

George Dănuț MOCANU

**DIDACTICA SPECIALITĂȚII
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**



**EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
„Dunărea de Jos”, Galați-2015**

UNIVERSITATEA DUNĂREA DE JOS GALAȚI

Facultatea de Educație fizică și Sport

**Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” din Galați
este acreditată de CNCSIS**

Referent științific
Prof.dr. Ion Ene Mircea

MOCANU, GEORGE DĂNUȚ

Didactica educației fizice și sportului George Dănuț Mocanu-
Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 2015

Bibliogr..
ISBN 978-973-627-555-5

©Editura Fundației Universitare
“Dunărea de Jos”, Galați, 2015
Director, prof. dr. Cosma Tudose
ISBN 978-973-627-555-5

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

Cap.1 Definirea noțiunii de curriculum, reforma curriculară, tipurile de curriculum, ciclurile și ariile curriculare, curriculum-ul specific educației fizice și sportului

1. Definirea noțiunii de curriculum

- Termenul provine din limba latină: curriculum-singular / curricula-plural, având semnificația unei curse, alergări scurte, trecere-parcurs prin viață, parcurs educațional, de unde rezultă și termenul de curriculum vitae. În funcție de perioada istorică la care face referire, semnificația cuvântului este extrem de variabilă ca interpretare.

- Este menționat pentru prima dată în secolele XVI-XVII, în cadrul instituțiilor universitare din vestul Europei: Leiden-Olanda-1582, respectiv Glasgow-Scoția-1633. Avea un sens restrictiv, vizând exclusiv doar la *planurile și programele de studiu care prezentau conținutul informațional al procesului educațional*, din necesitatea unui mai bun control, realizat prin impunerea unor standarde comune în privința tematicii studiate și reducerea nivelului autonomiei universitare.

- Secolul XX schimbă radical maniera de interpretare a acestui termen, conferindu-i valențe care depășesc referirea clasică, limitată la planuri și programe școlare. În această nouă manieră de interpretare se insistă pe relația puternică și interdependența dintre: finalități urmărite, conținuturi planificate, metodologie de acționare și instrumente de evaluare (OCME). Ralph Taylor/1949 elaborează lucrarea *Principiile de bază ale curriculumului și instrucției*, care indică principalele operații necesare pentru elaborarea unui curriculum:



Fig. 1 Relația OCME

- Formularea *finalităților/obiectivelor* caracteristice procesului didactic și urmărite de instituțiile școlare.
- Depistarea și selectarea experiențelor educative și a *conținuturilor*, corelate cu finalitățile planificate.
- Stabilirea modalităților efective/concrete de organizare și provocare a *experiențelor de învățare pozitive și constructive* (maniera

individuală de interiorizare a situației de învățare, trăirile personale care influențează sfera intelectuală, psihomotorie, afectivă).

- *Evaluarea* nivelului de realizare a finalităților planificate la primul punct.

- Pe plan intern, această abordare curriculară a fost neglijată până spre sfârșitul secolului trecut, preferându-se activitățile desfășurate uniform la nivel național, pe baza unui plan de învățământ singular și cu caracter obligatoriu, limitându-se astfel orice manifestare a autonomiei la nivelul unităților de învățământ și a celor implicați în demersul didactic. În momentul actual, reforma curriculară este considerată o modalitate de eficientizare a învățământului.

- *În sens restrâns*, curriculum-ul vizează doar sistemul de documente școlare cu rol de jalonare și reglare a activității instructiv-educative. Aceste documente constituie *curriculum-ul formal sau de bază* și stipulează informațiile definitorii referitoare la procesele educaționale, formarea și achiziția de experiențe de învățare pe care școala le oferă elevilor. Ele sunt: Idealul și finalitățile sistemului de învățământ pe diferite cicluri, planurile cadru pentru treptele învățământului preuniversitar și universitar, programele școlare pe discipline de studiu, manuale, cărți, culegeri și caiete speciale, ghiduri metodologice de aplicare a programelor, instrumente de evaluare.

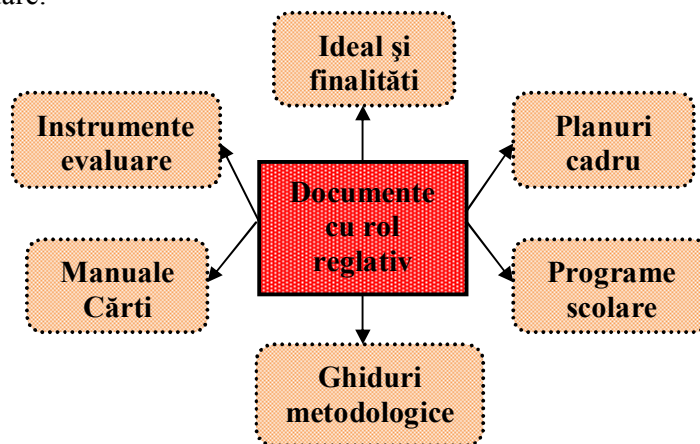


Fig. 2 Elementele curriculum-ului formal

- *În sens larg*, curriculum-ul reflectă totalitatea proceselor educaționale și experiențelor de învățare, în care sunt angrenați elevii pe toata durata parcursului școlar. El este reprezentat de ceea ce li se întâmplă elevilor și studenților ca rezultat direct al activităților desfășurate de cadrele didactice,

depășind stadiul clasic de *predare-învățare-evaluare*, prin organizarea și provocarea intenționată a învățării, urmărind producerea acelor transformări menite a asigura adaptabilitatea celor instruiți. Presupune conceperea și derularea deliberată în școală a unui program de experiențe de învățare, care ar trebui să fie concretizate în rezultatele elevilor. Crețu C./1999 abordează curriculum-ul ca fiind *întreaga experiență de învățare, dobândită în contexte educaționale formale, neformale și informale*.

- Alte abordări îl descriu ca o structură organizată a programului educațional al unei instituții de învățământ, axat pe prezența a cel puțin 4 elemente definitorii: *ce va fi studiat* -conținuturile, disciplinele-, *cum se va studia* -definirea metodologiei-, *în ce ordine vor fi studiate conținuturile/disciplinile* -logica eșalonării-, *cum va fi evidențiată eficiența învățării* -calitatea evaluării-.

- Utilizarea acestui termen a fost determinată de necesitatea modernizării actului educațional și centrarea activității pe acțiuni formative, cu efecte benefice asupra personalității elevului. Accesul elevilor la cantități mari de informații, aspect dublat de înlocuirea constantă și rapidă a acestora cu altele noi/explozie informațională, salturile tehnologice mari și rapide, au presupus adaptarea planurilor și programelor școlare, *necesitatea abordărilor interdisciplinare între domenii conexe sau metode de cercetare*, stimularea creativității și creșterea atractivității activităților didactice prin metode euristice și activ participative, diversificarea specializărilor în funcție de aptitudini, conceperea unor programe de reconversie profesională etc. *Organizarea modulară a conținuturilor* -seturi de cunoștințe, activități- care vor fi parcurse a permis individualizarea traseelor de instruire, pe diferite intervale de timp, în funcție de necesitățile, abilitățile și ritmul de studiu al fiecărui cursant, asigurând accesibilitatea și educația permanentă.

- Ultimele decenii au adus schimbarea viziunii asupra finalităților educaționale, în special asupra ponderii acestora, acțiunile concentrându-se în special pe *formarea de atitudini, capacități și dezvoltarea de aptitudini*, și mai puțin pe cunoștințe. / Văideanu G./1988. Se urmărește realizarea unui raport optim între *cultura generală* -ca rezultat direct al conținuturilor parcurse prin disciplinele obligatorii din curriculum-ul comun și accesibile tuturor- și *cultura profesională* -ca rezultat al conținuturilor parcurse și asimilate prin activități și cursuri facultative sau opționale, cu adresabilitate vocațională-

- *Curriculum-ul reprezintă în primul rând un sistem de experiențe de învățare oferite educabililor și interiorizate de aceștia*. El nu face referire doar la finalitățile planificate, planuri și programe, metodologie de acționare și evaluare, ci trebuie să orienteze activitatea de la activitatea de predare - care aparține profesorului- la cea de învățare -care aparține elevului-.

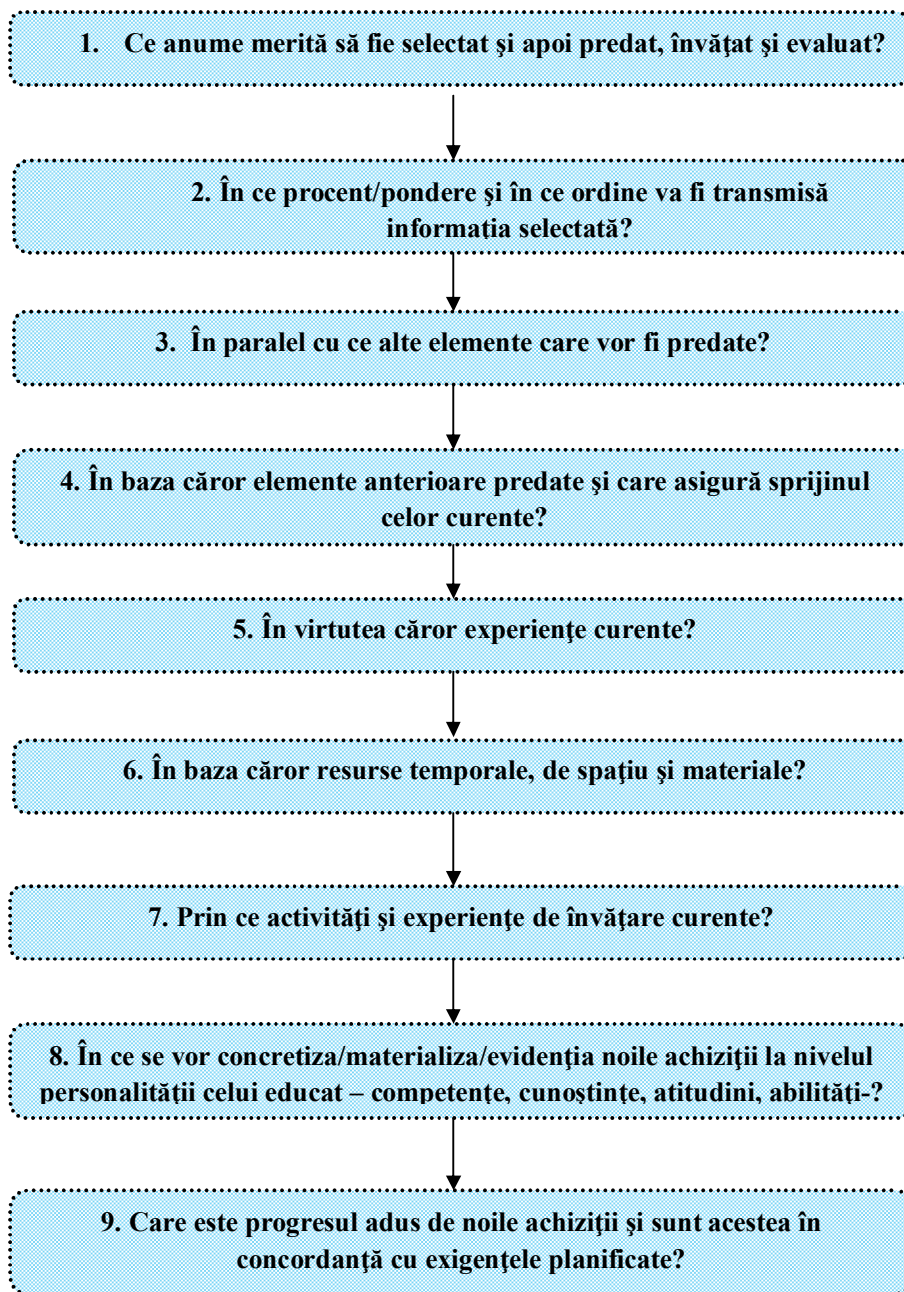


Fig. 3 Întrebările la care răspunde un curriculum modern

Important este nu ceea ce profesorul a transmis/predat, ci ceea ce elevul a reușit să învețe! În acest sens, diferențierea instruirii și asigurarea unor parursuri individuale de pregătire ar permite o creștere a ratei de

promovabilitate –învățare deplină- și îndeplinirea standardelor de performanță la nivelul claselor de până la 80% -Muster D./1973. Alți autori -De Landsheere G./1971- cresc această valoare până la 95%, în cazul învățământului de masă, unde obiectivele urmărite pot fi îndeplinite de aproape toți elevii, dar cu performanțe/standarde de exigență extrem de diferențiate de la un elev la altul.

- Un *curriculum modern* va trebui să poată răspunde la următorul set de întrebări: vezi Fig. 3

Elaborarea planurilor cadru -ca expresie a reformei curriculare- a necesitat respectarea unor principii clare, care surprind trăsăturile definitorii ale curriculum-ului școlar. Aceste principii și exigențele pe care le definesc sunt prezentate în tabelul următor:

Tabelul 1 Principiile curriculare

PRINCIPIUL	ASPECTE ESENȚIALE URMĂRITE
DESCONGESTIONĂRII	Presupune selectarea și ierarhizarea optimă a conținuturilor informaționale esențiale, stipulate în programele de specialitate pentru fiecare disciplină, în concordanță cu necesitățile elevilor și evitând supraîncărcarea acestora. Întâlnit și sub sintagma: <i>nu mult, ci bine</i> – insistă pe reducerea volumului de informație, dar pe creșterea aplicabilității practice și utilității efective a acestora.
FUNCȚIONALITĂȚII	Urmărește repartizarea programelor de studiu pe cicluri, selectarea disciplinelor de studiu din fiecare arie curriculară în funcție de particularitățile etapelor de vârstă școlară, stabilitatea/menținerea programelor de studii pentru cel puțin o serie de elevi/studenti, pentru a le putea valida sau invalida eficiența.
RACORDĂRII SOCIALE	Vizează inițierea și menținerea unor raporturi de colaborare cu instituțiile și factorii sociali locali, compatibilizarea programelor de studiu cu necesitățile și realitățile socio-economice, nivelul de pregătire va fi conform cu progresele tehnico-științifice.
EGALITĂȚII ȘANSELOR	Asigură și respectă dreptul individual la

	educație, prin parcurgerea programelor, conținuturilor și activităților obligatorii regăsite în trunchiul comun, identice pe plan național.
DESCENTRALIZĂRII ȘI FLEXIBILIZĂRII	Permite existența opțiunii școlilor și elevilor, prin intermediul CDS și a curriculum-ului elaborate de școală, ceea ce conferă posibilitatea studierii și implicării în activități preferențiale. Astfel sunt generate condiții pentru parcursuri individuale de pregătire, atractive, motivante și în conformitate cu aptitudinile și interesele proprii.
SELECȚIEI ȘI IERARHIZĂRII CULTURALE	Se concretizează în cuplarea /integrarea diferitelor discipline de studiu cu caracteristici similare și constituirea ariilor curriculare: 1.Limbă și comunicare, 2.Matematică-științe ale naturii, 3.Om și societate, 4.Arte, 5.Educație fizică și sport, 6.Tehnologii, 7.Consiliere și orientare.
COERENȚEI	Asigură existența unui raport echilibrat la nivelul disciplinelor fiecărei arii curriculare dar și între arii curriculare în ansamblu, atât pe orizontală, cât și pe verticală.
COMPATIBILIZĂRII CU STANDARDELE EUROPENE	Vizează corelarea cu programele de studii, standardele de performanță, tehnici de predare și evaluare existente în UE.

2. Tipuri de curriculum

-Literatura pedagogică face o amplă descriere a tipologiei curriculum-ului, evidențiind 7 criterii principale de clasificare : zonă de acoperire, maniera de proiectare, grad de generalitate, nivel de organizare, grad de obligativitate, tip de construcție, strategie de cercetare necesară analizei curriculum-ului. Intre acestea există o strânsă legătură și suprapuneri parțiale, preferând ca pentru aria curriculară Educație fizică și sport să fie exemplificat criteriul modalităților de realizare sau al zonei de acoperire, care delimitează 4 tipuri distincte de curriculum: explicit/formal sau oficial, implicit/informal, ocult/ascuns și cel nul/absent sau zero. -Colibaba D.E./2007-. Vezi Fig.4.

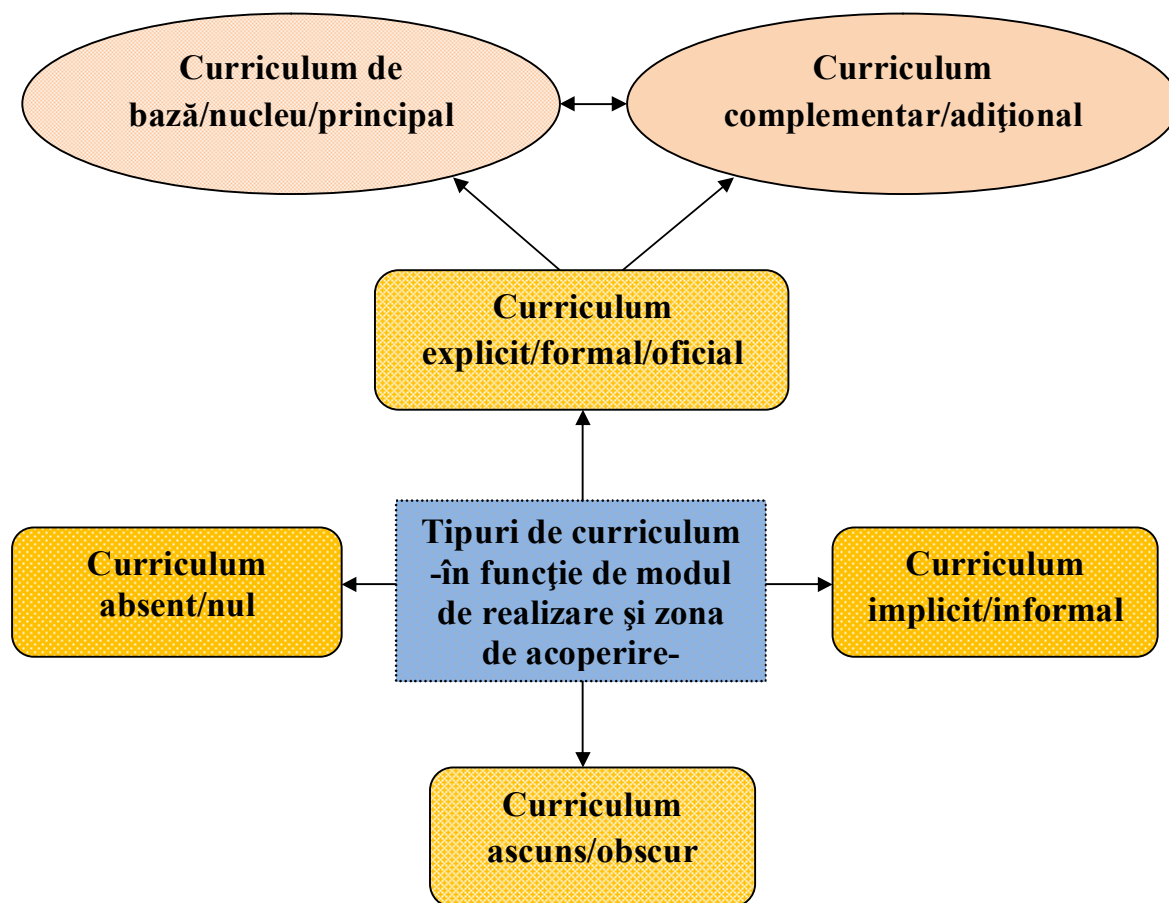


Fig. 4 Tipuri de curriculum

a. **Curriculum-ul explicit, formal sau oficial** este imaginea idealului educațional și a scopurilor educației pe diferite paliere. Se materializează în toate documentele curriculare : planuri de învățământ, programe școlare, ghiduri metodologice, manuale școlare și universitare, alte materiale auxiliare care sprijină activitățile principale de predare-învățare-evaluare. La rândul său se împarte în două variante: curriculum principal și curriculum complementar.

- *Curriculum-ul principal, de bază sau nucleu*, denumit în limba engleză *core curriculum/sâmbure-miez* include materiile/disciplinele fundamentale sau de primă necesitate pentru programul de studiu respectiv, având un caracter obligatoriu pentru toți elevii/studenții care parcurg acest program la nivel național, asigurând astfel premisele respectării principiului egalității șanselor pentru fiecare

subiect. Pentru educație fizică și orice altă disciplină se concretizează în numărul minim de ore alocate în planul de învățământ acestei discipline și parcurgerea conținuturilor obligatorii din programa școlară.

- *Curriculum-ul complementar sau adițional* presupune studierea unor discipline cu caracter facultativ sau opțional, extinzând astfel oferta șablon din curriculum-ul de bază cu noi conținuturi care-l completează și diversifică oferta educațională a instituției școlare respective, fiind o expresie a autonomiei acesteia. Ponderea acestor discipline în planul cadru pleacă de la 5-10% pentru învățământul primar și poate ajunge la valori de 30% pentru treptele superioare de instruire.

El se poate concretiza în *curriculum-ul la decizia școlii*, prin acordarea lecțiilor de *aprofundare/recuperare* la materii din curriculum-ul nucleu, unde se constată rămăneri în urmă față de standardele planificate, sau prin acordarea orelor de *extindere* pentru o disciplină din curriculum-ul nucleu, unde se va parcurge programa integral pentru conținuturile planificate, inclusiv cele marcate cu asterisc*, datorită disponibilității, interesului și nivelului mai ridicat de pregătire a elevilor. Cele două tipuri de ore : extindere sau aprofundare nu pot fi acordate simultan pentru o clasă, reprezentând alături de orele din trunchiul comun, numărul maxim care poate fi acordat pentru disciplina respectivă.

A doua variantă o reprezintă *curriculum-ul elaborat de școală*, care propune o serie de discipline opționale pentru completarea curriculum-ului nucleu. Aceste opționale pot fi la nivelul unei singure discipline dintr-o arie curriculară, la nivelul unei arii curriculare sau pentru mai multe arii curriculare. Ele fac în principal diferența dintre oferta educațională a unităților școlare, fiind acordate pe baza opțiunilor elevilor, studenților, cadrelor didactice, ținând cont și de calitatea bazei material necesare desfășurării unui nou tip de activitate.

b. Curriculum-ul implicit sau informal include sistemul experiențelor de învățare și dezvoltare realizate indirect, în afara ambiaței școlare. El presupune interacțiunea elevilor cu mijloacele de comunicare în masă (internet, radio, televiziune, presă), la care se adaugă interacțiunile din mediul socio-cultural, economic, familial, al anturajului/grupului de prieteni, al comunității locale, influențele venite din partea instituțiilor culturale, sportive, religioase, politice etc.

c. Curriculum-ul ascuns/obscur sau ocult/subliminal însoțește parcurgerea curriculum-ului formal/oficial, fără a fi parte efectivă din acesta. El influențează experiențele de învățare asociate celui formal, prin însuși climatul psiho-social în care are loc instruirea, fiind condiționat de o serie de variabile percepute subiectiv de fiecare elev : nivelul de exigență a cadrelor didactice, personalitatea acestora, calitatea predării, raporturile interpersonale cu colegii, maniera de motivare sau sancționare, standardele și tradițiile unității de învățământ, calitatea bazei materiale etc. Toate acestea vor contribui la conturarea unui sistem atitudinal față de muncă, școală și viață, la conturarea imagini de sine, la definirea propriilor standarde și valori.

Curriculumul ascuns cuprinde experiențele neintenționate ale elevilor, care nu sunt conforme obiectivelor planificate și nici conținuturilor curriculare din programa oficială sau metodelor utilizate, dar care influențează comportamentul și socializarea școlară a elevilor. Exemple : *Ambianța spațiului de lucru* –dimensiunea sălii, luminozitatea, temperatura, cromatica mobilierului, amplasarea băncilor, ventilația- pot influența favorabil sau nefavorabil reacțiile elevilor, capacitatea de concentrare și randamentul școlar. *Personalitatea cadrului didactic* –convingerile, opiniile atitudinile, valorile, preferințele, temperamentul, experiența de viață- influențează procesul didactic și sunt observabile prin comunicarea verbală, paraverbală și non verbală și chiar pot manipula colectivul, prin mesaje transmise la nivel subliminal.

Curriculum-ul ocult poate influența elevii printr-o ideologie și îndoctrinare subtilă, formându-le sau convertindu-le convingerile, concepțiile de viață, atitudinile favorabile față de regimul social și politic de la momentul respectiv, putând conduce la o percepție eronată a realității, la naționalism și extremism, cum este cazul statelor cu sisteme didactice, nedemocratice, în care educația este controlată și impusă de la centru întregului sistem.

d. Curriculum-ul absent/nul/zero : reprezintă componentele care fac parte din curriculum-ul formal și care dintr-o serie de motive *nu au fost parcurse, fiind deci nerealizate*. Exemple: neefectuarea programului de lucru prin suprapunerea nefericită sau spontană cu alte activități sau evenimente, pierderea unor zile de școală din cauze meteorologice, încărcarea excesivă a programei -corelată cu un număr prea mic de ore-, insistarea exagerată pe unele capitole în detrimentul altora, nerevizuirea periodică a programelor școlare, planificări nerealiste, lipsa de interes a cadrelor didactice etc.

3. Planul cadru de învățământ, ariile și ciclurile curriculare

-Planul cadru de învățământ reprezintă principalul document oficial elaborat de M.Ed.C. și care asigură premisele necesare desfășurării procesului didactic pe diferite profiluri, cicluri sau niveluri de pregătire. El reflectă concepția pedagogică la nivel național, care urmărește desfășurarea științifică a activităților specifice, ținând totuși cont de opiniile și necesitățile particulare ale principalilor factori implicați direct sau indirect în procesul didactic: unitățile de învățământ, cadrele didactice, elevii, profesorii, părinții etc. În acest fel, planurile-cadru actuale pentru învățământul obligatoriu elimină rigiditatea vechilor planuri și permit descentralizarea, cuprinzând -pe lângă activitățile comune și obligatorii- pentru toți elevii la nivel național și soluții de diferențiere a parcurșurilor școlare, prin existența curriculum-ului la decizia școlii și a celui elaborat de școală. Sunt oferite astfel premise pentru o instruire diferențiată, în consens cu interesele, preferințele, abilitățile și pasiunile elevilor. Un alt argument îl constituie în special liceele, cu structurarea lor pe filiere, profiluri și specializări diferite –teoretic, vocațional, tehnologic, profesional-, cu activități jalonate de planuri-cadru diferite, pentru a răspunde intereselor variate ale elevilor și solicitărilor tot mai diversificate care caracterizează piața muncii.

Elementele constituente ale unui plan cadru sunt următoarele:

- Denumirea tipului de unitate școlară sau instituție de învățământ superior
- Specializarea sau profesia obținută, durata perioadei de studiu
- Denumirile disciplinelor de studiu, tipul acestora: de bază, fundamentale, de specialitate, opționale, facultative etc –ariile curriculare din care fac parte, pentru învățământul preuniversitar-
- Numărul de ore pentru fiecare disciplină/an/semestru, la nivelul fiecărui an de studiu și tipul activităților specifice disciplinei: curs, seminar, laborator, lucrări practice
- Structura anului școlar/universitar: perioada pentru activitatea didactică, vacanțe, examene/sesiune, practică, susținerea licențelor etc.
- Număr de credite/an , număr de credite/disciplină – pentru învățământul superior

Exemple de planuri cadru pentru învățământul preuniversitar:

ANEXA 1 la Ordinul Ministrului Educației, Cercetării și Tineretului nr. 4686/05. 08.2003,

privind aprobarea Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a II-a
PLANUL-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CLASELE I – a II-a
pentru învățământul în limba română

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA	
	a I-a	a II-a
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7-8	7-8
Limba și literatura română	7-8	7-8
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	4-5	4-5
Matematică	3-4	3-4
Cunoașterea mediului	1	1
OM ȘI SOCIETATE	1	1
Religie	1	1
ARTE	2-3	2-3
Educație muzicală	1-2	1-2
Educație plastic	1-2	1-2
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	2-3	2-3
Educație fizică	2-3	2-3
TEHNOLOGII	1-2	1-2
Abilități practice	1-2	1-2
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	0-1	0-1
NUMĂR TOTAL DE ORE ÎN TRUNCHIUL COMUN	17	17
DISCIPLINE OPȚIONALE	1-3	1-3
<i>Număr minim de ore pe săptămână</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
<i>Număr maxim de ore pe săptămână</i>	<i>20</i>	<i>20</i>

ANEXA 1.1. la Ordinul Ministrului Educației și Cercetării nr. 5198 /
01.11.2004

PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CLASELE a III-a/a IV-
a pentru învățământul în limba română

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA	
	a III-a	a IV-a
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7-9	7-9
Limba și literatura română	5-7	5-7
Limba modernă 1	2-3	2-3
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	4-6	4-6
Matematică	3-4	3-4
Științe ale naturii	1-2	1-2

OM ȘI SOCIETATE	2-3	4-6
Educație civică	1-2	1-2
Istorie	-	1-2
Geografie	-	1-2
Religie*	1	1
ARTE	2-3	2-3
Educație muzicală	1-2	1-2
Educație plastic	1-2	1-2
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	2-3	2-3
Educație fizică	2-3	2-3
TEHNOLOGII	1-2	1-2
Educație tehnologică	1-2	1-2
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	0-1	0-1
NUMĂR TOTAL DE ORE ÎN TRUNCHIUL COMUN	18	20
CURRICULUM LA DECIZIA ȘCOLII	1-4	1-4
<i>Număr minim de ore pe săptămână</i>	<i>19</i>	<i>21</i>
<i>Număr maxim de ore pe săptămână</i>	<i>22</i>	<i>24</i>

ANEXA 4 la Ordinul Ministrului Educației, Cercetării și Tineretului nr. 4686/05.08.2003,

privind aprobarea Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a II-a
PLANUL-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CLASELE I – a II-a
Învățământ integrat sportiv

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA	
	a I-a	a II-a
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7-8	7-8
Limba și literatura română	7-8	7-8
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	4-5	4-5
Matematică	3-4	3-4
Cunoașterea mediului	1	1
OM ȘI SOCIETATE	1	1
Religie	1	1
ARTE	2-3	2-3
Educație muzicală	1-2	1-2
Educație plastică	1-2	1-2
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	6-8	6-8
Educație fizică	6-8	6-8
TEHNOLOGII	0-1	0-1
Abilități practice	0-1	0-1

CONSILIERE ȘI ORIENTARE	0-1	0-1
NUMĂR TOTAL DE ORE ÎN TRUNCHIUL COMUN	20	20
DISCIPLINE OPȚIONALE	1-3	1-3
<i>Număr minim de ore pe săptămână</i>	<i>21</i>	<i>21</i>
<i>Număr maxim de ore pe săptămână</i>	<i>23</i>	<i>23</i>

ANEXA 1.5. la Ordinul Ministrului Educației și Cercetării nr.5198 / 01.11.2004

PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CLASELE a III-a – a IV-a
Învățământ integrat sportiv

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA	
	a III-a	a IV-a
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7-9	7-9
Limba și literatura română	5-7	5-7
Limba modernă 1	2-3	2-3
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	4-6	4-6
Matematică	3-4	3-4
Științe ale naturii	1-2	1-2
OM ȘI SOCIETATE	2-3	4-6
Educație civică	1-2	1-2
Istorie	-	1-2
Geografie	-	1-2
Religie*	1	1
ARTE	2-3	2-3
Educație muzicală	1-2	1-2
Educație plastic	1-2	1-2
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	6-8*	6-8*
Educație fizică	6-8*	6-8*
TEHNOLOGII	0-1	0-1
Educație tehnologică	0-1	0-1
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	0-1	0-1
NUMĂR TOTAL DE ORE ÎN TRUNCHIUL COMUN	21	23
CURRICULUM LA DECIZIA ȘCOLII	1-4	1-4
<i>Număr minim de ore pe săptămână</i>	<i>22</i>	<i>24</i>
<i>Număr maxim de ore pe săptămână</i>	<i>25</i>	<i>27</i>

PRECIZĂRI PRIVIND APLICAREA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT :

1. În învățământul primar, pregătirea sportivă a elevilor se poate organiza, în funcție de specificul disciplinelor sportive, în următoarele variante și combinații:

a) Clasa întregă: o singură disciplină sportivă, fete și/sau băieți, nivel de pregătire omogen.

b) Două sau mai multe grupe la aceeași clasă, fete și/sau băieți.

c) Clasă mozaic sau grupe mozaic, fete și/sau băieți. Clasa mozaic sau grupa mozaic se constituie în situația în care numărul elevilor, la aceeași disciplină sportivă, este mai mic decât numărul minim necesar acceptat de specialitatea respectivă.

d) Grupe valorice, fete și/sau băieți: La aceeași disciplină sportivă, grupele/grupele valorice pot fi constituite din elevi care aparțin claselor a III-a și/sau claselor a IV-a, în variante și combinații care se pretează disciplinelor sportive, nivelului de pregătire, categoriilor de vârstă și sex, resurselor materiale, specialiștilor, exigențelor de încadrare etc.

2. a) În situația organizării pregătirii sportive pe grupe, normarea se face pe grupă. În acest caz, numărul de ore prevăzut în planul cadru de învățământ la aria curriculară *Educație fizică și sport*,

cu excepția celor efectuate de învățător, se acordă pentru fiecare grupă. b) În cazul gimnasticii artistice sportive-fete, la grupele de avansați și de performanță, predau în cuplu câte două cadre didactice (bărbat-femeie).

3. În situația claselor sau grupelor mozaic, 1/3 din orele de specialitate pe săptămână se efectuează în școala cu program integrat ca pregătire fizică generală, restul orelor se desfășoară la unitățile în care elevii efectuează pregătirea sportivă de specialitate. Aceste unități sunt obligate să trimită săptămânal, școlii cu program integrat sportiv, adresă oficială cu prezența elevilor la pregătire.

4. Lecția de antrenament sportiv pentru învățământul primar are o durată cuprinsă între 70 și 90 de minute.

5. În învățământul primar, pregătirea teoretică se efectuează simultan cu pregătirea practică.

6. Aceste reglementări se aplică și la învățământul integrat sportiv din unitățile de învățământ cu predare în limbile minorităților naționale.

ANEXA 1. la Ordinul Ministrului Educației Cercetării și Inovării nr. 3410 din 16.03.2009

PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CICLUL INFERIOR AL LICEULUI FILIERA TEORETICĂ – PROFIL REAL

SPECIALIZĂRILE MATEMATICĂ-INFORMATICĂ, ȘTIINȚE ALE NATURII

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA a IX-a				CLASA a X-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	6	2	8		6	1	7	
Limba și literatura română	3	1	4		3	-	3	
Limba modernă 1	2	-	2		2	-	2	
Limba modernă 2	1	1	2		1	1	2	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	6	5	11		6	5	11	
Matematică	2	2	4		2	2	4	
Fizică	2	1	3		2	1	3	
Chimie	1	1	2		1	1	2	
Biologie	1	1	2		1	1	2	
OM ȘI SOCIETATE	4	-	4		4	-	4	
Istorie	1	-	1		1	-	1	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane/Educație pentru societate	1	-	1	1	-	-	-	1
Socio-umane	-	-	-		1	-	1	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	-	1	1		-	1	1	
Educație muzicală	-	1	1		-	1	1	
Educație vizuală	-				-			
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	1	-	1		1	1	2	
Educație fizică	1	-	1		1	1	2	
TEHNOLOGII	2	1	3		2	1	3	
Tehnologia informațiilor și a comunicațiilor	2	-	2		1	-	1	
Informatică	-	1	1		-	1	1	
Educație antreprenorială	-	-	-		1	-	1	
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	19	9	28	1	19	9	28	1
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	29				29			

TC-ore în trunchiul comun, CD- ore în curriculum diferențiat, CDS- curriculum la decizia școlii

**ANEXA 1. la Ordinul Ministrului Educației Cercetării și Inovării nr. 3410
din 16.03.2009**

**PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CICLUL INFERIOR
AL LICEULUI
FILIERA TEORETICĂ – PROFIL UMANIST
SPECIALIZĂRILE FILOLOGIE, ȘTIINȚE SOCIALE**

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA a IX-a				CLASA a X-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	6	4	10		6	4	10	
Limba și literatura română	3	1	4		3	1	4	
Limba modernă 1	2	1	3		2	1	3	
Limba modernă 2	1	1	2		1	1	2	
Limba latină	-	1	1		-	1	1	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	6	-	6		6	-	6	
Matematică	2	-	2		2	-	2	
Fizică	2	-	2		2	-	2	
Chimie	1	-	1		1	-	1	
Biologie	1	-	1		1	-	1	
OM ȘI SOCIETATE	4	3	7		4	4	8	
Istorie	1	1	2		1	2	3	
Geografie	1	1	2		1	1	2	
Socio-umane/Educație pentru societate	1	1	2	1	-	-	-	1
Socio-umane	-	-	-		1	1	2	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	-	1	1		-	1	1	
Educație muzicală	-	1	1		-	1	1	
Educație vizuală	-	1	1		-	1	1	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	1	-	1		1	-	1	
Educație fizică	1	-	1		1	-	1	
TEHNOLOGII	2	-	2		2	-	2	
Tehnologia informațiilor și a comunicațiilor	2	-	2		1	-	1	
Educație antreprenorială	-	-	-		1	-	1	
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	19	9	28	1	19	9	28	1
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ	29				29			

TC/CD/CDS		
-----------	--	--

TC-ore în trunchiul comun, CD- ore în curriculum diferențiat, CDS- curriculum la decizia școlii

ANEXA 1. la Ordinul Ministrului Educației Cercetării și Inovării nr. 3410 din 16.03.2009

**PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CICLUL INFERIOR
AL LICEULUI
FILIERA VOCAȚIONALĂ – PROFIL SPORTIV
TOATE SPECIALIZĂRILE**

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA a IX-a				CLASA a X-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	6	-	6		6	-	6	
Limba și literatura română	3	-	3		3	-	3	
Limba modernă 1	2	-	2		2	-	2	
Limba modernă 2	1	-	1		1	-	1	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	6	-	6		6	-	6	
Matematică	2	-	2		2	-	2	
Fizică	2	-	2		2	-	2	
Chimie	1	-	1		1	-	1	
Biologie	1	-	1		1	-	1	
OM ȘI SOCIETATE	4	-	4		4	-	4	
Istorie	1	-	1		1	-	1	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane/Educație pentru societate	1	-	1		-	-	-	
Socio-umane	-	-	-		1	-	1	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	-	2	2		-	2	2	
Educație muzicală	-	1	1		-	1	1	
Educație vizuală	-	1	1		-	1	1	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	1	10	11		1	10	11	
Educație fizică*	1	-	1		1	-	1	
Pregătire sportivă teoretică	-	2	2		-	2	2	
Pregătire sportivă practică	-	8	8	1**	-	8	8	1**
TEHNOLOGII	2	1	3		2	1	3	
Tehnologia informațiilor și a comunicațiilor	2	-	2		1	-	1	

Educație antreprenorială	-	-	-		1	-	1	
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	19	12	31	1	19	12	31	1
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	32				32			

TC-ore în trunchiul comun, CD- ore în curriculum diferențiat, CDS- curriculum la decizia școlii

*,** Ora de educație fizică din TC și cea din CDS sunt alocate pentru pregătire sportivă practică.

ANEXA 2. la Ordinul Ministrului Educației Cercetării și Inovării nr. 3410 din 16.03.2009

**PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CICLUL SUPERIOR
AL LICEULUI
FILIERA TEORETICĂ – PROFIL REAL
SPECIALIZAREA MATEMATICĂ-INFORMATICĂ**

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA a XI-a				CLASA a XII-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7	-	7	3-4	7	-	7	3-4
Limba și literatura română	3	-	3		3	-	3	
Limba modernă 1	2	-	2		2	-	2	
Limba modernă 2	2	-	2		2	-	2	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	6	3	9		6	3	9	
Matematică	2	2	4		2	2	4	
Fizică	2	1	3		2	1	3	
Chimie	1	-	1		1	-	1	
Biologie	1	-	1		1	-	1	
OM ȘI SOCIETATE	4	-	4		4	-	4	
Istorie	1	-	1		1	-	1	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane	1	-	1		1	-	1	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	-	-	-	-	-	-		
	-	-	-	-	-	-		
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	1	-	1	1	-	1		
Educație fizică	1	-	1	1	-	1		
TEHNOLOGII	-	4	4	-	4	4		
Informatică	-	4	4	-	4	4		

CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-		-	-	-	
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDSȘ	18	7	25	3-4	18	7	25	3-4
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDSȘ	28-29				28-29			

TC-ore în trunchiul comun, CD- ore în curriculum diferențiat, CDSȘ- curriculum la decizia școlii

*ANEXA 2. la Ordinul Ministrului Educației Cercetării și Inovării nr. 3410
din 16.03.2009*

**PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CICLUL SUPERIOR
AL LICEULUI
FILIERA TEORETICĂ – PROFIL UMANIST
SPECIALIZAREA FILOLOGIE**

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA a XI-a				CLASA a XII-a			
	TC	CD	TC+CD	CDSȘ	TC	CD	TC+CD	CDSȘ
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7	6	13	5-6	7	5	12	6-7
Limba și literatura română	3	1	4		3	1	4	
Limba modernă 1	2	1	3		2	1	3	
Limba modernă 2	2	1	3		2	1	3	
Limba latină	-	2	2		-	1	1	
Literatură universală	-	1	1		-	1	1	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	-	1	1		-	1	1	
Științe	-	1	1		-	1	1	
OM ȘI SOCIETATE	6	-	6		6	-	6	
Istorie	2	-	2		2	-	2	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane	2	-	2		2	-	2	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	1	-	1		1	-	1	
Educație artistică	1	-	1		1	-	1	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	1	-	1		1	-	1	
Educație fizică	1	-	1	1	-	1		
TEHNOLOGII	-	1	1	-	1	1		
Tehnologia informațiilor și a comunicațiilor	-	1	1	-	1	1		
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-	-	-	-		

	-	-	-		-	-	-	
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	15	8	23	5-6	15	7	22	6-7
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	28-29				28-29			

TC-ore în trunchiul comun, CD- ore în curriculum diferențiat, CDS- curriculum la decizia școlii

*ANEXA 2. la Ordinul Ministrului Educației Cercetării și Inovării nr. 3410
din 16.03.2009*

**PLAN-CADRU DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU CICLUL SUPERIOR
AL LICEULUI
FILIERA VOCAȚIONALĂ – PROFIL SPORTIV
TOATE SPECIALIZĂRILE**

ARIA CURRICULARĂ/ Disciplina	CLASA a XI-a				CLASA a XII-a			
	TC	CD	TC+CD	CDS	TC	CD	TC+CD	CDS
LIMBĂ ȘI COMUNICARE	7	-	7	2-4*	7	-	7	2-4*
Limba și literatura română	3	-	3		3	-	3	
Limba modernă 1	2	-	2		2	-	2	
Limba modernă 2	2	-	2		2	-	2	
MATEMATICĂ ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII	2	-	2		2	-	2	
Matematică	1	-	1		1	-	1	
Biologie	1	-	1		1	-	1	
OM ȘI SOCIETATE	4	-	4		4	-	4	
Istorie	1	-	1		1	-	1	
Geografie	1	-	1		1	-	1	
Socio-umane	1	-	1		1	-	1	
Religie	1	-	1		1	-	1	
ARTE	1	-	1		1	-	1	
Educație muzicală	1	-	1		1	-	1	
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	2	12	14		2	12	14	
Pregătire sportivă teoretică	2	-	2		2	-	2	
Pregătire sportivă practică	-	12	12		-	12	12	
TEHNOLOGII	2	1	3		2	1	3	
	-	-	-					
CONSILIERE ȘI ORIENTARE	-	-	-		-	-	-	
	-	-	-	-	-	-		

TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	16	12	28	2-4	16	12	28	2-4
TOTAL ORE/SĂPTĂMÂNĂ TC/CD/CDS	30-32				30-32			

TC-ore în trunchiul comun, CD- ore în curriculum diferențiat, CDS- curriculum la decizia școlii

* 2 ore din CDS sunt alocate pentru pregătire sportivă practică.

Din analiza planurilor de învățământ -prezentate anterior doar selectiv, din rațiuni legate de volumul prea mare de informații- se poate observa că numărul de ore/discipline și repartizarea acestora pe arii curriculare diferă de la un *ciclu de instruire* la altul (de exemplu primar, gimnazial, ciclul inferior sau superior al liceului), de la o *filieră* la alta (ca de exemplu teoretică, vocațională etc), de la un *profil* la altul (ca de exemplu real, umanist, sportiv, pedagogic, militar, teologic etc), de la o *specializare* la alta (ca de exemplu matematică-informatică, științe ale naturii, filologie, științe sociale, muzică, coregrafie, arhitectură, arte plastice, arte ambientale, arte decorative, învățător-educator, teologie ortodoxă etc).

De remarcat ponderea ascendentă a disciplinelor acordate în CDS odată cu înaintarea în ciclurile de instruire -liceu-, comparativ cu numărul mare de discipline acordate doar ca variantă în trunchiul comun, în primele cicluri de instruire –primar-. Pentru educație fizică, numărul de ore alocat cunoaște aceeași variabilitate de distribuție, remarcând totuși scăderea lor, de la 2-3 ore pentru învățământul primar, la 2 ore pentru gimnaziu și chiar 1-2 pentru clasa a VIII-a și 1 oră/săptămână în medie la liceu. Un caracter distinctiv îl prezintă planurile-cadru pentru învățământul integrat sportiv la clasele mici și cele care corespund filierei vocaționale-profil sportiv la clasele mari, unde numărul de ore alocat este semnificativ crescut, existând la nivelul ariei curriculare Educație fizică și sport, ore de pregătire sportivă practică și ore de pregătire sportivă teoretică, acordate în regim de TC, CD, CDS.

Ariile curriculare reprezintă grupuri de discipline selecționate rațional, în baza unei viziuni multidisciplinare/interdisciplinare, în vederea realizării unor obiective comune. Reunirea mai multor materii în cadrul uneia din cele 7 arii curriculare –vezi planurile cadru prezentate anterior- respectă niște criterii de natură epistemologică și psiho-pedagogică. Raportul dintre aceste arii curriculare nu este unul constant, ci se modifică dinamic în funcție de ciclul de instruire, filieră, profil și specializare.

Ciclurile curriculare reprezintă etapizări/periodizări ale școlarității, care se suprapun doar parțial cu ciclurile clasice/treptele școlare de instruire.

Ele grupează mai mulți ani de studiu, care vor constitui etape bine conturate în privința acumulărilor și obiectivelor urmărite. Tabelul următor prezintă cele 6 cicluri curriculare : Achiziții elementare, Achiziții fundamentale, Dezvoltare, Orientare și observare, Aprofundare, Specializare, cu toate trăsăturile definitorii și vârstele cronologică+școlară, în care elevii se încadrează.

Tabelul 2 Ciclurile curriculare și obiectivele aferente acestora

TREAPTA ȘCOLARĂ	Preșcolar		Primar		Gimnazial		Liceal		
VÂRSTA RELATIVĂ/ ANI	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12	13 14	15	16 17	18 19
AN DE STUDIU	- -	pregătitor	I II	III IV	V VI	VII VIII	IX	X XI	XII
CICLUL CURRICULAR	Achiziții elementare	Achiziții fundamentale	Dezvoltare		Orientare și observare		Aprofundare	Specializare	
OBIECTIVE VIZATE PRIORITAR	-Acumulări pe multiple planuri și dezvoltare multilaterală: intelectual, etic, somatic, fiziologic, motric.	-Adaptarea progresivă la sarcinile școlare, motivarea pentru activitățile didactice. -Formarea deprinderilor elementare de calcul, scris și citit. -Acomodarea cu efortul fizic, executarea mișcărilor ordonate, dezvoltarea psihomotricității. -Explorarea, cunoașterea și stăpânirea mediului. -Influențarea potențialului imaginativ și creativ, stimularea cunoașterii senzoriale.	-Îmbogățirea bagajului de cunoștințe de specialitate și deprinderi motrice variate. -Formarea capacității de a rezolva probleme, dezvoltarea și nuanțarea limbajului. -Formarea unei atitudini responsabile față de mediul natural și social, propria dezvoltare armonioasă și stare de sănătate. -Continuarea achizițiilor pe plan cognitiv în toate domeniile de instruire.		-Conturarea și formarea opțiunilor de carieră, prin evaluarea obiectivă a propriilor aptitudini, afinități, interese și idealuri. -Dezvoltarea capacității motrice specifice, în funcție de aptitudinile remarcate pentru diferite probe și ramuri de sport. -Asumarea responsabilităților sociale și creșterea graduală a nivelului de autonomie în activitățile desfășurate.		-Utilizarea și interpretarea interdisciplinară informațiilor și noțiunilor asimilate, dezvoltarea creativității. -Integrarea în diferite grupuri, în funcție de preocupări și afinități. -Practicarea diferitelor ramuri de sport.	-Pregătirea pentru integrarea ulterioară în activitatea productivă sau cea studentască. -Înțelegerea contextului socio-economic, în vederea adoptării unei decizii favorabile pe plan personal. -Formarea capacității de practicare independentă a activităților motrice.	

Cap.2 Programele școlare la disciplina Educație fizică și sport

Programa școlară aferentă disciplinei Educație fizică și sport este documentul cu caracter oficial care precizează conținutul procesului de instruire, diferențiat, pe cicluri de instruire și ani de studii. Alături de planul-cadru, programele școlare reprezintă părți de mare importanță ale curriculum-ului școlar oficial/scriș, fiind documente de politică educațională, esențiale în operațiile de proiectare didactică eșalonată și orientarea științifică și eficientă a activităților didactice efective. Realizarea finalităților -precizate în programă la nivelul fiecărui ciclu de instruire și an de studiu - permite aprecierea calitativă a procesului instructiv-educativ.

Reforma curriculară în sistemul educațional românesc a condus la multiple modificări în privința planurilor de învățământ și a programelor școlare, a modului în care ultimele sunt structurate și conținuturile lor eșalonate. Au existat mai multe etape de intervenții asupra lor, programele elaborate în 1999 fiind în acest moment abrogate, activitatea desfășurându-se diferențiat pe cicluri de instruire, în baza unor programe care au ani de apariție diferiți : pentru clasa pregătitoare, clasele 1-a și a 2-a sunt valabile programele apărute în 2013 –vezi anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418 din 19.03.2013-, care înlocuiesc programele din anul 2003, pentru clasele a 3-a și a 4-a încă sunt valabile programele din 2004, respectiv 2005-chiar dacă acestea sunt concepute pe obiective cadru și de referință, nu pe competențe generale și specifice. Pentru ciclurile gimnazial și liceal sunt în vigoare programele din anul 2009, ambele centrate pe competențe, pentru SAM cele din 2004, pentru pregătire sportivă practică la clasele 5-12, programele elaborate în 2009.

Trăsăturile defnitorii ale programei școlare și elementele componente ale acesteia sunt menționate în numeroase surse bibliografice – Cârstea G./2000, Colibaba D. E./2007, Rață G./2008-. Sintetizând opiniile diverșilor autori, rezultă că principalele caracteristici ale acestui document sunt următoarele:vezi fig. 5.

- Este un *document oficial*, cu rol determinant în proiectarea conținuturilor și asigurarea continuității și eficienței pe traseul predare-învățare-evaluare, la nivelul fiecărui an de studiu, de la un la altul sau de la un ciclu de instruire la altul.

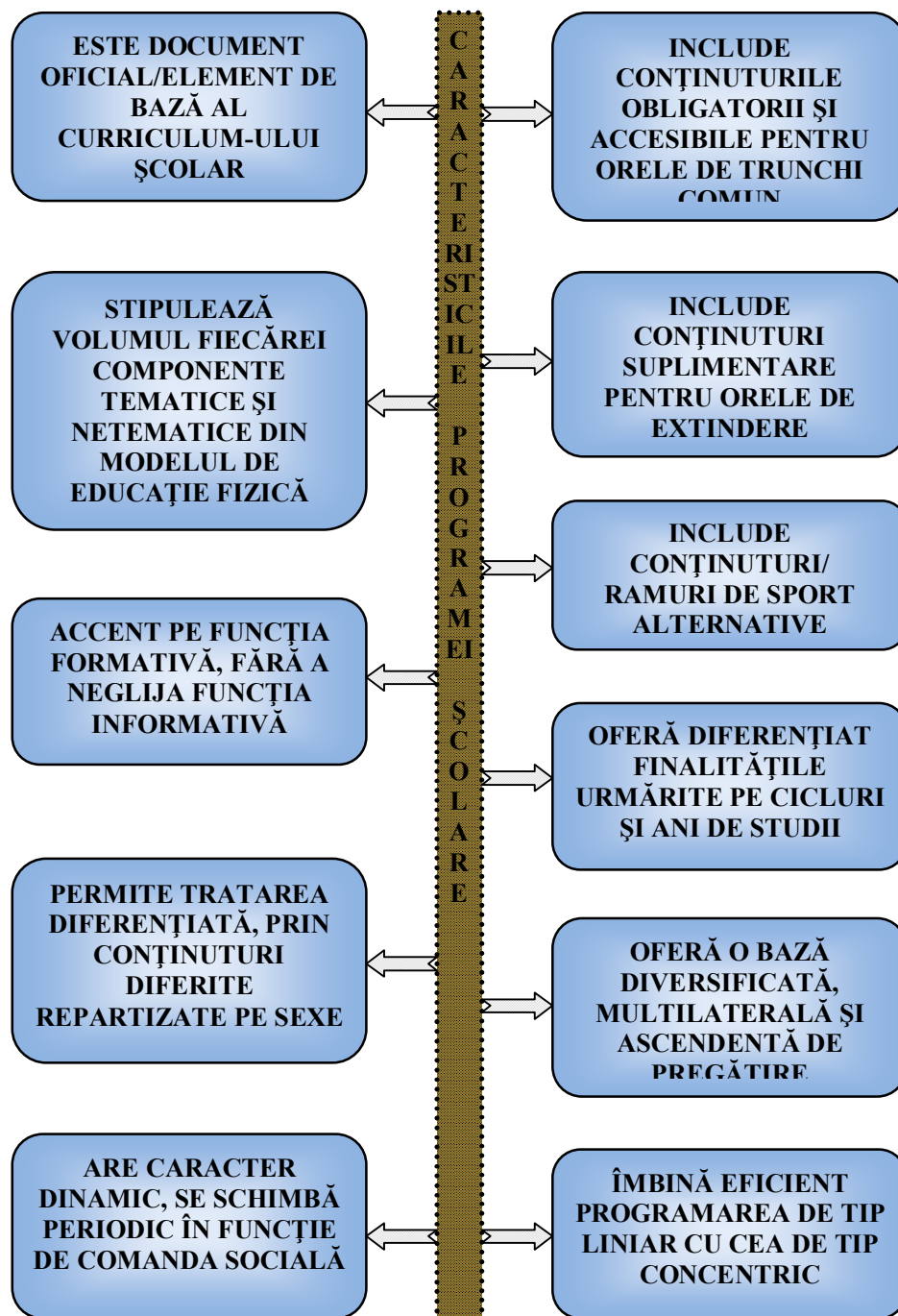


Fig. 5 Caracteristicile programei școlare

- Precizează pentru fiecare clasă *volumul concret al tuturor componentelor tematice și netematice din modelul de educație fizică și sport* –starea de sănătate, capacitatea de organizare, protecția individuală, elemente ale dezvoltării fizice armonioase, calități motrice, igienă și protecție individuală, deprinderi de baza, aplicativ utilitare și specifice unor ramuri de sport, noțiuni de regulament sportiv etc-. De remarcat este schimbarea/adăugarea de noi componente de la o clasă la alta.
- Are un *caracter obligatoriu* –pentru conținuturile fundamentale minimale prevăzute a fi parcurse în orele de trunchi comun, care sunt accesibile și permit realizarea unei pregătiri relativ unitare al nivel național, evitând diferențele majore de instruire, indiferent de unitate școlară, tradițiile acesteia, zonă geografică, mediu urban sau rural-.
- Include și *conținuturi suplimentare*, cu un nivel mai ridicat de complexitate și dificultate, care pot fi parcurse doar dacă se acordă orele suplimentare *tip extindere*, care permit și planificarea elementelor incluse în programă scrise cu *italic* și prevăzute cu * - vezi programele pentru ciclul gimnazial, la categoria conținuturi-.
- Include *conținuturi/ramuri de sport alternative*, care pot fi parcurse în condiții geografice și de mediu speciale, depind de pregătirea cadrului didactic, tradiția unităților școlare, bază materială specială etc. Exemple: schi alpin, schi fond, badminton, dans sportiv, inot, gimnastică ritmică, dans sportiv, șah etc.
- Pune accent în principal pe *funcția formativă* –materializată în capacitarea elevilor cu tehnici de lucru specifice la nivel de grup sau individual și în formarea obișnuințelor de aplicare a deprinderilor formate în activitatea sportivă sau cea cotidiană-, *fără a neglija funcția informativă*, de calitate a căreia depinde realizarea în bune condiții a funcției formative.
- Prezintă *finalitățile urmărite* diferențiat, pe ani și cicluri de instruire, acestea fiind concretizate în competențe generale, valori și atitudini-pentru întreg ciclul-, competențe specifice-pe ani de studiu-.
- Permite *tratarea diferențiată* prin împărțirea anumitor conținuturi pe sexe, unele fiind destinate doar băieților, altele doar fetelor. Exemple: podul de sus, rasturnarea lentă înainte și înapoi pentru fete, respectiv stând pe cap cu sprijin pentru băieți –Vezi programa pentru clasa a 6-a, ciclul gimnazial.
- Oferă o bază *unitară, diversificată și multilaterală de instruire*, concretizată în varietatea conținuturilor tematice –deprinderi

variate, jocuri sportive, atletism, gimnastică, forme de manifestare a calităților motrice, combinații de calități motrice-, dar și conținuturi netematice, cu rol important în realizarea competențelor prevăzute. Ponderea acestor conținuturi este variabilă de la o clasă la alta și de la un ciclu de instruire la altul, în funcție de particularitățile motrice, morfo-funcționale și psihice ale elevilor și de obiectivele urmărite prioritar la diferite etape de vârstă. Exemple orientative: capacitatea de organizare și deprinderile motrice de bază sunt concentrate la nivelul învățământului primar și debutul în gimnaziu, deprinderile utilitar-aplicative și elementele din gimnastică au o pondere crescută la ciclul primar, gimnaziu și debutul ciclului liceal, jocurile sportive și deprinderile specifice probelor atletice la gimnaziu și prioritar la liceu, dezvoltarea fizică armonioasă constituie preocupare constantă pe aproape tot parcursul școlarizării, forța și rezistența sunt dominante la final de gimnaziu și liceu, viteza, coordonarea și mobilitatea necesită abordări susținute spre finalul ciclului primar, în gimnaziu și debutul ciclului liceal. Toate aceste recomandări au la bază etapele senzitive favorabile formării deprinderilor motrice și dezvoltării aptitudinilor/calităților motrice, existând și posibilitatea de alocare pentru colectivele cu care se lucrează și a altor priorități de instruire, în funcție de carențele sau punctele forte constatate. Vezi: Scarlat. E., Scarlat. M. B. - Îndrumar de educație fizică școlară- 2006, pag. 37-39.

- Îmbină eficient și rațional *programarea de tip concentric* –care presupune reluarea conținuturilor fundamentale predate în lecțiile sau anii anteriori, în vederea consolidării deprinderilor sau dezvoltării calităților la un nivel superior. Exemple: pasele, driblingul, aruncările din jocurile sportive sau forța dinamică a membrilor superioare și inferioare-, cu *programarea de tip liniar* –care urmărește adăugarea a noi elemente de conținut, peste cele deja asimilate, de la o etapă de instruire la alta. Exemple: viteza de deplasare pe distanțe și direcții variabile și viteza de deplasare cu manevrarea unor obiecte la clasa a 7-a, ca forme noi față de anii anteriori sau variante de mers pe suprafețe plane și înclinate, cu poziționarea diferită a brațelor, ca variantă nouă la aceeași clasă.
- Are un *caracter dinamic*, fiind supusă unor schimbări periodice de conținut și formă, la intervale de timp nedeterminate, impuse de comanda socială. În acest sens se încearcă reactualizarea programelor, în concordanță cu schimbările și transformările produse la nivelul sistemului educațional și direcțiile prioritare spre care acesta se îndreaptă.

1. Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru ciclul primar

În momentul actual –ianuarie 2014- sunt disponibile 2 seturi distincte de programe alocate ciclului primar pentru educație fizică:

- cele destinate claselor pregătitoare, a 1-a, a 2-a, aprobate prin ordin al ministrului nr. 3418 din 19.03.2013, structurate pe competențe generale și specifice, similar modelelor de programe din gimnaziu și liceu.
- programa destinată clasei a 3-a, aprobată prin ordin al ministrului nr. 5198 din 01.11.2004, respectiv programa destinată clasei a 4-a, aprobată prin ordin al ministrului nr. 3919 din 20.04.2005, ambele structurate pe obiective cadru și obiective de referință și nu pe competențe generale și specifice, așa cum sunt programele moderne. Este posibil ca și clasele terminale ale ciclului primar să beneficieze în curând de programe noi, similare ca manieră de concepere cu cele destinate celorlalte clase.

Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru clasa pregătitoare, clasa a 1-a și a 2-a

Elaborarea acestei programe a presupus o nouă manieră de abordare a proiectării didactice globale, axată pe formarea de competențe. Structura noii programei școlare include următoarele elemente: nota de prezentare, competențele generale, competențele specifice asociate celor generale și exemplele de activități de învățare care le însoțesc, conținuturile diferențiate pe domeniile/componentele modelului de educație fizică, sugestiile metodologice. –Vezi fig. nr.6.

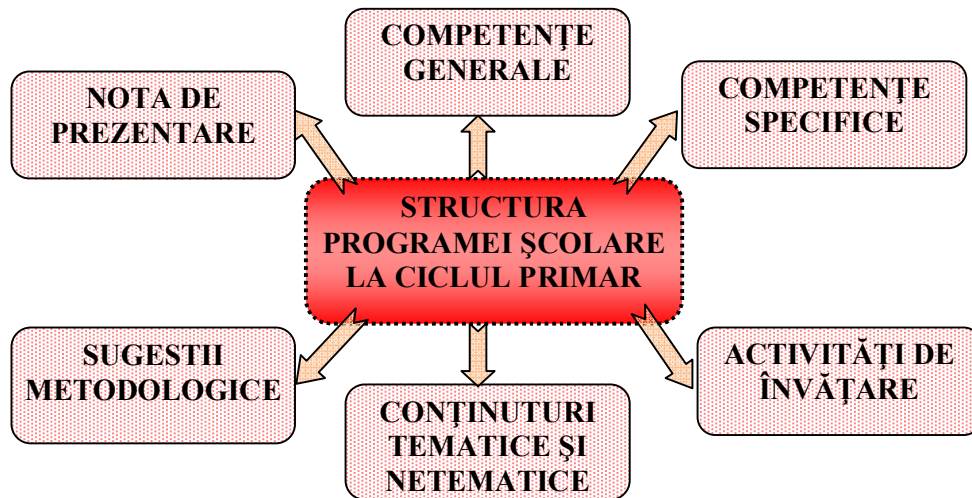


Fig. 6 Elementele programei școlare pentru ciclul primar

Competențele generale înlocuiesc vechile obiective cadru din programele școlare și presupun un cumul al achizițiilor pe care elevii le au pentru tot ciclul primar pe planuri multiple. Sunt concretizate în abilități, cunoștințe, atitudini formate prin activitatea de învățare și care facilitează adaptarea la diferite situații și rezolvarea de probleme. Ele vizează în special integrarea rapidă în activitățile motrice organizate, exersarea deprinderilor asimilate în vederea optimizării stării de sănătate în concordanță cu propriile posibilități, realizării armoniei corporale etc. – vezi tabelul 3.

Tabelul 3 Competențele generale aferente ciclului primar

CG1	Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și dezvoltării fizice armonioase
CG2	Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală
CG3	Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Competențele specifice înlocuiesc vechile obiective de referință din programele școlare, sunt derivate din cele generale și definesc acumulările care pot fi realizate pe ani de studii diferiți. Tabelul 4 prezintă pe ani de studii diferiți competențele specifice, asociate celor generale.

Tabelul 4 - Competențele specifice caracteristice ciclului primar

Competențe Specifice/cod	An pregătitor	Clasa a 1-a	Clasa a 2-a
C.S.1.1.	Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății	Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății	Aplicarea unor reguli de bază în folosirea factorilor naturali pentru călirea corpului
C.S.1.2.	Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte	Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate	Menținerea posturii corecte a corpului în acțiuni statice și dinamice
C.S.1.3.	Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului	Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale	Efectuarea zilnică a complexului de dezvoltare fizică însușit

C.S.1.4.	Respectarea regulilor de igienă personală	Respectarea regulilor de igienă personală	Respectarea regulilor de igienă personală
C.S.2.1.	Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc	Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice	Efectuarea de acțiuni motrice specifice capacităților motrice combinate
C.S.2.2.	Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale	Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere	Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea școlară și în afara școlii
C.S.2.3.	Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale	Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive	Integrarea activă în activitățile motrice cu componente estetice (dans, euritmie, gimnastică ritmică etc.)
C.S.3.1.	Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor	Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice	Aplicarea regulilor necesare desfășurării activităților motrice organizate sau spontane
C.S.3.2.	Participarea la activități motrice organizate în grup	Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup	Participarea la activități specifice educației fizice organizate în grup
C.S.3.3.	Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul jocurilor	Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice	Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

Activitățile de învățare:

Pentru realizarea competențelor specifice -pentru fiecare an de studiu din programă- sunt elaborate și prezentate numeroase exemple de *activități de învățare*, care valorifică experiența concretă a elevilor și care implică conceperea și aplicarea strategiilor didactice adecvate unor contexte de învățare variate. Din rațiuni legate de spațiu sunt prezentate selectiv din programă în tabelul 5, o serie de competențe specifice pentru cele 3 clase vizate, cu exemplele de activități de învățare care le corespund.

Tabelul 5 – Activitățile de învățare aferente unor competențe specifice la nivelul celor 3 clase

Cod Competență	An pregătitor	Clasa a 1-a	Clasa a 2-a
	Competențaspecifică/ activități de învățare	Competențaspecifică/ activități de învățare	Competențaspecifică/ activități de învățare
C.S.1.2.	<p>Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte</p> <p><i>-adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și derivate</i></p> <p><i>-adoptarea diferitelor poziții (stând, așezat, pe genunchi, culcat)</i></p>	<p>Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate</p> <p><i>-exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziții și mișcări</i></p> <p><i>-menținerea posturii corecte în acțiuni motrice dinamice</i></p> <p><i>-autocontrol asupra posturii corpului în activitățile cotidiene</i></p>	<p>Menținerea posturii corecte a corpului în acțiuni statice și dinamice</p> <p><i>-adoptarea posturii corecte în toate împrejurările</i></p> <p><i>-hipercorectarea, la atenționare, a abaterilor de la atitudinea corporală corectă</i></p> <p><i>-sesizarea diferențelor dintre posturile corecte și abaterile de la acestea</i></p>
C.S.1.3.	<p>Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului</p> <p><i>-exersarea grupelor de mișcări specific segmentelor corpului</i></p> <p><i>-efectuarea exercițiilor de mobilitate în limitele anatomice</i></p> <p><i>-efectuarea acțiunilor motrice în condițiile stabilității articulare</i></p> <p><i>-exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</i></p>	<p>Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale</p> <p><i>-exersarea parțială a componentelor complexului de dezvoltare fizică</i></p> <p><i>-exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea și volumul exercițiilor</i></p> <p><i>-exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</i></p>	<p>Efectuarea zilnică a complexului de dezvoltare fizică însușit</p> <p><i>-exersarea exercițiilor selective de prelucrare a aparatului locomotor, libere și cu obiecte portative</i></p> <p><i>-utilizarea complexului de dezvoltare fizică însușit ca „gimnastică de învioreare” zilnică</i></p> <p><i>-exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</i></p>

C.S.2.2.	<p>Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale</p> <p><i>-întreceri și jocuri dinamice cuprinzând alergare, ocolire de obstacole, trecere peste și pe sub obstacole, aruncări la țintă etc.</i></p> <p><i>-exersarea vitezei de reacție și de execuție, cu ajutorul semnalelor vizuale și auditive</i></p> <p><i>-organizarea de jocuri dinamice de alergare, urmărire, schimbări de direcție, adoptări de poziții -</i> <i>Exemplu: „Ogarul și iepurele”, „Rațele și vânătorii” etc.</i></p>	<p>Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere</p> <p><i>-exersarea fiecărei deprinderi (global)</i></p> <p><i>-integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent</i></p> <p><i>-ștafete și jocuri cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice</i></p>	<p>Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea școlară și în afara școlii</p> <p><i>-participarea la activități motrice complexe, organizate în lecție (trasee tematice, ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare)</i></p> <p><i>-inițierea în timpul liber a unor activități motrice atractive și integrarea în cele inițiate de alți copii</i></p>
C.S.3.3.	<p>Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul jocurilor</p> <p><i>-acordarea și primirea ajutorului/sprrijinului partenerului</i></p> <p><i>-evidențierea comportamentelor laudabile -</i> <i>Exemplu: fair-play</i></p>	<p>Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <p><i>-acordare și primire de ajutor și sprijin în exersare</i></p> <p><i>-stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări</i></p> <p><i>-dezvoltarea spiritului de echipă, prin evidențierea rolului fiecărui membru și a beneficiilor lucrului în echipă</i></p>	<p>Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <p><i>-recunoașterea meritelor învingătorilor</i></p> <p><i>-trecerea elevilor prin roluri de conducere și subordonare</i></p>

Conținuturile învățării sunt de fapt principalele componente ale modelului de educație fizică școlară pentru ciclul primar, urmărite a fi parcurse și exersate/învățate, unele constituind teme de lecții, altele nu, dar fiind obligatoriu planificate și parcurse simultan sau selectiv. Ele sunt reprezentate de următoarele componente/domenii, identificate în fig7: elemente de organizare a activităților motrice, elemente ale dezvoltării fizice armonioase, capacități motrice/se referă mai degrabă la calitățile motrice, capacitatea motrică având o semnificație mai complexă, deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare, deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate, deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive, igienă și protecție individuală, dezvoltarea trăsăturilor de personalitate. Trebuie menționat că *pentru clasa pregătitoare*, programa nu prevede conținuturi din domeniile deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive –cele câteva deprinderi din atletism și jocuri sportive sunt în acest caz incluse la componeta deprinderi elementare- și dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, caracteristicile respectivei etape de vârstă nepermițând acumulări pe aceste direcții.

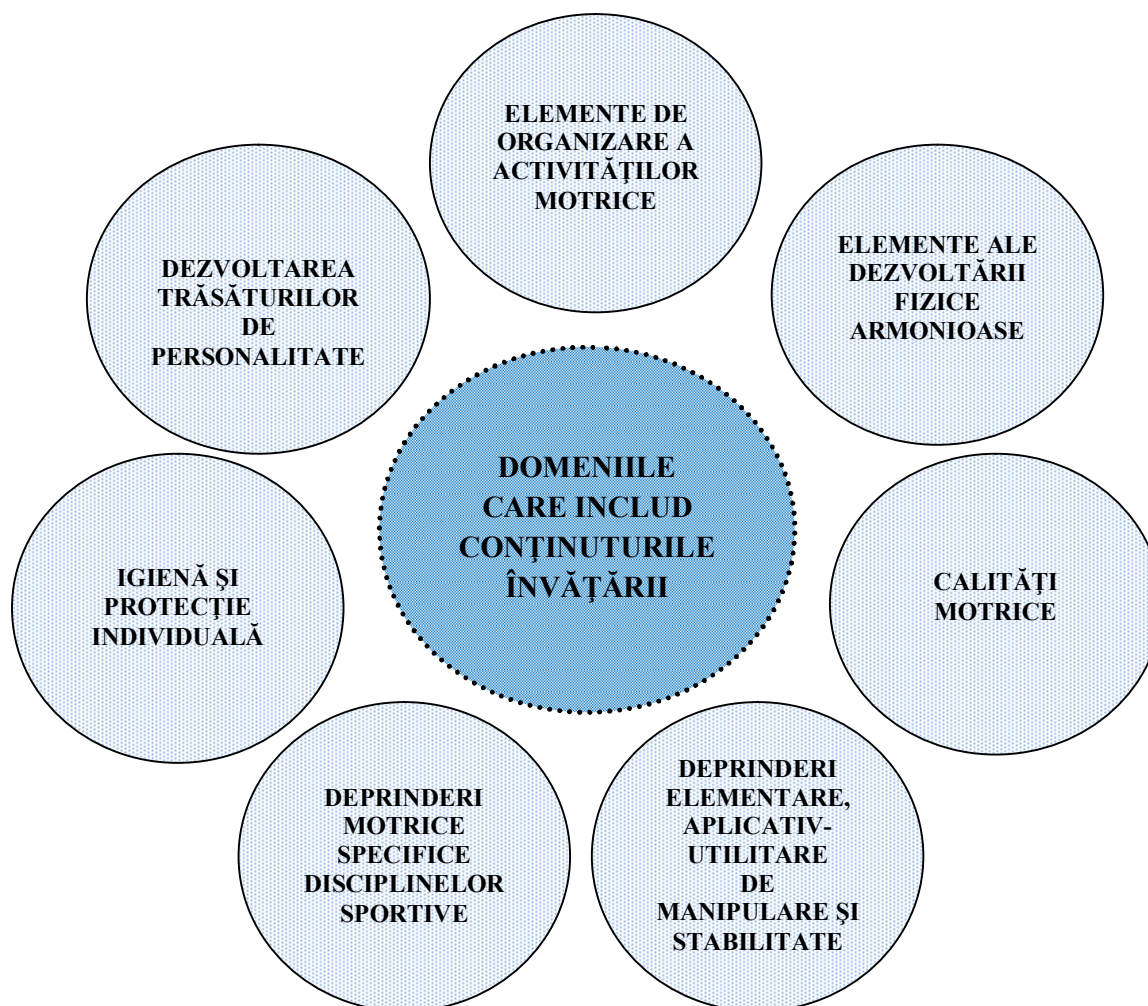


Fig. 7 Principalele domenii care structurează conținuturile învățării incluse în programă

Tabelul 6 prezintă doar selectiv elementele fiecărui domeniu, diferențiat pe clase, insistând pe elementele de noutate care apar de la o clasă la alta, celelalte elemente nemenționate din clasele anterioare, fiind de regulă reluate.

Tabelul 6 – Domeniile și elementele de conținut noi la nivelul celor 3 clase

Domeniile	An pregătitor	Clasa a 1-a	Clasa a 2-a
1. Elemente de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> -Poziții : dreupți, pe loc repaus, șezând -Formații de adunare : cerc, semicerc, linie pe un rând -Formații de deplasare : cerc, în coloană câte unul -Întoarceri la stânga și la dreapta prin săritură 	<ul style="list-style-type: none"> -Formații de adunare : în linie pe un rând și două rânduri 	<ul style="list-style-type: none"> -Formații de deplasare : cerc, în coloană câte unul și câte doi -Alinierea în linie și în coloană -Întoarceri la stânga și la dreapta - Pornire cu mers pe loc și oprire
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> -Cerințe și reguli specifice de participare la activitățile psihomotrice în aer liber și la interior -Băi de aer și soare -Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor -Educarea actului respirator 	<ul style="list-style-type: none"> -Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, pe genunchi, așezat, culcat - Exerciții corective pentru atitudini deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> -Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate -Educarea actului respirator - fazele actului respirator, inspirații profunde, expirații forțate - - Complexe de dezvoltare fizică, cu și fără fond muzical
3. Calități motrice	<ul style="list-style-type: none"> -Forța dinamică a membrilor inferioare, spatelui și abdomenului -Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și execuție a mișcărilor singulare, la semnale vizuale, auditive și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte 10-15m -Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute -Mobilitate și stabilitate articulară 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie 	<ul style="list-style-type: none"> -idem clasa a 1-a

<p>4. Deprinderi motrice-clasa pregătitoare-Deprinderi de locomoție, manipulare și stabilitate- clasa a 1-a și a 2-a</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit -Variante de alergare: în tempo uniform, moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică - Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor -Târâre pe genunchi și coate -Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) -Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener -Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză -Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii -Ștafete simple și jocuri dinamice 	<ul style="list-style-type: none"> -Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat -Alergarea: în tempo uniform, moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte -Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare -Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte -Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol -Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi -Cățărarea - coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat -Târârea: pe genunchi și pe coate -Deprinderi de manipulare de tip propulsie: lansare, rostogolire și aruncare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor) -Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener -Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare -Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite -Ștafete și parcursuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate 	<ul style="list-style-type: none"> -Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas adăugat -Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole -Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă -Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate -Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului -Tracțiunea-împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi -Cățărarea - coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclinată -Târârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi -Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi -Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc. -Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener
--	--	--	---

<p>5. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p>	<p>-</p>	<p>-Specifice atletismului : alergarea de rezistență, alergarea de viteză cu start din picioare, aruncarea mingii d’oină de pe loc, la distanță --Specifice gimnasticii acrobatice : cumpănă pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulare laterală, dorsală, pe piept și abdomen, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit. - Specifice gimnasticii ritmice : balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc - Specifice gimnasticii aerobice : pași aerobici de bază - Specifice jocurilor sportive : jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv predat – minifotbal, minihandbal, minibaschet, tenis de câmp, tenis de masă, badminton - Specifice sporturilor sezoniere : schi, sanie, patinaj role/gheață, șah, înot -Regulamentul de bază al ramurilor de sport predate -Informații sportive</p>	<p>-idem clasa a 1-a</p>
<p>6. Igienă și protecție individuală</p>	<p>- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protecție individuală și a colegilor</p>	<p>-Igiena echipamentului -Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) -Măsuri de prevenire a accidentelor</p>	<p>-Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă -Rolul respirației în efort și refacere -Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</p>
<p>7. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</p>	<p>-</p>	<p>-Rolurile atribuite elevilor în lecție -Cerințele comportamentului în lecție : combativitate vs agresivitate -Relațiile dintre membrii colectivului/grupeii în lecție</p>	<p>-Capacitatea de decizie corectă -Reguli de comunicare, calitatea și importanța comunicării -Cunoașterea și explicarea stărilor emoționale</p>

Sugestiile metodologice: fac referire la ordinea pașilor proiectării didactice, la strategiile didactice recomandate a fi utilizate, dar și recomandări de evaluare bazată pe criteriul progresului individual.

Primii 3 pași ai proiectării rezultă chiar din maniera de structurare a programei: competențele generale și specifice răspund la întrebarea -De ce voi face/În ce scop voi face?, activitățile de învățare prezentate și/sau altele concepute/modificate/adaptate de profesor sunt răspunsul la întrebarea. Cum voi face?, programarea selectivă a conținuturilor și parcurgerea acestora nu este un scop în sine, activitatea fiind centrată nu pe acestea, ci pe experiențe de învățare diversificate. Ultimii 2 pași presupun identificarea și analiza resurselor umane și materiale implicate, respectiv selectarea criteriilor și formelor de evaluare pentru a aprecia calitatea și eficiența demersului didactic pe diferite intervale de timp.

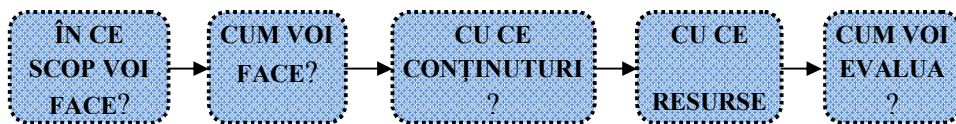


Fig. 8 Întrebările proiectării, corelate cu structura programei

Strategiile didactice folosite vor fi canalizate pe generarea unui climat de atractivitate a activităților pentru elevi, utilizând jocurile de mișcare în tripla lor ipostază : metodă, mijloc și formă de organizare a activităților în lecție. Structura programei respectă principiile accesibilității și durabilității, prin reluarea conținuturilor predate și includerea progresivă a altora noi, vârsta fiind favorabilă exersării deprinderilor de front și ordine, obișnuirii cu diferite formații de deplasare și de lucru în grup, în vederea favorizării proceselor de socializare și obișnuirii cu cerințele unor activități organizate. Primul sistem de semnalizare va fi puternic solicitat în procesul de învățare motrică, din acest motiv materialul didactic trebuie să fie atractiv și variat, limbajul terminologic de specialitate va face apel la experiențele elevilor, fiind mai plastic și mai puțin sofisticat, permițând formarea și înțelegerea noțiunilor de bază.

Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru clasele a 3-a și a 4-a

Spre deosebire de programele noi pentru primele clase ale învățământului primar, cele pentru clasele superioare ale acestui ciclu de instruire au fost concepute nu prin centrarea pe competențe generale și specifice, ci pe realizarea obiectivelor cadru –la nivelul întregului ciclu de instruire- și a obiectivelor de referință –reprezintă acumulările dorite pentru fiecare an de studiu-. O altă diferență este prezența standardelor de performanță -ca ultim element de conținut al programei- importante în construirea descriptorilor de performanță, necesari procesului de evaluare la final de ciclu. Sunt urmărite aceleași acumulări ca și la clasele mai mici,

preocupările fiind canalizate pe clasicele componente fundamentale ale modelului de educație fizică: capacitatea de organizare, dezvoltarea fizică armonioasă, întărirea stării de sănătate, dezvoltarea psiho-motricității, influențe favorabile asupra comportamentului, acumulări pe planul capacității de socializare și al personalității, cunoștințe de specialitate etc.

Prin educația fizică școlară se intenționează realizarea unui raport echilibrat între activitatea intelectuală –cu o pondere din ce în ce mai crescută de la un an la altul- și activitățile fizice organizate în special sub formă de joc, cu efecte favorabile asupra randamentului școlar și personalității elevilor. Sugestiile metodologice nu mai apar ca o parte distinctă a programei, ci apar în nota de prezentare.

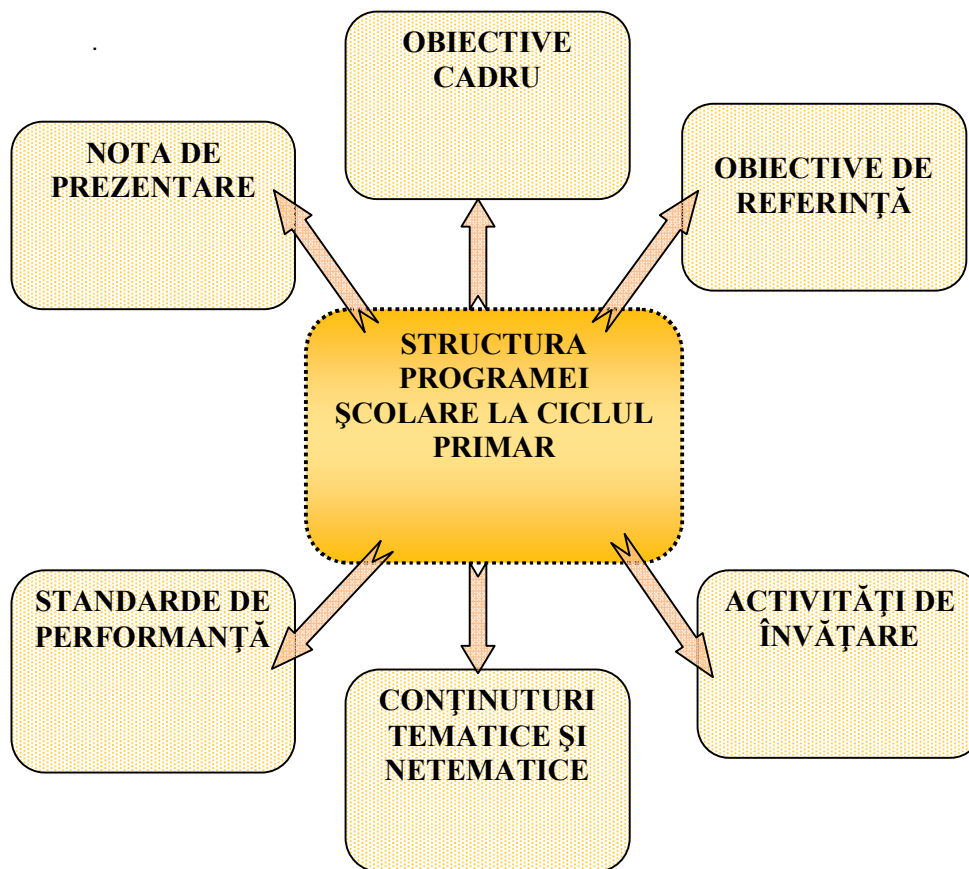


Fig. 9 Elementele programei școlare pentru ciclul primar-clasele terminale

Obiectivele cadru sunt prezentate în următorul tabel, ele fiind finalizate de generalitate ridicată, realizabile la încheierea ciclului.

Tabelul 7 Obiectivele cadru aferente ciclului primar

<p>OC1- Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu</p> <p>OC2- Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta</p> <p>OC3- Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente</p> <p>OC4- Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi</p> <p>OC5- Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate</p>
--

Obiectivele de referință sunt derivate din obiectivele cadru și reprezintă acumulările care pot fi realizate diferențiat, pentru fiecare an de studiu. Tabelul 8 prezintă pe ani de studii diferiți obiectivele de referință asociate obiectivelor cadru.

Tabelul 8 Obiectivele de referință la clasele a 3-a și a 4-a

Obiective de referință/cod	Clasa a 3-a / La sfârșitul clasei a 3-a, elevul va fi capabil să:	Clasa a 4-a / La sfârșitul clasei a 4-a, elevul va fi capabil să:
O.R.1.1.	<i>*să diferențieze factorii favorabili și nefavorabili stării proprii de sănătate</i>	să cunoască factorii de mediu care asigură călirea organismului și menținerea stării de sănătate
O.R.1.2.	să aplice regulile de igienă înainte, în timpul și după desfășurarea activităților motrice	să respecte regulile de igienă personală în funcție de anotimp și de locul de desfășurare a activității
O.R.1.3.	să prevină producerea unor accidente în procesul de exersare	să manifeste grijă față de propria stare de sănătate
O.R.1.4.	-	să adopte un comportament care să asigure prevenirea producerii unor accidente în timpul activităților sportive
O.R.2.1.	să adopte constant, în mod reflex, postura corectă a coloanei vertebrale <i>*și a segmentelor corpului</i> în raport cu aceasta, în situații statice și dinamice	să mențină postura corectă a corpului în poziții statice și acțiuni dinamice
O.R.2.2.	să aprecieze evoluția principalilor indici de dezvoltare fizică proprie (talie, greutate,	să execute un complex de dezvoltare fizică cu și fără obiecte specifice

	<i>*perimetre</i>) determinați	
O.R.2.3.	-	să execute corect mișcările comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive și tactile
O.R.2.4.	-	să depună eforturi uniforme și variabile cu durate prelungite progresiv
O.R.2.5.	-	să manifeste interes pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare
O.R.3.1.	să aplice adecvat deprinderile motrice de bază și pe cele utilitar-aplicative în diverse activități motrice	să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază
O.R.3.2.	să aplice deprinderile sportive elementare specifice disciplinelor sportive predate, în condiții de întrecere	să-și perfecționeze deprinderile aplicativ- utilitare, prin folosirea lor în activități motrice complexe
O.R.3.3.	să acționeze în vederea creșterii indicilor de manifestare a calităților motrice proprii	să-și perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor și ramurilor de sport pentru a le aplica în întreceri
O.R.3.4.	-	să manifeste interes pentru creșterea indicilor propriilor calități motrice
O.R.4.1.	să practice constant, în mod independent, exercițiile fizice recomandate, în funcție de interesele și posibilitățile proprii	să selecteze diferite activități fizice pentru valorificarea calităților și deprinderilor însușite
O.R.4.2.	-	să manifeste interes pentru practicarea jocurilor/ sporturilor în funcție de interesele și nevoile individuale
O.R.5.1.	să aplice regulile cunoscute, în desfășurarea întrecerilor individuale și colective	să aplice regulile de organizare/ autoorganizare și desfășurare a activităților practice, a întrecerilor individuale și colective
O.R.5.2.	să-și adapteze comportamentul, în relație cu partenerii și cu adversarii, în funcție de regulile stabilite	să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și adversarii

Exemplele de *activități de învățare* oferite de programă sunt concepute de aceeași manieră cu cele prezentate pentru clasele mai mici, iar *conținuturile* sunt axate relativ pe aceleași domenii, dar mai complexe și diversificate, cu mențiunea că sunt prezente și elemente suplimentare, abordabile pentru acordarea unei ore în plus de educație fizică, în regim de *extindere*- vezi programele pentru învățământul primar la educație fizică, elaborate în 2004/2005. Cele 7 standarde de performanță caracteristice obiectivelor cadru sunt prezentate în tabelul următor, ele reprezentând un element care nu se mai regăsește în actualele programe pentru primele clase ale ciclului primar.

Tabelul 9 Standardele de performanță caracteristice obiectivelor cadru

	Obiective cadru	Standarde de performanță
1.	Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu	S1. Exemplificarea a două activități desfășurate în scopul menținerii stării proprii de sănătate
2.	Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta	S2. Executarea unui complex de dezvoltare fizică alcătuit din patru exerciții conform posibilităților individuale S3. Prezentarea câte unui exercițiu pentru prevenirea instalării abaterilor de la postura corectă, pentru spate, membrele inferioare, abdomen
3.	Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente	S4. Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi motrice de bază, dintre alergare, săritură, aruncare-prindere
4.	Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi	S5. Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi aplicativ-utilitare dintre târâre, escaladare, transport, tracțiune S6. Demonstrarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, raportat la valorile determinate prin evaluarea predictivă la începutul ciclului de școlaritate
5.	Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate	S7. Aplicarea deprinderilor sportive elementare însușite în cadrul unei discipline sportive, cu respectarea regulamentului specific și adecvarea la sistemul de relații cu partenerii și cu adversarii

În anul 2014 a fost elaborată *o nouă programă școlară* pentru disciplina educație fizică, destinată claselor a 3-a și a 4-a, care va intra în vigoare începând cu anul școlar 2015/2016. Acest model -care nu are încă aprobarea prin ordin al ministrului- face trecerea de la variantele de programe orientate pe obiective, la cele *centrate pe realizarea de competențe*, așa cum este cazul tuturor celorlalte programe dedicate diferitelor clase și cicluri de învățământ. Structura acesteia este similară celei dedicate claselor pregătitoare, a 1-a și a 2-a: notă de prezentare, competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare asociate acestora, conținuturile învățării structurate pe 6 domenii distincte și sugestiile metodologice.

Competențele generale diferă ca formulare de cele caracteristice claselor mai mici ale ciclului primar, fiind prezentate în tabelul următor și definesc achizițiile care vor fi atinse la finalizarea ciclului de instruire:

Tabelul 10: Competențele generale ale noilor programe școlare pentru clasele a 3-a și a 4-a

CG1	Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului
CG2	Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii
CG3	Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia

Competențele specifice sunt trepte intermediare urmărite anual pentru atingerea celor generale. În programa școlară ele sunt asociate în prezentare cu variate exemple de *activități de învățare*, care au rol determinant în valorificarea acumulărilor elevilor și diversificarea contextelor de aplicare a conținuturilor predate și asimilate. Tabelul 11 prezintă selectiv câteva competențe specifice și activitățile de învățare propuse pentru atingerea acestora, fiind recomandată lecturarea întregii programe de specialitate pentru o viziune de ansamblu asupra complexității și diversității acestora:

Tabelul 11: Competențele specifice și activitățile de învățare ale noilor programe școlare la clasele a 3-a și a 4-a

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>1.1. Utilizarea noțiunilor specifice domeniului, în situații de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> -acționarea în conformitate cu comenzile și indicațiile profesorului -exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici -recunoașterea acțiunilor motrice exersate -jocuri dinamice vizând concordanța dintre acțiunile motrice și comenzile date (ex. „Comanda inversă”, „Oglinda” etc.) -îndeplinirea unor roluri (starter, arbitru, conducerea unui exercițiu, căpitan de 	<p>1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de instruire variate (curriculare și extracurriculare)</p> <ul style="list-style-type: none"> -acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi (partener/adversar, arbitru etc.) -compararea noțiunilor de bază ale domeniului și descrierea diferențelor -jocuri dinamice conținând acțiuni motrice generate de termeni specifici utilizați ca stimuli -conducerea unor secvențe de lecție -participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice și întrecerilor cu caracter sportiv, îndeplinind diferite roluri

<p>echipă etc.) utilizând terminologia specifică</p> <ul style="list-style-type: none"> -utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate -participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate 	<ul style="list-style-type: none"> -participarea la elaborarea materialelor informative expuse la avizierul catedrei de educație fizică și sport -comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate de elevi
<p>2.4. Acționarea permanentă asupra armoniei proprii dezvoltării fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> -măsurarea greutății și înălțimii corpului și înregistrarea valorilor acestora în jurnalul personal -măsurarea frecvenței cardiace și respiratorii, în repaus -efectuarea zilnică a exercițiilor de dezvoltare fizică însușite -utilizarea complexului de dezvoltare fizică însușit, ca „gimnastică de înviorare” zilnică -efectuarea exercițiilor de expresivitate corporală, pe fond muzical 	<p>2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> -compararea greutății și înălțimii proprii cu valorile medii specifice vârstei și sexului -măsurarea frecvenței cardiace și respiratorii, după efort -selectarea și efectuarea exercițiilor de influențare selectivă a aparatului locomotor, în funcție de particularitățile individuale -selectarea și efectuarea complexelor de dezvoltare fizică, în funcție de condițiile locuinței proprii -efectuarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă, pe fond muzical, sub formă de ansamblu
<p>2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare), efectuate individual, pe perechi, în grup, sub formă de întrecere/concurs -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațio-temporală, echilibru, precizie etc.), în condiții constante -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței (segmentare, dinamice, explozive) -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și supleței musculare 	<p>2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei în regimul celorlalte calități motrice -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațio-temporală, echilibru, precizie etc.), în condiții variabile și în regimul altor calități motrice -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței în regimul celorlalte calități motrice (viteză, rezistență, capacități coordinative) -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe și mixte, a rezistenței musculare ocale -exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și supleței musculare, pe fond muzical
<p>2.7. Manifestarea achizițiilor</p>	<p>2.7. Valorificarea</p>

<p>motrice cu componente estetice în activități cultural - artistice și sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> -exersarea în lecții a complexelor de exerciții (individual și în grup) de gimnastică acrobatică/ritmică/sportivă/aerobică, a dansurilor însușite -participarea la serbări cultural-artistice și sportive școlare 	<p>deprinderilor sportive cu componentă estetică în activitățile de reprezentare a clasei/unității de învățământ</p> <ul style="list-style-type: none"> -integrarea în formațiile cultural-artistice și sportive care vor reprezenta clasa/unitatea de învățământ la diferite evenimente -încadrarea în unități sportive specializate
<p>3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile motrice curriculare și extracurriculare</p> <ul style="list-style-type: none"> -aprecierea obiectivă în activitățile sportive a valorii partenerilor și adversarilor -adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități motrice și în competiții sportive -depistarea și intervenția în soluționarea imediată a stărilor conflictuale apărute între elevi, în timpul activităților motrice -reglarea propriului comportament în situații cu potențial conflictual -încurajarea partenerilor de întrecere 	<p>3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale</p> <ul style="list-style-type: none"> -respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii -medierea conflictelor apărute în timpul activităților motrice -acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu aceștia -încurajarea coechipierilor și felicitarea adversarilor

Cele 6 domenii de conținut sunt prezentate tot selectiv în tabelul 12, fiind în esență elementele fundamentale ale modelului de educație fizică pentru ciclul primar:

Tabelul 12: Componentele modelului de educație fizică la clasele a 3-a și a 4-a

Componentele modelului/ conținuturile	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Elemente de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> formații de adunare (în linie pe un rând, în cerc și semicerc) <input type="checkbox"/> alinierea în linie și în coloană <input type="checkbox"/> pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> raportul prescurtat <input type="checkbox"/> întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pornire și oprire din mers <input type="checkbox"/> formarea și strângerea coloanei de gimnastică 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri) <input type="checkbox"/> alinierea în linie și în coloană, la diferite intervale și distanțe <input type="checkbox"/> pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus” <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> raportul complet <input type="checkbox"/> întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pornire și oprire din mers, în doi timpi <input type="checkbox"/> formarea și strângerea coloanei de gimnastică
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> postura corectă în pozițiile de bază <input type="checkbox"/> pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat <input type="checkbox"/> exerciții libere de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor de la atitudinea corporală corectă <input type="checkbox"/> complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) <input type="checkbox"/> exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> determinări și înregistrări ale indicilor morfologici și funcționali, în jurnalul personal 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pozițiile de bază și derivate <input type="checkbox"/> exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale <input type="checkbox"/> complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener) <input type="checkbox"/> exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort <input type="checkbox"/> determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului
3. Calități motrice	<p style="text-align: center;">1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> - vizuali - auditivi - tactili <input type="checkbox"/> viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni motrice singulare și repetate 	<p style="text-align: center;">1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> - vizuali - auditivi - tactili <input type="checkbox"/> viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni motrice complexe

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> viteza de deplasare: - pe distanțe și direcții variate 2. Capacități coordinative/Îndemânare <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener <input type="checkbox"/> coordonarea în manevrarea de obiecte <input type="checkbox"/> coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple 3. Forța <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> forța dinamică (izotonică) segmentară <input type="checkbox"/> forța explozivă 4. Rezistența <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe 5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> viteza de deplasare: - pe distanțe și direcții variate - în funcție de repere și parteneri de întrecere 2. Capacități coordinative /Îndemânare <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar <input type="checkbox"/> coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive <input type="checkbox"/> coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe 3. Forța <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> forță dinamică (izotonică) segmentară și generală <input type="checkbox"/> forță explozivă <input type="checkbox"/> forță dinamică segmentară, în regim de rezistență 4. Rezistența <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rezistența generală la eforturi aerobe <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rezistența musculară locală 5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei
<p>4. Deprinderi motrice - de locomoție - de manipulare - de stabilitate - aplicativ - utilitare -specifice disciplinelor sportive</p>	<p>1. Mersul</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de mers, în formații și cu tempouri diferite <p>2. Alergarea</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat, cu pas încrucișat - alergare rectilinie, alergare șerpuită, alergare cu ocolire de obstacole 	<p>1. Mersul</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de mers, în formații și cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice - mers cu schimbarea direcției de deplasare <p>2. Alergarea</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare laterală cu pas încrucișat - alergare cu schimbări de direcție - alergare in tempo uniform moderat, în

	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare in tempo uniform moderat, alergare accelerată 3. Săritura - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase <ul style="list-style-type: none"> - la coardă 	<p style="text-align: center;">tempou variabil, alergare accelerată</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare în relație cu un partener/adversar 3. Săritura <ul style="list-style-type: none"> - în adâncime, de pe suprafețe înălțate - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în înălțime și în lungime, peste obstacole joase <ul style="list-style-type: none"> - la coardă
5. Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> - conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică - caracteristicile echipamentului sportiv specific ramurilor de sport și mediilor de desfășurare a activităților motrice - reguli de igienă personală asociate efortului fizic - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort <ul style="list-style-type: none"> - tipurile respirației în efort - măsurile de igienă - înainte, în timpul și după activitățile sportive - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad mediu de dificultate 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort <ul style="list-style-type: none"> - regulile de igienă colectivă - semnele deteriorării igienei personale și colective - măsurile de menținere a igienei personale și colective - măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate <ul style="list-style-type: none"> - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate
6. Componente ale personalității	<ul style="list-style-type: none"> - locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață - atribuțiile rolurilor îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică - norme de comunicare între elevi, parteneri și adversari 	<ul style="list-style-type: none"> - responsabilitatea față de propria stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate motrică - atribuțiile rolurilor îndeplinite de elevi în practicarea disciplinelor sportive - norme și deprinderi de comunicare între elevi, parteneri

Sugestiile metodologice fac referire la :

- maniera de abordare corectă a programei prezentate, cu respectarea operațiilor proiectării didactice.
- creșterea atractivității lecțiilor și accesibilitatea conținuturilor predate prin utilizarea frecventă a concursurilor și jocurilor de mișcare, care pentru etapa

de vârstă școlară mică trebuie să constituie simultan un mijloc, metodă dar și formă de organizare.

- adaptarea metodelor verbale și intuitive de predare la posibilitățile etapei de vârstă.

- utilizarea evaluării formative/continue pentru aprecierea constantă a evoluției/progreselor și a materialelor didactice care respectă cerințele ergonomice, sunt atractive pentru elevi și ușor de manevrat.

- conceperea și utilizarea unor noi activități de învățare, abordarea creativă în rezolvarea sarcinilor lecției.

- prezentarea varietăților de activități extracurriculare: Formațiile sportive, pentru constituirea reprezentativelor sportive școlare pe diferite ramuri de sport, cu 2 ore/săptămână și accesibile doar celor dotați cu aptitudini sportive și Ansamblul sportiv cu 1 oră săptămânal, accesibil tuturor elevilor din școală în limita a 10-25 elevi /grupă. Detalierea acestor activități -care sunt aprobate de Consiliul de Administrație din unitatea școlară, normate și consemnate în condică- va fi făcută într-un capitol ulterior.

2. Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru ciclul gimnazial

Elaborată în 2009, programa școlară la Educație fizică pentru treapta gimnazială este structurată relativ pe aceleași componente ca și programele prezentate anterior, existând și elemente de diferențiere. Este *centrată tot pe competențe* – indicat a fi realizate până la încheierea învățământului obligatoriu, indispensabile pentru dezvoltarea personală și profesională, pentru integrare socială și pentru șanse reale de adaptare pe piața muncii-, înscriindu-se astfel în concepția unitară de elaborare a programelor școlare la nivel național. Programa urmărește în principal valorizarea competențelor cheie cu adresabilitate directă pentru domeniul specific de cunoaștere academică (Comunicare în limba maternă, Competență digitală, Competențe sociale și civice, Spirit de inițiativă și antreprenoriat, A învăța să înveți, Sensibilizare și exprimare culturală).

Structura programei la gimnaziu este prezentată în fig.10. Apar ca elemente de diferențiere prezentarea valorilor și atitudinilor, competențele specifice sunt asociate cu elementele de conținut pentru fiecare clasă, activitățile de învățare sunt prezentate la sugestia metodologică, este prevăzut un normativ de dotare minimală la sfârșitul programei.

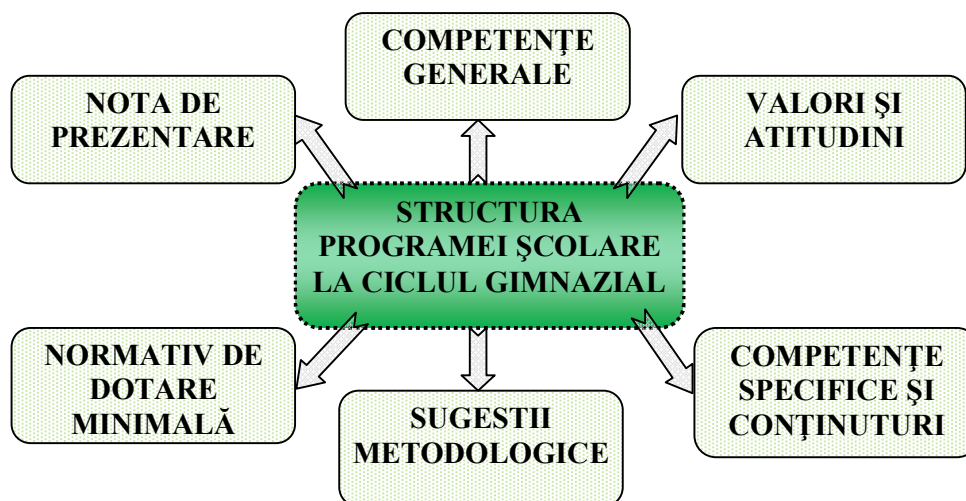


Fig. 10 Elementele programei școlare pentru ciclul gimnazial

Competențele generale, valorile și atitudinile -urmărite prioritar a fi realizate pe tot parcursul ciclului- sunt prezentate în tabelul următor:

Tabelul 13 Competențele generale, valorile și atitudinile aferente programei ciclului gimnazial

<i>Competențe generale</i>
1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului
<i>Valori și atitudini</i>
-Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate
-Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii

-Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii
-Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport
-Opțiune 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
-Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice
-Spirit competitiv și fair-play
-Interes constant pentru fenomenul sportiv
-Simț estetic, deschidere pentru frumos

Competențele specifice -derivate din cele generale- reprezintă cumulumul de cunoștințe, atitudini și deprinderi planificate a fi realizate pe ani de studii. Tabelul 14 prezintă ca exemplu toate competențele specifice asociate competenței generale nr.3, diferențiat pe anii de studiu, pentru identificarea celorlalte competențe specifice fiind necesară consultarea programei de specialitate. Dacă la nivelul claselor a 5-a și a 6-a acestea sunt identice, pentru următoarele 2 clase competențele specifice se schimbă, remarcându-se creșterea graduală și complexitatea cerințelor formulate de acestea.

Tabelul 14 - Exemple de competențe specifice asociate unei competențe generale

<i>Competența generală nr.3 - CG3 - Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice</i>
Competențele specifice pentru clasa a 5-a
3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice
3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple
3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază
Competențele specifice pentru clasa a 6-a
3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice
3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple
3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază
Competențele specifice pentru clasa a 7-a
3.1. Recunoașterea formelor de manifestare a calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice
3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice
3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe
3.4. Aplicarea, în forme de întrecere / concurs, a procedeele tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare
Competențele specifice pentru clasa a 8-a

3.1. Aplicarea regulilor specifice dezvoltării calităților motrice
3.2. Stabilirea corectă a raporturilor dintre solicitare și refacere
3.3. Aplicarea, în forme de întrecere / concurs, a procedeelor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare
3.4. Evaluarea propriilor indici de dezvoltare a calităților motrice

Conținuturile prevăzute cunosc o programare ascendentă în privința componentelor abordate și a complexității acestora. Componenta *forme de organizare* -prezentă la clasele 5-6- nu mai este abordată pentru ultimele clase din gimnaziu, unde în schimb vor fi preocupări pentru igiena efortului, călirea organismului și igiena individuală. Conținuturile tematice se regăsesc însă sub aceeași titulatură pe tot parcursul ciclului, elementele lor de referință fiind tot mai diversificate și dificile de la un an la altul. Fig.11 evidențiază principalele domenii/titluri care includ conținuturile pentru gimnaziu, preocupările în lecție fiind canalizate pe direcții multiple: influențe vizând starea de sănătate, armonia dezvoltării fizice, securitatea și protecția individuală, dezvoltarea trăsăturilor de personalitate, dezvoltarea calităților motrice, consolidarea deprinderilor de locomoție, stabilitate și manipulare, predarea disciplinelor sportive –atletism, gimnastică, jocuri sportive, discipline sportive alternative pentru situațiile favorabile și speciale care pot surveni-. Jocurile sportive prezintă două variante adresate copiilor cu dizabilități de vedere: torball și goalbal. Abordarea disciplinelor sportive predate prezintă note particulare pentru fiecare clasă în parte. Astfel, vor fi predate:

Pentru clasa a V-a:

- trei probe atletice, de preferat din grupe diferite: alergări, sărituri, aruncări
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică
- săritura la aparatul de gimnastică : lada de gimnastică
- un singur joc sportiv.

Pentru clasa a VI-a:

- cele trei probe atletice, predate în clasa a V-a
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică
- săritura la aparatul de gimnastică, prevăzută în programa școlară
- două jocuri sportive, dintre care unul este cel predat în clasa a V-a.

Pentru clasa a VII-a:

- două-trei probe atletice, dintre cele predate în clasa a VI-a
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică
- săriturile la aparatele de gimnastică, prevăzute în programa școlară
- un joc sportiv (cel în care elevii au fost inițiați în clasa a VI-a)

Pentru clasa a VIII-a:

- una-două probe atletice, la alegere dintre probele abordate în anii anteriori
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică
- una dintre săriturile la aparatele de gimnastică, la alegere
- un joc sportiv, la alegere, dintre cele predate în anii anteriori

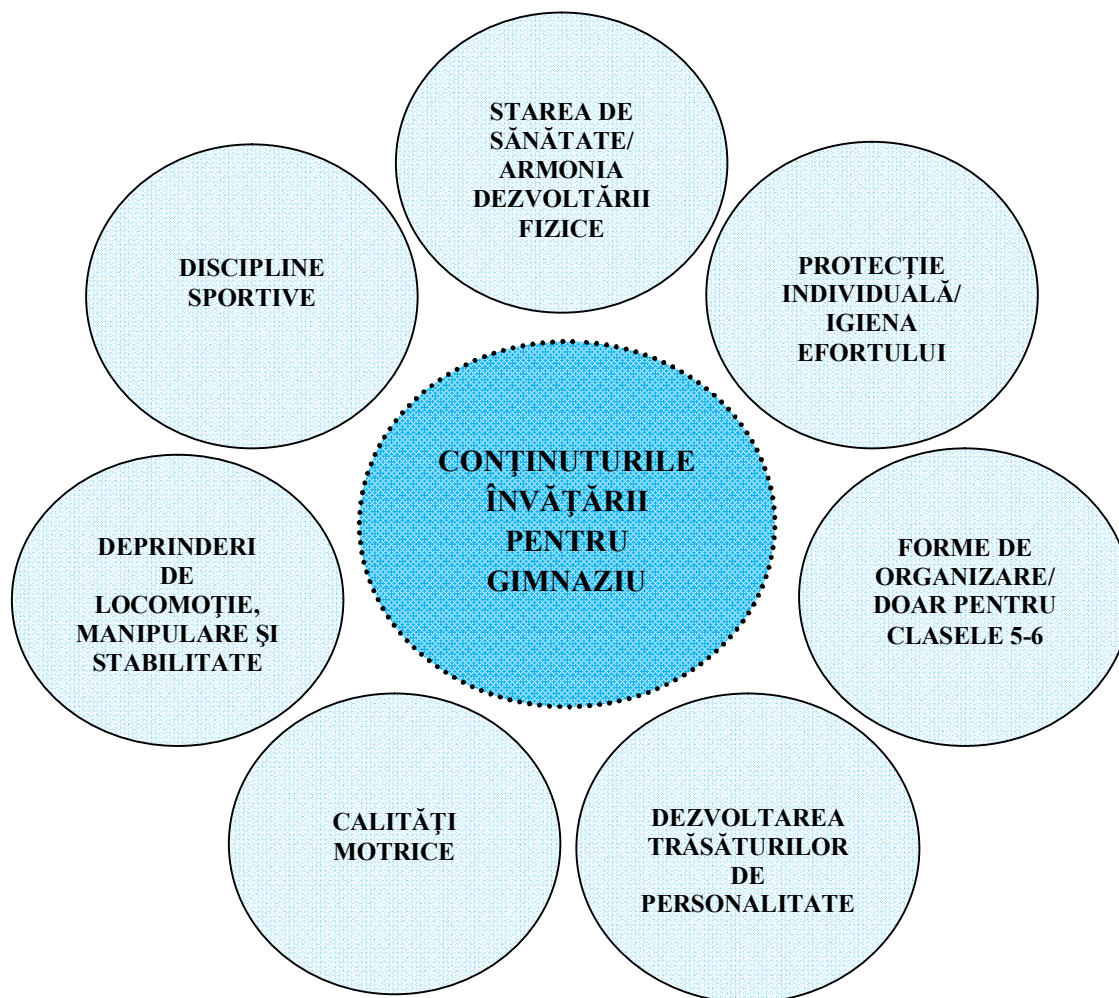


Fig. 11 Principalele conținuturi ale învățării incluse în programa pentru gimnaziu

Pentru evidențierea progresiei/caracterului ascendent al elementelor de conținut de la un an la altul, în paralel cu reluarea elementelor fundamentale pe parcursul mai multor ani, tabelul nr.15 exemplifică aceste aspecte pentru o calitate motrică/forța și pentru deprinderi specifice unei ramuri de sport/elementele din gimnastică acrobatică.

Tabelul 15 – Exemple de conținuturi diferențiate pe clase

Clasa a 5-a	Clasa a 6-a	Clasa a 7-a	Clasa a 8-a
CONȚINUTURI/CALITĂȚI MOTRICE - FORȚA			
<p>-forța dinamică segmentară <i>-*forța segmentară în regim de rezistență</i></p>	<p>-forța explozivă -forța dinamică (izotonică) segmentară -forța segmentară în regim de rezistență Cunoștințe teoretice despre: -caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței -valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și sexului</p>	<p>-forța explozivă -forța în regim de rezistență Cunoștințe teoretice despre: -caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței -valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și sexului</p>	<p>-forța dinamică segmentară -detentă -forța segmentară în regim de rezistență <i>-*forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate</i></p>
CONȚINUTURI/DISCIPLINE SPORTIVE – GIMNASTICĂ ACROBATICĂ			
<p>Elemente statice: -cumpăna pe un genunchi și pe un picior -semisfoara -podul de jos -stând pe omoplați <i>-*stând pe mâini, cu sprijin</i> <i>- *sfoara – fete</i> Elemente dinamice: -rulări -rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit -rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat <i>-*răsturnare laterală (roata laterală)</i> -variate de legare a elementelor acrobatice însușite -cunoștințe teoretice despre greșeli frecvente de execuție</p>	<p>Elemente statice: -podul de sus – fete -stând pe cap cu sprijin – băieți Elemente dinamice: -rulări -rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit -răsturnare laterală (roata laterală) <i>-*răsturnare lentă înainte și înapoi (fete)</i> -stând pe mâini – rostogolire -variate de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) -cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a execuțiilor</p>	<p>Elemente statice: -podul de sus – fete -stând pe cap cu sprijin – băieți Elemente dinamice: -rulări -rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit -răsturnare laterală (roata laterală) <i>-*răsturnare lentă înainte și înapoi (fete)</i> -stând pe mâini – rostogolire -variate de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) -cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a execuțiilor</p>	<p>Elemente acrobatice statice și dinamice: -înlănțuiri de elemente însușite în clasele anterioare și linii acrobatice -exercițiu acrobatic liber ales</p>

Sugestiile metodologice: fac referire directă la principalele activități de învățare oferite spre a fi utilizate -și care în vechile programe erau prezentate în corelație directă cu obiectivele de referință- în vederea parcurgerii optime a conținuturilor și atingerea nivelului de exigență formulat în competențele specifice-. Sugestiile mai indică și regulile generale de desfășurare a activității, în vederea eliminării factorilor perturbatori din procesul didactic, acestea referindu-se la conduita cadrului didactic, transmiterea transparentă a conținutului activității, a condițiilor de participare și a criteriilor principale de evaluare.

Exemple selective de activități de învățare oferite de programa școlară, toate fiind exprimate prin verbe de acțiune:

- explicarea semnelor obiective care indică alterarea stării de sănătate
- prezentarea măsurilor de igienă individuală care trebuie respectate înainte, pe parcursul și după
desfășurarea lecțiilor de educație fizică
- exersarea mijloacelor pentru formarea și menținerea atitudinii corporale corecte
- exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică sau, după caz, de corectare a unor deficiențe fizice
- exersarea conținuturilor cu expunerea organismului la influențele factorilor naturali de călire
- determinarea principalilor parametri morfologici și funcționali personali
- compararea principalilor parametri morfologici și funcționali personali cu valorile medii specifice vârstei și sexului
- efectuarea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică
- desfășurarea întrecerilor, ștafetelor și jocurilor de mișcare, în spiritul fair-play -ului
- acordarea reciprocă de asistență, ajutor și sprijin în execuții
- exersarea individuală și în relație cu unul sau mai mulți parteneri
- conducerea de către elevi a anumitor secvențe de activitate
- exersarea, la comandă, a formațiilor de adunare și de lucru
- exersarea trecerilor dintr-o formație în alta
- întreceri cu elevii organizați în diferite formații
- exersarea deprinderilor motrice însușite, în ștafete și în parcursuri utilitar-aplicative, organizate sub formă de întrecere
- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a formelor de manifestare a calităților motrice de bază
- exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, pentru

dezvoltarea calităților motrice

- exersarea componentelor mecanismului de bază al fiecărui procedeu
- exersarea unor procedee tehnice înlănțuite în acțiuni simple
- exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective
- exersarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice noi, în condiții de întrecere/ concurs
- realizarea de acțiuni motrice cu eforturi uniforme și cu intensități variabile, intercalate cu pauze
- practicarea globală a disciplinelor/ probelor sportive, cu adaptarea distanțelor, efectivelor și duratei de desfășurare
- efectuarea sistematică a exercițiilor cu caracter de creștere a masei musculare sau de diminuare a țesutului adipos
- exersarea în cadrul echipei/ grupului, potrivit sarcinilor și regulilor stabilite
- exersarea în regim de autoorganizare și autoconducere

3.Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru ciclul liceal

Disciplina Educație fizică pentru clasele 9-12 este inclusă în planul de învățământ, în aria curriculară Educație fizică și sport, urmărind realizarea unor influențe specifice privind dezvoltarea complexă a personalității autonome și creative a elevilor - ca finalitate stipulată în Legea învățământului. Obiectivul general al disciplinei vizează dezvoltarea aptitudinilor motrice, formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora în vederea menținerii stării optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase și formarea/dezvoltarea capacității motrice corespunzătoare integrării pe plan social și profesional.

Ca parte integrantă și finală a învățământului preuniversitar, ciclul liceal trebuie să asigure condiții de pregătire a elevilor în conformitate cu competențele cheie europene, stabilite ca finalități prioritare ale sistemelor educaționale și de formare profesională din țările U.E. În acest sens, toate disciplinele din planul de învățământ vor urmări să-și aducă contribuția specifică la realizarea acestor competențe. În anul 2006, Parlamentul European și Consiliul U.E. au adoptat o recomandare referitoare la stabilirea **competențelor cheie**, necesare fiecărei persoane pentru facilitarea învățării pe parcursul întregii vieți. Acestea sunt în număr de 8 - aptitudini și competente lingvistice (în limba maternă), lingvistice (în limbi straine), matematice, științifice și tehnologice, de învățare (learning to learn), civice, interpersonale, interculturale și sociale, antreprenoriale, de exprimare culturală -, fiind sistematizate în fig. 12.

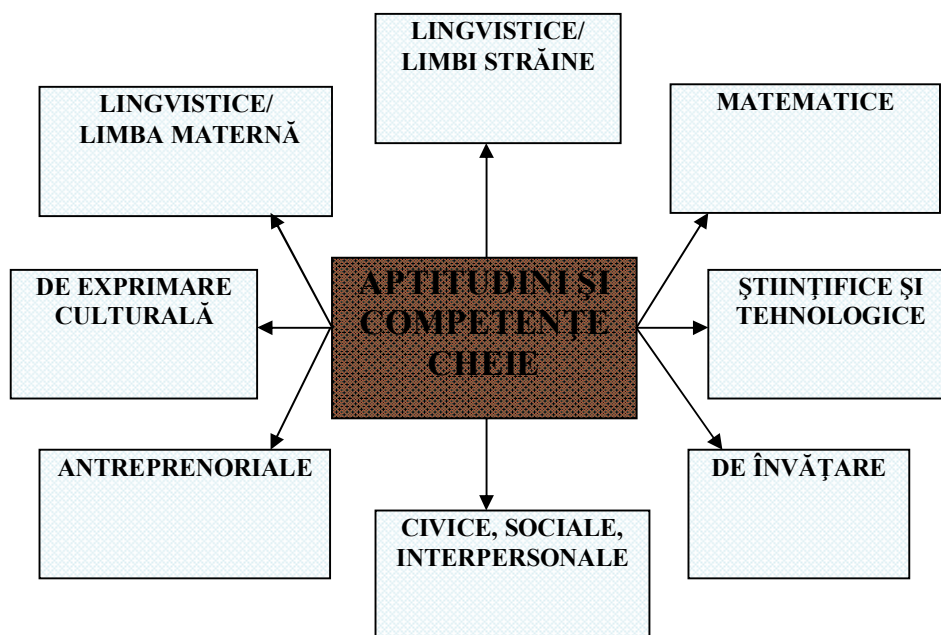


Fig. 12 Aptitudinile și competențele cheie europene

Programa școlară la liceu are structura similară celei din gimnaziu: nota de prezentare, competențele generale, valori și atitudini, competențe specifice și conținuturi diferențiate pentru fiecare clasă, sugestii metodologice, normativ de dotare minimală/ unitate de învățământ.

Competențele generale, valorile și atitudinile -urmărite prioritar a fi realizate pe tot parcursul ciclului liceal -sunt identice cu cele prezentate de programa pentru ciclul gimnazial- și din acest motiv nu este necesar reluarea prezentării acestora.

Competențele specifice -asociate din cele generale și realizabile pe ani de studiu- pot fi aceleași pentru mai mulți consecutivi sau pot fi înlocuite de la un an la altul cu unele caracterizate de complexitate sporită. Tabelul 16 prezintă -ca exemplu- toate competențele specifice asociate competenței generale nr.4, diferențiate sau identice pe ani de studiu. Se observă ca unele sunt comune: CS 4.1. pentru ultimele 3 clase, CS 4.2. pentru primele 2 clase, respectiv pentru ultimele 2 clase, CS 4.3. pentru clasele a 10-a și a 11-a, dar că există și diferențieri de la un an de studiu la altul. Pentru înțelegerea celorlalte competențe specifice asociate competențelor generale este necesară studierea programei școlare.

Tabelul 16 - Exemple de competențe specifice asociate unei competențe generale pentru liceu

<i>Competența generală nr.4 - CG4 - Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup</i>
Competențele specifice pentru clasa a 9-a
4.1. Integrarea activă în grupuri diferite
4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare
Competențele specifice pentru clasa a 10-a
4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs
4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport
Competențele specifice pentru clasa a 11-a
4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate
4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport
Competențele specifice pentru clasa a 12-a
4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan
4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate
4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport

Conținuturile abordate corespund necesităților elevilor și permit elaborarea unor trasee de instruire diferențiate -pe grupe de lucru sau chiar individualizate pe opțiuni- pentru manifestarea autonomiei în lecție. Sunt continuate activitățile orientate pe influențarea dezvoltării fizice armonioase și optimizarea pregătirii fizice prin procesul de dezvoltare a calităților motrice, care în ciclurile anterioare era relativ limitat de restricții generate de particularitățile de vârstă. Principalele conținuturi abordate sunt prezentate în fig. 13.

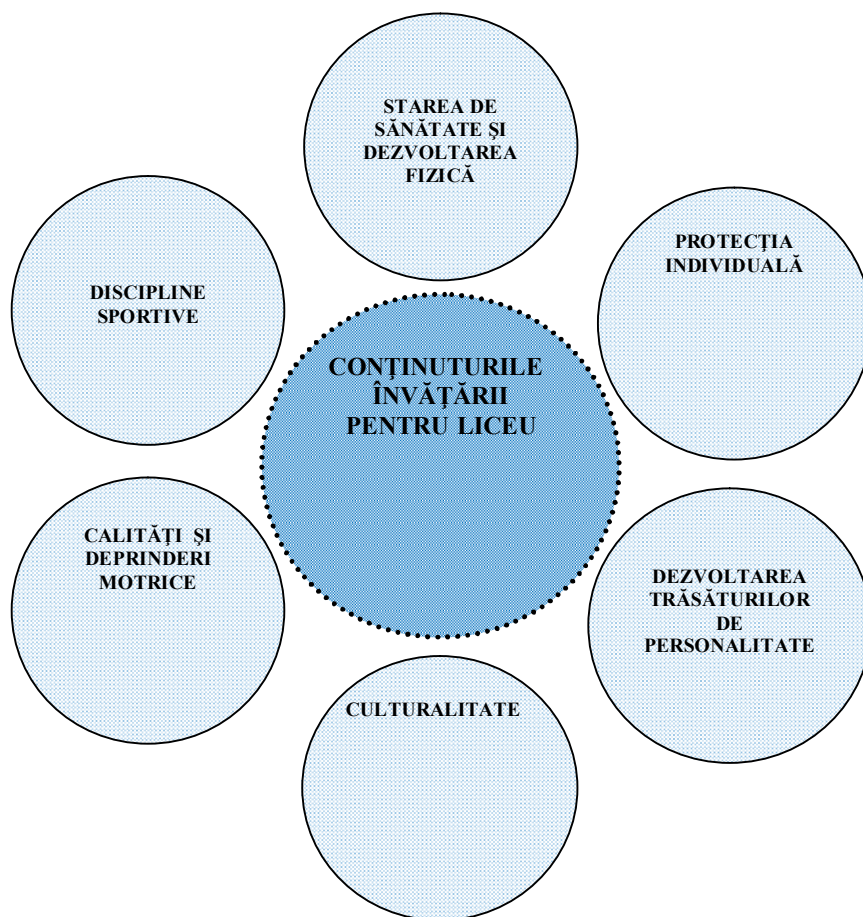


Fig. 13 Principalele conținuturi ale învățării incluse în programa pentru liceu

Predarea probelor și ramurilor de sport va respecta indicații clare, la nivelul fiecărui an de studiu, după cum urmează:

pentru clasa a IX-a:

- două probe atletice, de preferat din grupe diferite
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică (din cele făcute în gimnaziu) și variante de legări de elemente
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

pentru clasa a X-a:

- cele două probe atletice abordate în clasa a IX-a
- elemente din gimnastică acrobatică
- săritura la aparatul de gimnastică prevăzută de programă
- două jocuri sportive, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

pentru clasa a XI-a:

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele oferite de către profesor, conform programei
- gimnastică acrobatică
- o săritură la aparatul de gimnastică, la alegerea elevilor, din cele învățate
- un singur joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

pentru clasa a XII-a:

- trei probe atletice, din grupe diferite, dintre cele oferite de către profesor, conform programei
- gimnastică, la alegerea elevilor: aerobică, ritmică sportivă, artistică sportivă
- un joc sportiv, la alegerea elevilor, din cele prevăzute de programă

Predarea *ramurilor de sport alternative* -prevăzute în programă- se face dacă sunt întrunite simultan mai multe condiții : specializarea cadrului didactic pentru ramura respectivă, existența condițiilor climaterice și materiale, aprobarea conducerii unității de învățământ, avizul inspectorului școlar de specialitate pentru maniera de eșalonare a conținuturilor predate și criteriile de evaluare la ramura de sport aleasă. Se continuă predarea disciplinelor sportive torball și goalbal, adresate elevilor cu deficiențe vizuale –cecitate totală sau resturi de vedere-.

Tabelul 17 prezintă aspectele comune și diferențierile care survin în programă de la o clasă la alta, pentru conținuturile prevăzute la Starea de sănătate și dezvoltarea fizică.

Tabelul 17 – Exemple de conținuturi diferențiate pe clase pentru liceu

CONȚINUTURI – STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ
CLASA a IX- a
<ul style="list-style-type: none"> • Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură • Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate • Indicii funcționali și determinarea acestora • * <i>Modelul dezvoltării fizice armonioase</i> • Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat • Profilaxia și * <i>corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</i> • Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc. • * <i>Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</i>
CLASA a X- a
<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 • Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele 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 * <i>programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</i> • Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic • * <i>Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</i>
CLASA a XI- a
<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

- * *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

CLASA a XII- a

- 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
- Atitudinile corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale
- Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice
- Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor
- Complexe variate de dezvoltare fizică
- Programe de culturism
- Programe pentru corectarea atitudinilor deficiente

Sugestiile metodologice: se înscriu pe aceleași direcții ca și cele din ciclul anterior, cu accent pe asigurarea cadrului optim de respectare a opțiunilor exprimate de elevi la sfârșitul unei clase pentru anul de studiu viitor, în special pentru parcurgerea acelor conținuturi din probe și discipline sportive -pe grupe mixte sau chiar asigurând demixtarea-. Activitatea frontală va fi înlocuită de cea pe grupe, unde gradul de autonomie a elevilor devine din ce în ce mai ridicat, aceștia preluând treptat o mare parte din responsabilitățile cadrului didactic –în privința arbitrării, autoconducerii și autoorganizării-.

Profesorul va urmări și consilia alternativ activitatea desfășurată de fiecare grupă, acestea fiind deschise și dinamice, componența lor modificându-se în funcție de temele abordate și progresul înregistrat de elevi. Abordarea ramurilor și probelor sportive se va realiza în paralel cu dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a calităților motrice și a combinațiilor dintre acestea, care favorizează efectuarea deprinderilor specifice la nivel înalt. În acest sens, exersarea diverselor structuri tehnico-tactice, cu modificarea intenționată a parametrilor efortului are efecte favorabile atât asupra nivelului de stăpânire și aplicare a deprinderilor, cât și asupra combinațiilor de calități motrice care le condiționează eficiența.

Evaluarea elevilor -prin cel puțin două probe de control pe semestru- se va adresa :

-dezvoltării forței segmentare - exprimată printr-un cuplu de două probe, pentru două segmente corporale diferite, dar altele decât probele susținute în clasa anterioară;

- unei probe atletice aleasă dintre cele două practicate opțional;
- unui exercițiu liber ales la una dintre ramurile gimnasticii sau o săritură la un aparat de gimnastică;
- jocului sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

Normativul minimal de dotare la Educație fizică: stabilește cantitatea de materiale și instalații sportive necesare pentru desfășurarea activităților la nivelul fiecărei unități de învățământ – vezi tabelul 18.

Tabelul 18: **NORMATIV MINIMAL PENTRU UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL**

Nr. crt	Mijloace de învățământ/ Aparate, materiale și instalații sportive	Cantitatea/ Nr. bucăți
1	Aparate pentru dezvoltarea calităților motrice de bază	1
2	Bancă de gimnastică	6
3	Bârnă echilibru	1
4	Capră pentru sărituri	2
5	Ladă de gimnastică	2
6	Masă de tenis (palete și fileu)	6
7	Palete	24
8	Fileu	6
9	Panouri de baschet cu stâlpi și inele	4
10	Poartă de handbal	2
11	Spalier	10
12	Stâlpi pentru volei	2
13	Saltea	10
14	Gantere	10
15	Trambulină dură	2
16	Instrumente de măsură - cronometru cu 10 timpi	4
17	Instrumente de măsură - ruletă de 10m	4
18	Joc de șah	14
19	Greutăți 4 kg - 7 kg	3/3
20	Mingi pentru jocuri sportive - fotbal	14
21	Mingi pentru jocuri sportive - handbal	14
22	Mingi pentru jocuri sportive - volei	14
23	Mingi pentru jocuri sportive - baschet	14

24	Mingi de oină	14
25	Mingi medicinale - 1-2 kg	6
26	Plase pentru jocuri sportive - handbal	2
27	Plase pentru jocuri sportive - baschet	2
28	Filee pentru jocuri sportive - volei	1

4. Programele școlare la disciplina Pregătire sportivă practică pentru începători/avansați/performanță clasele 5-12 - filiera vocațională, profil sportiv -

Disciplina **Pregătire sportivă practică** trebuie să contribuie, prin exersarea deprinderilor, cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea elevilor în domeniile de competențe cheie, definite unitar la nivel european și prezentate deja la descrierea programei aferente ciclului liceal. Ea este prevăzută, conform actualului plan de învățământ, în aria curriculară Educație fizică și sport și urmărește influențe favorabile asupra dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a elevilor – ca finalitate stipulată în Legea învățământului.

Obiectivul general al disciplinei Pregătire sportivă practică constă în: *“dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competițională, specifică categoriei de vârstă și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.”*

Programele școlare, pentru toate disciplinele sportive -în cazul de față **Atletism-**, au aceeași structură ca și programele de educație fizică din gimnaziu și liceu: *Nota de prezentare* -precizează influențele, statutul și rolul disciplinei-, *Competențe generale* -sunt achizițiile pentru întregul program de instruire, cu grad ridicat de complexitate-, *Valori și atitudini* – sunt urmărite prin procesul didactic, cu rol în conturarea profilului de personalitate-, *Competențe specifice și conținuturile asociate acestora* – definesc și diferențiază achizițiile urmărite și conținuturile parcurse nu pe ani de studii, ci pe cele 3 grupe de nivel de instruire: începători, avansați, performanță-, *Sugestii metodologice* –cu rol important în orientarea activităților specifice în concordanță cu competențele urmărite-.

Constituirea grupelor se poate face cu elevi aparținând aceleiași clase sau din clase diferite, ele au un caracter deschis/mobil, trecerea la nivelul

valoric următor/superior făcându-se în conformitate cu capacitățile/rezultatele individuale în privința performanțelor, evidențiate obiectiv în concursuri.

Competențele generale, valorile și atitudinile urmărite sunt prezentate în tabelul nr. 19

Tabelul 19 – Competențele generale, valorile și atitudinile pentru filiera vocațională, profilul sportiv

COMPETENȚE GENERALE
1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
2. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play
4. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic
5. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură
VALORI ȘI ATITUDINI
<ul style="list-style-type: none"> • Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea și depășirea obiectivelor de instruire și de performanță prestabilite • Manifestarea spiritului competitiv în activitățile de antrenament și competiționale • Simțul datoriei și responsabilitatea în pregătire și concurs • Respect față de reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori • Manifestarea spiritului de fair-play, atât în activitatea sportivă cât și în viața socială • Disponibilitate pentru colaborare cu partenerii, pentru inițierea și menținerea relațiilor inter-umane • Interes constant pentru fenomenul sportiv • Obiectivitate în aprecierea randamentului propriu, al coechipierilor și al adversarilor • Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber

Competențele specifice -asociate celor generale- sunt grupate în programă cu acele elemente de conținut prin parcurgerea cărora pot fi atinse.

Tabelul nr. 20 prezintă diferențiat pe cele 3 grupe valorice de instruire, competențele specifice asociate competenței generale nr.4. Se poate observa progresia pentru competențele specifice urmărite, prin trecerea de la o grupă valorică la alta.

Tabelul 20 - Exemple de competențe specifice asociate unei competențe generale pentru profilul sportiv

C.G.4. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic
Competențele specifice pentru începători
4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de întrecere/concurs
4.3. Integrarea în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/ întrecere
4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și de întreceri
4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive
4.6. Identificarea factorilor care influențează randamentul sportiv
Competențele specifice pentru avansați
4.1. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice
4.2. Utilizarea deprinderilor motrice și a procedurilor tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională
4.3. Inițierea de acțiuni tactice individuale/colective, în activitatea de pregătire și în cea competițională
4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională
4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive
4.6. Valorificarea factorilor care influențează randamentul sportiv
Competențele specifice pentru performanță
4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice
4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională
4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/de concurs/de competiție
4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională

4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive

4.6. Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv

Conținuturile stipulate în programă sunt structurate diferențiat față de programele pentru educație fizică destinate elevilor de aceeași vârstă, fiind mult mai specializate, complexe și orientate pe componentele fundamentale legate de pregătirea fizică și psihică, dezvoltarea fizică, pregătirea teoretică, pregătirea tehnică și tactică specifică ramurilor și probelor incluse în disciplina respectivă. În fig. 14 sunt prezentate principalele componente care includ conținuturile abordabile la nivelul celor 3 grupe valorice.

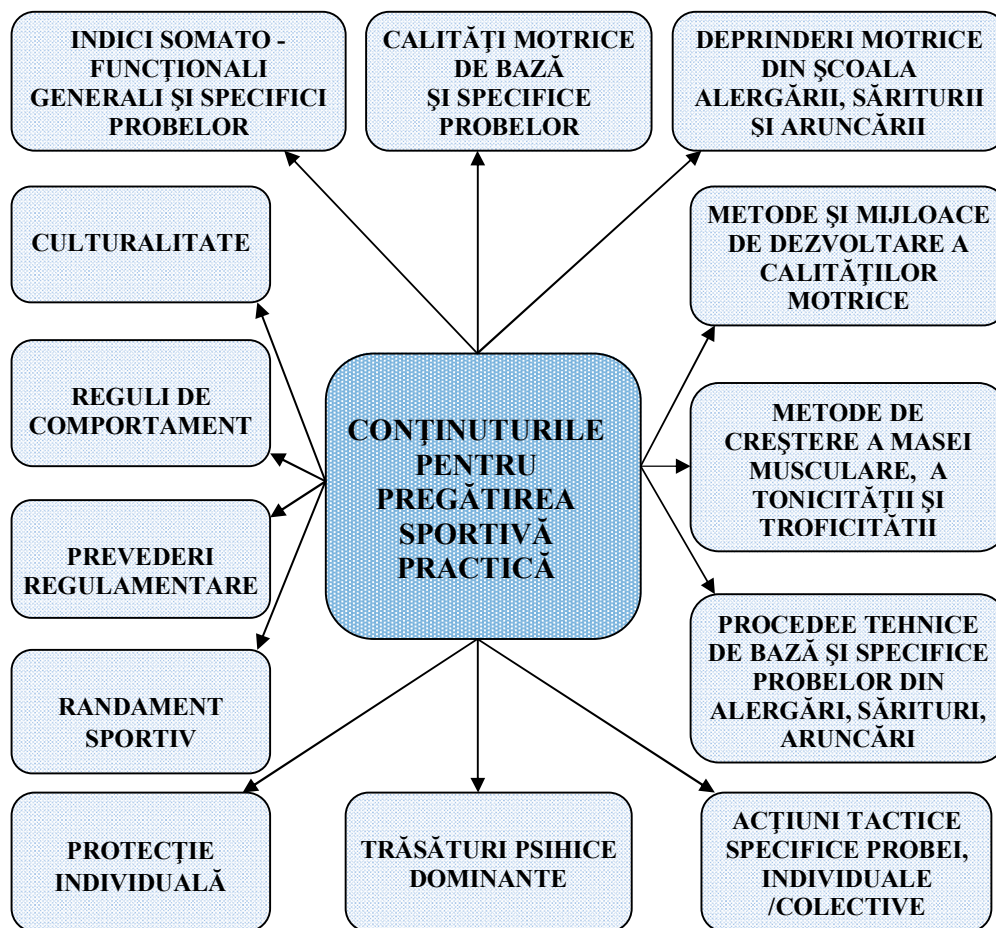


Fig. 14 - Principalele conținuturi ale învățării incluse în programa pentru pregătirea sportivă practică

Pentru evidențierea elementelor de progres înregistrate de la o grupă valorică la alta, tabelul nr. 21 prezintă ca exemplu, doar pentru procedee tehnice de bază –alergări-, conținuturile comune și cele noi abordate pentru fiecare dintre cele 3 eșaloane.

Tabelul 21 - Exemple de conținuturi diferențiate pentru profilul sportiv

PROCEDURE TEHNICE DE BAZĂ - ALERGĂRI		
ÎNCEPĂTORI	AVANSAȚI	PERFORMANȚĂ
<ul style="list-style-type: none"> • mecanismul de bază privind tehnica alergării • startul din picioare • pasul de alergare în tempo moderat • pasul alergător de accelerare • pasul alergător lansat de viteză • mecanismul de bază al alergării de garduri; ritmul de trei pași între garduri • startul de jos și lansarea de la start • alergarea de ștafetă 	<ul style="list-style-type: none"> • pasul de alergare în tempo moderat • pasul de alergare cu accelerare • pasul lansat de viteză • alergarea de garduri (mecanismul de bază) • schimbul de ștafetă alternat • startul de jos și lansarea de la start 	<ul style="list-style-type: none"> • pasul de alergare în tempo moderat • alergarea accelerată în linie dreaptă și în turnantă • simțul tempoului • pasul lansat de viteză • startul de jos și lansarea de la start • alergarea în turnantă • schimbul de ștafetă • pasul peste gard • startul de jos și alergarea până la primul gard • alergarea între garduri • alergarea de la ultimul gard la sosire

Sugestiile metodologice – Pe lângă indicațiile metodice comune programelor de educație fizică, specificul aparte al activității cu grupele de la filiera vocațională/profilul sportiv impune o serie de cerințe pentru orientarea științifică a procesului de instruire și realizarea finalităților urmărite.

- Selectarea metodelor de pregătire, procedeele metodice și mijloacelor planificate în conformitate cu potențialul motric, biologic și caracteristicile psihologice ale elevilor din etapa de vârstă respectivă, dar ținând cont și de noutățile, tendințele și orientările vizând procesul de pregătire pe plan internațional.
- Valorificarea corespunzătoare a resurselor materiale și financiare existente la nivelul instituției de învățământ, sprijinirea materială a elevilor cu aptitudini și rezultate deosebite, conceperea unor documente de planificare individuale pentru aceste cazuri.

- Respectarea principiului continuității și sistematizării pe parcursul etapelor și anilor de pregătire, valorificând vacanțele școlare ca momente de acumulări și intensificare a instruirii.
- Desfășurarea sistematică a controalelor medico-sportive în vederea depistării potențialelor probleme și orientării/modificării procesului de pregătire.
- Conceperea și desfășurarea antrenamentelor urmărind adaptarea și readaptarea continuă la stimulii planificați, modificarea raportului între parametrii efortului în funcție de obiectivele activităților curente, creșterea capacității de performanță prin obținerea și menținerea formei sportive în funcție de durata etapei competiționale.
- Corelarea optimă a activităților fizice desfășurate cu utilizarea rațională a tehnicilor și mijloacelor de refacere și reechilibrare energetică, în vederea înlăturării efectelor oboselii și instalării fazei de supracompensare.
- Planificarea unui număr corespunzător de competiții, în funcție de probă/ramură de sport și grupă de nivel, în vederea motivării superioare a elevilor și obiectivizării/cuantificării pregătirii desfășurate, prin intermediul rezultatelor din competiții.
- Realizarea specializării individuale pe probe în concordanță cu identificarea anterioară a calităților native și acumulărilor realizate în procesul de pregătire, astfel încât randamentul și performanțele în proba/probele respective să fie ridicate.
- Intensificarea procesului de selecție și lărgirea bazei de selecție prin observarea și testarea unui număr cât mai mare de elevi, urmărind cu prioritate încadrarea în modelul cerut de proba sau ramura de sport respectivă sub aspectul datelor antropometrice, parametrilor funcționali, calitatea deprinderilor stăpânite, nivelul calităților motrice cu determinare ereditară necesare, tipul de temperament etc.
- Definirea clară a obiectivelor care trebuie îndeplinite -legate de nivelul de performanță și rezultate, dezvoltare fizică și intelectuală- în vederea trecerii la o grupă de nivel valoric superior/Selecția continuă.
- Conceperea unor trasee individuale de pregătire pentru elevii cu caracteristici somatice care nu se încadrează în valorile modelului pentru vârsta cronologică respectivă, de exemplu prea înalți sau prea scunzi, cu anvergură sau membre inferioare cu mult sub sau peste medie, dar care pot fi favorizați de aceste valori în practicarea diferitelor ramuri de sport.

- Stabilirea probelor de evaluare semestrială, vizând componente variate: nivelul performanțelor, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea fizică, în vederea acordării a 4 note/semestru.
- Documentele de planificare diferă de la o grupă valorică la alta. Pentru *începători* se concretizează în aceleași documente ca și cele elaborate la disciplina educație fizică, adică planul tematic anual, cel semestrial și proiectarea pe unități de învățare. Grupele de *avansați și performanță* au asociate alte documente de planificare: planul de perspectivă multianual, planul de pregătire anual, planuri de pregătire pe etapă.

Cap.3 Proiectarea didactică în educația fizică școlară

1. Definierea proiectării didactice. Tipuri de proiectare didactică

Proiectarea didactică reprezintă *o parte indispensabilă a procesului didactic* -alături de activitățile de predare și evaluare- fiind caracterizată de un grad ridicat de complexitate. Rezultatele proiectării didactice la nivelul fiecărui cadru didactic *se concretizează în elaborarea documentelor de planificare*, de o importanță deosebită atunci când se urmărește eficientizarea oricărui tip de activitate și evitarea haosului.

Definiție:

- Proiectarea reprezintă o „*construcție mentală anticipativă a unui produs, a unui obiect, a unei activități, a unui domeniu de activitate, a unui model de atins într-o perspectivă mai apropiată sau mai îndepărtată, care poate fi reprezentată verbal, în scris, prin imagini, prin grafice sau prin modele materiale/machete, produse finite*” – Colibaba D. E./2007, pag. 69. Din definiție rezultă că proiectarea științifică nu vizează doar stabilirea și enunțarea finalităților/obiectivelor/rezultatelor urmărite, ci și organizarea întregului lanț de procese, scheme de acțiune și operații specifice, care concură la realizarea obiectivelor planificate.

-Proiectarea didactică este „*un demers de anticipare a obiectivelor, conținuturilor, metodelor și mijloacelor de exersare, a instrumentelor de evaluare și a relațiilor ce se stabilesc între toate aceste elemente, în contextul unor modalități specifice de organizare a activității didactice*” având ca finalitate eficientizarea procesului instructiv-educativ – Vlăsceanu L./1988, citat de Rață G./2008, pag. 98.

-„*Proiectarea didactică reprezintă procesul deliberativ de anticipare mentală și prefigurare a demersului educațional, cu scopul realizării sale optime în practică*” – Gagne, Briggs/1977.

- Planificarea unei activități presupune „*prevederea științifică a conținutului, desfășurării și finalizării unei acțiuni*” – Cârstea G./2000, pag. 156

- Proiectarea didactică este întâlnită și sub denumirea de design instrucțional și presupune elaborarea unui plan mental de acțiune, prognoza, anticiparea sau prefigurarea amănunțită a tuturor etapelor unei activități, pentru asigurarea eficienței acțiunilor întreprinse. Proiectarea curriculară/actuală înlocuiește modelul de proiectare clasică/tradițională, caracterizată de rigiditate și axată pe transmiterea unui anumit volum de informații.

Proiectarea tradițională s-a axat doar pe planificarea și transmiterea conținuturilor / învățământ prioritar informativ, esența activității fiind rezumată de întrebările: ce trebuie învățat?, ce conținuturi vor fi predate? În

acest caz se remarcă dominanța activităților de transmitere a informațiilor, de regulă acestea sunt transmise monodisciplinar, profesorul este în centrul activităților pe carea le dirijează unilateral, performanța este mai puțin importantă decât cunoștințele transmise, iar obiectivele, metodologia de predare și evaluarea sunt direct subordonate conținuturilor care trebuie asimilate. Randamentul școlar respectă în acest caz curba lui Gauss, cu elevi plasați pe extreme –2,13% foarte slabi, respectiv 2,13% foarte buni-, 13,6% elevi slabi, respectiv 13,6% buni, 68,54% elevi de nivel mediu.

Proiectarea curriculară este axată pe realizarea finalităților, pe formarea de competențe, pe dezvoltarea și valorificarea abilităților și aptitudinilor elevilor. Activitatea este direcționată pentru a răspunde la întrebările: de ce/în ce scop învățăm?, cum realizăm finalitățile propuse?, cum predăm și învățăm? Conținuturile predate, strategiile didactice și procesul de evaluare vor fi subordonate în acest caz realizării obiectivelor, elevul fiind în centrul activităților.

Ea pleacă de necesitățile de moment ale societății și sarcinile care revin sistemului educațional de a le satisface, ține cont de necesitățile elevilor și feedback-ul acestora în procesul didactic pe diferite etape de vârstă, analizează conținuturile instruirii, concretizate în programele diferitelor discipline, manuale de specialitate, menite a asigura o îmbinare optimă / echilibrată între cultura generală și cea profesională. Randamentul școlar este în acest caz superior celui realizat prin proiectarea tradițională, asigurându-se premise pentru învățarea deplină -90-95%- adică o curbă a eficienței școlare sub formă de J.

Acest tip de proiectare face saltul de la programele cu caracter dominant analitic, care doar enumerau elementele de conținut și orele repartizate acestora, la elaborarea și utilizarea programelor care vizează formarea de competențe și atitudini și care asigură un raport strâns corelat între aceste finalități, conținuturile care le sunt subordonate, strategiile didactice folosite și procesul de evaluare.

Se acționează favorabil în vederea influențelor pe planul personalității elevilor, urmărind ameliorarea activității prin demersuri didactice cu caracter interactiv și nu unilateral, prin stimularea lucrului în echipă, cooperării elevului cu profesorul și colegii, prin diversificarea ofertei școlilor în concordanță cu necesitățile, interesele și predispozițiile fiecărui caz în parte.

Avantajele și importanța proiectării curriculare pot fi sintetizate în câteva idei:

- permite o abordare științifică și mult mai eficientă a procesului didactic, informațiile pot fi abordate și interpretate interdisciplinar.- asigură corelarea dintre finalități/conținuturi planificate/strategii utilizate/evaluare,

acestea nefiind acțiuni fără legătură, urmărite separat, ci sunt privite în sistem.

- permite anticiparea gradului de îndeplinire a finalităților, în funcție de calitatea instruirii și comportamentul elevilor/reacțiile la stimulii planificați. Anticiparea este mult mai exactă cu cât intervalul de timp este mai redus, intervenția diverselor variabile care pot influența favorabil sau negativ rezultatele putând fi aproximată cu acuratețe ridicată.

- aduce în prim plan gândirea prin obiectivele planificate și concentrarea selectivă a resurselor și metodologiilor utilizate pentru realizarea acestor obiective cu caracter general sau concret, între ele existând o relație strânsă, în ambele sensuri.

- prin existența permanentei conexiuni inverse de la elevi și împărțirea activităților și conținuturilor pe secvențe de parcurs clar delimitate de îndeplinirea unor obiective operaționale, se asigură șanse crescute de evitare a abandonului școlar și accesibilitatea informațiilor transmise.

- asigură modelarea personalității umane în vederea realizării competențelor stipulate de programe și integrării sale sociale.

- permite actualizarea și optimizarea procesului instructiv-educativ prin adaptarea sa la necesitățile sociale care se află într-o dinamică permanentă.

- crește șansele de îndeplinire a obiectivelor planificate prin eliminarea improvizațiilor și diletantismului.

Fig. 15 evidențiază caracteristicile definiții ale celor 2 tipuri de programare abordate.

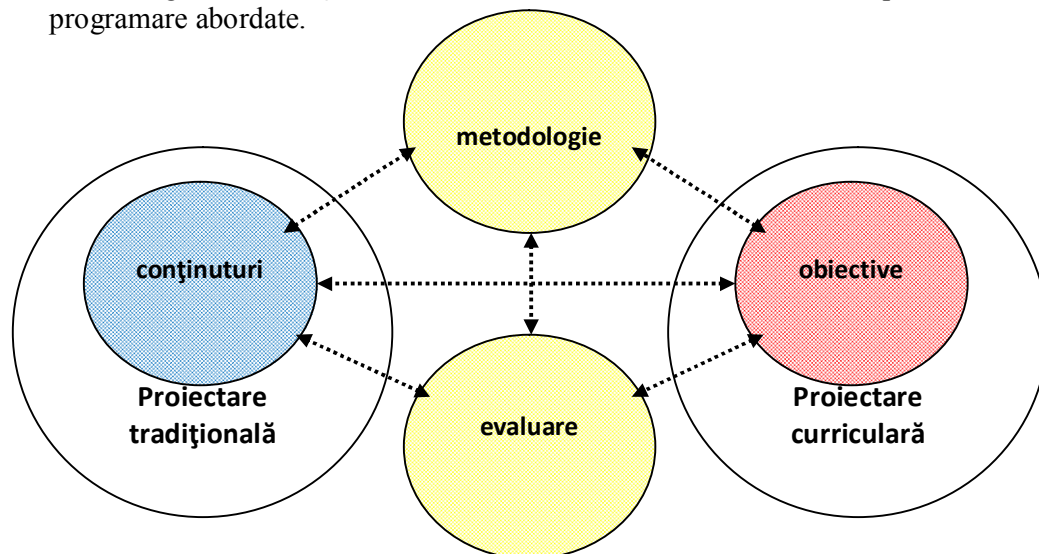


Fig. 15 – Repartizarea elementelor definiții pentru cele două tipuri de programări

În funcție de intervalul de timp alocat și nivelul la care se realizează se pot distinge 2 variante de proiectare: globală și eșalonată.

Proiectarea globală presupune implicarea comisiilor de specialitate din Consiliul Național pentru Curriculum la nivelul ministerului de resort și este concretizată în elaborarea principalelor documente cu rol reglator, adică: planurile de învățământ, programele școlare, ghidurile metodologice de aplicare a programelor, sistemul național școlar de evaluare pentru învățământul preuniversitar, acoperind activitatea pe termene mai lungi, de exemplu pe cicluri de instruire. Aceste documente constituie cadrul metodologic oficial de orientare a activității de proiectare eșalonată, la nivelul fiecărui cadru didactic. Pentru învățământul universitar, acest tip de proiectare este doar coordonată de minister.

Proiectarea eșalonată se adresează cadrelor didactice care constituie catedre la nivelul unităților școlare -sau se poate realiza individual de către fiecare profesor în funcție de clasele la care predă, de numărul de ore și tipul de ore alocat săptămânal disciplinei educație fizică-. Ea vizează intervale de timp mai scurte, plecând de la anii de studii, continuând cu proiectarea activităților didactice pe semestre sau etape de pregătire/mezocicluri și microcicluri, finalizând cu proiectarea separată a fiecărei lecții/activități curente. Se concretizează în elaborarea principalelor documente de planificare: planul tematic anual, planul calendaristic semestrial, unitățile de învățare principale/secundare respectiv proiectul didactic/planul de lecție și este o expresie a autonomiei cadrului didactic. Ultima variantă –pentru lecțiile curente- este abordată de anumiți autori ca tip separat de proiectare, numit *proiectare operațională*.

Fig. 16 evidențiază principalele documente care corespund celor două tipuri de proiectare.

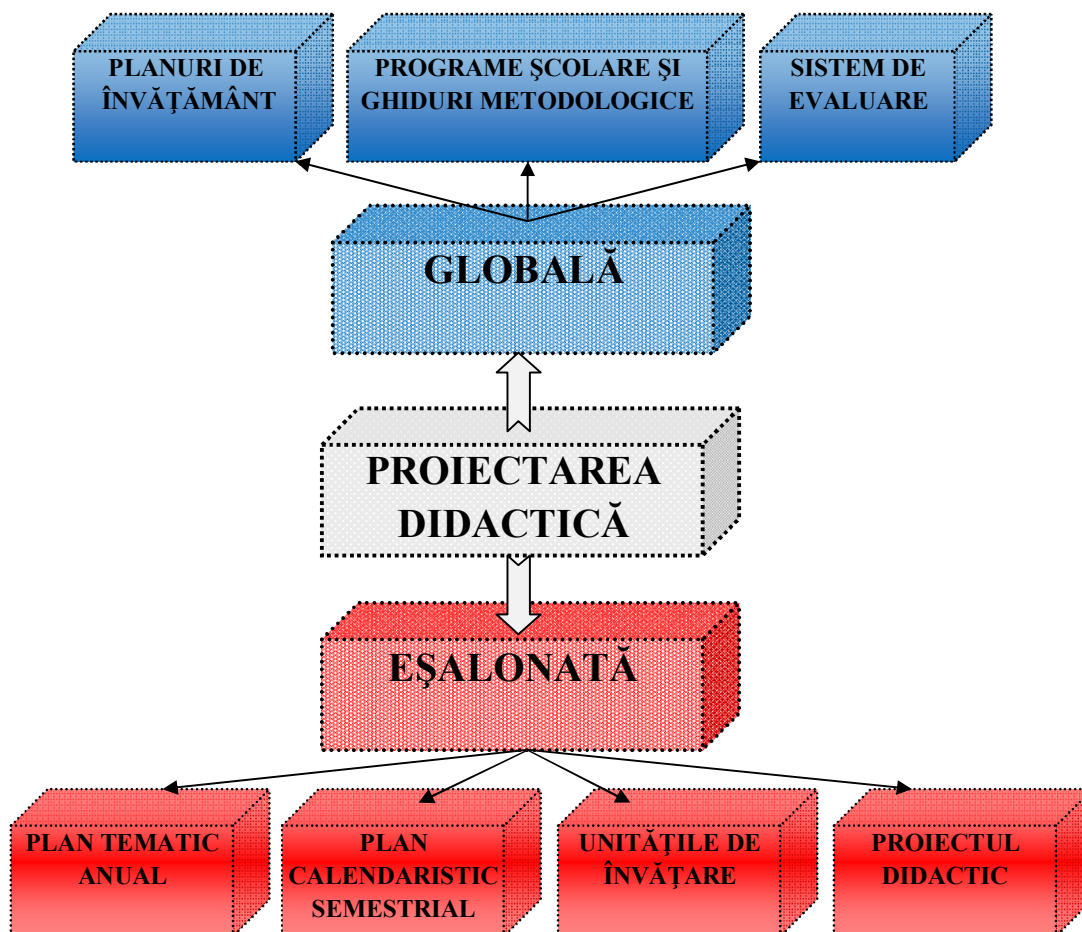


Fig. 16 – Documentele asociate programărilor de tip global și eșalonat

Conceperea documentelor didactice aferente proiectării eșalonate –adică activitatea de planificare la educație fizică- este un proces caracterizat de complexitate și dificultate față de celelalte discipline din planul cadru, prin influențele multiple și diversificate ale următorilor factori: vezi fig. 17.

-Variabilitatea schemelor orare prevăzute de planurile cadru și tipologia lecțiilor de educație fizică care rezultă prin raportarea la acest plan –vezi

prevederile planurilor cadru din capitolul respectiv- : 2-3 ore pentru ciclul primar și clasele 5-7, 1-2 ore pentru clasa a 8-a, 1 oră pentru liceu etc, impun o proiectare diferită chiar la aceeași clasă pentru o singură oră alocată în trunchiul comun, pentru 2 ore în trunchiul comun, alte planificări pentru alocarea orelor suplimentare de extindere, aprofundare sau opțional oferite prin CDS.

-Intervalul de timp pentru care este proiectată activitatea : cu cât acesta este mai scurt -ca în cazul proiectului didactic-, șansele de realizare a tuturor obiectivelor operaționale sunt mai mari. Cu cât timpul pe care se face planificarea este mai mare –trimestre, mezocicluri, ani școlari sau competiționali-, pot interveni factori neprevăzuți care afectează mai mult sau mai puțin realizarea obiectivelor planificate. Exemplu: accidentări, schimbarea cadrului didactic/antrenorului, predare deficitară și asimilare incompletă sau necorespunzătoare a conținuturilor, lipsa materialului didactic necesar, întâzieri în dezvoltarea fizică, schimbări de atitudine și interese, probleme personale etc.

-Autonomia cadrului didactic și în special a elevilor : posibilitatea cadrului didactic de a propune și preda anumite discipline sportive va fi completată de opțiunile extrem de diversificate ale elevilor care constau în selectarea jocurilor sportive, probelor atletice, săriturilor din gimnastică, probelor de evaluare a forței –vezi predarea conținuturilor din programele școlare la gimnaziu și mai ales la liceu, unde planificarea pentru anul următor va ține cont de opțiunile exprimate de elevi la sfârșitul anului curent, prin formarea grupelor de lucru în funcție de dorințele elevilor-.

-Conceperea programelor școlare actuale și canalizarea activităților din lecție pe formarea de competențe generale și specifice și nu pe predarea exclusivă a conținuturilor.

-Diversitatea componentelor modelului de educație fizică prevăzut în programă: atât componentele tematice –**deprinderi și calități/aptitudini motrice care constituie teme de lecție** !- cât și cele *netematice* - formele de organizare, starea de sănătate și dezvoltarea fizică, protecția individuală, culturalitatea, igiena efortului, trăsăturile de personalitate, prevederile regulamentare, regulile de comportament etc- sunt extrem de bogate în elemente de conținut și au o repartizare ascendentă/bazată pe noi elemente de la un an la altul. Cu toate acestea, ponderea lor în programe și implicit în documentele de planificare diferă de la un an la altul și de la un ciclu la altul, în funcție de prioritățile etapei de vârstă. Exemplu: formele de organizare vor fi abordate conform programelor actuale, doar până în primele 2 clase din gimnaziu, în planul tematic anual, planul calendaristic semestrial și unitățile de învățare apar doar componentele tematice.

-Calitatea bazei materiale: Elaborarea documentelor de planificare va fi corelată cu posibilitățile legate de spațiul de desfășurare a activităților

specifice disciplinei educație fizică și cantitatea/calitatea materialelor și instalațiilor sportive existente la nivelul fiecărei instituții de învățământ. Cum nu există posibilități de respectare a unui standard de dotare materială a școlilor la nivel național, planificările pot fi extrem de diferite de la o școală la alta, chiar pentru același an de studiu și același număr de ore alocate disciplinei educație fizică. Exemple: conținuturile diferă pe perioada sezonului rece la școlile care au în dotare săli de sport amenajate corespunzător față de cele care-și desfășoară activitatea la educație fizică în spații improvizate – holuri sau săli de clasă cu dimensiuni reduse-, nu se pot planifica teme din baschet, volei, handbal etc dacă nu există terenurile, anexele și materialele necesare jocurilor sportive respective.

-Nivelul de dezvoltare fizică și pregătire motrică a colectivelor : influențează semnificativ activitatea de planificare, căci datele legate de dimensiunile antropometrice, starea de nutriție și proporționalitate, nivelul performanțelor motrice, gradul de stăpânire a deprinderilor, adaptarea la efort, implicarea în sportul de performanță, problemele medicale cronice sunt indispensabile în selectarea rațională a conținuturilor care vor fi predate, în corelație cu posibilitățile colectivului. Toate aceste date sunt furnizate de documentele de evidență, în special de fișa individuală a elevului. Chiar dacă elevii unei clase sunt apropiați ca vârstă, din celelalte puncte de vedere menționate anterior, colectivele pot fi extrem de eterogene: elevi înalți și scunzi, slabi și obezi, motrici și amotrici etc. În această situație se recomandă conceperea planificărilor diferențiate pe grupe valorice –nivel ridicat, mediu și slab-, în care obiectivele, conținuturile și dozarea efortului diferă de la un eșantion la altul.

-Numărul de elevi din clasă și necesitatea demixtării pentru anumite teme : abordarea temelor din jocuri sportive nu poate fi realizată pentru etapele de joc bilateral dacă nu există un număr optim de elevi în clasă. Sunt teme cu elemente din gimnastică adresate doar fetelor sfoara, podul de sus- sau doar băieților -stând pe cap cu sprijin- vezi programele de specialitate!- și situații în care băieții vor lucra separat de fete, care nu pot face față acelorași solicitări ale eforturilor, ca de exemplu în temele de forță.

-Lipsa manualelor școlare : privează elevii de o pregătire teoretică superioară care ar permite o trecere mai rapidă și pe baze științifice către activitatea independentă, limitează capacitatea de a înțelege mai bine efectele exercițiilor fizice asupra organismului pe diferite planuri, rolul și importanța disciplinei în formarea personalității acestora.

-Condițiile climaterice și geografice, tradițiile școlii : aceste aspecte pot direcționa și modifica substanțial planificarea, prin posibilitatea de a apela la ramurile de sport alternative –de exemplu schi alpin- dacă unitatea școlară este plasată într-o zonă geografică care permite abordarea acestor conținuturi, sau s-a format deja un obicei de a aborda alte discipline sportive

–de exemplu badminton, tenis de masă, lupte, rugby tag, înot, dans sportiv etc-.

-*Orarul școlii*: plasarea neinspirată a orelor de educație fizică în orar poate conduce la imposibilitatea realizării practice a celor planificate. Exemplu: plasarea în același interval orar și locație a 3-4 clase diferite, în condițiile în care nu există decât un teren de handbal sau o singură sală de sport, va determina lucrul pe o suprafață mai redusă, neutilizarea corespunzătoare a materialului didactic, limitarea sau absența jocului bilateral etc.

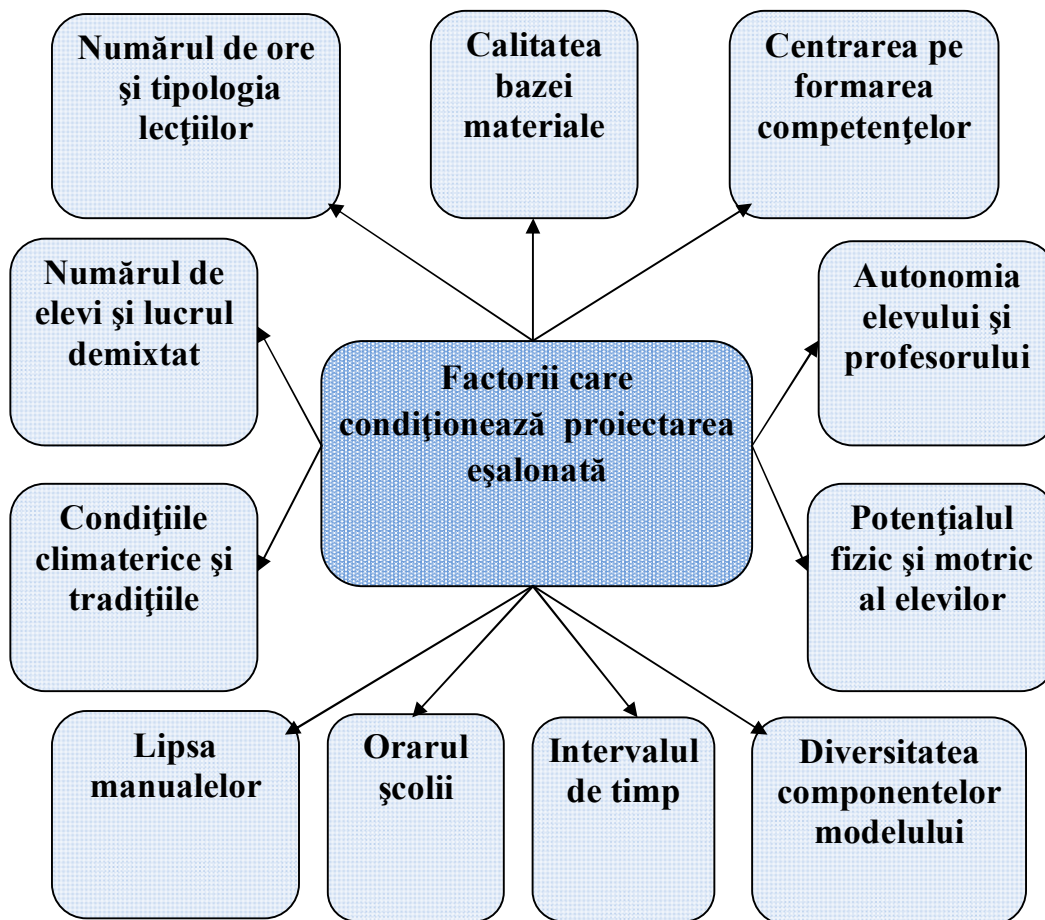


Fig. 17 – Factorii care determină caracterul complex al planificării

2. Etapele și operațiile proiectării didactice:

Elaborarea documentelor de planificare implică parcurgerea unor etape/faze bine delimitate și definite, fiecărei faze fiindu-i asociate o serie de operații/răspunsuri care facilitează parcurgerea conținuturilor și desfășurarea activităților specifice etapei respective. Literatura de specialitate prezintă de regulă 4 sau 5 etape distincte, reprezentate de următoarele întrebări și mai multe operații/răspunsuri asociate acestora, conform fig. 18:

1. Ce trebuie să fac? / R: Stabilirea finalităților;
2. Cu cine și cu ce pot să fac? / R: Precizarea resurselor;
3. Cum voi face? / R: Stabilirea strategiilor;
4. Cum voi aplica proiectul în practică? / R: organizare, conducere, desfășurare - prezentată de Colibaba D. E./2007, pag. 79;
5. Cum voi aprecia calitatea instruirii? / R: Modalitatea de evaluare;

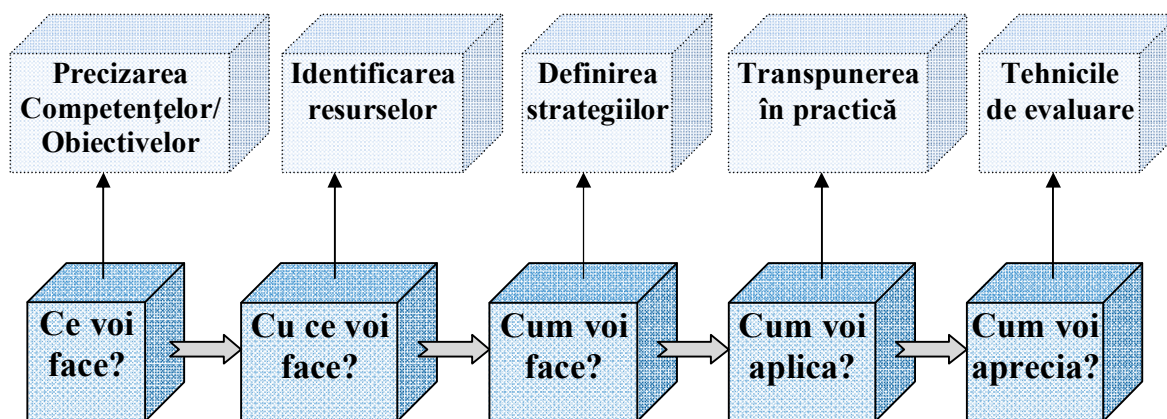


Fig. 18 – Structurarea etapelor proiectării didactice

Etapa nr. 1 va urmări stabilirea finalităților pe diferite termene, cu grade de generalitate, complexitate și dificultate variabilă, în funcție de intervalul de timp la care fac referire și etapa de instruire a elevilor. Competențele generale și cele specifice –aferele fiecărui ciclu și an de studiu- sunt extrase fără a fi modificate, din programele de educație fizică ale ciclurilor de instruire și apoi sunt eșalonate pe semestre. Finalitățile pe termen scurt – obiectivele operaționale- sunt cele mai concrete și sunt în schimb elaborate de fiecare cadru didactic, fiind trecute în documentele de planificare curente –proiectele didactice-. Importanța acestei etape rezultă din faptul că precizează din start care vor fi așteptările la nivelul instruirii, adică ce achiziții, deprinderi, cunoștințe, performanțe, rezultate sau modificări în

comportament sunt dorite a fi realizate, iar operațiile celorlalte etape vor fi subordonate îndeplinirii acestor finalități.

Etapa nr. 2 se va concentra pe identificarea și selectarea resurselor necesare organizării și desfășurării procesului didactic: resursele umane, temporale, materiale/financiare și informaționale/de conținut.

Resursele umane: depistarea posibilităților motrice ale elevilor permite o planificare realistă a conținuturilor din programă, insistând pe aspectele deficitare evidențiate, legate de dezvoltare fizică, bagaj tehnic, pregătire fizică etc.

Resursele temporale: utilizarea timpului se face prin alocare diferențiată în funcție de priorități, de complexitatea și dificultatea conținuturilor predate, de ritmul de învățare. Exemplu: pentru jocurile sportive –extrem de diversificate ca bagaj tehnic- sau temele din aptitudini motrice depistate a fi mai slab dezvoltate se vor aloca mai multe lecții și mai multe minute în fiecare lecție unde sunt abordate.

Resursele materiale/financiare: condiționează eficiența predării, prin cantitatea și calitatea materialelor didactice existente, numărul acestora influențând alegerea formelor de exersare și realizarea unor densități motrice înalte. Exemplu: imposibilitatea achiziționării unui număr suficient de mingi pentru jocurile sportive nu va permite exersarea pe perechi a principalelor procedee tehnice și se va apela la exersările procedeeelor în suveică, ceea ce conduce la timpuri morți și densități motrice mai slabe.

Resursele de conținut: sunt oferite de programele de specialitate în privința cunoștințelor de specialitate, protecției individuale, culturalității, indicilor morfo-funcționali, aptitudinilor și deprinderilor motrice, disciplinelor sportive etc. Toate aceste conținuturi vor fi selectate și planificate pe diferite intervale de timp pentru a fi parcurse, în funcție de prioritatea lor pentru diferitele grupe de vârstă.

Etapa nr. 3 va urmări definirea strategiilor necesare îndeplinirii finalităților urmărite, adică acea combinație originală între factorii definiți ca cei **3 M**: metodele de instruire, mijloacele și materialele didactice, la care se adaugă și formele de exersare alese –lucrul frontal, pe grupe, pe perechi și cel individual-. Activitatea acestei etape se va concretiza în elaborarea documentelor de planificare pe termenii stabilite.

- Metodele de predare-învățare, pot fi combinate pentru o eficiență sporită –explicație/demonstrație- sau pot fi utilizate prioritar unele metode în funcție de vârsta elevilor –la clasele mari sunt importante problematizarea, prelegerea, dezbateră și mai puțin cele intuitive-.

- Mijloacele, adică exercițiile sau modelele operaționale, sunt selectate sau chiar concepute și dozate de profesor în funcție tematica abordată, etapa de instruire și posibilitățile elevilor.

- Materialele didactice existente, sunt alese în funcție de temele de lecție și numărul de elevi.

Etapa nr. 4 se va axa pe transpunerea în practică a conținuturilor planificate anterior. Ea implică mai multe acțiuni distincte, referitoare la *pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea efectivă a activităților curente.*

- *Pregătirea pentru lecție:* după elaborarea proiectului didactic, înaintea desfășurării efective a activităților curente, profesorul are posibilitatea de a elimina unii timpi morți din lecție prin *marcarea* anumitor trasee –de exemplu marcarea pentru parcursuri aplicative, delimitarea culoarelor, a liniei de start sau finis, a suprafețelor de joc, a zonei de bătaie la sărituri, teste care presupun marcaje speciale, alte variante care reclamă utilizarea reglatorilor metodici etc-. Materialele sportive necesare rezolvării temelor de lecție și care nu limitează spațiul de lucru și desfășurarea activității în primele verigi, pot fi amplasate la locul utilizării lor sau aduse cât mai aproape de acesta, înaintea începerii lecției. În celelalte cazuri, transportul materialelor și aparatelor folosite se face cât mai rapid, de către elevi desemnați anterior și care cunosc tehnica de manevrare a acestora, evitând astfel prelungirea pauzelor inerente în astfel de situații.

- *Organizarea exersării* în lecție presupune utilizarea diferitelor formații de lucru și forme de exersare în concordanță cu momentele lecției, temele abordate, faza de instruire, materialele didactice existente, numărul de elevi și dimensiunile suprafeței de lucru. Exemple: lucrul frontal se recomandă pentru verigile netematice de la debutul lecției, lucrul pe grupe atunci când nivelul de pregătire este eterogen sau opțiunile elevilor diferă, lucrul pe perechi când suprafața de lucru este mare și dotarea materială foarte bună etc. Condițiile de folosire a acestor forme de exersare, avantajele și carențele lor vor fi detaliate în capitolul Lecția de educație fizică – formă de bază-.

- *Conducerea și desfășurarea efectivă a lecției* presupune acțiuni diversificate ale cadrului didactic: plasament, comandă, predare, dirijarea colectivului, observarea și corectarea greșelilor, aprecierea execuțiilor elevilor. *Plasamentul* trebuie ales astfel încât să-i permită supravegherea întregului colectiv, dar și poată fi auzit și văzut de toți elevii –o fandare laterală va fi demonstrată prin orientare cu fața la colectiv, o fandare înainte prin dispunea laterală față de elevi, la alergarea de viteză va fi plasat la finis, în cazul lucrului pe grupe se va deplasa în permanență pentru a oferi corecțiile sau indicațiile de la o grupă la alta. *Comanda* trebuie să fie clară, concisă și fermă, dar evitând tonurile stridente și agresive sau tonul apatic și

monoton, fiind folosită atunci când se impune, fără a se abuza de ea. *Predarea* presupune utilizarea eficientă și adaptată la situațiile ivite și la vârsta elevilor a metodelor verbale –explicație, descriere, conversație, povestire, instructaj, prelegere- și a celor intuitive –demonstrația realizată de profesor sau de un elev care cunoaște foarte bine modelul de execuție, observația dirijată, planșe, kinograme, filme etc-. Combinarea acestor metode va facilita formarea unei imagini clare asupra structurii mișcărilor care trebuie asimilate. *Dirijarea colectivului* se face cu ajutorul exercițiilor de front și formații, care asigură atât un caracter organizat activității, dar permit și rapiditatea trecerii de la o verigă la alta, de la formație la alta. Este importantă schimbarea și utilizarea diversificată a formațiilor de adunare și raport, de deplasare și exersare, pentru a elimina dezinteresul și plictiseala elevilor, instalate frecvent când se folosesc prea mult timp aceleași șabloane sau activități care au în percepția elevilor un grad ridicat de rigiditate. La clasele mai mari, o parte din aceste atribuții de manevrare și dirijare a colectivului sau a grupelor de lucru pot fi transferate elevilor –arbitrarea jocurilor, conducerea încălzirii, organizarea echipelor-. *Observarea și corectarea greșelilor* este esențială pentru evitarea automatizării unor deprinderi greșit învățate. Pentru corectare sunt executate de profesor sau un elev deprinderile corect, dacă este posibil cu viteză de execuție mai mică decât cea optimă, pentru sesizarea tehnicii corecte, se fac demonstrații pe părți ale deprinderilor mai complexe, apoi pot fi descrise și demonstrate greșelile clasice/tipice, chiar exgerând pozițiile defectuoase sau acțiunile neconforme ale unor segmente / abaterile majore de la modelul de execuție, pentru ca elevi să poată înțelege ce anume trebuie evitat.

Aprecierea execuțiilor elevilor va trebui realizată astfel încât să nu se transforme într-o cauză de îndepărtare a a elevilor de la oră, atunci când randamentul și execuțiile acestora nu sunt cele dorite. Elevii vor fi încurajați permanent să continue exersarea, prin laude, evidențieri în fața clasei, comparații favorabile prin raportare la nivelul primelor încercări sau la execuțiile mai puțin reușite, pentru a fi motivați pe tot parcursul activității. Chiar dacă mișcările nu se ridică la standardele urmărite și conțin greșeli, prin evidențierea inițială a ceea ce este corect, se pot găsi formule de transmitere a problemelelor constatate, fără ca acestea să fie exagerate ca importanță și să afecteze emoțional elevii. Exemplu: Este foarte bună aruncarea, dar rasucește mai mult trunchiul și du brațul mai mult înapoi.

Etapa nr. 5 presupune aplicarea tehnologiilor de evaluare a calității actului de instruire. Rezultatele obținute pe diferite etape de instruire –lecții, semestre, mezocicluri, ani de studii etc- sunt raportate la obiectivele trasate în prima etapă, ceea ce permite aprecierea realistă a acumulărilor realizate, dar și depistarea aspectelor negative pentru a fi eliminate/ameliorate pentru

activitățile ulterioare de același tip. Aceste rezultate sunt consemnate/înregistrate în documentele de evidență, pentru a fi o bază de plecare în activitatea viitoare a aceluiași colectiv. Evaluarea trebuie să evidențieze în primul rând ce au acumulat elevii și ce anume pot face concret cu aceste acumulări, nu doar ceea ce nu au reușit să asimileze. Formele și criteriile de evaluare, fazele evaluării, prezentarea SNSE cu probele aferente la educație fizică și sport și a principalelor greșeli comise în actul de evaluare vor fi prezentate în capitolul destinat evaluării la disciplina educație fizică și sport.

3. Metodologia elaborării planului tematic anual/graficului de eșalonare a unităților de învățare

Elaborarea acestui document presupune eșalonarea rațională a unităților de învățare/ciclurilor sau sistemelor de lecții, pentru componentele tematice selectate din programa de specialitate a fiecărui an de studiu/clasă sau clase paralele dintr-o unitate școlară.

Noua manieră/varianta actuală propusă pentru elaborarea documentelor de planificare are efecte asupra structurii și mai ales asupra conținutului planului tematic anual, care se complică mult sub aspectul volumului de informații, pe lângă clasicele componente tematice din calitate și deprinderi motrice, fiind incluse și restul componentelor netematice aparținând modelului de educație fizică, extrase din programa școlară. Exemplu de noi componente incluse în varianta actuală pentru clasa a 8-a: relația dintre parametrii morfologici și funcționali, compensarea fizică și psihică, securitate și igienă individuală, dezvoltarea trăsăturilor de personalitate sunt incluse în graficul de eșalonare a unităților de învățare, dar în rare cazuri sau chiar niciodată ele vor fi abordate ca teme de lecție distincte/principale, constituind de fapt „*teme*”/activități cu caracter permanent –vezi variante de planuri prezentate la anexe-.

Se concepe doar sub formă grafică și nu are un caracter obligatoriu, dar realizarea sa va oferi o imagine de ansamblu mai clară a activității la disciplina educație fizică pentru anul școlar curent și va ușura acțiunile de realizare a celorlalte documente de planificare. Eșalonarea și combinarea unităților de învățare este la latitudinea fiecărui profesor, va ține cont de mai mulți factori și va respecta următoarele cerințe:

- Cunoașterea numărului de ore alocat prin planurile cadru -1, 2, sau chiar 3 și tipologia acestora: trunchi comun, extindere, aprofundare, opțional- va determina conceperea unor planuri anuale diferite în privința tematicii –alcătuită din deprinderi,

pricepri motrice și aptitudini motrice- și numărului de lecții alocate temelor abordate.

- Selectarea competențelor generale și a celor specifice pentru clasa la care are loc realizarea planificării.
- Determinarea/estimarea perioadelor optime de lucru în aer liber și a celor destinate activității la interior, unde tematica va fi diferită.
- Consultarea celorlalți membri ai catedrei pentru evitarea suprapunerii activităților cu aceeași tematică (dacă este posibil), de exemplu săriturile la aparate și gimnastica acrobatică în sală, jocul sportiv și probele atletice în aer liber etc.
- Stabilirea tipului de unități de învățare –principale sau secundare- în funcție de importanța, dificultatea și complexitatea temelor, dar și a unităților care vor fi finalizate cu testări și acordare de note sau calificative.
- Planificarea diferențiată a sistemelor de lecții în funcție de opțiunile elevilor, situație frecvent întâlnită la clasele mari.
- Stabilirea manierei de distribuire a orelor pentru activitățile specifice de predare-învățare, dezvoltarea aptitudinilor motrice, consolidare și perfecționare, evaluarea tematicilor predate.

Pentru fiecare componentă tematică (viteză, forță, rezistență, coordonare, mobilitate, combinații de calități, deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice gimnasticii, probelor atletice, jocurilor sportive, ramurilor de sport alternative) se vor determina următoarele elemente:

Numărul de unități de învățare/sisteme de lecții în care va fi abordată și plasarea acestora pe semestre. Exemplu: jocurile sportive -pentru care nu există posibilitatea de a lucra și la interior- sunt planificate de regulă în două unități de învățare, una în prima parte a semestrului 1, cealaltă în a doua parte a semestrului 2, cu variații determinate de condițiile meteorologice.

Mărimea/dimensiunea fiecărei unități de învățare: este determinată de dificultatea și complexitatea temelor respective, de posibilitățile elevilor de a asimila aceste conținuturi și constă în numărul de lecții pe care se întinde respectiva unitate de învățare –pot fi alocate 4, 5, 6,14-16 lecții/unitate-. Exemplu: 4-5 ore alocate pentru deprinderi de bază sau aplicativ-utilitare, 6-7 ore pentru aruncarea mingii de oină, 8 ore alocate pentru forță dinamică segmentară și sărituri la aparate, 10-12 ore pentru gimnastica acrobatică, 16 ore pentru joc sportiv etc.

Plasarea unităților de învățare în structura semestrelor pe orizontală va ține cont de posibilitatea desfășurării activităților fără întreruperi majore

determinate de variabilitatea condițiilor de mediu, în special pentru acele unități de învățare finalizate cu verificări.

Vor fi planificate temele din atletism respectând regulile care interzic planificarea simultană a temelor de viteză/aptitudine motrică cu alergarea de viteză/proba din atletism, respectiv rezistența/aptitudine motrică cu alergarea de rezistență/proba din atletism. O altă regulă face referire la plasarea în timpul anului școlar a probei atletice alergarea de rezistență, înaintea probei atletice alergarea de viteză.

Se va urmări ca plasarea unităților să fie continuă, evitând întreruperea activității/segmentarea sistemului de lecții prin vacanțele școlare, care pot limita acumulările realizate.

Timpul care revine fiecărei teme din unitățile de învățare planificate poate fi trecut în grafic sau poate fi dedus din corelarea temelor pe verticală. Chiar dacă metodologia mai veche de elaborare a planurilor anuale nu recomandă trecerea în acest document a datelor de evaluare, în noile planuri acestea apar pentru sistemele de lecții finalizate cu notare.

Plasarea unităților de învățare în structura semestrelor pe verticală este o operație care va ține cont de respectarea următoarelor reguli:

- Corelarea unităților de învățare va trebui să favorizeze transferul deprinderilor motrice și să evite interferențele nedorite. Exemple: este indicată cuplarea temelor din handbal cu aruncarea mingii de oină din atletism și contraindicată cuplarea săriturilor la aparate din gimnastică cu săritura în înălțime din atletism, din cauza transferului negativ.
- Cuplarea temelor din deprinderi cu cele din calități motrice se va face astfel încât formele de manifestare și combinațiile dintre calitățile motrice abordate să favorizeze învățarea sau aplicarea deprinderilor respective. Exemple: viteza de deplasare cu săritura în lungime, coordonarea cu temele din acrobatică sau jocurile sportive, mobilitatea și forța trenului inferior cu temele din sărituri etc.
- Sunt contraindicate cuplajele a două teme aflate în fața de inițiere/obosesc rapid elevii, ca și cuplarea temelor de verificare cu cele de învățare.
- Una din unitățile abordate va fi principală -de regulă temele din deprinderi motrice-, beneficiind de mai mult timp alocat, cealaltă/celelalte au caracter secundar -de regulă cele din calități motrice, cu excepția forței în multe cazuri-.
- Tipul de efort/natura efortului din teme este indicat să fie diferit, pentru a nu solicita în toată ora aceleași mecanisme energetice. Sunt de evitat cazurile de abordare a temelor distincte de viteză și coordonare în aceeași oră/solicită puternic sistemul nervos și capacitatea de

concentrare, ci eventual doar a combinației dintre acestea într-o singură temă ca primă verigă tematică, același lucru fiind valabil și în cazul forței și rezistenței/induc starea de oboseală puternică datorită consumului energetic ridicat, dar cuplajul forță-rezistență va putea fi abordat la finalul lecției.

În urma plasării unităților de învățare și corelării acestora pe verticală rezultă câte teme de lecție vor fi abordate pentru fiecare oră din plan. Indiferent de numărul de teme -1,2,3 sau chiar 4- , timpul destinat rezolvării acestora este cam de 30-35 min, din cele 50 min. ale lecției.

Lecțiile cu o temă sunt mai puțin planificate din cauze multiple: număr prea redus de ore pentru a rămâne timp și pentru celelalte conținuturi din programă, bază materială necorespunzătoare etc. Tema aleasă va fi doar din deprinderi și priceperi motrice: jocuri sportive, gimnastică, probe atletice, sporturi de sezon. Datorită numărului mare de repetări ale deprinderilor motrice respective, se consideră că elevii asimilează mai rapid și la nivel ridicat conținuturile predate, gradul de implicare fiind condiționat de atractivitatea tematicii, de regulă un joc sportiv/lecții monosport. Sunt contraindicate lecțiile cu o singură temă din aptitudinile motrice în educația fizică școlară, datorită solicitărilor foarte puternice pe aceeași dominantă a efortului, la care elevi nu pot face față.

Lecțiile cu 2 teme sunt frecvent planificate și desfășurate, asigurând în funcție de temele abordate, faza de instruire, baza materială și posibilitățile elevilor, densități motrice și funcționale ridicate.

Variante de lecții cu 2 teme desfășurate în aer liber:

-T₁ – deprindere motrică/joc sportiv-fotbal- lovirea mingii cu interiorul labei piciorului

-T₂ – deprindere motrică/probă atletică-săritura în lungime cu elan

-T₁ – deprindere motrică/joc sportiv-handbal-driblingul simplu

-T₂ – calitate motrică /rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe

-T₁ – calitate motrică /viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi

-T₂ – deprindere motrică/joc sportiv-baschet-aruncarea la coș cu două mâini

-T₁ – calitate motrică/coordonarea-echilibrul în poziții statice

-T₂ – calitate motrică /rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile

Variante de lecții cu 2 teme desfășurate la interior:

-T₁ – deprindere motrică de locomoție/săritura pe și de pe diferite obiecte sau aparate

-T₂ – deprindere motrică/gimnastică acrobatică-rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit

-T₁ – deprindere motrică/săritura în sprijin ghemuit la lada de gimnastică așezată transversal

-T₂ – calitate motrică /forța dinamică segmentară

-T₁ – calitate motrică /coordonarea-mănuirea ambidextră de obiecte

-T₂ – deprindere motrică/ gimnastică acrobatică -răsturnare laterală-roata laterală

-T₁ – calitate motrică/coordonarea-deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte pe diferite suprafețe înguste și înălțate

-T₂ – calitate motrică/forța în regim de rezistență

Alocarea timpului pe teme se poate face în mod egal -dacă ambele sunt din aceeași componentă, de exemplu deprinderi motrice-, în cazul cuplajelor calitate-deprindere se alocă 7-10 min. pentru calitate și 20-25 min. pentru deprindere. Repartizarea timpului pe teme se va face în funcție de dificultatea și complexitatea acestora, insistând mai mult pe componentele mai slab dezvoltate sau asimilate insuficient de elevi/carențele în pregătire.

Lecțiile cu 3 teme sunt deseori planificate, ele facilitând parcurgerea mai multor tematici diferite într-o singură oră, asigurând astfel diversitatea solicitărilor, densități motrice ridicate, abordarea cât mai multor conținuturi din programă -în condițiile unui număr redus de ore alocat disciplinei- și evitarea monotoniei.

Variante de lecții cu 3 teme desfășurate în aer liber:

-T₁ – deprindere motrică/joc sportiv-fotbal - conducerea mingii, liber și în prezența adversarului;

-T₂ – deprindere motrică/probă athletică - săritura în lungime cu elan;

-T₃ – deprindere motrică/probă athletică - aruncarea greutății;

-T₁ – calitate motrică /viteza în regim de cordonare;

-T₂ – deprindere motrică/joc sportiv-baschet- procedee de aruncare la coș de pe loc și din deplasare;

-T₃ – calitate motrică /rezistența la eforturi uniforme și variabile;

- T₁ – calitate motrică /coordonare în condiții de viteză și precizie;
 - T₂ – deprindere motrică/joc sportiv-baschet - driblingul alternativ, cu înălțimi și ritmuri variate;
 - T₃ – deprindere motrică/probă athletică – săritura în lungime cu elan;
-
- T₁ – deprindere motrică/probă athletică – alergarea de viteză cu start de jos;
 - T₂ – deprindere motrică/joc sportiv-handbal- aruncarea la poartă de pe loc și din deplasare;
 - T₃ – calitate motrică /rezistența mixtă la eforturi de intensitate alternantă;

Variante de lecții cu 3 teme desfășurate la interior:

- T₁ – deprindere motrică/probă athletică - săritura în înălțime;
- T₂ – deprindere motrică/ gimnastică acrobatică - elemente acrobatice statice și dinamice;
- T₃ – deprindere motrică/ joc sportiv-baschet –marcajul adversarului cu și fără minge/joc bilateral la un panou;

- T₁ – calitate motrică /viteza de reacție și execuție în acțiuni motrice complexe;
- T₂ – deprindere motrică/săritura în sprijin depărtat peste capră;
- T₃ – calitate motrică /detenta;

- T₁ – calitate motrică /coordonare- orientarea în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor;
- T₂ – deprindere motrică/ gimnastică acrobatică -stând pe mâini-rostogolire;
- T₃ – deprindere motrică/ săritura cu rostogolire înainte cu picioarele întinse pe lada de gimnastică;

- T₁ – deprindere motrică/ escaladarea prin apucare și pășire pe aparat;
- T₂ – deprindere motrică/ gimnastică acrobatică – variante de linii acrobatice incluzând elementele însușite;
- T₃ – calitate motrică/ forța dinamică segmentară;

Repartizarea timpului pe teme se va face în funcție de natura și dificultatea acestora, de faza de instruire –inițiere, consolidare, perfecționare-, putând exista alocări extrem de variabile. Dacă toate sunt din deprinderi, atunci se poate realiza și o repartizare egală a timpului pentru toate temele -10-12min.-, dar și repartizări diferențiate, alocând mai multe minute pentru cele aflate în faza de învățare sau pentru jocul sportiv bilateral. Dacă o temă este din deprinderi și două sunt din calități, repartizarea este mai generoasă pentru deprindere -15 min.- și câte 7-10

min. pentru fiecare calitate. Dacă una este din calități și 2 teme sunt din deprinderi, atunci se alocă cele 7-10 min. pentru calitate și se împart cele 25 min. rămase în mod egal sau diferit pentru temele din deprinderi.

Lecțiile cu 4 teme sunt programate foarte rar, necesită o foarte bună dotare materială și un nivel ridicat de pregătire a elevilor, timpul de 50 min alocat fiind prea limitat pentru a fi viabile. Sunt întâlnite în situația unor lecții bilanț sau demonstrative, desfășurarea lor și încadrarea temelor în timpul alocat lecției necesitând repetarea anterioară /regizarea conținuturilor abordate.

Structura planului tematic clasic este definită de 2 elemente distincte -vezi variantele de planuri prezentate la anexe-, cu mențiunea că numărul de săptămâni de școală și perioada vacanțelor sunt variabile de la un an la altul:

1. *Indicatorii de recunoaștere și analiză*, concretizați în:
 - Denumirea documentului, întâlnită atât ca plan tematic anual, cât și ca eșalonare anuală a unităților de învățare;
 - Unitatea școlară;
 - Numele și prenumele profesorului;
 - Anul de studiu/clasa;
 - Numărul de ore/săptămână și tipul acestora –trunchi comun, extindere, opțional-;
 - Locația/zona geografică;
 - Condițiile materiale existente;

2. *Graficul/tabelul* cu descrierea pe verticală a tuturor componentelor tematice extrase din programă și abordate în anul respectiv/prezentare generală: viteză, îndemânare, forța, rezistența, mobilitate și stabilitate articulară, calități motrice combinate, deprinderi de locomoție, manipulare și stabilitate, alergarea de viteză, alergarea de rezistență, alergarea peste obstacole, săritura în lungime, săritura în înălțime, aruncarea mingii de oină, aruncarea greutății, gimnastică acrobatică, gimnastică ritmică, sărituri la aparate, baschet, handbal, fotbal, volei, evaluări inițiale și finale.

Pe orizontală apar plasate unitățile de învățare pentru fiecare element enumerat anterior –doar dacă este planificat- și perioadele de timp/ lunile și săptămânile în care sunt planificate aceste unități, numărul de lecții în care sunt abordate/mărimea fiecărei unități de învățare.

După elaborarea planului tematic anual -sau independent de realizarea acestuia, nefiind un document obligatoriu- se poate concepe un tabel centralizator cu unitățile de învățare abordate, care va include pe lângă indicatorii de recunoaștere și analiză, toate unitățile de învățare programate, numărul acestora pe semestre, tipul acestora –principale/secundare- și numărul de ore/lecții alocat fiecărei unități. Tabelul următor exemplifică doar orientativ pentru clasa a 7-a, maniera de distribuire a unităților de învățare pe fiecare semestru și totalul lecțiilor în care sunt abordate/pe an de studiu.

Tabelul 21 – centralizarea unităților de învățare planificate pentru clasa a 7-a, 2ore/săptămână, trunchi comun

Unitatea școlară.....
 Clasa.....
 Anul școlar.....
 Cadrul didactic.....

Conținuturi	Unități de învățare	Număr de unități	Nr. de lecții Sem I		Nr. de lecții Sem II		Nr. total /an
			Principale/ Secundare	Principale/ Secundare	Principale/ Secundare	Principale/ Secundare	
Calități motrice	Viteza și combinații	2	-	4	-	6	10
	Coordonare și combinații	2	-	10	-	10	20
	Forță și combinații	2	8	-	8	4	20
	Rezistență și combinații	1	-	9	-	-	9
Deprinderi aplicativ-utilitare	Cățărare-escaladare-tracțiuni-împingeri-târâre-transport de greutăți, etc.	2	-	6	-	4	10
Atletism	Alergare de viteză	1	6	-	-	-	6
	Alergare de rezistență	1	-	-	14	-	14
	Săritura în lungime	1	-	-	6	-	6
	Aruncarea mingii de oină	1	4	-	-	-	4
Jocuri sportive	Handbal (fete și băieți)	2	14	5	15	5	39
Gimnastică	Acrobatică	2	6	-	8	-	14
	Sărituri la aparate	1	8	-	-	-	8
Programe alternative/jocuri de mișcare		2	-	5	-	5	10

4. Metodologia elaborării planului calendaristic semestrial

Acest document derivă din planul tematic anual și a cunoscut în timp numeroase variante de elaborare, existând și în momentul de față mai multe forme diferite sub care poate fi conceput. El are un caracter obligatoriu și presupune asocierea optimă a competențelor specifice fiecărui an de studiu cu conținuturile programei la educație fizică și încadrarea acestor două elemente pe diferite intervale de timp, considerate viabile de către fiecare cadru didactic. Dacă toate clasele dintr-un an de studiu au aceeași schemă orară, atunci poate fi elaborată o singură variantă pentru acestea.

Elaborarea sa presupune definirea competențelor specifice, care vor fi repartizate pentru fiecare semestru în parte și distribuirea unităților de învățare/sistemelor de lecții pe intervale de timp variabile. Orice plan calendaristic semestrial clasic se compune din două elemente distincte:

- *Anexa planului semestrial*, obligatorie pentru planurile semestriale elaborate pe format vechi, cuprindea toate sistemele de acționare – exercițiile, mijloacele folosite-, care erau descrise, dozate și consemnate sub forma unor coduri formate din litere și cifre. Exemple: Fb9 –sistemul nr. 9 la fotbal-, Hb15 –sistemul nr. 15 la handbal, V3–sistemul nr. 3 la viteză- , F14 –sistemul nr. 14 la forță- , R7 –sistemul nr. 7 la rezistență- etc. Aceste sisteme de acționare puteau fi simple –o singură acțiune/exercițiu- sau complexe –mai multe exerciții grupate sub același cod și care rezolvau aceleași obiective-.

Utilizarea acestor sisteme de acționare pentru planificările calendaristice actuale nu mai este posibilă datorită noilor formate elaborate, totuși ele pot fi transferate/utilizate în verigile proiectului didactic și pot ușura realizarea acestuia. Fiecare cadru didactic elabora o singură anexă pentru toate clasele, sistemele de acționare incluse în aceasta fiind selectate și adaptate din literatura de specialitate sau concepute de profesori și verificate ca utilitate prin randamentul elevilor. Dacă se foloseau aceleași sisteme pentru clase de vârstă diferită, atunci dozarea permitea diferențierea și accesibilitatea eforturilor.

Exemplu de sistem de acționare pentru dezvoltarea vitezei:
V5 – Alergare cu start din picioare la semnal auditiv pe distanța de 40m, dozarea 4-6 rep, tempou maximal, pauză activă 90 sec -mers cu mișcări de relaxare și respirație -, formația de lucru -pe perechi

echilibrate valoric-, modul de exersare – plecare la semnalul profesorului-.

- *Planul propriu-zis* Planul calendaristic propriu-zis a cunoscut la rândul său mai multe forme de concepere:

- *Forma grafică*, mai puțin întâlnită și uzitată, reduce la strictul necesar volumul de muncă și informațiile prezentate, este mai sintetică, neaccesibilă persoanelor din afara domeniului. Include indicatorii de recunoaștere și analiză, probele de control, componentele tematice eșalonate pe verticală, sistemele de acționare prezentate sub formă de cod și dozate, repartizarea acestor sisteme de acționare pentru fiecare componentă tematică pe luni și lecții.
- *Forma descriptivă*, utilizată cel mai frecvent, presupune mai mult volum de muncă și este accesibilă și persoanelor care nu au specializarea în domeniu. Variantele mai vechi/clasice de planificări descriptive includeau indicatorii de recunoaștere, probele de control planificate pentru semestrul respectiv, numărul curent al lecțiilor, perioada/săptămânile în care acestea erau planificate, temele de lecție și obiectivele operaționale pentru fiecare lecție, sistemele de acționare/exercițiile specifice fiecărei teme cu dozarea aferentă.

Nici una din cele două forme clasice prezentate nu mai sunt folosite în perioada actuală, schimbările survenite la nivelul programelor școlare conducând la conceperea unor forme noi de realizare a acestor documente. Actualmente sunt acceptate tot două modalități de întocmire a planului calendaristic semestrial, prima -în care apar doar componentele tematice-, a doua -în care sunt incluse atât componentele tematice, cât și cele netematice și care este corelată cu ultima variantă de elaborare a planului tematic anual, această variantă având prevăzute probele de control și datele de susținere a acestora la finalul tabelor cu unitățile de învățare planificate- vezi planurile pe ani de studii din Anexe.

Ca exemplu/model este prezentat planul calendaristic pentru ambele semestre la clasa a VIII-a, urmând ca fiecare profesor să-l adapteze în funcție de structura anului școlar, de schema de încadrare, tematică abordată și condiții materiale/climaterice concrete.

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA a VIII-a – Semestrul I

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsură de reglare
01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Relația dintre parametrii morfologici și funcționali	Determinarea frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului	<ul style="list-style-type: none"> •Explicarea și demonstrarea modului de înregistrare a F.C. și F. R.; •Înregistrarea F.C. (pulsatii/minut) și F.R. (inspirație-expirație/minut) înainte și după fiecare repetare\serie etc.; 	3	21-23	
		Timpul de revenire după efort	<ul style="list-style-type: none"> •Pauza pasivă și activă; 	permanent	permanent	
		Perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia	-	-	-	-
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomia și fiziologia efortului; Efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă; 	permanent	permanent	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Compensarea fizică și psihică	Structuri motrice adaptate, din diferite discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> •Jocuri de mișcare; •Jocuri sportive cu reguli simplificate și pe teren redus; 	permanent	permanent	Ori de câte ori este nevoie
		Caracteristicil	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate 	1	24	

		e corecte ale jogging-ului	<p>necompetițională;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de durată cu scopul întăririi stării de sănătate și divertisment; • Se adresează tuturor categoriilor de vârstă; • Durata și ritmul alergării este specific vârstei și nivelului de antrenament; • Se evită zonele aglomerate și industriale; • Se desfășoară în parcuri, malul apelor, zone cu vegetație bogată; • Timpul de alergare de la 5-10 minute până la 40-60 minute; 			
		Caracteristicile activității într-o sală de fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea unor aparate specifice pentru dezvoltarea forței; • Procedeele utilizate sunt cele al „ridicării de greutate”; 	1	25	
		Caracteristicile activității într-o sală de gimnastică aerobică	<ul style="list-style-type: none"> • Activitatea se desfășoară cu acompaniament muzical; • Se creează o ambianță emoțională de bună dispoziție; • Combate senzația de oboseală, dezvoltă fantezia și creativitatea; • Formează capacitatea de muncă independentă a elevilor; 	1	26	
		Caracteristicile desfășurării	• Stabilirea prealabilă a traseului;	1	27	

		activității turistice	<ul style="list-style-type: none"> •Dotarea cu echipament corespunzător zonei unde urmează a se efectua excursia, drumeția; •Ținuta trebuie să fie una lejeră; •Dotarea cu o trusă de prim ajutor; •Ritmul de deplasare adecvat tuturor participanților; 			
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> •Asigurarea unui raport optim între activitate și odihnă; •Regimul alimentar; •Echilibru între activitățile fizice și de învățare; 	permanent	permanent	
1.1. 1.2. 2.1. 2.3. 5.1. 5.2.	Securitate și igienă individuală	Caracteristicile echipamentului	<ul style="list-style-type: none"> •Îmbrăcămintea și încălțăminta adecvate spațiului de lucru și condițiilor atmosferice; •Curat, lejer; 	permanent	permanent	
		Modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice	<ul style="list-style-type: none"> •Examenul vizual și funcțional; 	permanent	permanent	
		Procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților	<ul style="list-style-type: none"> •Verificarea echipamentului elevilor; •Aerisirea spațiului de lucru; •Asigurarea iluminatului corespunzător; •Curățirea locului de activitate; 	permanent	permanent	
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> •Imobilizarea în caz de întinderi musculare, crampe; •Imobilizarea în caz de luxații, fracturi; •Utilizarea de 	permanent	permanent	

<i>01.</i>	<i>02.</i>	<i>03.</i>	<i>04.</i>	<i>05.</i>	<i>06.</i>
		comprese sterile în cazul unor plăgi;			
		<p>Criterii echitabile de constituire a grupelor/ echipelor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupe/echipe de nivel valoric egal; 	permanent	permanent	
		<p>Rolurile de conducere îndeplinite de elevi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Căpitan de echipă; • Arbitru; 	permanent	permanent	
		<p>Autoorganizare și autoconducere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Încălzirea individuală; • Exersarea individuală; • Activitatea independentă; 	permanent	permanent	
		<p>Soluții de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea unor arbitraje competente și obiective; • Cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală; • Argumentarea parcurgerii unei anumite structuri a lecției; 	permanent	permanent	
		<p>Criterii de evaluare a rezultatelor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Performanța motrică; • Progresul individual și colectiv; • Atitudinea față de disciplina educație fizică; 	La sfârșitul ciclurilor tematice	La sfârșitul ciclurilor tematice	
		<p>Întreceri și concursuri cu adversari stabiliți între elevi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constituirea echipelor de către elevi; • Stabilirea căpitanilor și ocuparea posturilor; 	permanent	permanent	
		<p>Cunoștințe teoretice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairplay și formele sale de manifestare; • Olimpismul; 	permanent	permanent	
1.1.	Calități motrice	Viteza	-	-	-
1.2.		Îndemânarea	Orientarea corpului în spațiu și	3	25-27
2.2.					

2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.			<ul style="list-style-type: none"> coordonarea mișcării segmentelor; • Îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate; • Echilibru; 			
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> • Forța dinamică segmentară; • Detenta; • Forța segmentară în regim de rezistență; • <i>*rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate;</i> 	6	19-24	
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; • Rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte; • Rezistența musculară locală; • <i>*rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate;</i> 	5	33-37	
		Calități motrice combinate	-	-	-	-
1.1. 1.2. 2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice de bază	Acțiuni combinate	<ul style="list-style-type: none"> • Mers, alergare, săritură, aruncare, prindere; 	permanenț	permanenț	
	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Acțiuni combinate	<ul style="list-style-type: none"> • Cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târâre, transport de obiecte; 	1	19	-
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3.	Atletism	Alergări	<ul style="list-style-type: none"> • Alergarea de viteză cu start de jos: Alergarea de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de 	3	28-29 33	

<p>3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.</p>			<p>concurs; • Alergarea de rezistență: - Alergare de rezistență pe distanțe de 400-1000 m, sub formă de concurs; - <i>*alergare pe teren variat;</i> • <i>*Alergare cu trecere peste obstacole:</i> <i>Atacul obstacolului;</i> <i>Ritmul pașilor între obstacole;</i></p>			
		Sărituri	<p>• Elemente din <i>școala săriturii:</i> - plurisalt; • Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: Etalonarea elanului; - Bătaia și desprinderea în zona precizată; Zborul și aterizarea; • Săritura în înălțime cu pașire: Etalonarea elanului; - Bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea; <i>*săritura în înălțime prin alte procedee;</i></p>	3	34-36	
		Aruncări	<p>• Elemente din <i>școala aruncării:</i> Aruncări azvârlite și lansate cu o mână; <i>*aruncări lansate și împinse cu ambele brațe;</i> • Aruncarea mingii de oină cu elan la distanță: - Elanul; - Blocarea; - Mișcarea brațului; Traectoria optimă;</p>	3	37-39	

		Cunoștințe teoretice	Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea probelor de atletism;	3	28,34,37	
--	--	----------------------	--	---	----------	--

01.	02.		03.	04.	05.	06.			
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	•Elemente acrobaticice statice și dinamice: Exercițiu acrobatic liber ales;	4	19-22				
Sărituri la aparate		•Săritura cu rostogolire înainte cu picioarele întinse pe lada de gimnastică; •Săritura în sprijin depărtat peste capră;	4	22-25					
Cunoștințe teoretice		Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică;	1	22					
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Jocuri sportive	Baschet	3	-	-	-	-		
		Fotbal	3	-	-	-	-		
		Handbal	3	•Acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut; •Acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut; •Variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; •Integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare; •Cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal; •Informații sportive;	12	26-29 33-40			
		Oină	3	-	-	-	-		
		Volei	3	-	-	-	-		
		**Torbal		-	-	-	-		
		**Goalbal		-	-	-	-		
		-	Discipline sportive alternative	Badminton		-	-	-	-
				Cicloturism		-	-	-	-
Dans				-	-	-	-		

		sportiv				
		Dans folcloric	-	-	-	-
		Gimnastică ritmică	-	-	-	-
		Înot	-	-	-	-
		Korfball	-	-	-	-
		Orientare sportivă	-	-	-	-
		Patinaj	-	-	-	-
		Rugby-tag	-	-	-	-
		Sanie	-	-	-	-
		Schi alpin	-	-	-	-
		Schi fond	-	-	-	-
		Sport aerobic	-	-	-	-
		Șah	-	-	-	-
		Tenis de masă	-	-	-	-
		Trântă	-	-	-	-
1.3. 2.1.	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 notă, cumulativ, din trei probe de forță pentru segmente diferite; • 1 notă din gimnastică acrobatică, săritură la un aparat sau o medie între cele două; • 1 notă la handbal, cu cele 3 variante de notare; 	4	22,24,25,39		

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA a VIII-a – Semestrul al II-lea

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsurile de reglare
----------------------	----------------------	-------------	-------------------------	-----------	---------------------

01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Relația dintre parametrii morfologici și funcționali	Determinarea frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea și demonstrarea modului de înregistrare a F.C. și F. R.; Înregistrarea F.C. (pulsații/minut) și F.R. (inspirație-expirație/minut) înainte și după fiecare repetare\serie etc.; 	3	21-23	
		Timpul de revenire după efort	<ul style="list-style-type: none"> Pauza pasivă și activă; 	permanen t	permanen t	
		Perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia	-	-	-	-
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> Anatomia și fiziologia efortului; Efectele nocive ale curenților de slăbire intensivă; 	permanen t	permanen t	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Compensare a fizică și psihică	Structuri motrice adaptate, din diferite discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> Jocuri de mișcare; Jocuri sportive cu reguli simplificate și pe teren redus; 	permanen t	permanen t	Ori de câte ori este nevoie
		Caracteristicile corecte ale jogging-ului	<ul style="list-style-type: none"> Activitate necompetitivă; Alergare de durată cu scopul întăririi stării de sănătate și divertisment; Se adresează tuturor categoriilor de vârstă; Durata și ritmul alergării 	1	24	

			<p>este specific vârstei și nivelului de antrenament;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se evită zonele aglomerate și industriale; • Se desfășoară în parcuri, malul apelor, zone cu vegetație bogată; • Timpul de alergare de la 5-10 minute până la 40-60 minute; 			
		Caracteristicile activității într-o sală de fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea unor aparate specifice pentru dezvoltarea forței; • Procedul utilizat este cel al „ridicării de greutate”; 	1	25	
		Caracteristicile activității într-o sală de gimnastică aerobică	<ul style="list-style-type: none"> • Activitatea se desfășoară cu acompaniament muzical; • Se creează o ambianță emoțională de bună dispoziție; • Combate senzația de oboseală, dezvoltă fantezia și creativitatea; • Formează capacitatea de muncă independentă a elevilor; 	1	26	
		Caracteristicile desfășurării	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilirea prealabilă a 	1	27	

		activității turistice	traseului; • Dotarea cu echipament corespunzător zonei unde urmează a se efectua excursia, drumeția; • Ținuta trebuie să fie una lejeră; • Dotarea cu o trusă de prim ajutor; • Ritmul de deplasare adecvat tuturor participanților;			
		Cunoștințe teoretice	• Asigurarea unui raport optim între activitate și odihnă; • Regimul alimentar; • Echilibru între activitățile fizice și de învățare;	permanen t	permanen t	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Securitate și igienă individuală	Caracteristicile echipamentului	• Îmbrăcămintea și încălțăminta adecvate spațiului de lucru și condițiilor atmosferice; • Curat, lejer;	permanen t	permanen t	
		Modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice	• Examenul vizual și funcțional;	permanen t	permanen t	
		Procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice	• Verificarea echipamentului elevilor; • Aerisirea spațiului de	permanen t	permanen t	

		activităților	lucru; • Asigurarea iluminatului corespunzător; • Curățirea locului de activitate;			
		Cunoștințe teoretice	• Imobilizarea în caz de întinderi musculare, crampe; • Imobilizarea în caz de luxații, fracturi; • Utilizarea de comprese sterile în cazul unor plăgi;	permanen t	permanen t	
01.		02.	03.	04.	05.	06.
4.1. 4.2.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	<p>Criteria echitabile de constituire a grupelor/ echipelor</p> <p>Rolurile de conducere îndeplinite de elevi</p> <p>Autoorganizare și autoconducere</p> <p>Soluții de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</p> <p>Criteria de</p>	<p>• Grupe/echipe de nivel valoric egal;</p> <p>• Căpitan de echipă; • Arbitru;</p> <p>• Încălzirea individuală; • Exersarea individuală; • Activitatea independentă;</p> <p>• Asigurarea unor arbitraje competente și obiective; • Cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală; • Argumentarea parcurgerii unei anumite structuri a lecției;</p> <p>• Performanța</p>	<p>permanen t</p> <p>permanen t</p> <p>permanen t</p> <p>permanen t</p> <p>La</p>	<p>permanen t</p> <p>permanen t</p> <p>permanen t</p> <p>permanen t</p> <p>La</p>	

		evaluare a rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> • motrică; • Progresul individual și colectiv; • Atitudinea față de disciplina educație fizică; 	sfârșitul ciclurilor tematice	sfârșitul ciclurilor tematice	
		Întreceri și concursuri cu adversari stabiliți între elevi	<ul style="list-style-type: none"> • Constituirea echipelor de către elevi; • Stabilirea căpitanilor și ocuparea posturilor; 	permanen t	permanen t	
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> • Fairplay și formele sale de manifestare; • Olimpismul; 	permanen t	permanen t	
		Viteza	-	-	-	-
1.1. 1.2. 2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.	Calități motrice	Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> • Orientarea corpului în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor; • Îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate; • Echilibru; 	3	25-27	
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> • Forța dinamică segmentară; • Detenta; • Forța segmentară în regim de rezistență; • <i>*rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate;</i> 	6	19-24	
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; 	5	33-37	

			<ul style="list-style-type: none"> • Rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte; • Rezistența musculară locală; • <i>*rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate;</i> 			
		Calități motrice combinate	-	-	-	-
1.1. 1.2. 2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice de bază	Ațiuni combinate	<ul style="list-style-type: none"> • Mers, alergare, săritură, aruncare, prindere; 	permanen t	permanen t	
3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Ațiuni combinate	<ul style="list-style-type: none"> • Cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târare, transport de obiecte; 	1	19	-
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Atletism	Alergări	<ul style="list-style-type: none"> • Alergarea de viteză cu start de jos: <ul style="list-style-type: none"> - Alergarea de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs; • Alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de rezistență pe distanțe de 400-1000 m, sub formă de concurs; - <i>*alergare pe teren variat;</i> • <i>*Alergare cu trecere peste</i> 	3	28-29 33	

			<i>obstacole:</i> - <i>Atacul obstacolului;</i> - <i>Ritmul pașilor între obstacole;</i>			
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente din școala săriturii: - plurisalt; • Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: - Etalonarea elanului; - Bătaia și desprinderea în zona precizată; - Zborul și aterizarea; • Săritura în înălțime cu pășire: - Etalonarea elanului; - Bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea; <i>*săritura în înălțime prin alte procedee;</i>	3	34-36	
		Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente din școala aruncării: - Aruncări azvârlite și lansate cu o mână; - <i>*aruncări lansate și împinse cu ambele brațe;</i> • Aruncarea mingii de oină cu elan la distanță: 	3	37-39	

			- Elanul; - Blocarea; - Mișcarea brațului; Traectoria optimă;			
		Cunoștințe teoretice	Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea probelor de atletism;	3	28,34,37	

01.	02.	03.	04.	05.	06.		
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente acrobatic statice și dinamice: Exercițiu acrobatic liber ales; 	4	19-22		
		Sărituri la aparate	<ul style="list-style-type: none"> • Săritura cu rostogolire înainte cu picioarele întinse pe lada de gimnastică; • Săritura în sprijin depărtat peste capră; 	4	22-25		
		Cunoștințe teoretice	Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică;	1	22		
		Baschet	3	-	-	-	
		Fotbal	3	-	-	-	
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Jocuri sportive	Handbal	3	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut; • Acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut; • Variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; • Integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții reglamentare; • Cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal; • Informații sportive; 	12	26-29 33-40	

		Oină	3	-	-	-	-
		Volei	3	-	-	-	-
		**Torbal		-	-	-	-
		**Goalbal		-	-	-	-
	Discipline sportive alternative	Badminton		-	-	-	-
		Cicloturism		-	-	-	-
		Dans sportiv		-	-	-	-
		Dans folcloric		-	-	-	-
		Gimnastică ritmică		-	-	-	-
		Înot		-	-	-	-
		Korfball		-	-	-	-
		Orientare sportivă		-	-	-	-
		Patinaj		-	-	-	-
		Rugby-tag		-	-	-	-
		Sanie		-	-	-	-
		Schi alpin		-	-	-	-
		Schi fond		-	-	-	-
		Sport aerobic		-	-	-	-
		Șah		-	-	-	-
		Tenis de masă		-	-	-	-
		Trântă		-	-	-	-
1.3. 2.1.	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> • 1 notă, cumulativ, din trei probe de forță pentru segmente diferite; • 1 notă din gimnastică acrobatică, săritură la un aparat sau o medie între cele două; • 1 notă la handbal, cu cele 3 variante de notare; 		4	22,24,25,39		

***)NOTĂ:**

01.„Planul calendaristic semestrial” este conceput pentru semestrele I și II din anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

02.Prezentul „Plan calendaristic semestrial” este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.

Planul următor –elaborat de cadre didactice care activează în învățământul preuniversitar- este un exemplu de adaptare a variantei/modelului prezentat anterior la condițiile proprii de lucru. Se poate observa dispunerea și abordarea conținuturilor diferențiat pe semestre, ca și evaluarea, cu acordarea a 2 note/semestru, în conformitate cu numărul de ore alocat : 1 oră/săptămână.

LICEUL TEHNOLOGIC I.V.LITEANU LITENI

SCOALA GIMAZIALA ROSCANI

Sef catedra, Director,

PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL

DISCIPLINA : EDUCATIE FIZICA SI SPORT

PROFESOR : CIUBOTARU MIHAI

AN SCOLAR : 2013– 2014

CLASA : a VIII-a / SEMESTRUL I

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Continuturi	Număr de lectii alocate	Săptămâna	Măsur i de reglar e
<i>01.</i>	<i>02.</i>		<i>03.</i>	<i>04.</i>	<i>05.</i>	<i>06.</i>
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Relatia dintre parametrii morfologici și functionali	Determinarea frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului	<ul style="list-style-type: none"> •Explicarea și demonstrarea modului de înregistrare a F.C. și F. R.; •Înregistrarea F.C. (pulsatii/minut) și F.R. (inspiratie-expiratie/minut) înainte și după fiecare repetare\serie etc.; 	2	1-2 16-27sep.	
		•Timpul de revenire după efort	•Pauza pasivă și activă;	permanen	permanen	
		Perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia	<ul style="list-style-type: none"> •Perimetrul toracelui în inspiratie; •Perimetrul toracelui în expiratie 	2	1-2 16-27sep.	
		Cunostinte	•Anatomia și	permanen	permanen	

		teoretice	fiziologia efortului; •Efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă;	nt	t	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Compensarea fizică și psihică	Structuri motrice adaptate, din diferite discipline sportive	• Jocuri de mișcare; • Jocuri sportive cu reguli simplificate și pe teren redus;	permanent	permanent	Ori de câte ori este nevoie
		Caracteristicile corecte ale jogging-ului	• Activitate necompetitională; • Alergare de durată cu scopul întăririi stării de sănătate și divertisment; • Se adresează tuturor categoriilor de vârstă; • Durata și ritmul alergării este specific vârstei și nivelului de antrenament; • Se evită zonele aglomerate și industriale; • Se desfășoară în parcuri, malul apelor, zone cu vegetație bogată; • Timpul de alergare de la 5-10 minute până la 40-60 minute;	1	4 7-11 oct.	
		Caracteristicile activității într-o sală de fitness	• Utilizarea unor aparate specifice pentru dezvoltarea forței; • Procedul utilizat este cel al „ridicării de greutate”;	1	7 28 oct- 1 noi.	
		Caracteristicile activității într-o sală de gimnastică aerobică	• Activitatea se desfășoară cu acompaniament muzical; • Se creează o ambianță emoțională de bună dispoziție;	1	6 21-25 oct.	

			<ul style="list-style-type: none"> • Combate senzația de oboseală, dezvoltă fantezia și creativitatea; • Formează capacitatea de muncă independentă a elevilor; 			
		Caracteristicile desfășurării activității turistice	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilirea prealabilă a traseului; • Dotarea cu echipament corespunzător zonei unde urmează a se efectua excursia, drumeția; • Ținuta trebuie să fie una lejeră; • Dotarea cu o trusă de prim ajutor; • Ritmul de deplasare adecvat tuturor participanților; 	1	5 14-18oct.	
		Cunostinte teoretice despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea unui raport optim între activitate și odihnă; • Regimul alimentar; • Echilibru între activitățile fizice și de învățare; 	permanent	permanent	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Securitate și igienă individuală	Caracteristicile echipamentului	<ul style="list-style-type: none"> • Îmbrăcămintea și încălțăminta adecvate spațiului de lucru și condițiilor atmosferice; • Curat, lejer; 	permanent	permanent	
		Modalități de verificare a funcționalității aparatului și materialelor didactice	<ul style="list-style-type: none"> • Examenul vizual și funcțional; 	permanent	permanent	
		Procedee de asigurare a condițiilor	<ul style="list-style-type: none"> • Verificarea echipamentului elevilor; 	permanent	permanent	

		igienice specifice activităților	<ul style="list-style-type: none"> •Aerisirea spatiului de lucru; •Asigurarea iluminatului corespunzător; •Curățirea locului de activitate; 			
		Cunostinte teoretice despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor	<ul style="list-style-type: none"> •Imobilizarea în caz de întinderi musculare, crampe; •Imobilizarea în caz de luxații, fracturi; •Utilizarea de comprese sterile în cazul unor plăgi; 	permanen	permanen	t
4.1. 4.2.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Criterii echitabile de constituire a grupelor/ echipelor	<ul style="list-style-type: none"> •Grupe/echipe de nivel valoric egal; 	permanen	permanen	t
		Rolurile de conducere îndeplinite de elevi	<ul style="list-style-type: none"> •Căpitan de echipă; •Arbitru; 	permanen	permanen	t
		Autoorganizare și autoconducere	<ul style="list-style-type: none"> •Încălzirea individuală; •Exersarea individuală; •Activitatea independentă; 	permanen	permanen	t
		Soluuții de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	<ul style="list-style-type: none"> •Asigurarea unor arbitraje competente și obiective; •Cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală; •Argumentarea parcurgerii unei anumite structuri a lecției; 	permanen	permanen	t
		Criterii de evaluare a rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> •Performanța motrică; •Progresul individual și colectiv; 	La sfârșitul ciclurilor tematice	La sfârșitul ciclurilor tematice	

			<ul style="list-style-type: none"> •Atitudinea față de disciplina educatie fizică; 			
		Întreceri si concursuri cu adversari stabiliți între elevi	<ul style="list-style-type: none"> •Constituirea echipelor de către elevi; •Stabilirea căpitanilor și ocuparea posturilor; 	permanent	permanent	
		Cunostinte teoretice	<ul style="list-style-type: none"> •Fairplay si formele sale de manifestare; •Olimpismul; 	permanent	permanent	
1.1. 1.2. 2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2.	Calități motrice	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> •Viteza de reactie și executie în actiuni motrice complexe; •Viteza de deplasare pe distante progresive; •Viteza de deplasare în conditii variate; 	5	2-6 23sept- 25oct	
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> •Orientarea corpului în spatiu si coordonarea miscării segmentelor; •Îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate; •Echilibru; 	3	7-9 28oct- 15noi	
		Forta	<ul style="list-style-type: none"> •Forta dinamică segmentară; •Detenta; •Forta segmentară în regim de rezistență; EVALUARE <ul style="list-style-type: none"> •*rezistenta specifică probelor si disciplinelor sportive predate; 	7	10-16 18noi- 17ian	
		Rezistenta	-	-	-	-
		Calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> •Viteză-coordonare; 	2	10-11 18-28noi	
1.1. 1.2. 2.2. 2.3. 3.1.	Deprinderi motrice de bază	Actiuni combinate	<ul style="list-style-type: none"> •Mers, alergare, săritură, aruncare, prindere; 	permanent	permanent	
	Deprinderi motrice	Actiuni combinate	<ul style="list-style-type: none"> •Cătărare, escaladare, 	8	11-18 25noi -	

3.2. 3.3. 3.4.	utilitar- aplicative		tractiune, împingere, târâre, transport de obiecte;		31ian		
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Atletism	Alergări	<ul style="list-style-type: none"> • Alergarea de viteză cu start de jos: Alergarea de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs; EVALUARE	5	1-5 16sep- 18oct		
		Sărituri	-	-	-	-	
		Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente din <i>scoala aruncării</i>: Aruncări azvârlite și lansate cu o mână; • Aruncarea mingii de oină cu elan la distanță: - Elanul; - Blocarea; - Mișcarea bratului; Traectoria optimă; 	4	6-9 21oct- 15noi		
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> • Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea probelor de atletism; 	1	2 23-27sep		

1.1.1.2 3.3. 2.3. 3.1. 3.2 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	-	-	-	-
		Sărituri la aparate	-	-	-	-
		Cunostinte teoretice	<ul style="list-style-type: none"> • Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică; 	-	-	
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1.	Jocuri sportive	Baschet	-	-	-	-
		Fotbal	3	<ul style="list-style-type: none"> • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut; • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut; • Variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; 	8	1-8 16sep- 8noi

5.2. 5.3.			<ul style="list-style-type: none"> • Integrarea actiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în conditii regulamentare; • Cunostinte teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal; • Informatii sportive; 				
		Handbal 3	<ul style="list-style-type: none"> • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut; • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut; • Variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; • Integrarea actiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în conditii regulamentare; • Cunostinte teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal; • Informatii sportive; 	8	1-8 16sep- 8noi		
		Oină	-	-	-	-	
		Volei	-	-	-	-	
		** <i>Torbal</i>	-	-	-	-	
		** <i>Goalbal</i>	-	-	-	-	
1.3. 2.1.	EVALUARE		<ul style="list-style-type: none"> • 1 notă -Alergarea de viteză pe50 m; • 1 nota- Cumulativ- 3 probe forta. 	2	5,16 14-18oct 13-17ian.		

LICEUL TEHNOLOGIC *I.V.LITEANU* LITENI

SCOALA GIMAZIALA ROSCANI

Sef catedra,

Director,

PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL

DISCIPLINA : EDUCATIE FIZICA SI SPORT

PROFESOR : CIUBOTARU MIHAI

AN SCOLAR : 2013– 2014

CLASA : a VIII-a / SEMESTRUL II

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Continuturi	Număr de lectii alocate	Săptămâna	Măsur i de reglar e
01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Relatia dintre parametrii morfologici si functionali	Determinarea frecventei cardiace si respiratorii, înainte si după desfășurarea efortului	<ul style="list-style-type: none"> •Explicarea si demonstrarea modului de înregistrare a F.C. si F. R.; •Înregistrarea F.C. (pulsatii/minut) si F.R. (inspiratie-expiratie/minut) înainte si după fiecare repetare\serie etc.; 	2	19-20 10-21feb.	
		Timpul de revenire după efort	<ul style="list-style-type: none"> •Pauza pasivă si activă; 	permanen t	permanen t	
		Perimetrele toracelui si elasticitatea acestuia	-	-	-	-
		Cunostinte teoretice	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomia si fiziologia efortului; Efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă; 	permanen t	permanen t	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Compensarea fizică si psihică	Structuri motrice adaptate, din diferite discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> •Jocuri de mișcare; •Jocuri sportive cu reguli simplificate si pe teren redus; 	permanen t	permanen t	Ori de câte ori este nevoie
		Caracteristicile corecte ale jogging-ului	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate necompetitională; • Alergare de durată cu scopul întăririi stării de sănătate si divertisment; • Se adresează tuturor categoriilor de vârstă; 	1	22 3-7mar.	

			<ul style="list-style-type: none"> •Durata și ritmul alergării este specific vârstei și nivelului de antrenament; •Se evită zonele aglomerate și industriale; •Se desfășoară în parcuri, malul apelor, zone cu vegetație bogată; •Timpul de alergare de la 5-10 minute până la 40-60 minute; 			
		Caracteristicile activității într-o sală de fitness	<ul style="list-style-type: none"> •Utilizarea unor aparate specifice pentru dezvoltarea forței; •Procedeul utilizat este cel al „ridicării de greutate”; 	1	21 24-28feb	
		Caracteristicile activității într-o sală de gimnastică aerobică	<ul style="list-style-type: none"> •Activitatea se desfășoară cu acompaniament muzical; •Se creează o ambianță emoțională de bună dispoziție; •Combate senzația de oboseală, dezvoltă fantezia și creativitatea; •Formează capacitatea de muncă independentă a elevilor; 	1	20 17-21feb.	
		Caracteristicile desfășurării activității turistice	<ul style="list-style-type: none"> •Stabilirea prealabilă a traseului; •Dotarea cu echipament corespunzător zonei unde urmează a se efectua excursia, drumeția; •Ținuta trebuie să fie 	1	23 10-14mar.	

			<p>una lejeră;</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dotarea cu o trusă de prim ajutor; •Ritmul de deplasare adecvat tuturor participantilor; 			
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> •Asigurarea unui raport optim între activitate și odihnă; •Regimul alimentar; •Echilibru între activitățile fizice și de învățare; 	permanent	permanent	
1.1. 1.2. 2.1. 2.2. 2.3. 5.1. 5.2.	Securitate și igienă individuală	Caracteristicile echipamentului	<ul style="list-style-type: none"> •Îmbrăcămintea și încălțăminte adecvate spațiului de lucru și condițiilor atmosferice; •Curat, lejer; 	permanent	permanent	
		Modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice	<ul style="list-style-type: none"> •Examenul vizual și funcțional; 	permanent	permanent	
		Procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților	<ul style="list-style-type: none"> •Verificarea echipamentului elevilor; •Aerisirea spațiului de lucru; •Asigurarea iluminatului corespunzător; •Curățirea locului de activitate; 	permanent	permanent	
		Cunostinte teoretice	<ul style="list-style-type: none"> •Imobilizarea în caz de întinderi musculare, crampe; •Imobilizarea în caz de luxatii, fracturi; •Utilizarea de comprese sterile în cazul unor plăgi; 	permanent	permanent	
4.1. 4.2.	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Criterii echitabile de constituire a grupelor/echipelor	<ul style="list-style-type: none"> •Grupe/echipe de nivel valoric egal; 	permanent	permanent	

		Rolurile de conducere îndeplinite de elevi	<ul style="list-style-type: none"> •Căpitan de echipă; •Arbitru; 	permanent	permanent	
		Autoorganizare și autoconducere	<ul style="list-style-type: none"> •Încălzirea individuală; •Exersarea individuală; •Activitatea independentă; 	permanent	permanent	
		Soluții de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale	<ul style="list-style-type: none"> •Asigurarea unor arbitraje competente și obiective; •Cunoașterea regulamentelor sporturilor practicate în școală; •Argumentarea parcurgerii unei anumite structuri a lecției; 	permanent	permanent	
		Criterii de evaluare a rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> •Performanța motrică; •Progresul individual și colectiv; •Atitudinea față de disciplina educație fizică; 	La sfârșitul ciclurilor tematice	La sfârșitul ciclurilor tematice	
		Întreceri și concursuri cu adversari stabiliți între elevi	<ul style="list-style-type: none"> •Constituirea echipelor de către elevi; •Stabilirea căpitanilor și ocuparea posturilor; 	permanent	permanent	
		Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none"> •Fairplay și formele sale de manifestare; •Olimpismul; 	permanent	permanent	
1.1.	Calități motrice	Viteza	-	-	-	-
1.2.		Îndemânarea	-	-	-	-
2.2.		Forta	•			
2.3.						
3.1.						
3.2.						
3.3.						
3.4.						
4.1.						
4.2.						
5.1.						
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> •Rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; •Rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte; •Rezistența musculară locală; 	5	30-34 5mai- 6iun	

5.2.			•*rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate;			
		Calități motrice combinate	Viteza-forța	5 2	19-23 10feb- 14mar 28-29 21apr- 2mai	
1.1. 1.2. 2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4.	Deprinderi motrice de bază	Acțiuni combinate	• Mers, alergare, săritură, aruncare, prindere;	permanent	permanent	
	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Acțiuni combinate	-	-	-	-
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Atletism	Alergări	• Alergarea de rezistență: - Alergare de rezistență pe distanțe de 400-1000 m, sub formă de concurs;	5	30-34 5mai- 6iun	
		Sărituri	• Elemente din <i>scoala săriturii</i> : - pluri-salt; • Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: Etalonarea elanului; - Bătaia și desprinderea în zona precizată; Zborul și aterizarea;	5	21-25 24feb- 28mar	
		Aruncări	-	-	-	-
		Cunostinte teoretice	Arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea probelor de atletism;	1	22 3- 7mar	
1.1. 1.2.	Gimnastică	Gimnastică acrobatică	• Elemente acrobatice statice și dinamice:	7	19-25 10feb-	

2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.				- Înlântuiri de elemente însusite în clasele anterioare si linii acrobatice; - Exercițiu acrobatic liber ales; EVALUARE		28mar	
		Sărituri la aparate		-	-	-	-
		Cunostinte teoretice		Arbitraj, organizare si conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică;	1	20 17-21ian.	
		Baschet		-	-	-	-
1.1. 1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 4.1. 4.2. 5.1. 5.2. 5.3.	Jocuri sportive	Fotbal	4	<ul style="list-style-type: none"> • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut; • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut; • Variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; • Integrarea actiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în conditii regulamentare; • Cunostinte teoretice despre arbitraj, organizare si conducere a jocului de handbal; • Informatii sportive; EVALUARE 	11	25-35 24mar-13iun	-
		Handbal	4	<ul style="list-style-type: none"> • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut; • Actiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut; • Variante de joc cu 	11	25-35 24mar-13iun	

			temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; <ul style="list-style-type: none"> • Integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare; • Cunostinte teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal; • Informatii sportive; EVALUARE			
		Oină	3	-	-	-
		Volei	3	-	-	-
		**Torbal		-	-	-
		**Goalbal		-	-	-
1.3. 2.1.	EVALUARE			<ul style="list-style-type: none"> • 1 notă din gimnastică acrobatică; • 1 notă – joc sportiv; .	2	25,32 24- 28mar. 19- 23mai.

5. Metodologia elaborării unităților de învățare

Unitatea de învățare este întâlnită și sub denumirea de *sistem tematic de lecții*, *unitate de instruire-educare sau ciclu de lecții*. Ea include un număr de lecții care poate varia în funcție de tematica abordată, proiectarea unităților de învățare fiind realizată doar pentru acele conținuturi care reprezintă teme de lecție: deprinderi și priceperi motrice de bază, aplicativ utilitate și specifice unor ramuri de sport, respectiv calitățile motrice, sub diferite forme de manifestare și combinații. Pentru restul componentelor netematice existente în programa de specialitate –de exemplu trăsături de personalitate- nu sunt proiectate unități distincte, achizițiile pe planurile respective fiind un efect cumulat al preocupărilor constante în lecții.

Introdusă ca element al reformei curriculare, unitatea de învățare poate fi considerată doar parțial ca o alternativă/inlocuitor pentru proiectul didactic, ea facilitând realizarea acestui ultim document de planificare, prin prisma elementelor de conținut oferite. Cum stadiul în care se poate afla deprinderea motrică sau aptitudinea motrică vizată poate fi superior nivelului de învățare –adică educare, consolidare, perfecționare, evaluare- denumirea de *unitate de învățare* nu acoperă decât etapele inițiale de

pregătire și nu surprinde complexitatea și caracterul ascendent al procesului de instruire. Activitatea va fi orientată și pe aplicarea conținuturilor asimilate anterior și nu pe învățarea unor noi elemente, în special la clasele mari.

Proiectarea unităților de învățare trebuie precedată de evaluarea inițială a gradului de stăpânire a tehnicii de execuție sau nivel de dezvoltare a aptitudinilor motrice care vor fi planificate. Cu cât tematica este mai complexă și nivelul de pregătire mai redus, parcurgerea acestei tematici va necesita un număr de ore mai mare, repartizate variabil pe una sau mai multe unități de învățare pe un an școlar, conținuturile fiind reluate chiar pe parcursul mai multor lecții din aceeași unitate de învățare și îmbogățite pe parcursul mai multor ani de studiu. Exemple: forța, rezistența, elementele din gimnastica acrobatică, săriturile specifice atletismului și gimnasticii, jocurile sportive, ramurile de sport alternative etc.

Elaborarea unităților de învățare se face de fiecare cadru didactic sau de către catedra de educație fizică din școală, ținând cont de conținuturile programei de specialitate pentru clasa respectivă, documentul de planificare rezultat putând fi folosit și în anii următori, la clase din același an de studiu cu nivel de instruire similar. Lucrul pe grupe de opțiuni sau pe grupe valorice diferite atrage necesitatea proiectării mai multor unități de învățare pentru aceeași componentă, la nivelul fiecărei grupe de lucru. Exemplu: proiectarea unităților de învățate pentru dezvoltarea calităților motrice pe grupe valorice.

Conceperea unităților de învățare a cunoscut modificări de-a lungul anilor, mai mult sub aspectul formei decât al conținutului. Sunt prezentate în tabelele următoare atât forma clasică, cât și maniera nouă de structurare a elementelor componente a unei unități de învățare, pentru observarea diferențelor și aspectelor comune.

Formatul clasic - Unitatea de învățare: Gimnastică acrobatică, Clasa a 5-a

Anul de instruire: 1

Ciclul tematic: 1

Perioada de aplicare: 6 ian. - 28 feb.

**Număr de lecții alocate: 16 principale
0 secundare**

Timp de exersare în lecție: 20 min.

Conținuturile instruirii

Elemente dinamice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat,

Elemente statice: cumpăna pe un genunchi și pe un picior, semisfoara, podul de jos, stând pe omoplați.

Nr. crt/ Caracter	Competențe specifice/ obiective de referință	Detalii de conținut	Obiective operaționale majore	Exemple de activități de învățare	Dozaj orientativ	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	8
Lecția 3 Principal	2.3. Recunoașterea reacțiilor organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice	-Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit -rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat -Cumpăna pe un genunchi -Semisfoara	Asimilarea corectă a mecanismului de bază a elementelor prezentate	-exersarea tipurilor de rostogoliri -exersări individuale globale cu sprijin și ajutor în condiții standard -autoanaliza propriilor execuții	20'	Saltele kinograme	Observare sistematică

Numărul curent indică numărul de ordine al lecției în cadrul unității de învățare, de la debutul acesteia –în cazul prezentat, lecția nr. 3 din luna ianuarie-. Consultarea planului tematic anual sau a celui calendaristic semestrial oferă informațiile utile, referitoare la plasarea unității de învățare proiectate în structura anului școlar. *Caracterul* va face referire la tipul de temă, principală sau secundară și influențează timpul acordat rezolvării temei.

Competențele specifice sau obiectivele de referință sunt extrase din programa școlară, fiind –în noile programe- corelate direct cu conținuturile predate. Se trec codurile de identificare a acestor competențe –de exemplu 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 etc și formularea lor în cuvinte doar pentru prima lecție în care apar, reluarea competențelor în lecțiile ulterioare se va consemna doar prin trecerea codurilor cifrice.

Detaliile de conținut sunt extrase tot din programă și repartizate pe parcursul tuturor lecțiilor care compun unitatea de învățare proiectată. În exemplul prezentat, la lecția 3 sunt repartizate selectiv doar o parte din elementele statice și dinamice existente în programă la clasa a 5-a, ele constituind de fapt deprinderile care sunt abordate ca temă în lecția respectivă. Celelalte elemente nemenționate fie au fost abordate în lecțiile anterioare, sau vor constitui teme în lecțiile viitoare.

Obiectivele operaționale majore reprezintă prioritățile tematice curente, ele fiind de regulă diferite de la o lecție la alta, exprimând comportamentul performanțial dorit de la elevi. Exemple: să asimilize mecanismul de bază al elementelor predate din gimnastică, să execute stândul pe cap fără ajutor, să realizeze mișcările cu amplitudine ridicată, să combine 3-4 elemente acrobatice etc.

Exemplele de activități de învățare sunt oferite de programa de specialitate, dar pot fi concepute și de fiecare profesor. Ele reprezintă principalele activități în care elevul este implicat, pentru a parcurge cu succes conținuturile și a îndeplini obiectivele operaționale, fiind formulate extrem de variat: exersarea fragmentată sau globală a deprinderilor, realizarea de eforturi anaerobe alactacide pe intervale de timp scurt, aplicarea procedurilor tehnice în cadrul jocurilor și concursurilor, autodeterminarea nivelului de adaptare la efort, repetarea structurilor demonstrate în condiții diversificate, conceperea originală/creativă a structurilor tehnico-tactice, autocontrolul propriilor execuții, exersarea cu îngreuieri în vederea creșterii indicilor forței musculare, adaptarea execuțiilor la propriile posibilități de exprimare etc.

Dozajul orientativ stabilește timpul aproximativ pentru parcurgerea din fiecare lecție a temei/conținuturilor planificate. Acest interval de timp poate fi identic pentru toate lecțiile unității de învățare, sau poate varia în funcție de mai mulți factori. Exemple: reacția favorabilă/nefavorabilă a elevilor la mijloacele propuse și rapiditatea/dificultatea remarcată pe parcursul învățării poate impune scăderea sau creșterea intervalului de timp alocat de la o oră la alta pentru temele unității de învățare respective. Planificarea mai târziu și în paralel a unei noi unități de învățare diferită ca tematică –ca exemplu sărituri la aparate- va determina scăderea intervalului de timp alocat pentru gimnastică acrobatică, pentru a putea parcurge simultan cele două categorii de conținuturi. O altă situație întâlnită poate fi încheierea unui sistem de lecții cu care s-a mers în paralel mai multe ore –ca de exemplu forța sau deprinderile utilitar-aplicative-, rămânând mai mult timp pentru temele din acrobatică. Pentru repartizarea optimă a timpului pe unitățile de învățare parcurse simultan se recomandă corelarea pe verticală a temelor de lecție - din eșalonarea anuală a unităților de învățare- sau analiza planului calendaristic semestrial, pentru a determina perioadele de suprapunere a diferitelor unități de învățare.

Resursele detaliază necesarul de materiale didactice sau ajutoare pentru fiecare lecție din ciclul tematic: saltele, jaloane, scări fixe, bănci de

gimnastică, panouri, porți, fileu, ladă de gimnastică, mingi de diferite tipuri, ruletă, cronometru etc.

Evaluarea este rubrica unde variantele de completare sunt variate, fiind trecute ori formele de evaluare -inițială/predictivă, curentă/formativă, finală/sumativă-, ori instrumentele de evaluare –observarea sistematică, testări inițiale sau finale, autoevaluarea, aprecierile stimulative- sau ambele componente.

Formatul nou - Unitatea de învățare:

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

Număr de lecții alocate :

Săptămâna de aplicare :

Nr. lecție	Săpt. de aplicare	Comp. specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
1	2	3	4	5	6	7	8

Ca deosebiri semnalăm rubrica distinctă pentru săptămâna în care are loc lecția planificată, dispăre rubrica *Obiective operaționale majore*, care se vor găsi doar în proiectul didactic, dozarea orientativă și materialele utilizate apar trecute cumulat la rubrica resurse. O parte din modelele propuse pentru clasele diferitelor cicluri de instruire sunt prezentate în paginile următoare - preluate după documentele oferite pe site-ul ISJ Brăila-, cu mențiunea că ele au doar un caracter orientativ, fiecare cadru didactic elaborând unitățile de învățare în funcție de factorii și particularitățile analizate la complexitatea documentelor de planificare.

Un alt element care trebuie semnalat este faptul că alocarea mai multor sisteme tematice/unități de învățare sau cicluri tematice, pentru aceeași componentă pe parcursul unui an școlar nu impune și elaborarea diferențiată a mai multor unități de învățare, conform intervalelor de timp în care acestea sunt distribuite, ci elaborarea uneia singure, amplasarea fiecărui ciclu și conținuturile abordate rezultând din săptămânile în care acesta este încadrat – vezi unitatea de învățare viteza, la nivelul clasei I, unde există conținuturi identice pentru ambele cicluri/perioade de instruire, aspect ce a permis concentrarea activității celor două cicluri distincte într-un singur tabel-, sau unitatea de învățare sărituri din atletism clasa a VIII-a -unde sunt 2 cicluri distincte incluse, pentru săritura în lungime și săritura în înălțime-. Există și posibilitatea proiectării pe cicluri tematice distincte: vezi proiectarea unității de învățare minihandbal la clasa a 3-a.

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

**PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
(MODEL*)**

Unitatea de învățământ:
Anul școlar: 2011-2012
Cadrul didactic:
37-40

Număr de lecții alocate: 14
Săptămâna de aplicare: 1-3,

Clasa I

Unitatea de învățare: Calități motrice de bază –viteza-

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiectiv e de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1	1 37	1.1 1.2 2.2	Viteza de reacție Viteza de execuție	<ul style="list-style-type: none"> - Schimbări rapide din diferite poziții la semnale vizuale, sonore și combinate - Porniri – plecări – schimbări de poziții la semnale sonore, vizuale și auditive 	10'-12'	fluier jaloane ștafete	- evaluare formativă
2	1 37	1.1 1.2 2.2	Viteza de reacție Viteza de execuție	<ul style="list-style-type: none"> - Porniri – plecări – schimbări de poziții la semnale sonore, vizuale și auditive - Exersarea înlănțuită a pozițiilor corpului la semnale transmise surprinzător 	10'-12'	fluier jaloane ștafete	- evaluare formativă
3	2 38	1.1 1.2 1.3 5.1	Viteza de reacție Viteza de execuție Viteza de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - Exersarea unor structuri motrice de complexitate crescuta progresiv la semnale vizuale - Întreceri în perechi, pe distanțe crescute progresiv, realizate la semnale sonore, vizuale 	10'-12'	fluier jaloane ștafete	- evaluare formativă
4	2 38	1.1 1.2 1.3 5.1	Viteza de reacție Viteza de execuție Viteza de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - Întreceri pe grupe de 2-3 elevi, pe distanțe crescute progresiv, realizate la semnale sonore, vizuale - Concentrarea atenției efectuând diferite variante de deplasare înainte – înapoi - cu întoarcere 	10'-12'	fluier jaloane ștafete	- evaluare formativă

5-6	3 39	1.1 1.2 1.3 3.2 5.1	Viteza de reacție Viteza de execuție	- Participarea la diferite jocuri dinamice, care solicită concentrarea prelungită a atenției și reacției în variate forme	10'-12'	fluier jaloane ștafete mingi de diferite mărimi	- evaluare formativă
7-8	40	1.1 1.2	Viteza de reacție Viteza de execuție	- EVALUARE SUMATIVA	15'-20'	fluier cronometru	- evaluare sumativă

***)NOTĂ:**

1 „Proiectarea unității de învățare” este un exemplu dat pentru anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

2 Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.

3 Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei I.

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
(MODEL*)

Unitatea de învățământ:
Anul școlar: 2011-2012
Cadrul didactic:
8-13

Număr de lecții alocate: 18
Săptămâna de aplicare: 4-6,

Clasa a III-a

Unitatea de învățare: Minihandbal – ciclul tematic 1

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiective de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1-2	4	3.1 3.3	- ținerea – aruncarea și prinderea mingii; - poziții și deplasări - driblingul simplu și multiplu - întreceri și jocuri pregătitoare - informații sportive	* receptarea corectă a demonstrațiilor și exersarea: - ținerii mingii cu două mâini la piept - pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului la perete crescând progresiv distanța de aruncare. - prinderea stabilă * vizionarea unei planșe specifice * exersarea driblingului pe loc, din mers, și ușoară alergare modificând unghiul de împingere a mingi în sol. * aplicarea procedeeleor de pasare și dribling în cadrul unor ștafete de complexitate progresivă.	20 min	- o minge la doi elevi; - cretă; - chinograma	- formativă
3-4	5	3.1 3.3 5.2	- pasa și driblingul - aruncarea la poartă.	* vizionarea exercițiilor de pasare și dribling efectuate de profesori; * exersarea pasei în doi pe loc și din deplasare crescând progresiv viteza de deplasare. ștafete - explicații, demonstrații, corectări	20 min	- minge la doi elevi - marcare cu creta; - 4 porți improvizate - pieptărașe	- predictivă

5-6	6	3.1 3.3 5.2	- aruncare la poartă din dribling - structuri motrice cuprinzând: pasarea – dribling și aruncare la poartă. - joc pregătitor	* exersarea de pe loc și precedată de dribling; * exersarea în perechi a procedeeleor de: aruncare – prindere – aruncare la poartă cu viteză crescută progresiv în prezența unui apărător semiactiv. * „, huștiuluc,,	20 min	- idem -	- formativă
7-8	8	3.1 3.3 5.2	- pasarea mingii din deplasare cu variații de ritm, alergare - aruncare la poartă din dribling în prezența unui apărător semiactiv. - aruncare la poartă (în perechi), crescând progresiv viteza de deplasare. - transmiterea principalelor noțiuni de regulament (pași, dubludribling, fault).	* vizionarea demonstrațiilor în condiții diferite: fără și în prezența unor apărători. * demarcajul, pe poziții viitoare * asumarea răspunderii de aruncare la poartă în condiții favorizante pregătitoare aplicând procedeele tehnice însușite * asumarea de elevi: arbitru, căpitan de echipă.	20 min	- idem -	- formativă

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
9-10	9	3.1 3.3 5.2	- pasa în doi din alergare și aruncare la poartă. - sistemul de joc 6: 0 - transmiterea regulilor: fault, semicerc, minge condusă, pași.	* exersarea aruncării la poartă în prezența unui unic apărător. * recepția documentațiilor de profesor * aplicarea în joc a procedeeleor specific jucătorilor din apărare la semicerc.	20 min	- idem -	- formativă
11-12	10	3.1 3.3 5.2	- consolidarea pasării mingii. - aruncarea la poartă din alergare și din dribling respectând regulamentul de joc. - cunoștințe de regulament și comportament util echipei.	* exersarea procedeeleor de pasare a mingii (de la umăr, din lateral – de jos, în perechi) în prezența unui apărător fictiv. * exersare în perechi; în 3 și 5 jucători în prezența unei formații de apărare 6: 0. * asumare de roluri: conducător de joc; căpitan de echipă; arbitru. * joc bilateral aplicând regulile de joc predate.	20 min	- idem -	- formativă
13-14	11	3.1 3.3 5.2	- driblingul din alergare - aruncare la poartă din alergare respectând regulamentul de joc.	* exersarea driblingului din alergare sub formă de ștafetă simplă urmat de pasarea mingiei la următorul jucător. * demonstrație, corectări	20 min	- o minge la doi elevi;	- formativă

				* joc bilateral aplicând regulile de joc predate(dublu dribling, pași)			
15-16	12	3.1 3.3 5.2	- marcajului și demarcajului prin joc pregătitor - noțiuni de regulament	* explicație – demonstrație * exersarea marcajului – demarcajului cu ajutorul jocului „ oglinda,, ,, comandă inversă,, * jocul „cine ține mingea mai mult” cu aplicarea regulilor cunoscute și a marcajului și demarcajului. * joc bilateral cu temă: aplicarea marcajului și demarcajului. * corectări generale și individuale.	20 min	- minge la doi elevi	- formativă
17-18	13	3.1 3.3 5.2	- joc bilateral cu aplicarea procedeelor însușite. respectarea regulilor de joc însușite.	* explicație * exersarea jocului bilateral cu temă: aplicarea în joc a tuturor procedeelor însușite. * corectări și recomandări.	15 min	- mingi handbal	- formativă

- Profesorul stabilește cerințele de evaluare sumativă cu sau fără notare cu aplicarea unor exigențe diferențiate pentru băieți.

***)NOTĂ:**

1 „Proiectarea unității de învățare” este un exemplu dat pentru anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

2 Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.

3 Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei a III-a

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

15

Clasa a IV-a

Unitatea de învățare : Deprinderi motrice sportive elementare specifice gimnasticii

Număr de lecții alocate: 10

Săptămâna de aplicare: 11-

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiective de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1	11	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- rulare pe spate - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - întreceri	- exersarea rulărilor înapoi - exersarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - demonstrații, corectări - întreceri între băieți și fete	15 min	- fluier - saltele gimnastică	formativă
2	11	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- rulare pe spate - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - întreceri	- exersarea rulărilor înapoi - exersarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - demonstrații, corectări - întreceri între băieți și fete	15 min	- fluier - saltele gimnastică	formativă
3	12	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- cumpăna pe un picior - semisfoara - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din	15 min	- fluier - saltele gimnastică	formativă

			- podul de jos cu sprijin	depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări			
4	12	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- cumpăna pe un picior - semisfoara - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - podul de jos cu sprijin	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări	15 min	- fluier - saltele gimnastică	formativă

<i>01.</i>	<i>02.</i>	<i>03.</i>	<i>04.</i>	<i>05.</i>	<i>06.</i>	<i>07.</i>	<i>08.</i>
5	13	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- cumpăna pe un picior - semisfoara - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit - podul de jos cu sprijin	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
6	13	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- stând pe omoplați - rulare pe spate - podul de jos cu sprijin - rost. Înapoi din ghemuit în ghemuit	- exersarea cumpenei pe un picior - demonstrații, corectări - acordarea ajutorului - exersarea semisfoarei; corectări - exersarea structurii: cumpăna pe un picior, rostogolire înainte din	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă

				depărtat în ghemuit, rost. înapoi din ghemuit în depărtat - demonstrații, corectări - exersarea podului de jos - demonstrații, corectări			
7	14	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	stând pe omoplați - rulare pe spate - podul de jos cu sprijin - rost. înapoi din ghemuit în depărtat stând pe omoplați - rulare pe spate - podul de jos cu sprijin - rost. înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit	- exersare linie acrobatică: rulare pe spate, rost. înapoi din ghemuit în ghemuit, cumpăna pe un picior, sfoara, podul de jos, stând pe omoplați - legarea elementelor învățate în linie acrobatică - corectări permanente - exersarea rostogolirii înapoi din ghemuit în depărtat - exersarea rostogolirii înainte din depărtat în ghemuit - legarea elementelor învățate în linie acrobatică - corectări permanente	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
8	14	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor	- exersarea individuală a elementelor însușite anterior pentru a fi evaluate în mod singular sau legate ca linie acrobatică; linia cuprinde obligatoriu elementele acrobatice învățate	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
9	15	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	- pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor	- exersarea individuală a elementelor însușite anterior pentru a fi evaluate în mod singular sau legate ca linie acrobatică; linia cuprinde obligatoriu elementele acrobatice învățate	15 min	- fluier - saltele gimnastică	- formativă
10	15	1.2. 1.3. 2.1. 3.2. 4.1.	pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor	- EVALUARE SUMATIVĂ - a elementelor acrobatice însușite anterior, în mod singular sau ca linie acrobatică (linia va cuprinde obligatoriu elementele acrobatice învățate).	35 min	- fluier - saltele gimnastică	- sumativă

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE (MODEL*)

Unitatea de învățământ:
 Anul școlar: 2011-2012
 8
 Cadrul didactic:
 32-35

Număr de lecții alocate:

Săptămâna de aplicare:

Clasa a VI-a

Unitatea de învățare : Calități motrice combinate

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiective de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1-2	32	1.2 2.3 3.1 3.2 3.3 4.2 4.3	Viteză - coordonare	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea complexelor de influențare selectivă, executate în ritm rapid; • Exersarea săriturilor pe loc, alternate la semnal cu opriri în diferite poziții; • Exersarea paselor rapide, combinate cu întoarceri, sărituri, genuflexiuni; <ul style="list-style-type: none"> • Exersarea săriturilor la coardă cu deplasare înainte, înapoi, lateral; 	5-7 min	marcaje jaloane mingi corzi	- evaluare formativă
3-4	33	1.2 2.3 3.1 3.2 3.3 4.2 4.3	Viteză - coordonare	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea complexelor de influențare selectivă, executate în ritm rapid; • Exersarea săriturilor pe loc, alternate la semnal cu opriri în diferite poziții; • Exersarea paselor rapide, combinate cu întoarceri, sărituri, genuflexiuni; <ul style="list-style-type: none"> • Exersarea săriturilor la coardă cu deplasare înainte, înapoi, lateral; 	5-7 min	marcaje jaloane mingi corzi	- evaluare formativă
5-6	34	1.2	Viteză -	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea complexelor de influențare selectivă, executate în ritm rapid; 	5-7	marcaje	- evaluare formativă

		2.3 3.1 3.2 3.3 4.2 4.3	coordonare	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea săriturilor pe loc, alternate la semnal cu opriri în diferite poziții; • Exersarea paselor rapide, combinate cu întoarceri, sărituri, genuflexiuni; • Exersarea aruncărilor rapide la perete cu mingea de baschet, handbal; • Exersarea săriturilor la coardă cu deplasare înainte, înapoi, lateral; <ul style="list-style-type: none"> • Jocuri de mișcare bazate pe viteză-coordonare; • Ștafete cu diverse elemente de coordonare; 	min	jaloane mingi corzi	
7-8	35	1.2 2.3 3.1 3.2 3.3 4.2 4.3	Viteză - coordonare	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea complexelor de influențare selectivă, executate în ritm rapid; • Exersarea săriturilor pe loc, alternate la semnal cu opriri în diferite poziții; • Exersarea paselor rapide, combinate cu întoarceri, sărituri, genuflexiuni; • Exersarea aruncărilor rapide la perete cu mingea de baschet, handbal; • Exersarea săriturilor la coardă cu deplasare înainte, înapoi, lateral; <ul style="list-style-type: none"> • Jocuri de mișcare bazate pe viteză-coordonare; • Ștafete cu diverse elemente de coordonare; 	5-7 min	marcaje jaloane mingi corzi	- evaluare formativă

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
(MODEL*)

Unitatea de învățământ:
Anul școlar: 2011-2012
Cadrul didactic:
34-36

Număr de lecții alocate: 7
Săptămâna de aplicare: 2-5,

Clasa a VIII-a

Unitatea de învățare : Atletism – Sărituri

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiective de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1.	2	1.1 1.2 2.3 3.2 3.3 4.2 5.1 5.3	Elemente din școala săriturii Săritura în lungime cu elan, cu 1 ½ pași în aer	- repetare pas săltat alternativ și pas săltat consecutiv; - repetare pas sărit legat – pentasalt; - exersare cu elan 7-9 pași ritmați de alergare, desprindere (lungă), pas sărit cu aterizare în ghemuit; - etalonarea elanului de 7-9 pași, bătaie într-un pătrat cu latura de 1/1m, săritură cu 1 ½ pași	10 min	- groapa cu nisip	• predictivă / observare sistematică
2.	3	1.1 1.2 2.3 3.2 3.3 4.2 5.1 5.3	Elemente din școala săriturii Săritura în lungime cu elan, cu 1 ½ pași în aer	- repetare pas săltat alternativ și pas săltat consecutiv; - repetare pas sărit legat - pentasalt - exersare cu elan 7-9 pași ritmați de alergare, desprindere (lungă), pas sărit cu aterizare în ghemuit; - etalonarea elanului de 7-9 pași, bătaie într-un pătrat cu latura de 1/1m, săritură cu 1 ½ pași, accent pe poziția de „pas sărit” în timpul zborului și aterizare corectă;	10 min	- groapa cu nisip	• formativă / observare sistematică

<i>01.</i>	<i>02.</i>	<i>03.</i>	<i>04.</i>	<i>05.</i>	<i>06.</i>	<i>07.</i>	<i>08.</i>
4.	5	1.1 1.2 2.3 3.2	Săritura în lungime cu elan, cu 1 ½ pași în aer	- exersarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași, elan de 7-9 pași, bătaie în spațiu delimitat - concurs	10 min	- groapa cu nisip	• sumativă / evaluare cu notare

3.	4	1.1 1.2 2.3 3.2 3.3 4.2 5.1 5.3	Săritura în lungime cu elan, cu 1 ½ pași în aer	- exersarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași, elan de 7-9 pași, bătaie în spațiu delimitat, accent pe ritmul ultimilor pași de elan, zbor și aterizare corectă;	10 min	- groapa cu nisip	• formativă / observare sistematică
----	---	--	---	---	--------	-------------------	-------------------------------------

		3.3 4.2 5.1 5.3					
5.	34	1.1 1.2 2.3 3.2 3.3 4.2 5.1 5.3	Săritură în înălțime cu pășire	- exersarea, cu elan de 5-7 pași de alergare, a săriturii cu trecere peste ștacheta înălțată progresiv, cu accent pe orientarea elanului pe direcție oblică față de ștachetă și a săriturii pe direcție perpendiculară față de aceasta;	10 min	- stâlpi și ștachetă pentru săritura în înălțime, saltele de aterizare	• formativă / observare sistematică
6	35	1.1 1.2 2.3 3.2 3.3 4.2 5.1 5.3	Săritură în înălțime cu pășire	- exersarea săriturii cu elan de 7-9 pași de alergare peste ștacheta înălțată progresiv;	10 min	- stâlpi și ștachetă pentru săritura în înălțime, saltele de aterizare	• formativă / observare sistematică
7.	36	1.1 1.2 2.3 3.2 3.3 4.2 5.1 5.3	Săritură în înălțime cu pășire	- săritură cu elan de 7-9 pași de alergare - concurs	10 min	- stâlpi și ștachetă pentru săritura în înălțime, saltele de aterizare	• formativă / observare sistematică

6. Metodologia elaborării proiectului didactic/planului de lecție

Indiferent de termenul sub care este întâlnit (plan de lecție, planul activității curente, proiect didactic, proiect de lecție, scenariu didactic etc), el are un caracter *obligatoriu* pentru toate cadrele didactice până la obținerea definitivatului în învățământ, fiind apoi recomandată măcar elaborarea unei schițe de plan pentru activitățile și conținuturile mai complexe sau care nu au mai fost predate până în acel moment de profesorul respectiv. Elaborarea acestui document presupune anticiparea detaliată a elementelor de conținut din lecție și a modului în care vor fi eșalonate-predate-învățate aceste conținuturi, evitând astfel eventualele improvizații, apariția empirismului și nerealizarea obiectivelor planificate. Conceperea proiectului de lecție se face de către fiecare cadru didactic, separat pentru fiecare clasă de elevi la care predă și fiecare lecție în parte.

Renunțarea la planul de lecție -prin argumentarea că elaborarea unităților de învățare ar asigura o imagine suficient de clară asupra activităților desfășurate în fiecare lecție- nu este decât parțial viabilă, activitățile curente fiind mult mai exact proiectate decât cele pe termene mai lungi. Unitățile de învățare includ activitățile de învățare și o dozare orientativă doar pentru componentele tematice, în planul de lecție apar obiectivele operaționale asociate temelor de lecție și care diferă de la o lecție la alta, mijloacele/sistemele de acționare cu dozare separată, formațiile de lucru folosite, indicațiile metodice, durata și conținutul verigilor netematice, toate acestea fiind detalii importante care nu rezultă din consultarea unităților de învățare.

Realizarea planului de lecție presupune respectarea unui algoritm bazat pe aceleași etape și operații prezentate la capitolul proiectarea didactică.

Prima etapă în elaborarea proiectului didactic constă în *precizarea temelor de lecție, a obiectivelor didactice fundamentale asociate temei și a obiectivelor de tip operațional.*

Temele de lecție sunt alese din deprinderile și aptitudinile motrice stipulate în documentele de planificare elaborate anterior, cu deosebire că nu mai apar formulările care făceau trimitere la discipline și ramuri de sport – atletism, gimnastică, fotbal, volei, aruncări, alergări etc- cum erau întâlnite în planul tematic anual sau cel semestrial, ci vor face referire strict la deprinderile pe care acestea le conțin: serviciul de jos din lateral, aruncarea mingii de oină, driblingul multiplu, aruncarea la coș din săritură etc. Nu pot fi trecute la categoria teme de lecție mijloacele gen parcursurile aplicative, ștafetele, jocurile dinamice și nici metodele de dezvoltare a calităților

motrice: lucrul pe ateliere, circuitul, pliometria, repetările cu intensitate maximală, lucrul cu restricții sau sarcini suplimentare, stretchingul, eforturile constante, progresive sau alternative, antrenamentul pe intervale etc.

Obiectivele didactice/fundamentale sau instructiv-educative care reflectă stadiul de instruire în care ne aflăm cu deprinderea motrică -inițiere, formare, fixare, consolidare, perfecționare, verificare- sau cu aptitudinea motrică respectivă –dezvoltare, îmbunătățire, educare, verificare-. Aceste faze ale instruirii pot fi menținute pe parcursul mai multor lecții: faza de consolidare poate dura 2-3 lecții pentru deprinderile simple sau foarte mult timp pentru cele complexe.

Obiectivele operaționale sunt cele care diferă de la o lecție la alta și exprimă concret rezultatele dorite a fi obținute de elevi la finalul lecției, pe multiple planuri: motric, cognitiv, afectiv, volitiv, social etc. Pentru a înțelege mai ușor ce finalități definesc, literatura pedagogică stabilește cerințele lor definitorii:

- Formularea va fi făcută prin verbe de acțiune care să indice clar ce trebuie apreciat ca element de progres în comportamentul elevilor, adică performanța la care aceștia trebuie să ajungă: să realizeze corect săritura, să lege elementele învățate, să enumere fazele principale ale mișcărilor învățate, să nu depășească timpul de 6 min. la alergarea de rezistență pe 1000m etc.
- Obiectivele vor identifica ce au asimilat și ce pot face concret/aplica elevii, nu cadrul didactic.
- Obiectivele vor fi în concordanță cu cerințele programei și timpul alocat pentru realizarea lor, vor ține cont și de condițiile în care loc instruirea.
- Formularea să fie cât mai scurtă, insistând pe o singură acțiune a elevilor, urmărită prioritar și nu pe un cumul de acțiuni diferite, care vor fi abordate în alte lecții. Exemplu: să realizeze marcaj în zonă pentru faza de apărare.

Obiectivele operaționale motrice -sau psihomotrice după unii autori- urmăresc instalarea efectelor dorite pe planul motricității generale, ca rezultat direct al activităților fizice în care este angrenat elevul, fiind urmărite prioritar în toate lecțiile. Ele exprimă nivelul calitativ al execuțiilor și posibilitatea de a face față eforturilor planificate, putând avea multiple formulări:

- Sa execute corect rostogolirea înainte,
- Să mențină timpul indicat în alergarea de rezistență,
- Să se încadreze în timpul de 8,2 sec la alergarea de viteză pe 50m,
- Să localizeze corect efortul la nivelul musculaturii spatelui,

- Să se plaseze permanent în funcție de parteneri și adversari pentru a obține un avantaj,
- Să aplice selectiv procedeele noi, în funcție de situație,
- Să ridice bărbia deasupra barei, conform modelului de execuție la tracțiuni,
- Să realizeze desprinderea cât mai energic la săritura în lungime,
- Să arunce mingea la poartă din punctul maxim al desprinderii,
- Să facă transferul greutății de pe piciorul din spate pe cel din față, la aruncarea mingii de oină,
- Să efectueze extensia spatelui cu amplitudine ridicată,
- Să execute cu fluiditate elementele microlinii acrobatice,
- Să realizeze rapid schimbările de direcție la semnale auditive.
- Să mențină fandarea laterală timp de 8 sec.

Obiectivele operaționale cognitive urmăresc acumulările pe plan intelectual, fiind concretizate în formarea de cunoștințe de specialitate, dezvoltarea operațiilor gândirii, formularea de soluții rapide etc. Formularea lor poate fi făcută în următoarele variante:

- Să compare execuția proprie cu modelul prezentat,
- Să enumere elementele mecanismului de bază la săritura în sprijin depărtat,
- Să identifice propriile greșeli de execuție,
- Să raporteze rezultatul obținut la scala de notare prezentată,
- Să cunoască regulamentul jocului predat,
- Să identifice cauzele execuțiilor ratate,
- Să conceapă noi variante de legare a procedeelelor din joc sportiv,
- Să remarce originalitatea execuțiilor
- Să-și evalueze corect nivelul propriu de dezvoltare fizică,
- Să cunoască exercițiile de dezvoltare a principalelor grupe musculare,
- Să-și dozeze efortul în probele de rezistență în concordanță cu potențialul de efort.

Obiectivele operaționale afective vizează acumulări în planul sentimentelor/trăirilor emoționale care însoțesc orice activitate. Variante de formulare a acestor tipuri de obiective:

- Să-și depășească inhibițiile în execuțiile dificile,
- Să exprime satisfacție la execuțiile reușite,
- Să-și mențină echilibrul emoțional în momentele de presiune psihică,
- Să împărtășească sentimentele colegilor la reușita sau ratarea unor execuții/empatie,
- Să-și exprime nemulțumirea față de ratările sau înfrângerile suferite,
- Să-și controleze frustrările în caz de eșec,

- Să accepte superioritatea și valoarea rezultatelor colegilor mai buni.

Obiectivele operaționale sociale –incluse deseori în categoria celor afective- definesc acumulările în privința atitudinilor pozitive de lucru și colaborare în grup, vizând influențe comportamentale favorabile integrării sociale. Exemple de astfel de obiective:

- Să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile efectuate,
- Să colaboreze permanent cu colegii din grupă,
- Să manifeste inițiativă în acordarea sprijinului și ajutorului,
- Să respecte deciziile liderului de grup și coechipierii,
- Să manifeste toleranță la greșelile colegilor,
- Să-și ajute echipa conform statutului conferit,
- Să manifeste combativitate și spirit de întrecere,
- Să se implice constant și creativ în rezolvarea problemelor.

A doua etapă După definirea temelor și obiectivelor se va trece la *analiza resurselor umane, materiale și temporale* pe care profesorul le are la dispoziție pentru viitoarea lecție. Vor fi luate în calcul: numărul elevilor și repartizarea lor pe sexe, nivelul de instruire remarcat pentru temele propuse, atractivitatea acestor teme pentru elevi, posibilitatea demixtării sau lucrului pe grupe valorice, dacă baza materială permite desfășurarea lecției în condiții optime, modul de împărțire a timpului pe verigile lecției.

A treia etapă concentrează activitatea profesorului pe definirea efectivă a modului de acționare, adică pe stabilirea strategiilor de lucru necesare realizării obiectivelor lecției. Selectarea celor mai bune mijloace, metode și forme de exersare va conduce la realizarea următoarelor acțiuni: stabilirea timpului alocat pentru verigile netematice și a mijloacelor care rezolvă aceste verigi, dozarea tuturor sistemelor de acționare, stabilirea pe verigi a formațiilor de lucru, a metodelor de predare și a formelor de exersare utilizate, definirea ordinii de abordare a temelor de lecție.

A patra etapă stabilește modalitățile de evaluare a gradului de realizare a obiectivelor propuse, adică evaluări curente sau sumative, teste, concursuri pe perechi sau pe grupe, jocuri sportive etc.

Structurarea clasică a proiectului didactic se face conform următoarei variante prezentate:

Indicatorii de recunoaștere și analiză:

-Unitatea școlară.....

- Cadrul didactic.....
- Clasa a
- Efectivul.....B.....F.....scutiți...
- Data.....
- Locul de desfășurare: sală/teren de.....
- Aparate și materiale sportive necesare.....

Temele de lecție și obiectivele didactice/instructiv educative:

- T1.....
-
- T2.....
-
- T3.....
-

Obiectivele operaționale:

- *Motrice*.....
-
- *Cognitive*.....
-
- *Afective*.....
-
- *Sociale*.....
-

Planul propriuzis este conceput sub forma unui tabel cu următoarele rubrici:

În rubrica *Verigi și durată* vor fi consemnate verigile netematice obligatorii –primele 3 și ultimele 2- și cele tematice. Repartizarea timpului pentru cele tematice este deja stabilită în documentele de planificare elaborate anterior, pentru cele netematice se stabilește timpul în minute, astfel încât suma timpilor repartizați pe toate verigile să se încadreze în cele 50 de minute standard alocate lecției.

Conținuturile presupun enumerarea tuturor sistemelor de acționare și procedeele metodice folosite, diferențiat pentru fiecare verigă. Exemple: întoarceri la comandă; alergare cu pendularea gambei înapoi, ștafetă bazată pe alergare cu fața, pe distanța de 25m printre 4 jaloane amplasate în linie dreaptă la 4 metri unul de celălalt, atingerea peretelui și deplasare cu spatele tot cu ocolirea jaloanelor; ridicarea genunchilor la piept din atârnat; fandare înainte și schimbarea poziției prin întoarcere la 180 grade; alergare în tempou uniform; mers cu exerciții de respirație etc.

<i>Verigi și durată</i>	<i>Elemente de conținut/sisteme de acționare</i>	<i>Dozare</i>	<i>Strategii didactice</i>			<i>Observații</i>
			<i>Formații de lucru/forme de exersare</i>	<i>Metode de instruire</i>	<i>Indicații metodice</i>	

Dozarea stabilește încărcătura pentru fiecare element de conținut/sistem de acționare, cuantificată în minute, secunde, lungimi, serii, repetări, diagonale, lungimi, lățimi și tururi de teren, pauzele active sau pasive aferente. Forma de cuantificate poate fi diferită de la un exercițiu la altul: pentru flotări se poate trece numărul de repetări, pentru exercițiile de mobilitate statică se trece timpul de menținere, pentru exercițiile de D.F.A. timpii pe care se execută și numărul de repetări, pentru exercițiile utilizate la pregătirea organismului pentru efort se trec lungimile, diagonalele sau lățimile pe care se lucrează, pentru repetarea pe perechi a elementelor din jocuri sportive se trece timpul alocat etc.

Formațiile de lucru și formele de exersare pot fi consemnate în cuvinte și reprezentate grafic/simboluri/desene pentru primul caz, la nivelul fiecărui exercițiu. Păstrarea formației de lucru –de exemplu în coloană câte 4, coloană câte unul, semicerc, formație în trepte etc- și pentru următoarele exerciții se menționează prin “.

Metodele de instruire prezintă variantele utilizate în predare, în funcție de verigă și stadiul în care se află tema: descriere, demonstrație globală sau pe părți, exersare frontală sau pe perechi, explicație sau combinații între acestea.

Indicațiile metodice fac referire la manevrarea colectivului și diferitelor materiale, la viteza, ritmul și amplitudinea optimă de execuție a mișcărilor, modificarea tempourilor, tratarea diferențiată a elevilor, sarcini suplimentare etc.

Observațiile sunt completate în plan după încheierea lecției și analiza acesteia, fiind consemnate deficiențele constatate și cauzele care le-au generat.

Cap.4 Principalele forme de organizare utilizate în practicarea exercițiilor fizice

1. Clasificare/lecția-formă de bază

Îndeplinirea finalităților complexe caracteristice educației fizice și activităților sportive școlare necesită mai multe forme distincte de organizare a modului în care sunt practicate exercițiile fizice, toate aceste variante alcătuind un sistem, între ele existând o relație complementară. Principalul criteriu de clasificare oferit de literatura de specialitate și mai nou de legislația în domeniu este cel al apartenenței sau neapartenenței acestor forme de organizare la activitatea școlară, existând în acest sens *forme de organizare curriculară*, respectiv *forme de organizare extracurriculară*, conform ordinului nr. 3462 din 6 martie 2012, care reglementează metodologia de organizare și desfășurare a activităților de educație fizică și sport.

Trebuie menționat că formele încadrate la activități extracurriculare ale elevilor -care în alte surse de specialitate sunt repartizate la activități neprevăzute în planul de învățământ sau la activități desfășurate în timpul liber al elevilor- vor valorifica și potența acumulările înregistrate de aceștia în cadrul formelor de organizare specifice activităților școlare curriculare. Fig 19 sistematizează încadrarea activităților în regim curricular și extracurricular, cu mențiunea că acestea diferă în funcție de ciclurile de instruire la care se face referire: preșcolar, primar, gimnazial și liceal.

Din ansamblul formelor de organizare prezentate în schemă, **lecția de educație fizică** este considerată a fi cea mai importantă variantă, fiind denumită deseori ca formă de bază, datorită următoarelor argumente:

- Este utilizată pe tot parcursul școlarității -din primele clase până în învățământul superior- permițând rezolvarea cu succes a obiectivelor specifice educației fizice pentru toate ciclurile de învățământ, asigurând îmbinarea eficientă între componenta de instruire și cea de educare, între caracterul informativ și formativ.
- Din punct de vedere operațional este unitatea didactică fundamentală, prin intermediul căreia, un anumit volum de informații este prezentat de profesor, perceput și asimilat de elevi în mod activ și intenționat, determinând astfel acumulări/modificări la nivelul dimensiunilor biologice, motrice și psihice.
- Stimulează capacitatea de aplicare în practică a deprinderilor motrice și noțiunilor teoretice asimilate, favorizând învățarea activă, formarea unor atitudini favorabile față de actul de învățare și cunoașterea științifică a realității.

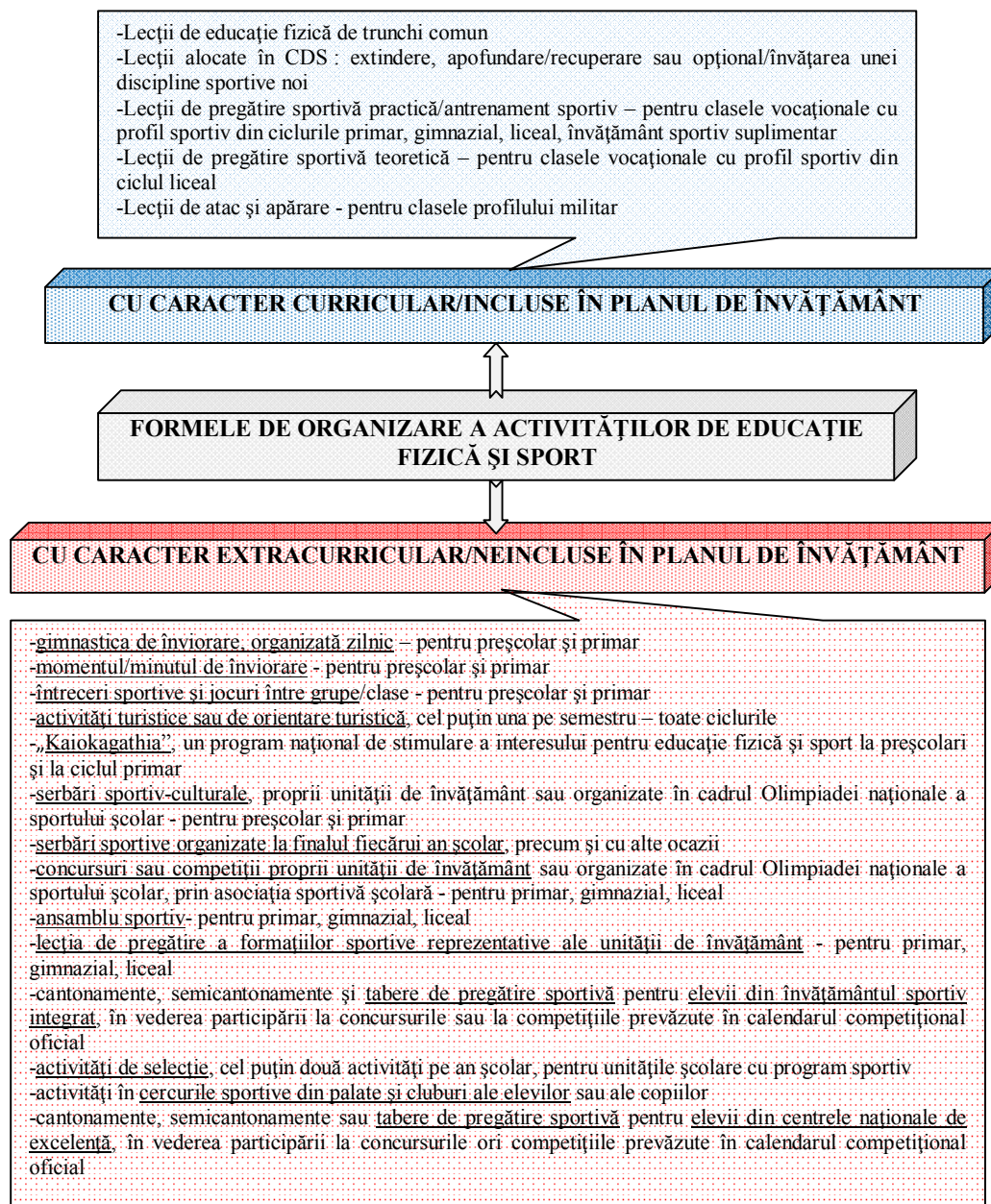


Fig. 19 - Sistematizarea activităților cu caracter curricular și extracurricular

- Are influențe pe planuri variate: motric, cognitiv, volitiv, afectiv, solicită și dezvoltă capacitatea de concentrare a atenției, imaginația, rezolvarea creativă a situațiilor problemă, gândirea critică, contribuie la manifestarea sentimentelor, formarea convingerilor și la definirea personalității elevilor.
- Face parte din planul cadru, cu repartizarea unui anumit de ore pe săptămână, iar finalitățile urmărite și conținuturile parcurse respectă prevederile programei de specialitate.
- Este obligatorie –în privința conținuturilor din trunchiul comun- pentru elevii cărora se adresează și prezintă o tipologie și conținuturi variate, raportate la planul cadru și programa școlară, prin formele de extindere, aprofundare și opțional.
- Are un număr variabil de ore alocate –minim și maxim, în funcție de ciclul de instruire, filieră, profil și specializare- fiind inclusă într-un orar.
- Planificarea și conducerea activităților din lecție sunt acțiuni realizate de un cadru didactic cu pregătire de specialitate.
- Se adresează unor clase de elevi omogene în privința vârstei, dar de multe ori eterogene ca nivel de dezvoltare fizică și pregătire motrică.
- Timpul alocat este clar delimitat, unei lecții de educație fizică fiindu-i alocate 50 min, iar celei de antrenament sportiv între 70-90 min pentru învățământul primar, cu valori superioare pentru ciclurile de instruire următoare.
- Asigură o bază de pregătire multilaterală în privința fondului de deprinderi, priceperi, cunoștințe de specialitate, nivel de dezvoltare fizică și grad de pregătire fizică, transferabile concomitent sau ulterior pentru celelalte forme de organizare prezentate.

Cerințele generale ale lecției de educație fizică: cunoașterea lor este importantă în vederea conceperii, organizării, conducerii și desfășurării activităților curente. Aceste cerințe pot fi deduse ușor la o analiză atentă a structurii și elementelor de conținut ale planului de lecție:

- Stabilirea temelor de lecție, definirea obiectivelor didactice și a celor operaționale asociate temelor planificate.
- Stabilirea strategiilor didactice –metode, mijloace, materiale, formații de lucru și forme de exersare-.
- Selectarea sistemelor de acționare și realizarea curbelor de efort/dozarea în concordanță cu tematica și obiectivele.
- Realizarea unor influențe simultane pe planul instruirii și educației, pe laturile formativă și informativă.

- Realizarea unor influențe permanente pe planul manifestării autonome a elevilor, prin înzestrarea acestora cu tehnici de autoorganizare, autoconducere și autoevaluare.
- Utilizarea optimă a timpului afectat exersării, concretizată în densități motrice și funcționale superioare.
- Conceperea lecției ca element structural al unui sistem/ciclu de lecții, în care se valorifică ce s-a predat în lecțiile anterioare și se pun bazele activităților viitoare. Lecția unifică astfel în mod logic toate elementele componente ale procesului didactic: obiective, metodologie, mijloace, relațiile profesor-elevi, activitatea de predare-învățare, evaluarea.

2. Tipologia lecțiilor de educație fizică

Această tipologie este determinată de criteriile diferite care sunt luate în considerație, rezultând o clasificare sintetizată în fig. 20, cu mențiunea există unele puncte de intersecție și chiar suprapuneri parțiale între clasificările prezentate.

1. În funcție de natura deprinderilor motrice planificate în lecția curentă

-lecții tip monosport – ca de exemplu un joc sportiv sau elemente din gimnastică acrobatică.

-lecții bisport, abordează două probe sau ramuri diferite- de exemplu o probă athletică și un joc sportiv.

-lecții polisport, care necesită o bună bază materială, rezolvă mai multe teme din probe sau ramuri în aceeași oră –de exemplu o probă athletică din alergări, una din aruncări și jocul sportiv. Sunt variante întâlnite la liceu, unde opțiunea elevilor pentru practicarea diferitelor probe și ramuri sportive trebuie respectată.

2. În funcție de fazele în care se află deprinderile și priceperile motrice abordate -vezi etapele formării deprinderilor motrice prezentate la cursul de TEFS, din anul I licență-

-lecții de învățare/însușire primară – au o frecvență ridicată pentru grupele și clasele mici aparținând vârstelor preșcolară și școlară mică, dar și la predarea deprinderilor noi din anii școlari următori. Ponderea lor este crescută și în situația unor procedee tehnice caracterizate de complexitate și dificultate ridicată, acestea necesitând mai mult timp pentru înțelegerea structurii motrice și învățare efectivă. Sunt contraindicate cuplajele în aceeași lecție din 2 deprinderi aflate în faza de învățare, din cauza oboselii nervoase induse elevilor.

-lecțiile de consolidare/fixare – urmăresc creșterea gradului de stabilitate a deprinderilor învățate, prin repetarea stereotipului dinamic al acestora de regulă în condiții standardizate, corectarea greșelilor personale de execuție, reducerea consumului energetic și chiar automatizarea deprinderilor.

-lecțiile de perfecționare a deprinderilor sau formare a priceperilor motrice – presupune diversificarea și chiar complicarea situațiilor de exersare, executarea structurilor tehnice sau liniilor acrobatice, concursuri cu restricții sau sarcini suplimentare, jocuri bilaterale cu temă, schimbarea permanentă a condițiilor de lucru, formarea simțurilor complexe etc. Sunt autori care consideră că această etapă de perfecționare este întâlnită prioritar la clasele mai mari și că se poate discuta de priceperi motrice complexe în special la antrenament sportiv, când după ani de experiență se atinge faza de măiestrie motrică.

-lecțiile mixte – presupun cuplarea a 2 teme din deprinderi, aflate în faze distincte de abordare. Exemple: învățare-consolidare, învățare-perfecționare, fixare-perfecționare, consolidare-verificare, perfecționare-verificare. Sunt contraindicate cuplajele în aceeași lecție din 2 deprinderi aflate în faza de învățare, din cauza oboselii nervoase induse elevilor, sau cuplajele în care o deprindere trebuie predată-învățată iar cealaltă evaluată, elevii concentrându-se excesiv pe tema de evaluare.

3. În funcție de componenta tematică planificată

-lecții cu teme doar din deprinderi și priceperi motrice - sunt alocate dacă baza materială permite abordarea acestora și dacă nivelul de dezvoltare a calităților motrice care condiționează învățarea sau aplicarea deprinderilor respective este unul satisfăcător.

-lecții cu teme doar din calitățile/aptitudinile motrice – sunt mai puțin agreate și suportate cu dificultate de elevi, din cauza solicitărilor funcționale puternice și lipsei de atractivitate, ultimul aspect putând fi remediat prin conceperea unor activități sub formă de concursuri sau prin variabilitatea stimulilor de la o lecție la alta.

Sunt însă situații în care acest tip de lecție nu poate fi evitat: când nivelul de pregătire fizică este foarte slab și afectează realizarea cu rezultate pozitive a temelor din deprinderi, când baza materială și condițiile meteo sunt nesatisfăcătoare și determină activitatea în spații improvizate și limitate ca suprafață –holuri, săli de clasă-, unde pot fi abordate de exemplu doar teme din viteză de reacție și execuție, forță dinamică segmentară, flexibilitate etc.

Reacția negativă a claselor față de aceste lecții poate fi explicată și prin perceperea acestor teme ca având și rol de disciplinare a elevilor problemă, atunci când activitatea este perturbată. Exemplu: flotările,

genuflexiunile, alergările accelerate repetate sau alergările pe distanțe lungi pot fi percepute ca mijloace de coerciție. Nu este corect metodologic plasarea a 2 teme distincte din calități motrice cu aceeași dominantă a efortului, ca forță/rezistență, mari consumatoare de energie, sau viteză/coordonare, cu solicitări nervoase puternice.

-lecții cu teme combinate – presupun existența cuplajelor calitate – deprindere sau deprindere-calitate, fiind foarte indicate și des planificate în lecțiile de educație fizică. Exemple: coordonare-joc sportiv, gimnastică acrobatică-forță dinamică, săritura în lungime-joc sportiv-rezistență etc.

4. În funcție de condițiile de desfășurare

-lecții în aer liber, în condiții climaterice favorabile

-lecții în aer liber, în condiții climaterice nefavorabile –pe timp friguros

-lecții în interior, în săli special construite și dotate cu aparate și materiale pentru educație fizică și sport

-lecții în interior, în spații improvizate –coridoare, holuri, săli cu altă destinație inițială

5. În funcție de plasamentul în structura planului anual sau semestrial

-lecții introductive sau cu caracter de organizare – sunt activitățile în care se face cunoștință cu colectivele de elevi, la debutul anului școlar sau semestrelor. Sunt prezentate rolul, obiectivele și importanța disciplinei, cerințele referitoare la condițiile de participare și evaluare, elementele de conținut ale principalelor activități, instructajul cu protecția muncii, regulile de deplasare la sală/teren și utilizare a materialelor, elementele bazei materiale, pot fi susținute unele probe de control pentru clasele noi în vederea stabilirii nivelului de pregătire și distribuirii elevilor pe grupe valorice sau grupe de opțiuni.

-lecții curente – sunt lecțiile săptămânale, în care activitatea este axată pe predare-învățare-aplicare, tematica fiind diversificată în funcție planificarea unităților de învățare în structura planului anual.

-lecții de evaluare/control – sunt activitățile prin care se face aprecierea și notarea elevilor pentru componentele tematice –deprinderi sau calități-exersate în lecțiile anterioare. Sunt plasate la finalul unităților de învățare, recomandarea fiind ca în lecția respectivă să fie doar o singură temă de verificare, în care elevii susțin proba de control, pentru rezultatul căreia primesc note sau calificative. În funcție de numărul de ore de educație fizică și de tipologia lor pot fi 2 sau 3 lecții de verificare pe semestru, din teme diferite.

-lecții de recreere/cu caracter distractiv – sunt plasate în prima parte anului școlar pentru a asigura atractivitatea lecțiilor și angrenarea progresivă a elevilor în efort sau la finalul acestuia, atunci când toate probele de evaluare au fost finalizate. Există posibilitatea de a fi plasate și în perioadele de suprasolicitare intelectuală maximă – teze, evaluări, simulări la teste naționale- având rolul de reducere a stresului acumulat.

-lecții bilanț – sunt plasate la finalul anului școlar sau la încheierea semestrelor, când are loc o analiză cu caracter general și individual a activităților și performanțelor, dar și a nerealizărilor din anul școlar/semestrul respectiv: progresele remarcate, rezultatele la competițiile școlare, evoluția pe planul dezvoltării fizice, carențele în pregătire. Pot fi prezentate și date informative cu privire la obiectivele și activitățile principale din semestre/anul viitor.

6. *În funcție de numărul de teme –vezi cuplarea tematicii prezentată la planul tematic anual-*

- *lecții cu o temă* –doar din deprinderi
- *lecții cu 2 teme de lecție*
- *lecții cu 3 teme de lecție*
- *lecții cu 4 teme de lecție*

7. *În funcție de raportarea la planul cadru și curriculum-ul școlar*

- *lecții de trunchi comun* – au caracter obligatoriu și presupun parcurgerea conținuturilor minimale din programe de specialitate la nivelul fiecărei clase, indiferent de unitatea școlară, la nivel național.
- *lecții de extindere* –sunt ore alocate prin C.D.S. și sunt condiționate de cererile formulate de elevi, părinți și profesorul de educație fizică și adresate conducerii școlii. Față de conținuturile din orele de trunchi comun, aceste ore presupun și parcurgerea suplimentară a acelor conținuturi prevăzute cu */asterisc și scrise cu italic/înclinat. Pentru calitățile motrice se vor aborda toate formele de manifestare dar și calitățile motrice combinate, respectiv pentru deprinderile din disciplinele sportive planificate se vor aborda toate procedeele tehnice și acțiunile tactice stipulate în programa de specialitate. Orele respective sunt trecute în orarul școlii, iar situația va fi încheiată în catalog tot la rubrica educație fizică, similar orelor de trunchi comun. Acordarea acestei variante prezintă avantajul că oferă mai mult timp alocat instruirii –elevii au o oră suplimentară, deci 2 sau 3 ore de educație fizică săptămânal, în funcție de prevederile planului cadru-, nivelul de pregătire va fi unul superior, dar atrage obligativitatea planificărilor suplimentare/extinse și pentru

noile elemente de conținut abordate, reformulării obiectivelor urmărite și exigențe superioare în elaborarea scalelor de notare.

- *lecții de aprofundare* – sunt acordate prin C.D.S. dar numai pentru grupele sau clasele la care se constată un nivel redus de pregătire, comparativ cu potențialul normal al etapei de vârstă. Situația poate fi generată de activitatea desfășurată necorespunzător în anii sau ciclurile anterioare la disciplina educație fizică, carențele în pregătire amplificându-se odată cu înaintarea în vârstă, elevii respectivi neputând face față solicitărilor specifice din lecțiile curente, din cauza bagajului motric deficitar și nivelului scăzut de pregătire fizică. Sunt în realitate *lecții de recuperare* a conținuturilor neasimilate sau stăpânite deficitar din clasele anterioare. Conținuturile planificate și scala de evaluare vor fi altele compartiv cu cele din lecțiile de trunchi comun. Această variantă nu este adoptată prea des în realitate, majoritatea profesorilor preferând o oră în plus de extindere sau alocarea unei ore de opțional, în detrimentul celei de recuperare.
- *lecții de învățare a unei discipline sportive noi- înlocuiesc fostele opționale* – sunt acordate tot prin C.D.S., ca variantă de o oră în plus pe săptămână în care elevii pot practica doar o disciplină sportivă preferată, dar conținuturile planificate sunt concretizate într-o nouă disciplină, ca exemplu handbal, volei, baschet, judo, tenis de masă etc, dar pe baza unor conținuturi care nu se regăsesc în programa școlară. Sunt necesare: elaborarea unei programe noi și planificări separate pentru acest tip de activitate și aprobarea acestor documente de către inspectoratul școlar. Notele se trec în rubrică de catalog separată față de disciplina educație fizică, iar acordarea lor presupune elaborarea unor instrumente de evaluare doar pentru opționalul respectiv. Dacă se alege varianta lecției de opțional ca oră în plus alocată, atunci lecția de extindere nu mai poate fi alocată simultan cu aceasta, deci există variantele: ore de trunchi comun + oră de extindere sau ore de trunchi comun + oră de opțional. Acordarea lecției de opțional este condiționată de existența bazei materiale pentru ramura de sport aleasă, de specializarea cadrului didactic în această ramură de sport, de capacitatea de a convinge elevii unei clase să solicite această variantă, în condițiile în care pot opta și pentru lecții de opțional aferente altor discipline sau arii curriculare.
- *lecții extracurriculare : ansamblul sportiv -1oră/săptămână și formații sportive -2 ore/ săptămână*. Sunt variante alocate în afara orarului școlar, adică după încheierea programului în școală sau la sfârșit de săptămână, fiind introduse prin noua legislație și pentru

ciclul primar la clasele pregătitoare, I și a II-a, pe lângă activitățile deja existente în ciclurile gimnazial și liceal - vezi Ordinul – 3654 din 2012.

Formațiile sportive includ minim 10 și maxim 25 de elevi selectați din mai multe clase aparținând unor ani apropiați din același nivel de învățământ, în vederea pregătirii și constituirii echipei reprezentative a școlii pentru jocuri sportive/sporturi de echipă sau pentru mai multe discipline sportive în cazul sporturilor individuale. Sunt variante adresate elevilor cu aptitudini pentru anumite ramuri de sport. Numărul formațiilor sportive și ansamblurilor sportive este acordat în luna mai, de către consiliul de administrație al școlii, la cererea cadrelor didactice de specialitate, pentru anul școlar viitor, în funcție de interesul și cererile scrise ale elevilor și părinților, dar și de baza materială existentă. Sunt alocate 2 ore/săptămână pentru fiecare formație sportivă pregătită, aceste ore fiind consemnate în condică, fiind incluse în norma didactică a profesorului respectiv. Activitatea este similară lecțiilor de antrenament sportiv la nivel de începători, fiind desfășurată în baza programelor școlare la disciplina Pregătire sportivă practică, învățământ sportiv integrat. Acordarea acestor ore atrage necesitatea participării la competiții sportive interșcolare, gen Olimpiada Națională a Sportului Școlar.

Ansamblul sportiv are alocat 1 oră pentru fiecare grupă de pregătire, aceasta este trecută în norma profesorului, consemnată în condică și lecția se desfășoară tot în afara orarului școlar. Pot participa și elevi scutiți medical la lecțiile de educație fizică, în funcție de recomandările scrise ale medicului specialist. Programul activităților motrice din cadrul orei de ansamblu sportiv este stabilit de către profesorul de educație fizică, împreună cu elevii participanți, grupele având aceleași limite numerice ca și la formațiile sportive.

Catedra metodică va redacta și prezenta semestrial consiliului de administrație al școlii, un raport de organizare și desfășurare a lecțiilor de ansamblu sportiv și pregătire a formațiilor sportive, pentru ca acesta să fie aprobat. Monitorizarea activităților sportive din cadrul orelor de ansamblu sportiv și a celor de pregătire a formațiilor sportive se realizează la nivelul unității școlare, de către conducerea acesteia, dar și de către inspectorul școlar de specialitate la nivel județean.

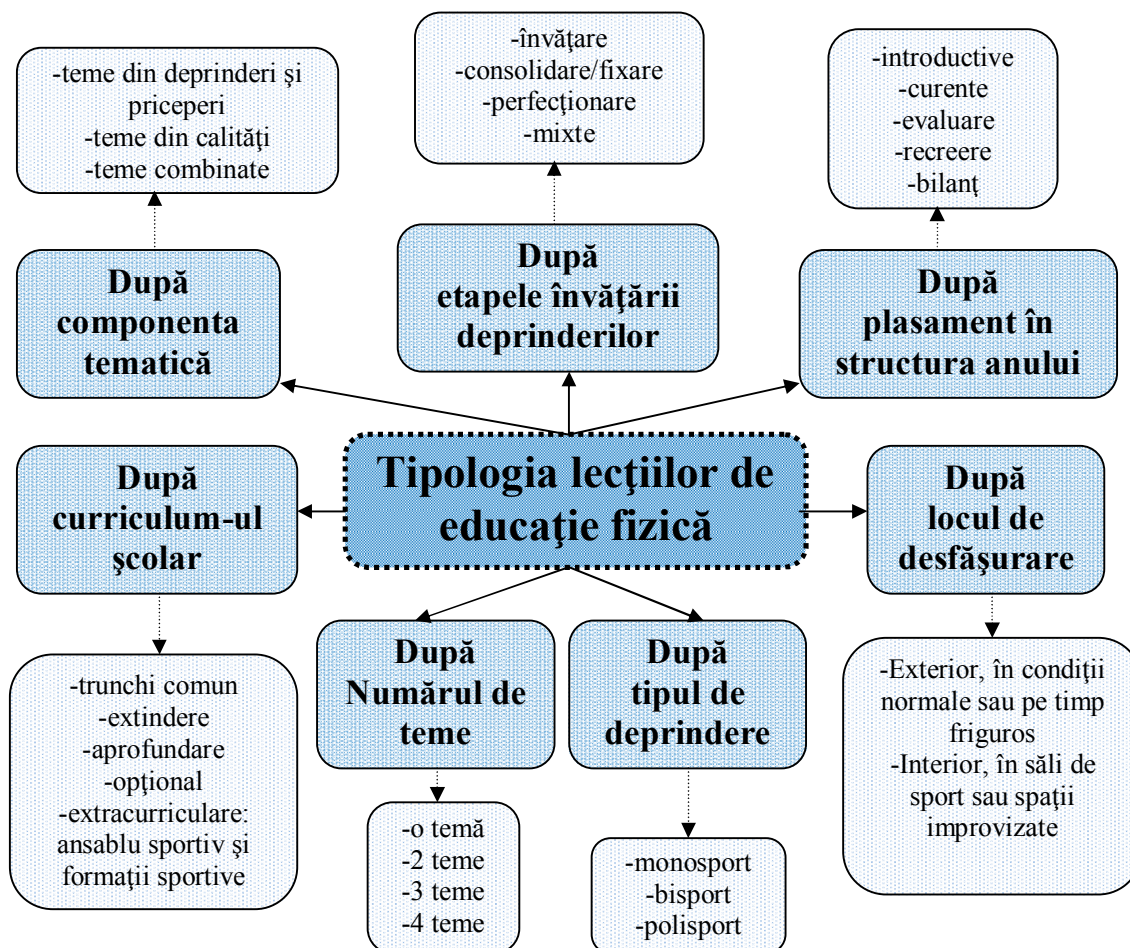


Fig. 20 – Tipologia lecțiilor de educație fizică

3. Structura și conținutul lecțiilor de educație fizică

Structura lecției de educație fizică presupune existența unor verigi, etape sau părți, parcurse într-o ordine clar definită. Ea respectă legitățile fundamentale ale oricărui proces didactic, fiind însă adaptată la necesitățile și particularitățile educației fizice, care are un pronunțat caracter practic, comparativ cu celelalte discipline incluse în planul de învățământ. În funcție de tipologia analizată anterior și de conținuturile planificate în lecție, unele verigi sunt întâlnite constant, altele vor fi incluse și abordate doar în anumite cazuri.

Fiecare parte sau verigă are un rol structural bine precizat într-un interval de timp alocat, contribuind într-o anumită măsură la atingerea

obiectivelor principale ale lecției și beneficiază de un conținut propriu, concretizat în sisteme de acționare, metode, modalități de organizare și exersare. Între verigi sau părți este o legătură strânsă, fiecare fiind corelată și pregătind-o pe următoarea, interdependența verigilor asigurând lecției un caracter unitar.

Structura lecției a cunoscut în timp mai multe variante de abordare: de la cele 3-4 similare lecției de antrenament sportiv (pregătitoare, fundamentală, de încheiere sau organizatorică, pregătitoare, fundamentală și de încheiere) s-a ajuns la o abordare metodică pe verigi, care la o analiză mai atentă diferențiază cele 3 sau 4 părți enumerate anterior în mai multe activități/etape, concretizate în verigile actuale ale lecției de educație fizică, întâlnite desori și sub denumirea de secvențe, momente sau situații de instruire. Fig. 21 face legătura între cele 2 variante de abordare structurală a lecției – clasică și actuală-, evidențiind corespondența verigilor cu diferitele părți din lecție.

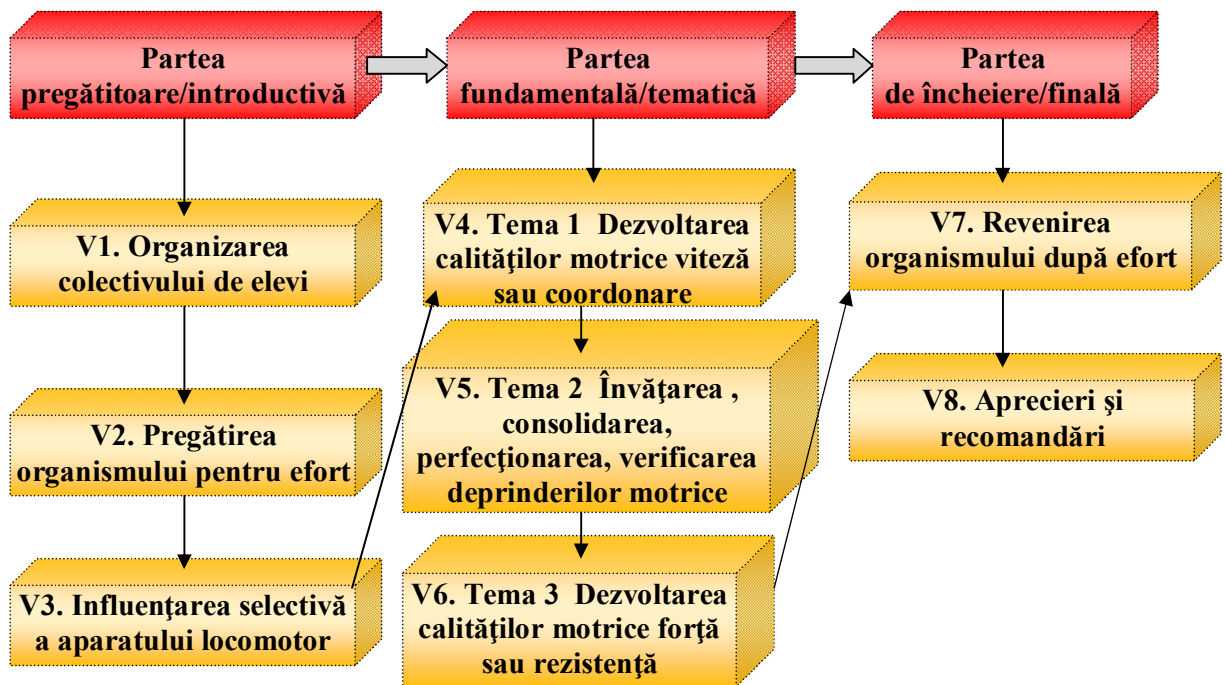


Fig. 21 – Structura lecției de educație fizică pe părți, verigi și corespondența acestora

Trebuie menționat că verigile din schemă caracterizează o lecție cu 3 teme, dar numărul acestor verigi tematice –adică verigile 4, 5, 6- poate să difere de la o lecție la alta, ca și natura temelor abordate. Verigile menționate

constant în lecție sunt : organizarea colectivului de elevi, pregătirea organismului pentru efort, influențarea selectivă a aparatului locomotor – care în anumite condiții/de timp friguros poate fi comasată cu veriga anterioară-, cel puțin o verigă tematică, revenirea organismului după efort, aprecieri și recomandări.

Tabelul următor sintetizează verigile lecției de educație fizică, timpul mediu alocat fiecărei verigi, obiectivele urmărite, modalitățile de exersare și sistemele de acționare folosite prioritar.

Tabel 22: verigile și conținuturile lecției de educație fizică

Verigi și durată	Obiective urmărite	Sisteme de acționare	Modalități de exersare	Mențiuni
V1 1-3 min	-debutul organizat în lecție -asigurarea ordinii și disciplinei -motivarea și conștientizarea elevilor -captarea atenției, ridicarea stării emoționale -comunicarea temelor de lecție -verificarea echipamentului, a prezenței și a stării de sănătate	-exerciții de front și ordine -raportul și salutul -întoarceri de pe loc, ruperi și grupări de formații -exerciții de atenție	-în linie pe un rând sau 2 rânduri -semicerc, -careu	Durată variabilă în funcție de gradul de instruire, numărul elevilor, etapa de pregătire și locație/ condiții meteo.
V2 5-6 min	-angrenarea treptată a marilor funcții în efort: circulația și respirația -educarea percepțiilor spațio-temporale -asigurarea unei excitabilități optime a S.N.C. -stimularea interesului pentru activitate	-diferite variante de mers: pe vîrfuri, pe călcâie, pe partea internă sau externă a plantei, fîndat, combinat cu alergare etc -variante de deplasare bazate pe alergare accelerată, cu spatele, cu pas adăugat, cu pas încrucișat, cu picioarele întinse înainte, cu schimbări de direcție, pas sălatat și pas sărit etc -deplasări cu combinarea și sincronizarea mișcărilor de brațe și picioare, mișcări pentru educarea ritmului -jocuri dinamice, parcursuri aplicative	-coloană câte unul sau câte 2, pe lungimea, lățimea și diagonalele terenului -deplasare șerpuită în spațiile restrânse	Activitatea va asigura o bună încălzire a organismului și atingerea valorilor F.C. în intervalul 120-140 p/min.
V3 6-8 min	-influențe favorabile asupra tonicității, troficității și flexibilității sistemului locomotor -educarea ritmului și percepțiilor spațio-temporale, a coordonărilor intersegmentare -întărirea reflexului de postură corectă	-complexe de DFA compuse din 4-6-8-10 exerciții libere, cu obiecte, cu partener, la aparate și cu aparate, cu un număr mai mare de exerciții la gimnaziu și liceu. -exerciții executate la numărătoare și pe timpi la clasele mici sau individualizat la clasele mai mari, în ordinea cap/gât, brațe, trunchi, membre inferioare. -mișcări efectuate pe fond muzical în planuri variate	-coloană de gimnastică, formație de lucru în șah, în trepte, în cerc, semicerc etc.	Exercițiile vor prelucra articulațiile și lanțurile musculare solicitate în temele de lecție. -Complexele se schimbă la

	-educarea respirației -prevenirea instalării atitudinilor deficiente sau corectarea deficiențelor instalate	-exerciții pentru educarea actului respirator -exerciții de relaxare și întindere musculară		anumite intervale de timp
V4 7-10 min	-îmbunătățirea indicilor formelor de manifestare a vitezei sau a elementelor capacității coordinative: precizie, ritm, orientare în spațiu, ambidextrie, capacitate de combinare, discriminare chinestezică, echilibru etc.	-exerciții pentru viteză: starturi la semnale variate din diverse poziții, accelerări pe distanțe scurte, alergări cu alternarea tempourilor, sărituri și aruncări, jocuri de mișcare, ștafete etc -exerciții pentru coordonare: execuții ambidexre, complicarea mișcărilor, legări de elemente, deplasări pe suprafețe înguste, jocuri pe suprafețe variate cadimensiuni și textură, concursuri, jocuri cu temă etc.	-lucrul pe perechi, individual, pe grupe/echipe	-se acordă pauze suficient de mari între repetări pentru a menține optimă excitabilitatea S.N.C.
V5 10-25 min	-formarea unei imagini clare asupra deprinderii care va fi învățată -înțelegerea structurii deprinderii și formarea progresivă a stereotipului dinamic -automatizarea mișcărilor și aplicarea creativă a deprinderilor în situații variate/formarea priceperilor complexe	-exerciții bazate pe imitație, exerciții simple/ajutătoare -exersarea analitică sau globală în condiții standard -legări de structuri motrice învățate -ștafete și parcursuri aplicative -jocuri dinamice, jocuri sportive, concursuri, întreceri cu adversari variați și în condiții variate -probe de control	-individual, -pe perechi, -pe grupe de nivel, -echipe, -exersare frontală	-obiectivele sunt variate în funcție de fazele în care se află deprinderile respective -este veriga tematică cel mai des planificată
V6 7-10 min	-îmbunătățirea indicilor formelor de manifestare a forței musculare: dinamică, statică, generală, specială, a diferitelor segmente și grupe musculare -îmbunătățirea indicilor formelor de manifestare a rezistenței musculare: aerobă, mixtă, anaerobă, generală specifică jocurilor predate etc.	-exerciții de dezvoltarea a forței musculare executate în circuit sau pe ateliere: cu mingi medicinale, cu greutatea propriului corp, cu sticle umplute cu nisip, cu gantere și haltere, la aparate speciale, bazate pe arucări, sărituri, mențineri în diferite poziții etc. -exerciții de influențare a rezistenței prin eforturi continue, repetate, progresive, alternative, etc bazate pe alergări, sărituri, parcursuri aplicative, repetarea procedeele tehnice, jocuri sportive, concursuri etc.	Activitate pe grupe valorice, pe perechi, individualizarea eforturilor	Dozarea efortului – distanțe, serii, repetări, îngreuieri, pauze- se face diferențiat, în funcție de formele de manifestare abordate
V7 3-4 min	-scăderea gradată a valorilor marilor funcții ale organismului -întărirea reflexului de postură -relaxarea psihică și fizică	-exerciții de respirație cu amplitudine mare -variante de mers și alergare cu intensitate redusă -exerciții de întindere și relaxare/stretching -exerciții cu rol de corectare a posturii	-în coloană câte unul, deplasări individuale libere, cerc etc.	Durata și mijloacele alese depind de solicitarea specifică temelor de lecție
V8 1-2 min	-realizarea bilanțului general al lecției -încheiere organizată a	-aliniera în formații variate -evidențierea aspectelor pozitive și a nerealizărilor din lecție	-în linie pe un rând sau 2 rânduri	-

	activității -formarea la elevi a capacității de autoevaluare	-nominalizarea și notarea elevilor care s-au remarcat -recomandări pentru activitatea individuală din timpul liber -salutul de încheiere	-semicerc, - careu	
--	--	--	-----------------------	--

4.Principalele forme organizatorice/de exersare utilizate în procesul de instruire în lecția de educație fizică

Desfășurarea activităților specifice în lecția de educație fizică presupune organizarea, manevrarea și conducerea colectivului, în vederea acțiunilor caracteristice de predare-învățare. Selectarea și folosirea acestor variante de exersare – de cele mai multe ori combinate pe parcursul lecției-este determinată de o serie de variabile: numărul de elevi din clasă, suprafața spațiului de lucru, veriga din lecție căreia ne adresăm, faza/etapa de instruire în care elevii se află, numărul și calitatea materialelor didactice, nivelul de pregătire și omogenitatea/eterogenitatea colectivului pentru temele planificate, numărul de clase programate simultan la ore pe suprafața de lucru etc. Maniera de utilizare în lecție a acestor forme de exersare va condiționa realizarea obiectivelor planificate și atingerea unor densități motrice și funcționale superioare. Sunt utilizate frecvent 4 forme distincte de exersare, reprezentate în fig. 22 : varianta de lucru frontal, varianta pe grupe – valorice, de lucru, de opțiuni-, varianta de lucru pe perechi și varianta de lucru individual. Nu există formă de exersare care să prezinte numai beneficii sau doar aspecte negative, în funcție de momentul din lecție și conținuturile parcurse fiind selectată și aplicată una dintre variante.

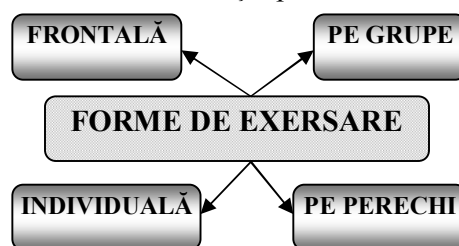


Fig. 22 – Principalele forme organizatorice de instruire

1. **Activitatea frontală:** presupune lucrul cu toată clasa sub directa supraveghere a profesorului, fiind varianta cu o largă răspândire pentru toate eșaloanele de instruire. Acțiunile propuse și comandate sunt

efectuate simultan de elevi, indiferent de formațiile de lucru utilizate – de exemplu semicerc sau formație de lucru în trepte-. Pentru a fi aplicată necesită o suprafață de lucru corelată cu numărul elevilor și un număr suficient de materiale sportive -în special în verigile tematice-. Este utilizată frecvent pentru partea organizatorică și introductivă a lecției, când solicitările sunt accesibile tuturor elevilor, pentru partea de încheiere, dar și în anumite teme când baza materială permite acest lucru: dezvoltarea rezistenței, exerciții pentru suplețe, exerciții de forță executate frontal, elemente din jocuri sportive sau acrobatică etc.

Avantajele exersării frontale:

- ură posibilitatea supravegherii întregului colectiv, oferind profesorului o bună imagine de ansamblu. Asig
- ite obținerea unor densități motrice bune prin limitarea timpilor morți care apar la celelalte forme. Perm
- cel mai ușor de planificat și aplicat pentru profesor. Este
- obține și menține un nivel ridicat de organizare și disciplină. Se
- i se pot sustrage mai greu de la execuțiile impuse. Elevi
- ite evidențierea/observarea și corectarea greșelilor de execuție comune. Perm

Carențele exersării frontale:

- tările sunt dozate pentru media clasei, deci extremele fie nu fac față - cei mai slabi-, fie nu sunt motivante și apare plafonarea –pentru cei foarte buni-. Solici
- ucerea activității de către profesor limitează inițiativa și independența elevilor, generează plictiseală și monotonie, este lipsită deseori de atractivitate. Cond
- ține cont de nevoile și aptitudinile reale ale fiecărui caz în parte, nu există tratare diferențiată. Nu se
- ul în spațiile limitate nu permite obținerea intervalelor și distanțelor optime în formație, necesare exersării corecte. Lucr

- 2. Activitatea pe grupe:** Repartizarea elevilor unei clase în diferite grupe se poate face pe mai multe criterii: opțiunile pentru practicarea anumitor ramuri de sport -de regulă la clase mai mari-, nivelul real de pregătire pentru tema planificată -care-l recomandă pentru grupa valorică de avansați, nivel mediu sau slab pregătiți-, organizarea clasei pe ateliere de lucru sau echipe constituite aleatoriu sau pe baza preferințelor –în cazul jocurilor sportive, circuitelor de forță, abordarea alternativă a temelor etc. Este întâlnită frecvent în verigile tematice care vizează asimilarea, consolidarea sau perfecționarea deprinderilor, dar și atunci când se lucrează pentru calitățile motrice, asigurându-se astfel accesibilitatea eforturilor.

Avantajele exersării pe grupe:

- Permite selectarea și planificarea conținuturilor în concordanță cu opțiunile elevilor sau cu posibilitățile grupei valorice respective/tratare diferențiată.
- Caracterul deschis al grupelor valorice permite trecerea la un nivel de pregătire superior, în cazul înregistrării progreselor – de exemplu de la nivel mediu la avansați-, activitatea fiind mult mai motivantă decât lucrul frontal și pentru extremele clasei.
- Sunt favorizate: formarea atitudinilor pozitive de lucru în grup și optimizarea relațiilor de socializare.
- Baza materială este utilizată mai eficient.
- Eforturile au caracter accesibil și permit progrese de la o lecție la alta.
- O parte din atribuțiile profesorului sunt preluate de responsabilul de grup.
- Sunt influențate favorabil elementele autonomiei elevului în lecție: autoconducerea, autoorganizarea, autoevaluarea.
- Este evitat abandonul, activitatea are un caracter mai atractiv.

Dezavantajele exersării pe grupe:

- Planificare mai voluminoasă și dificilă a activității/pentru fiecare grupă în parte.
- Posibile frustrări ale elevilor repartizați în grupe de nivel valoric inferior.
- Imposibilitatea profesorului de a conduce și supraveghea activitățile la nivelul tuturor grupelor constituite.
- Valoarea densităților motrice și implicarea elevilor în lucrul efectiv este condiționată mult de calitatea liderului de grup.
- Sistemele de acționare exersate trebuie să fie bine cunoscute de către toți elevii grupei respective
- Necesită testări periodice pentru evidențierea progreselor sau schimbarea programului de lucru.

- Modificarea componenței grupeii în funcție de: performanțe sau schimbarea unităților de învățare/tematică.

3. Activitatea pe perechi: este întâlnită frecvent și recomandată a fi aplicată când sunt abordate elemente din jocurile sportive, elemente din gimnastica acrobatică, exerciții de 1x1 în atac și apărare, exerciții de flexibilitate, tracțiuni și împingeri, complexe de DFA sau exerciții de îngreuiere cu partener, exerciții pentru viteza de deplasare etc. Pentru a fi aplicată, elevii implicați trebuie să aibă cunoștințe de specialitate referitoare la tehnica de execuție, corectarea greșelilor, dozarea efortului, iar perechile formate vor fi de valori echilibrate.

Avantajele exersării pe perechi:

- Sunt exersate alternativ mai multe roluri de colaborare între cei doi parteneri: ambii execută/de exemplu pase la volei sau pase cu mingea medicinală, unul execută-celălalt ajută/de exemplu stândul pe mâini, unul execută-celălalt corectează/de exemplu rostogolirile din gimnastică, unul execută-celălalt opune rezistență/de exemplu flotări sau abdomene, unul execută-celălalt se odihnește sau numără/de exemplu seriile de genuflexiuni.
- Densitățile motrice și fiziologice sunt foarte mari – se poate ajunge la sute de repetări și solicitări funcționale puternice.
- Timpul afectat exersării este foarte bine valorificat.
- Solicită capacitate de observare, atenție concentrată, spirit critic și autocritic în evaluare, cunoștințe de specialitate.
- Progresele sunt înregistrate mai rapid.
- Sunt evitate accidentările și forțările prin echilibrarea perechilor.

Dezavantajele exersării pe perechi:

- Controlul cadrului didactic este mai redus, capacitatea de a interveni pentru toate perechile și de a le supraveghea este limitată.
- Eficiența poate fi slabă, dacă perechile nu sunt echilibrate valoric/decalaj motric ori apar animozități.
- Dacă spațiul de lucru și numărul materialelor didactice sunt necorespunzătoare, activitatea nu este eficientă.
- Probleme de organizare în cazul unui număr impar de elevi –ca soluție poate lucra un elev mai bun cu 2 colegi, repartizarea altor sarcini unui elev etc.

4. Activitatea individuală: reprezintă treapta superioară a accesibilității și presupune modalități de tratare diferențiată a excepțiilor/extremelor din clasa de elevi, la disciplina educație fizică. Este de fapt soluția ideală, întâlnită mai mult la nivelul antrenamentului sportiv, unde fiecare caz este considerat un unicat, cu

aptitudini, particularități și ritm propriu de învățare, evoluție și refacere diferențiate de a celorlalți sportivi. Poate fi aplicată în multe situații din lecție: în partea de încălzire sau revenire, în fazele de consolidare a procedeelor tehnice sau perfecționate-aplicare originală a acestora, în verigile destinate pregătirii fizice. Activitatea se desfășoară sub directă supraveghere a profesorului și pe baza recomandărilor acestuia.

Avantajele exersării individuale:

- Se adresează fie celor cu probleme de sănătate, deficiențe fizice, nivel redus de pregătire fizică, bagaj tehnic foarte limitat, fie celor foarte buni –angreși deseori în sportul de performanță-, care vor lucra separat de restul clasei, abordând conținuturi complexe și eforturi mai intense în cadrul unor programe individuale de pregătire.
- Permite dozarea efortului și abordarea instruirii într-un ritm propriu avantajos, scurtează timpul de învățare, corectare, perfecționarea unor mișcări.
- Solicită celor vizați un grad superior de disciplină, responsabilitate și implicare, tehnici de autoevaluare și autocontrol.
- Relația profesor-elev sau antrenor-sportiv va fi mult mai puternică.

Dezavantajele exersării individuale:

- Nu promovează relațiile de colaborare cu ceilalți colegi.
- Activitatea de planificare este foarte dificilă pentru profesor, posibilitățile de urmărire a programului individual de lucru în lecție sunt relativ limitate.
- Necesită verificarea permanentă a progreselor, în vederea menținerii sau modificării programului de lucru.
- Risc mare de accidentare în situația necunoașterii regulilor de dozare a efortului, tehnicii corecte de execuție, ordinii de abordare a exercițiilor, pozițiilor corecte de lucru, forțărilor inutile etc.

5.Characteristicile desfășurării lecției de educație fizică în condiții speciale

Lecțiile de educație fizică sunt condiționate -în privința realizării obiectivelor și parcurgerii conținuturilor planificate- de condițiile climaterice și calitatea bazei materiale a unității școlare respective. Factorii climaterici determină parcurgerea selectivă a conținuturilor din programă, prin separarea și planificarea acestora în unități de învățare abordate în aer liber, respectiv la interior. Calitatea spațiilor de desfășurare a orelor lasă de multe ori de dorit, neexistând condiții standard similare pe plan național. Din acest punct de vedere există foarte puține unități școlare care să asigure

condiții optime de desfășurare a activităților pe toată perioada anului școlar –adică terenuri și materiale didactice pentru activitățile în aer liber și săli de educație fizică și sport pentru activitățile la interior-, problemele fiind semnalate în special în sezonul rece/vezi situațiile frecvent întâlnite în mediul rural și chiar situații mai puțin dorite din mediul urban.

Cu toată această variabilitate a situațiilor, realizarea competențelor stipulate de programe și predarea conținuturilor acestora trebuie îndeplinite de toate cadrele didactice, prin *adaptare* la condițiile existente în școala respectivă. Cele două situații care ridică probleme și atrag modificări de conținut și structură la nivelul lecției de educație fizică sunt desfășurarea acestora pe timp friguros, în aer liber, respectiv la interior, în spații improvizate.

1. *Desfășurarea lecției de educație fizică în aer liber, pe timp friguros* va necesita adoptarea următoarelor măsuri, legate de conținutul și structura lecției:
 - Lecțiile pot fi organizate și desfășurate în aer liber, doar dacă sunt o serie de parametri externi care nu vor depăși anumite limite: precipitațiile să nu fie puternice, temperatura aerului să nu fie mai mică de -10^0 C, viteza vântului să fie mai mică de 5m/sec, umiditatea să fie sub 65%, lipsă de poluare și vizibilitate bună.
 - Prima verigă a lecției/organizarea colectivului de elevi va fi realizată la interior, după echiparea corespunzătoare a elevilor și va fi mai scurtă decât de obicei
 - Pregătirea organismului pentru efort va avea o durată ceva mai mare –aproximativ 8 min.- și se va cupla cu Influențarea selectivă a aparatului locomotor, care nu mai constituie verigă separată, din cauza caracterului său static. Acest cuplaj de verigi va fi foarte dinamic, evitând pauzele pasive și exercițiile cu caracter static care pot conduce la scăderea temperaturii corporale.
 - Temele de lecție din deprinderi –jocuri sportive, atletism, sporturi de sezon- nu se recomandă a fi în stadiul de inițiere/învățare –exceptând sporturile de sezon-, din cauza densităților motrice prea reduse, în favoarea celor pedagogice. Activitatea dominantă va fi cea de exersare, deci deprinderile vor fi în fazele superioare, de consolidare și perfecționare. Deplasările vor fi realizate cu viteză adaptată la condițiile suprafeței de lucru, pentru prevenirea accidentărilor.
 - Temele din calități motrice vor aborda aproape toate combinațiile și formele de manifestare ale acestora, utilizând mijloace cunoscute de elevi și adaptate ca dozare condițiilor de lucru.
 - Ultima verigă/Aprecieri, concluzii, recomandări va fi realizată ca și prima, tot la interior.

2. *Desfășurarea lecției de educație fizică la interior, pe timp friguros, în spații improvizate* se impune atunci când condițiile în aer liber sunt nefavorabile –chiar dacă efectele lecțiilor desfășurate în aer liber asupra organismului sunt mai puternice și benefice pe multiple planuri- și presupune adaptarea conținuturilor la situații mai puțin dorite: săli de clasă cu sau fără bănci, holuri, culoare etc. În aceste condiții, lecția prezintă o serie de particularități și cerințe specifice:
- Amenajarea și igienizarea spațiilor respective: strângerea și depozitarea băncilor dacă este posibil, evitarea utilizării acestora ca material didactic, aducerea și instalarea materialelor didactice necesare, aerisirea, curățarea suprafeței de lucru etc.
 - Selectarea sălii sau culoarului astfel încât activitatea în școală să nu fie perturbată –plasarea la parter, subsol sau zone mai bine izolate fonic-.
 - Dimensiunile spațiului de lucru trebuie să permită totuși desfășurarea activităților planificate.
 - Formațiile de adunare și raport vor fi adaptate caracteristicilor spațiului de lucru: în linie pe 2 rânduri, careu.
 - Utilizarea eficientă a spațiului de lucru impune deplasările șerpuite și/sau folosirea diagonalelor, cu toate acestea variantele de alergare vor fi folosite mai puțin decât în aer liber.
 - Temele din deprinderi vizează în special elementele din gimnastica acrobatică și ritmică, sărituri la aparate, deprinderi aplicativ-utilitare combinate și aplicate în cadrul jocurilor și ștafetelor, chiar elemente separate din jocurile sportive -dacă spațiul de lucru permite- și mai puțin jocurile sportive pe echipe.
 - Temele din calități motrice vor aborda mobilitatea articulară și elasticitatea musculară, viteza de reacție, execuție și repetiție, forța explozivă/detenta, forța dinamică segmentară, forța statică la clasele mari, combinația forță-rezistență, echilibrul static și dinamic, simțul ritmului, orientarea în spațiu etc. Nu sunt condiții de abordare a vitezei de deplasare și nici a rezistenței aerobe, dezvoltate prin alergare.

6.Densitatea lecției de educație fizică

Reprezintă cea mai importantă variantă de apreciere a calității lecției, evidențiind eficiența acesteia prin raportarea activităților desfășurate la timpul total alocat lecției. Se exprimă în procente și este un raport între timpul efectiv utilizat pentru exersare/ respectiv predare și cele 50 min alocate oficial parcurgerii activităților.

Cronometrarea activităților și înregistrarea timpilor și parametrilor funcționali în fișe speciale/protocoale de densitate nu se face de către profesor –care va conduce activitatea-, ci de alte persoane desemnate anterior în acest sens: alte cadre didactice, elevi sau studenți cu instruire corespunzătoare. Fiecare persoană desemnată va cronometra și înregistra datele unui singur elev pe parcursul derulării verigilor lecției, fiind indicat ca înregistrările să cuprindă în aceeași lecție mai mulți elevi, cu potențial motric și dezvoltare fizică diferită, pentru a fi reprezentative pentru eșantionul respectiv.

Volumul de efort prestat în lecție determină două tipuri de densități: motrică și pedagogică, iar intensitatea și complexitatea efortului conduc la aprecierea celui de-al treilea tip, densitatea funcțională.

a. *Densitatea motrică* este principalul tip de densitate urmărit. Reprezintă raportul dintre suma timpilor de lucru efectiv pentru elevul înregistrat -la care se adaugă și valoarea pauzelor active- și totalul lecției exprimat în minute. Formula de calcul este următoarea:

$$DM = \frac{\text{timpul efectiv de lucru}}{50 \text{ min}} \times 100\%$$

Valorile acestei densități sunt extrem de variabile, în funcție de tipul de lecție planificat, considerându-se că sunt dorite rezultate care să depășească 50-60%, pentru ca aceasta să fie satisfăcătoare. Are valori ridicate în lecțiile de consolidare și perfecționare a deprinderilor motrice, în cazul jocurilor sportive, pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice rezistență și suplețe, unde volumul de lucru poate fi mai mare iar pauzele mai reduse, spre deosebire de viteză, unde pauzele vor fi foarte mari, raportate la timpul de efort.

b. *Densitatea pedagogică* este într-un raport invers proporțional cu cea motrică. Reprezintă timpul cronometrat în care elevul înregistrat recepționează activ și este atent la acțiunile cadrului didactic: explicații, descrieri, demonstrații, corectare de greșeli, indicații metodice, oragnizarea colectivului, aprecieri etc. Formula de calcul este următoarea:

$$DP = \frac{\text{timpul consumat de cadrul didactic}}{50 \text{ min}} \times 100\%$$

Valorile acestei densități sunt foarte mari în fazele de inițiere/învățarea deprinderilor motrice, când activitatea este întreruptă permanent pentru corectare de greșeli, explicații și demonstrații

suplimentare, acordarea unor pauze de refacere mai mari în care pot continua măsurile didactice și organizatorice. Valorile procentuale însumate ale celor două tipuri de densități nu pot atinge 100%, din cauza existenței timpilor morți -inevitabili în orice lecție de educație fizică, care apar în succesiunea verigilor, aducerea materialelor didactice pentru alte teme etc-. Cu cât valorile densității pedagogice sunt mai reduse –fără a diminua calitatea predării- și densitatea motrică este mai ridicată, cu atât lecția va fi mai eficientă în privința acumulărilor realizate de către elevi.

c. *Densitatea funcțională* evidențiază pe de o parte dinamica efortului în lecție, prin înregistrarea valorilor FC și FR pe parcursul tuturor momentelor lecției, acești parametri permițând încadrarea unităților de efort respectiv pe niveluri: ușor, mediu, submaximal și maximal/intensitate ridicată. Există și varianta de a cronometra și însuma timpii separat, pe cele 4 scale de efort, iar valorile obținute să fie împărțite -ca în cazul primelor tipuri de densități- la durata integrală a lecției, rezultând astfel procentual, solicitările diferențiate pentru fiecare nivel de efort. Exemplu: 12% solicitări maxime, 17% submaximale.....etc.

Nu este obligatoriu ca o lecție cu densitate funcțională foarte ridicată să aibă și o densitate motrică superioară, după cum sunt cazuri în care lecțiile cu densități funcționale mai reduse pot avea asociate densități motrice foarte ridicate. Exemple: temele cu solicitări funcționale medii și puternice ca cele din viteză de deplasare, forță explozivă/putere, au durata acțiunii mai redusă și pauze de refacere foarte mari, deci timpul efectiv de lucru și densitatea motrică vor mai reduse. Dezvoltarea rezistenței aeriene nu conduce la valori funcționale foarte puternice, dar timpul de lucru este mare atunci când sunt folosite eforturile continue și uniforme, deci densitatea motrică va fi una ridicată, același lucru fiind valabil și în cazul flexibilității. Dezvoltarea rezistenței anaerobe, a combinației forță-rezistență prin lucrul în circuit, jocurile sportive vor contribui atât la solicitări funcționale ridicate, cât și la obținerea unor densități motrice satisfăcătoare sau bune.

Înregistrarea acestor date se face în tabele separate de planul de lecție, numite *protocoale de densitate*, ale căror rubrici pot fi mai simple ca structură –pentru activitățile specifice de practică pedagogică- sau mai complexe –pentru activitățile de cercetare științifică, unde sunt recoltate mai multe date-.

Exemplu de variantă simplificată de protocol de densitate, în care timpii înregistrați la nivelul fiecărei verigi rezultă din însumarea timpilor de exercițiu a fiecărui sistem de acțiune planificat. Sunt centralizate datele

furnizate de 3 protocoale de densitate/3 subiecți diferiți, cu calculul mediei rezultatelor.

Protocol de densitate nr.....

Clasa a VIII-a

Data:decembrie

Locul de desfășurare.....

Conducătorul lecției.....

Elevii înregistrați: A.....B.....C.....

Verigile Lecției	Timp total	Lucru efectiv			Pauză activă			Pauză pasivă			FCFR		
		A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Momentul Organizatoric	1'	30"	30"	30"	-	-	-	30"	30"	30"	82\17	81\17	86\18
Pregătirea Organismului	4'	2'10"	2'12"	2'10"	1'02"	1'00"	1'04"	48"	48"	46"	126\19	124\19	131\20
Influențarea Selectivă	6'	4'08"	4'10"	4'06"	1'00"	50"	1'05"	52"	1'00"	49"	130\19	131\19	136\20
T1-deprinderi aplicativ utilitare	12'	7'04"	7'12"	7'01"	2'10"	2'14"	2'08"	2'46"	2'34"	2'51"	152\24	154\26	157\26
T2-sărituri la aparate.	14'	6'30"	6'24"	6'15"	4'01"	4'10"	4'24"	3'29"	3'26"	3'21"	141\21	144\21	147\22
T3-forță	10'	5'10"	5'08"	5'00"	3'20"	3'31"	3'37"	1'19"	1'21"	1'23"	156\24 140\21 158\24 141\21	155\24 142\21 160\25 143\21	158\26 146\22 162\27 145\22
Revenirea Organismului	2'	1'40"	1'36"	1'45"	-	-	-	20'	24"	15"	114\19	115\19	121\20
Concluzii și Recomandări	1'	-	-	-	-	-	-	1'	1'	1'	94\17	95\17	98\18
Total	50'	27'12"	27'12"	26'47"	11'33"	11'45"	12'18"	11'04"	11'03"	11'02"			
Media		27'04"			11'52"			11'03"					
Procentul		54,13%			23,73%			22,1%					

Cauzele care conduc la densitățile motrice și funcționale scăzute:

- Lipsa proiectului didactic, care va conduce la improvizații în lecție.

- Lipsa materialelor didactice sau calitatea necorespunzătoare a acestora –de exemplu 2 mingi de handbal la o clasă de 25 de elevi-.
- Nearanjarea din timp a materialelor didactice și a spațiului de lucru, lipsa marcajelor/reglatorilor metodici, nedesemnarea din timp a elevilor care se vor ocupa cu transportul aparatelor.
- Utilizarea unor formații de deplasare și forme de exersare improprii momentelor lecției și suprafeței de lucru – de exemplu se lucrează frontal sau pe grupe când baza materială permite exersarea pe perechi, adunarea în linie pe un rând când colectivul este foarte numeros.
- Descrieri și explicații prea lungi și sofisticate, care nu surprind esențialul și se pierd în amănunte.
- Demonstrații greșite sau efectuate cu viteză de execuție prea mare, plasament greșit față de colectiv, lipsa unor kinograme de calitate.
- Absența concursurilor și jocurilor sportive, folosirea constantă a acelorași sisteme de acționare pentru verigile netematice, care conduc la plictiseală și dezinteres.
- Oboseală fizică și psihică a elevilor, plasament necorespunzător al lecției de educație fizică în orar, ratarea momentelor de supracompensare

Modalități de îmbunătățire a densităților motrice și funcționale:

- Combinarea principalelor metodelor de predare-explicație/demonstrație-, astfel ca timpul destinat acestora să fie diminuat.
- Utilizarea problematizării în lecție, a concursurilor, jocurilor de mișcare și a celor sportive, pentru creșterea curbei de efort, a atractivității și a capacității de aplicare a deprinderilor și cunoștințelor asimilate.
- Cuplarea rațională a temelor, cu obiective diferite și eforturi diferite: una bazată pe efort static/elemente de forță și echilibru din acrobatică, alta bazată pe efort dinamic/ștafete și parcursuri aplicative.
- Adaptarea formelor de exersare la tipul de temă, faza de instruire, nivelul de pregătire și la condițiile materiale existente –de exemplu adoptarea lucrului pe grupe valorice pentru dezvoltarea forței musculare sau a rezistenței, cu exerciții și dozări diferite-.
- Gândirea anticipată a formațiilor de manevrare a colectivului pentru a scurta timpul necesar trecerii de la un moment la altul al lecției, sau de la un exercițiu la altul. Exemplu: trecerea din linie pe un rând în coloană câte unul printr-o simplă întoarcere, apoi din coloana

respectivă în coloană câte 2 și câte 4, apoi în formație de lucru în șah.

- Motivarea puternică a elevilor prin prezentarea valențelor eforturilor prestate în oră asupra organismului –în special în temele mai puțin atractive- și chiar asigurarea unor trasee individuale de pregătire, conform opțiunilor și disponibilităților.
- Remedierea tuturor cauzelor care scad densitatea lecției, prezentate anterior.

7. Curba efortului în lecția de educație fizică

Desfășurarea activităților specifice în lecția de educație fizică presupune prestarea de către elevi a unui anumit tip și nivel de efort fizic și psihic, în conformitate cu particularitățile de vârstă și temele de lecție planificate. Consumul energetic realizat, cumulat cu apariția fazei de *oboseală* -ca efect principal al activităților din lecție asupra organismului și ca element de progres- sunt factori care favorizează intervenția mecanismelor de refacere și adaptare, permițând creșterea graduală a potențialului de efort de la o lecție la alta. Oboseala este o stare fiziologică normală, un indicator că mijloacele propuse pentru oră și exersate de elevi si-au atins obiectivele, absența ei nepermițând atingerea unor stări adaptative superioare.

Efortul presupune „o *conduita conativa de mobilizare, concentrare și accelerare a forțelor fizice și psihice în cadrul unui sistem de autoreglaj constient și aconstient în vederea depășirii unui obstacol, a învingerii unei rezistente a mediului și a propriei persoane*”/Neveanu Popescu. P.-1978. Este exprimat în termeni de efort/sforțare/strădanie/străduință și presupune mobilizarea fizică și psihică a elevilor în vederea realizării sarcinilor motrice prestabilite, ceea ce atrage solicitări și modificări la nivelul tuturor sistemelor organismului.

Stimulii planificați în lecție vor determina ruperea homeostaziei/echibrului intern al organismului, determinând adaptări structurale, funcționale și biochimice superioare celor din momentul respectiv. Se instalează astfel faza de supracompensare, rezultat al proceselor de refacere corect dirijate, în care potențialul de efort este mai ridicat față de cel anterior/crește nivelul de adaptare la eforturi mai puternice. Pauzele între lecții/antrenamente vor avea o *durată optimă* pentru a atinge supracompensarea, în caz contrar organismul ori nu se reface complet și se instalează suprasolicitarea de la o lecție la alta -pauză prea redusă-, ori se ratează momentul și efectele favorabile, care se vor estompa -pauză prea lungă-. Prima variantă poate fi întâlnită în special în cazul lecțiilor de antrenament sportiv, unde frecvența antrenamentelor, nedublata de refacere dirijată corespunzătoare poate să conducă la supraantrenament.

În cazul lecțiilor de educație fizică, numărul redus al acestora/săptămână pentru unele clase, plasarea necorespunzătoare în orar și intervalul de timp ridicat dintre ele, va conduce mai ales la pierderea momentelor favorabile de supracompensare.

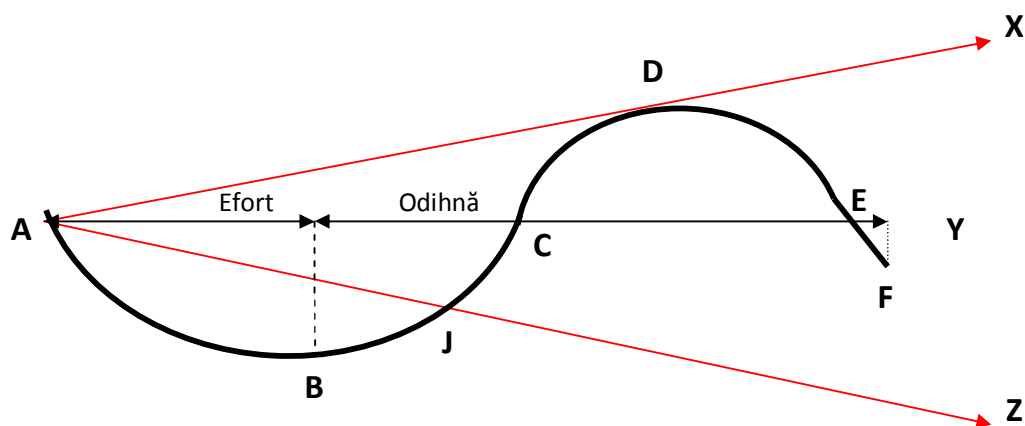


Fig. 23 – Interpretarea curbei lui Folbort

Relația efort→oboseală→refacere→supracompensare este definitorie în procesul de desfășurare a activităților fizice. Eforturile îndelungate sau intense conduc la epuizare energetică și acumularea cataboliților toxici, ce induc starea de oboseală (manifestă sau latentă).

Odihna (activă sau pasivă) permite reechilibrarea organismului, refacerea compușilor utilizați în efort, refacerea proteică, a depozitelor de glicogen și muscular, a ATP și CP, a sărurilor minerale și vitaminelor, accelerează eliminarea toxinelor. În funcție de valoarea efortului prestat, intervalul de odihnă planificat poate asigura una din următoarele variante de restabilire, prezentate în Fig. 23 - interpretarea curbei lui Folbort G.V.

- 1) *Faza normală* (axa Ay) – se ajunge după acordarea pauzei în punctul C, revenindu-se de fapt la nivelul inițial (A). În acest caz, efortul poate fi reluat de la aceeași nivel cantitativ și calitativ (fără progrese ale capacității de efort, dar și fără a exista fond de oboseală reziduală, fiind mai mult o menținere a capacității de efort). Aceeași situație se poate întâlni și când se ratează supracompensarea (pauza este exagerat de lungă) și se ajunge în punctul (E) identic cu (A) și (C) ca potențial de efort.
- 2) *Faza incompletă* (axa AZ) – reluarea efortului se face fără ca organismul să fie complet echilibrat (J). Gradul de solicitare resimțit este mai puternic și necesită efort fizic și volitiv mai ridicat. Dacă intensitatea efortului crește foarte mult în această fază, atunci efortul este resimțit ca foarte puternic și costul energetic este pe măsură, putând apărea și

inhibiția de protecție (refuzul organismului de a continua efortul dacă solicitarea nu scade în intensitate).

- 3) *Faza de supracompensare* (axa Ax) – este de dorit a fi valorificată (datorită rezervelor energetice asimilate și refacerii structurale), existând un potențial energetic peste cel inițial (punctul D). Organismul depășește valorile inițiale, capacitatea de efort este foarte crescută și încărcăturile pot fi mărite ca volum și mai ales intensitate. Este ideal ca următoarea unitate de efort să fie plasată în această fază pentru a putea valorifica acumulările obținute.

Toate acumulările realizate în procesul de pregătire fizică nu au un caracter permanent, fiind definite de termenul de *reversibilitate* (din punct de vedere al performanțelor motrice, modificările structurale și valorile funcționale). Acest aspect negativ se instalează când procesul programat se întrerupe pe un interval de timp prea lung (în proiecția F pe axa Ay), capacitatea de efort fiind chiar mai scăzută decât în punctul A (inițial), datorită *dezadaptării*.

Acest fapt poate fi explicat prin lipsa solicitărilor, care conduce la scăderea masei musculare active, modificări de structură, slăbirea legăturilor reflexelor condiționate realizate prin repetări multiple, slăbirea preciziei și randamentului mișcărilor, înrăutățirea valorilor indicilor funcționali. Modificările nedorite se instalează diferit de la o calitate motrică la alta, primele efecte fiind vizibile după 5-7 zile de la sistarea efortului. Pentru a nu pierde faza de supracompensare, lecția următoare trebuie să se suprapună peste acest moment favorabil generat de lecția curentă.

Se va ține cont în acordarea pauzelor între exercițiile din lecție, că refacerea capacității de efort nu este constantă și uniformă, ci extrem de accelerată în prima treime/65-70% , între 20-25% în a doua treime și doar 5-10% în ultima treime a intervalului. Ea are și un caracter heterocronic, adică nu toate sistemele implicate și furnizorii energetici consumați se refac în același interval de timp. În cazul refacerii naturale, funcțiile vegetative revin cel mai repede -în câteva minute-, parametrii metabolici în câteva ore, cei enzimatici și endocrino-hormonali revin cel mai greu - în zile-. Tabelul 23 prezintă timpii de refacere pentru diferiți compuși/după Fox-1984.

Tabelul 23 - timpii de refacere

<i>Procese și compuși</i>	<i>Interval minim</i>	<i>Interval maxim</i>
Fosfagene –ATP și CP	2 min	3-5 min
Refacere O ₂ -mioglobină	1 min	2 min
Plată datorie O ₂ – sistem alactacid	3 min	5 min
Plată datorie O ₂ – sistem lactacid	30 min	1 oră

Metabolizare lactat din musculatură și sânge	10 min – refacere de 25% 20-25 min – refacere de 50% 1 oră - 1:15 ore – refacere de 95%
Refacere glicogen muscular după activitate fracționată	2 h refacere de 40 % 5 h refacere de 55 % 24 h refacere de 100 %
Refacere glicogen muscular după activitate continuă	10 h refacere de 60 % 48 h refacere de 100 %

Aprecierea eforturilor în lecția de educație fizică va fi făcută prin analiza *din exterior* a principalilor parametri ai efortului –volum, intensitate, complexitate-, dar și prin analiza din interior a indicatorilor funcționali măsurabili și accesibili, adică FC și FR, la care se mai pot adăuga date recoltate prin observație: comportamentul motric, controlul mișcărilor, nivelul transpirației, culoarea tegumentelor.

Volumul de efort reprezintă dimensiunea cantitativă: distanțele parcurse, numărul de serii și repetări, valoarea/cumulul încărcăturilor deplasate sau ridicate, ore de pregătire etc. Sunt și situații în care componenta temporală este tratată diferențiat, prin împărțirea cantității de lucru mecanic efectuat la timpul de lucru alocat, rezultând un parametru distinctiv, denumit *densitatea efortului*. Exemplu: 5 serii de 12 repetări în 15 minute. Volumul de efort în lecție poate fi ridicat, mare, mediu sau redus, dacă valorile densității motrice și este mereu invers proporțional cu următorul parametru, intensitatea. El are un rol determinant în primele faze ale formării deprinderilor motrice și chiar mai târziu, iar în privința aptitudinilor motrice este prioritar în dezvoltarea rezistenței de tip aerob.

Intensitatea efortului reprezintă gradul de solicitare a organismului, adică dimensiunea calitativă a lecției, cea care asigură un consum energetic puternic și determină noi paliere de adaptare. Se exprimă în fracții/tempouri: 1/4, 2/4, 3/4, 4/4, procente 100%, 95%, 80%, 50% din valorile maxime ale încărcăturilor ridicate sau vitezei de deplasare, calificative: maximală, submaximală, medie, redusă. Tuturor acestor variante de exprimare li se adaugă de regulă valorile funcționale și alți parametri pentru a le putea cuantifica: valorile FC, timpul de menținere a efortului, pauzele între repetări, cantitatea de lactat, calorii consumate, mecanismele energetice implicate prioritar. Intensitatea este determinantă în fazele de perfecționare a deprinderilor motrice, în dezvoltarea formelor de manifestare a vitezei, a puterii de desprindere, de accelerare, de start, de aruncare, a combinației viteză-rezistență. Tabelul următor prezintă raportul volum/intensitate și valorile acestor parametri pentru sportivi, cu mențiunea că pentru diferitele etape de vârstă, acestea pot fi radical schimbate.

Tabelul 24: Raportul volum - intensitate și parametrii analizați

Intensitate calificativ/procent	Volum	Timp de menținere cumulat	FC	FR	Ventilație pulmonară l/min	Kcal/min consumate	Valoare lactat comparativ repaus	Q.R. Raport CO ₂ eliminat/O ₂ inhalat	Valoare O ₂ ml/min
Slabă/ <40%	Foarte mare	Foarte mult/ore	<100	<15	<20	4	Normal	0,85	<750
Moderată 40-55%	Mare	8 ore/zi	<130	<18	<35	<7,5	În limite normale	0,85	<1500
Optimă/Medie 60-70%	Mijlociu	4-8ore/zi Câteva săpt.	<150	<20	<50	<10	1,5x mai mult	0,90	<2000
Submaximal/Intens 75-85%	Redus	3-4 ore/2-3 ori pe săpt.	<170	<22	<60	<12,5	2x mai mult	0,95	<2500
Maximal 90-100%	Mic	1-2 ore ocazional	<185	<25	<80	<15	5-6x mai mult	<1	<3000
Supramaximal	Foarte mic	Câteva minute	185-200	30	<120	>15	16x mai mult	>1	>3000

Complexitatea efortului este determinată de dificultatea/structura și varietatea acțiunilor motrice, de gradul de solicitare nervoasă a elevilor, de solicitarea proceselor de coordonare, de acționarea în condiții variate, de combinația și alternanța mai multor mecanisme energetice de susținere a efortului. Ea este foarte importantă în cazul jocurilor sportive și mai puțin relevantă în cazul activităților monotone, cu caracter ciclic, gen alergare.

Dirijarea efortului în lecția de educație fizică este o activitate dificilă, care va ține cont de mai multe variabile: posibilitățile elevilor, vârsta acestora, natura temelor și faza în care se află acestea. Dinamica efortului va fi apreciată în lecție pe baza FC și FR, ale căror valori informează cadrul didactic asupra intensității atinse. În funcție de aceste valori se acordă și pauzele între sistemele de acționare programate: *pasive* în cazul unor eforturi foarte puternice sau active în cazul unor eforturi medii și submaximale, în care elevii vor executa structuri relaxante, cu intensitate foarte redusă, gen alergare ușoară, exerciții de respirație, relaxare și întindere musculară. Durata orientativă a pauzelor este următoarea:

- după un efort maximal/anaerob alactacid sau lactacid, pauza va fi de 3-5 min,
- după un efort submaximal/mixt, pauza va fi de 1,5-3 min,
- după un efort mediu/dominant aerob, pauza va fi de 45 sec-2 min,

- după un efort ușor/aerob pur, pauza va fi foarte redusă sau poate lipsi.

Curba efortului în lecție are o dinamică ascendentă în primele 3 verigi, plecând de la valori ale FC de 70-85p/min și ale FR de 16-18 resp/min în repaus, atingând în timpul efortului valori de 120-130-140p/min, respectiv 20-24 resp/min, considerate a fi valori optime de unde se poate trece la rezolvarea temelor de lecție. Valorile de repaus sunt mult mai mari pentru clasele din învățământul primar/pot atinge și depăși valori ale FC de 100p/min iar FR de peste 30 resp/min în primele clase, din cauza faptului că funcțiile cardiovasculară și respiratorie nu sunt maturizate, urmând ca odată cu înaintarea în vârstă, acestea să se stabilizeze.

Pentru temele de lecție sunt atinse vârfurile de efort, dacă acestea vizează aptitudini motrice sau deprinderi motrice în fază de perfecționare/aplicare, concursuri, jocuri sportive. Pentru temele aflate în faza de învățare, curba efortului va cunoaște o scădere, comparativ cu celelalte verigi tematice, unde eforturile pot atinge valori maxime și submaximale. Valorile FC vor oscila într-un platou cuprins între 140-180 p/min, iar FR va atinge valori de vârf de 25-30 resp/min și chiar de 35-40 resp/min pentru învățământul primar, în verigile de dezvoltare a rezistenței sau forței. Aceste valori depind și de tipul de lecție: învățare, consolidare, perfecționare, mixtă, monosport, de pregătire fizică, putându-se înregistra variații mari de la o temă la alta, în sensul creșterii, dar și al descreșterii curbei de efort. Pe parcursul temelor, alternarea eforturilor puternice cu pauzele va conduce la oscilații și variații mari ale indicatorilor funcționali, chiar în cadrul aceleiași teme/aspect sinusoidal al graficului.

Ultimele 2 verigi vor marca o scădere progresivă a valorilor funcționale, dar acestea nu vor fi identice cu cele de plecare din prima verigă, ci mai mari. Fig. 24 prezintă evoluția probabilă a frecvenței cardiace pentru o lecție cu 3 teme. Se pot observa curbele de efort aferente temelor de lecție, superioare momentelor netematice.

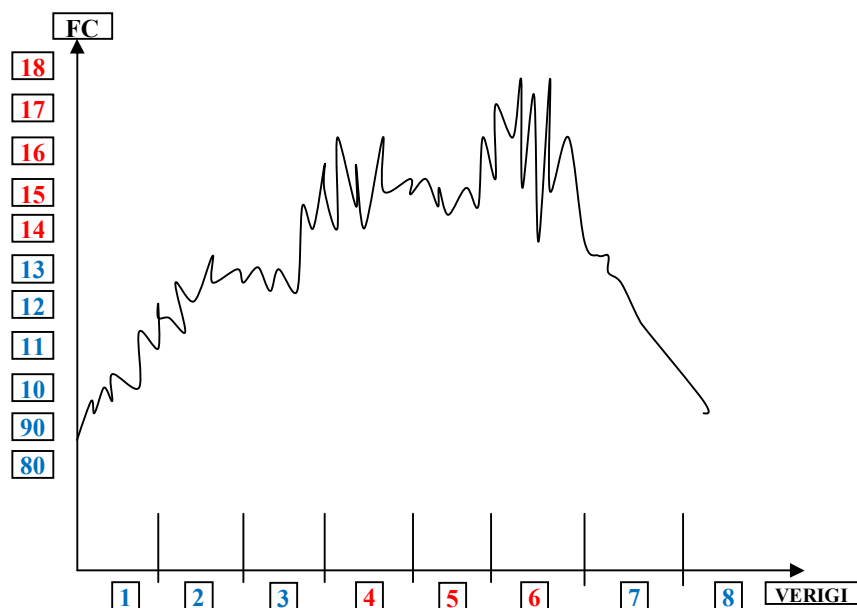


Fig. 24 – Evoluția curbei efortului în lecție / 3 teme

Dirijarea activității și aprecierea stării de oboseală prin intermediul informațiilor oferite de observarea elevilor sunt prezentate în următorul tabel:

Tabel 25 - Gradele de oboseală și manifestările asociate acestora

	Gradul de oboseală		
	Redusă	Medie	Puternică
Culoarea tegumentelor	Ușoară înroșire	Înroșire puternică	Paloare, ten cianotic
Calitatea actului respirator	Respirație accentuată	Respirație accelerată și puternică	FR crescută, amplitudine redusă, inspir și expir pe nas și gură, senzație de sufocare
Nivel transpirație	Ușoară	Puternică deasupra taliei	Puternică sub talie
Calitatea coordonărilor	Mișcări precise și sigure, bun autocontrol, reacții	Mișcări nesigure, unele imprecizii tehnice	Control redus al mișcărilor, greșeli neforțate, reacții lente, întârziate

	prompte		
Starea generală	Stare bună, efortul poate fi menținut fără probleme	Concentrare mai dificilă, efort volitiv pentru a continua cu același randament activitatea, senzații de oboseală periferică	Dureri articulare și musculare, cefalee, stare de epuizare, concentrare foarte slabă, puternic efort de voință pentru a mai continua, senzații de vomă, manifestarea inhibiției de protecție.

8. Activitățile de educație fizică și sport în regim extracurricular

Extras din metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar din 06.03.2012, publicat în Monitorul Oficial, part.I, nr.174 din 19.03.2012. / Art. 7.

În vederea organizării extracurriculare a activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar trebuie respectate următoarele **cerințe**:

a) activitățile extracurriculare menționate la art. 6 se vor organiza cu respectarea prevederilor legislației în vigoare și se realizează:

(i) în învățământul preșcolar, de către profesorul pentru învățământul preșcolar;

(ii) în învățământul primar, gimnazial și liceal, de către profesorul de educație fizică și sport;

(iii) în învățământul cu program sportiv suplimentar, de către profesorul de educație fizică și sport sau de către antrenor;

b) activitățile de educație fizică și sport, organizate în regim extracurricular, trebuie să aibă un caracter diversificat și continuu și să cuprindă majoritatea copiilor sau elevilor din unitățile de învățământ;

c) conducerile unităților de învățământ au obligația de a sprijini catedrele, comisiile metodice de educație fizică și sport sau profesorii de educație fizică și sport, în vederea înființării asociațiilor sportive școlare;

d) conducerile unităților de învățământ au obligația de a sprijini înființarea "Cercurilor olimpice", structuri ale filialelor județene ale Academiei Olimpice Române;

e) catedrele, comisiile metodice de educație fizică și sport sau profesorii de educație fizică și sport, împreună cu factorii responsabili ai asociației sportive școlare și, după caz, ai Cercului olimpic, vor elabora,

anual și semestrial, calendarul activităților sportive extracurriculare, pe care îl vor supune aprobării conducerii unității de învățământ. Calendarul activităților sportive extracurriculare va fi afișat, pentru elevi, la loc vizibil, de regulă la avizierul catedrei sau comisiei metodice de educație fizică și sport;

f) toate cadrele didactice care predau disciplina educație fizică și sport au obligația de a sprijini acțiunile de selecție inițiate de unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și de unitățile de învățământ cu program sportiv suplimentar și de a recomanda sau semnaliza acestora elevii cu disponibilități de practicare a sportului de performanță;

g) catedrele, comisiile metodice de educație fizică și sport ori profesorii de educație fizică și sport vor afișa periodic, la loc vizibil, de regulă la avizierul catedrei sau comisiei metodice de educație fizică și sport, rezultatele obținute de elevii unității de învățământ în cadrul concursurilor ori competițiilor la care au participat.

Vor fi prezentate selectiv o serie de activități cu caracter extracurricular, pentru variantele de ansamblu sportiv și lecția de pregătire a formațiilor reprezentative pe ramuri de sport fiind deja oferite informații, la tipologia lecțiilor de educație fizică, în varianta extracurriculară. Trebuie menționat că legea menționată nu mai prevede o serie de activități ca : pauza/recreația organizată, sau gimnastica compensatorie pentru învățământul profesional.

1. *Gimnastica de înviorare/organizată zilnic* : durează aproximativ 8-10 min, este desfășurată în special la clasele mici, activitatea fiind planificată anterior începerii lecțiilor, pe baza unor exerciții analitice simple sau combinate cu deplasări, fiind condusă de cadrul didactic sau de un elev bine instruit, cu scopul de a face mai rapid trecerea la starea de veghe și a înlătura somnolența. Are și efecte favorabile în privința corectării viciilor de postură, dezvoltării somato-funcționale armonioase, crește nivelul flexibilității. Complexele de exerciții sunt menținute stabil 4-6 săptămâni, până vor fi corespunzător asimilate, apoi vor fi înlocuite cu alte exerciții. Are și o variantă mai complexă, pentru vârste mai mari, adaptată școlilor cu internat și liceelor militare. Poate fi realizată și individual, dimineața după trezire, în cameră bine aerisită sau în aer liber, pe baza unui complex de 6-8 exerciții, cu ritm progresiv de execuție, chiar efectuate pe muzică, pentru activarea marilor funcții.
2. *Momentul/minutul de educație fizică / actualmente redenumit momentul de înviorare*: Are loc la alte discipline de învățământ,

fiind indicat a fi aplicat în momentele de apatie, somnolență și lipsă de concentrare a elevilor, activitatea fiind dirijată de profesorii/învățătorii respectivi. Timp de un minut vor fi executate 3-4 exerciții pentru înviorare și dinamizare, cu rol în creșterea oxigenării creierului și schimbarea dominantei efortului, caracterizată de suprasolicitare nervoasă.

3. *Întreceri sportive între clase, organizate săptămânal-doar pentru ciclul primar- și concursuri sau competiții proprii unității de învățământ ori organizate în cadrul Olimpiadei naționale a sportului școlar, prin asociația sportivă școlară.* Organizarea întrecerilor între clase, la toate ciclurile de instruire se face în afara orarului școlar.

Art. 44 - Activitatea sportivă din unitățile de învățământ se organizează în cadrul asociațiilor sportive școlare. Participarea la sistemul competițional pentru elevii din unitățile de învățământ se face exclusiv pe baza legitimației școlare și a avizului medical la zi.

Art. 45 - În cadrul fiecărei unități de învățământ se constituie "Asociația sportivă școlară". Constituirea asociației sportive școlare, structură sportivă fără personalitate juridică, dă dreptul acesteia la obținerea unui certificat de identitate sportivă, precum și la afilierea la asociațiile județene/municipale, pe ramura de sport corespunzătoare, în vederea participării la competițiile sportive oficiale locale.

Art. 46 - Activitatea asociațiilor sportive școlare este coordonată de Federația Sportului Școlar și Universitar. Unitățile de învățământ au obligația să respecte în activitatea asociațiilor sportive școlare constituite în cadrul lor, reglementările metodologice ale Federației Sportului Școlar și Universitar.

Art. 49 - În cadrul asociației sportive școlare, fiecare clasă își pregătește echipele care participă la activitățile sportive organizate la nivelul unității de învățământ.

4. *Activități turistice sau de orientare turistică, minimum una pe semestru/la nivelul tuturor ciclurilor de instruire:* se pot materializa sub forma plimbărilor, excursiilor/cel puțin o zi, taberelor școlare/7-21 zile, toate aceste forme implicând deplasarea elevilor și cadrelor didactice în afara instituțiilor școlare. Au roluri multiple, prin achizițiile realizate pe planul

socializării și relaxării/odihnă activă, cunoașterii aspectelor de ordin geografic, istoric, economic ale zonelor vizitate. În cadrul acestor variante sunt incluse și activități cu caracter fizic: ascensiuni montane, drumeții, concursuri pe grupe, campionate pe ramuri de sport, gimnastica de înviorare, viziuni de spectacole sportive etc.

5. *"Kalokagathia", programul național de stimulare a interesului pentru educație fizică și sport la preșcolari și școlarii mici.* Termenul se traduce ca *om frumos și bun*. El derivă din grecescul *kalos* „frumos” + *kai* „și” + *agathos* „bun” și desemnează idealul armonizării virtuților morale cu frumusețea fizică.

Programul vizează elaborarea de proiecte la nivelul unităților de învățământ, în vederea stimulării interesului pentru sport și activități fizice, ca formă de menținere a stării de sănătate și de influențare a unei dezvoltări corecte și armonioase a organismului. Activitățile planificate sunt multiple, diversificate și eșalonate pe mai multe perioade de timp și chiar mediatizate/popularizate. Ele sunt accesibile și atractive pentru elevi: manifestări culturale sportive, gimnastică ritmică, concursuri de dansuri populare, excursii și drumeții, întreceri sportive pe clase, concursuri de săniuș, fiind implicate cadre didactice, părinți, instructori, medici etc.

6. *Serbări sportive-culturale, proprii unității de învățământ sau organizate în cadrul Olimpiadei naționale a sportului școlar, prin asociația sportivă școlară / Serbări sportive organizate la finalul fiecărui an școlar, precum și cu alte ocazii.* Serbările organizate în școală –la final de semestru, an școlar, de ziua școlii sau pentru a marca evenimente speciale organizate și desfășurate în școală- pot avea un caracter strict sportiv sau pot avea un caracter mixt/cultural-sportiv, când pe lângă activitățile sportive sunt incluse și alte genuri de manifestare artistică: interpretări muzicale, piese de teatru, recitări de poezie, dansuri clasice sau moderne etc.

Conținuturile educației fizice școlare pot avea un caracter spectaculos și atractiv, fiind un punct de atracție al serbărilor. Sunt selectate de regulă pentru a fi prezentate în serbări următoarele variante: elementele statice și dinamice din gimnastică acrobatică efectuate individual, elemente prezentate în grup- sub formă de piramidă pe mai multe planuri și etaje/niveluri-, gimnastică ritmică și aerobică, complexe de

dezvoltare fizică cu stegulețe, cercuri, bastoane, mingi, structuri spectaculoase din jocuri sportive, demonstrații de arte marțiale. Elevii implicați direct în serbare vor fi selectați și pregătiți în afara orarului școlar.

7. *Activitățile de selecție* : sunt desfășurate în învățământul sportiv suplimentar/cel puțin două activități pe an școlar și în centrele naționale de excelență organizate pe discipline sportive.

Art. 15

1. Selecția reprezintă activitatea desfășurată permanent de specialiștii domeniului în vederea depistării elevilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea sporturilor.

2. Selecția se realizează pe baza criteriilor, testelor și probelor adecvate fiecărei discipline sportive. Criteriile sunt de natură biologică, motrică, psihologică și socială. În cadrul acestora se stabilesc teste, probe și norme metodologice.

3. Activitatea de selecție și inițiere cuprinde fazele inițială și intermediară.

Art. 16.

1. În vederea organizării și desfășurării activității de selecție și inițiere a elevilor cu aptitudini pentru practicarea sportului de performanță trebuie respectate următoarele cerințe:

- a) copiii sau elevii să fie într-o stare optimă de sănătate;
- b) selecția să se realizeze în etapa de vârstă optimă;
- c) să fie utilizate teste, probe și baremuri elaborate științific, pentru fiecare disciplină sportivă;
- d) personalul didactic implicat în activități de selecție și inițiere să evite verdictele radicale privind perspectivele de evoluție în plan sportiv și atitudinal;
- e) să fie valorificată tradiția sportivă din unitatea de învățământ;
- f) personalul didactic implicat în activități de selecție și inițiere să colaboreze permanent cu profesorii de educație fizică și sport care au obligația profesională de a semnală existența unor elevi talentați.

2. Personalul didactic implicat în activități de selecție și inițiere va folosi următoarele căi de depistare sau selecție:

- a) asistențe la lecțiile de educație fizică și sport;
- b) analiza rezultatelor obținute la susținerea probelor de evaluare aplicate de profesorul clasei;
- c) convorbiri cu învățătorii, profesorii, diriginții și familiile copiilor;
- d) organizarea de concursuri între clase la disciplinele sportive/probele pentru care se intenționează să se selecționeze elevii;
- e) organizarea unor concursuri de selecție la care să poată participa elevii dintr-o anumită zonă sau dintr-un anumit cartier;

f) desfășurarea unor antrenamente cu grupele selecționate, în școala de care aparțin elevii sau pe o bază sportivă apropiată.

3. După selecționare se vor organiza grupe incluse în stadiul I, antrenamentul de bază orientat, programându-se un număr de lecții adecvat nivelului de pregătire a elevilor, de regulă o lecție la 2-3 zile, în funcție de cerințele fiecărei discipline sportive.

4. Potrivit reglementărilor în vigoare, activitatea sportivă de performanță se desfășoară în cadrul unităților de învățământ cu *program sportiv suplimentar* -cluburile sportive școlare independente sau în cadrul altor unități de învățământ- sau cu *program sportiv integrat*, fiecare dintre acestea organizându-și activitatea potrivit unor regulamente proprii.

5. La învățământul sportiv integrat selecția se realizează pe bază de concurs, prin susținerea unor probe de aptitudini potrivit cu specificul disciplinelor pentru care se organizează clasa respectivă. Selecția trebuie să fie realizată la niveluri de exigență superioare, întrucât elevii, odată admiși în cadrul unui nivel de învățământ, vor fi cuprinși în grupe a căror stabilitate va asigura programarea științifică a pregătirii.

Cap.5 Evaluarea în educație fizică și sport

1. Definiția, operațiile și importanța evaluării

Desfășurarea procesului didactic presupune -pe lângă acțiunile de proiectare didactică, predare-învățare- și determinarea modului în care finalitățile urmărite pe diferite termene au fost atinse, adică *procesul de evaluare* a activității planificate. În acest sens, obiectivele stabilite anterior devin importante puncte de reper, care reflectă cantitatea și calitatea achizițiilor elevilor pe plan motric, cognitiv, social și afectiv, fiind un bun indicator al randamentului școlar. Actul de evaluare implică judecăți de ordin valoric referitoare la: comportamentele, deprinderile, aptitudinile, abilitățile, cunoștințele subiecților instruiți, comportamentele și competențele cadrelor didactice, procesele de transmitere a cunoștințelor, programele de studii sau instituțiile vizate de acest proces, manualele școlare etc.

Evaluarea are un important rol de feedback/conexiune inversă, prin interpretarea datelor recoltate, oferind posibilități permanente de ameliorare a activităților și intervenții favorabile asupra procesului didactic. Orice încercare de eficientizare a activităților cu specific uman presupune necesitatea actului de evaluare, pentru depistarea și înlăturarea eventualelor curențe constatate, pentru schimbarea sau adaptarea unor noi metodologii de lucru, care să conducă la noi progrese și acumulări. Cu cât legătura/interacțiunea dintre procesul de predare-învățare și evaluare este mai strânsă, cu atât eficiența activității didactice este mai mare. Evaluarea are o strânsă legătură cu planificarea -la baza căreia stă-, și cu evidența -prin înregistrarea tuturor datelor rezultate în urma acțiunilor de verificare, testare, măsurare, notare etc-.

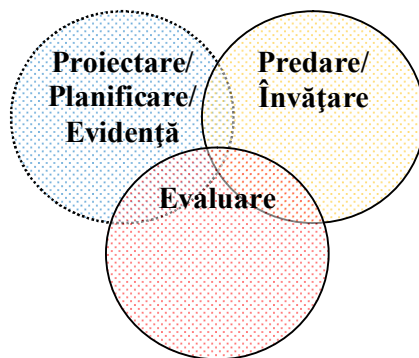


Fig. 25 –Interdependența dintre componentele procesului didactic

Definiție: prin evaluare se înțelege *actul didactic complex, integrat procesului de învățământ, care asigură evidențierea cantității cunoștințelor dobândite și valoarea, nivelul, performanțele și eficiența acestora la un moment dat, în mod curent, periodic și final, oferind soluții de perfecționare a actului de predare-învățare* - Bontaș I./1999.

Docimologia (în limba greacă dokime = examen sau probă, logos = știință) este definită ca fiind știința examinării, a modalităților de acordare a notelor și calificativelor, a studierii comportamentelor examinatorilor și examinaților. În educație fizică și sport, evaluarea vizează în special acțiunile de măsurare, recoltarea de date obținute în urma susținerii unor teste și prelucrarea și interpretarea statistică a acestora pentru evidențierea progreselor și optimizarea demersului didactic.

Din punct de vedere al abordării istorice, teoriile care vizau evaluarea au fost delimitate în 3 etape cronologice distincte:

- a. *Perioada testelor* : de la sfârșitul secolului 19 și până în 1930, pune în evidență importanța testelor, insistând pe obiectivitatea și avantajele standardizării acestora, dar și limitele lor în privința fidelității și validității, în funcție de particularitățile celui ce le aplică.
- b. *Perioada măsurătorilor* : va continua perfecționarea bateriilor de teste, dar evidențiază și carențele lor, în privința obținerii unor rezultate precise doar asupra unor laturi ale personalității umane, dar cu posibilități limitate de a permite o cunoaștere mai complexă, de ansamblu, integrală a celor testați.
- c. *Perioada docimologică sau perioada evaluării* : încearcă o abordare a celor evaluați ca un tot unitar/ca sistem de abilități, trăsături, aptitudini etc.

Ca și în cazul proiectării didactice, realizarea unei evaluări de calitate presupune parcurgerea unor etape și operații clar definite, prezentate în figura 26.

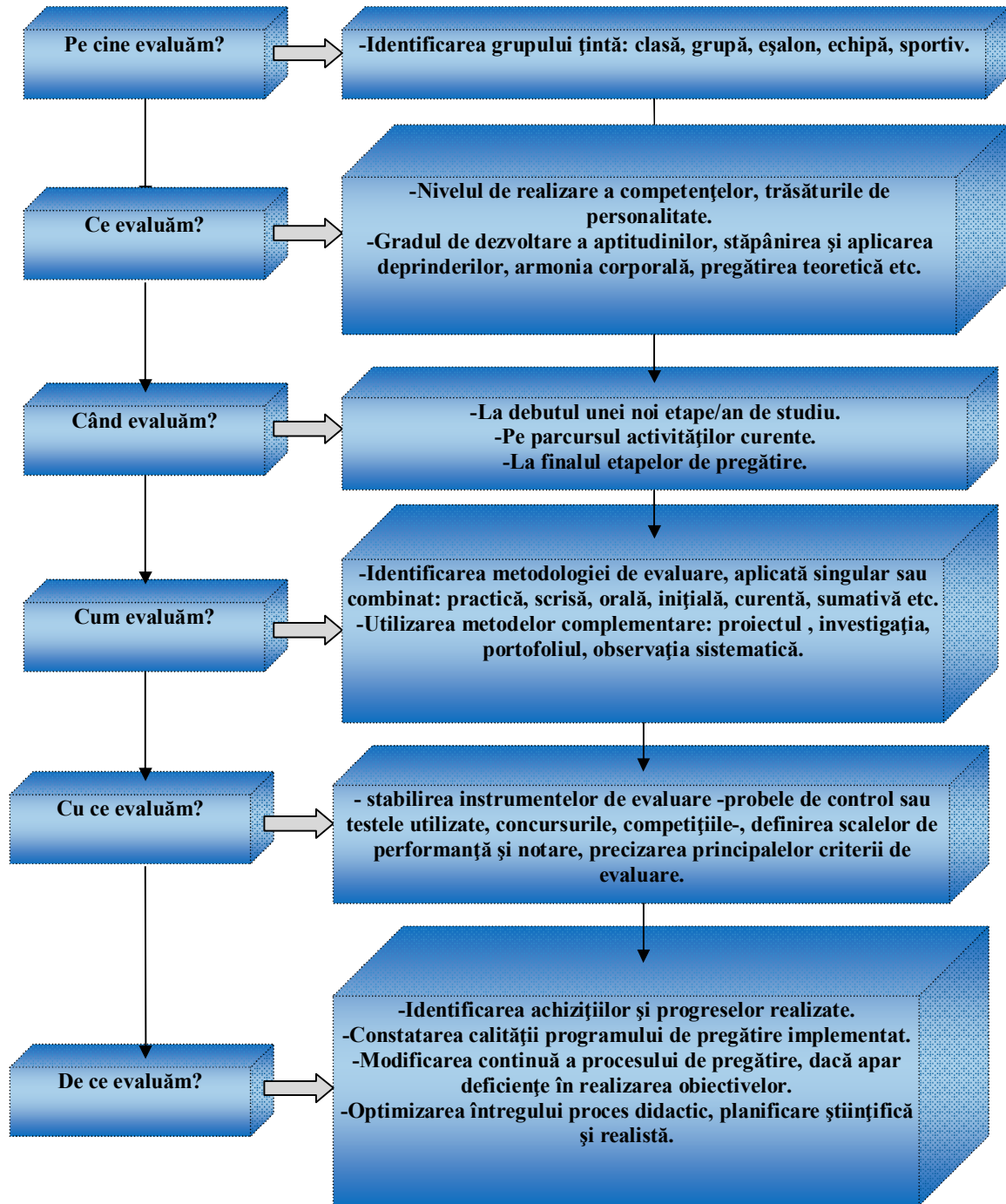


Fig. 26 – Etapele și operațiile evaluării în educație fizică și sport

2. Tipurile de evaluare: tipurile sau formele de evaluare sunt extreme de diversificate în educație fizică și sport, datorită complexității și varietății obiectivelor urmărite în activităților specifice, fiecare tip de evaluare prezentând particularități specifice. Literatura de specialitate oferă mai multe criterii de clasificare, în funcție de context, etapă/moment de instruire, specificul colectivului și obiectul evaluării fiind selectată o formă sau alta din tipologia prezentată.

1. *În funcție de momentul în care este aplicată:*

- *evaluare inițială* – la debutul unei activități noi, ca exemplu o nouă unitate de învățare, un nou an școlar. Are rol important în diagnosticarea nivelului de pregătire pentru acele componente care vor fi predate.

- *evaluare curentă*– are un caracter continuu, cu rol în depistarea progreselor sau sincopelor în pregătire, evidențiază adaptarea și reacțiile la stimulii planificați.

- *evaluare periodică* – are loc la intervale de timp mai mari, pentru conținuturi predate mai vaste, fiind o evaluare cu caracter intermediar, fragmentând cunoștințele predate care vor fi evaluate.

- *evaluare finală* sau bilanț– la încheierea anului, etapelor de instruire sau semestrelor, cu rol în clasificarea și ierarhizarea elevilor.

2. *În funcție de cantitatea și calitatea cunoștințelor evaluate:*

- *evaluare parțială* - verificări curente, probe practice diferențiate pe componentele modelului de educație fizică.

- *evaluare globală* –verificarea nivelului de pregătire pentru toate componentele predate prin concursuri.

3. *În funcție de scopul didactic:*

- *evaluare predictivă sau inițială* – este esențială la debutul unui nou an școlar, la planificarea activităților pentru colective cu care nu s-a mai lucrat până atunci sau pentru elevii noi în clasele cunoscute, la începutul unor unități de învățare cu caracter de noutate, de exemplu un nou joc sportiv.

Testarea elevilor în aceste momente va permite depistarea nivelului aptitudinilor pentru temele care sunt planificate, stabilirea obiectivelor și orientarea activităților didactice în funcție de nivelul constat. În afara testelor fizice, pot fi realizate și determinări antropometrice, teste funcționale de adaptare la efort, chestionare pentru exprimarea opțiunilor elevilor pentru diferite ramuri de sport etc. Îndeplinește funcție de diagnoză, dar și de prognoză, anticipând parcursul elevilor la disciplina educație fizică pentru anul școlar curent.

- *evaluare continuă/formativă sau curentă* – presupune acțiuni de verificare sistematică pe unități sau secvențe didactice reduse, permițând astfel evaluarea tuturor elevilor și a materiei parcurse. Este folosită frecvent în educație fizică, pentru că răspunsurile elevilor constituie informații relevante pentru profesor în privința eficienței și calității metodelor de lucru abordate, permițând modificări rapide în tehnologia de predare și ameliorarea vizibilă a rezultatelor.

Prezintă avantajul că depistează rapid carențele în pregătire, greșelile sunt corectate la timp și nu pot apărea goluri mari în pregătire, ameliorând astfel activitatea. Este stimulativă pentru elevi, activitatea nefiind stresantă și permite relații de colaborare între elevi și profesori. *Principalul dezavantaj* este legat de timpul didactic mai mare alocat, comparativ cu evaluarea bilanț, consumându-se mai mult din timpul afectat predării, fiind nevoie de mai multe lecții pentru a parcurge tematica planificată.

Presupune o raportare permanentă la obiectivele operaționale fixate pentru fiecare lecție, nu realizează o clasificare definitivă a elevilor în funcție de rezultate. Evidențiază ușor progresele elevilor și reacția lor la mijloacele și dozările propuse. Se poate realiza prin: aprecieri verbale sau nonverbale cu rol stimulativ și corectiv, observații curente asupra comportamentului motric, corectitudinii tehnicii de execuție și gradului de implicare în activitate, cronometrări și măsurători la testele fizice, determinarea gradului de solicitare a organismului prin pulsometrie, întrebări legate de temele parcurse, notări curente. Informațiile obținute vor determina trecerea la noi conținuturi sau insistarea pe cele vechi, reluarea explicațiilor și demonstrațiilor, menținerea sau modificarea componenței grupelor valorice, păstrarea sau schimbarea exercițiilor, realizarea unor trasee individuale de pregătire.

- *evaluare sumativă/cumulativă, bilanț* – este principala formă care validează atât competențele formate la elevi, cât și calitatea actului didactic. În educația fizică școlară se concretizează în susținerea probelor de control însoțite de baremurile aferente, la finalizarea unităților de învățare care vizează deprinderi motrice sau aptitudini motrice, finalizate cu acordarea notelor pentru semestrul respectiv.

Realizează funcția de constatare a rezultatelor/performanțelor elevilor și de ierahizare a acestora, urmărind verificarea acumulărilor pe secvențe mari de timp. Verificarea elevilor și a materiei se face prin sondaj, deci obiectivitatea nu este una ridicată, prin simplul fapt că subiectele nu acoperă toată materia, ci doar selecții din aceasta. Nu are nici un rol în reglarea pe parcurs a activității didactice, în acest context putând apărea curențe mari în pregătire. Aprecierea va urmări raportarea rezultatelor la scopurile planificate pe termen mai lung: unități de învățare, semestre, etape de pregătire, ani. Surprinde doar nivelul final de pregătire, nu și caracterul evolutiv al acesteia, salturile, momentele de regres sau plafonare.

Permite valorificarea timpului didactic destinat instruirii, dar generează reacții de teamă și atitudini de neliniște pentru cei evaluați. Rezultatele vor constitui datele evidenței preliminare pentru următorul an sau etapă de pregătire și permit depistarea conținuturilor deficitare, unde trebuie insistat suplimentar, dar și a punctelor favorabile, unde se vor menține aceleași metode de lucru.

Pentru optimizarea procesului de evaluare se recomandă combinarea tipurilor de evaluare prezentate la acest criteriu, fiecare prezentând avantaje, dar și curențe.

4. În funcție de modul de raportare a elevilor față de obiectivele propuse:

- *evaluare normativă* – permite raportarea și compararea performanțelor obținute de elevi, cu media grupului din care fac parte și cu performanțele altor elevi din grup. Evaluarea normativă conduce la realizarea unui clasament al clasei/grupeii de lucru. Exemplu: elevul X a obținut performanța de 7,3 sec/50m, aceasta este a patra performanță valorică a clasei din care face parte și se situează peste media grupului respectiv. Există și posibilitatea de raportare a performanțelor individuale la normele/mediile altor grupuri/clase din școală sau grupuri/eșantioane reprezentative pe plan național. În acest caz, norma grupului analizat se poate transforma în standard de performanță.

Evaluarea normativă are limite de obiectivitate mai ales atunci când rezultatele sunt raportate la media clasei, notele la același test pot fi mai mari sau mai mici decât cele acordate pentru aceleași performanțe la alte clase paralele sau alte școli, sunt accentuate concurența și tensiunile între elevi. Aceste probleme pot fi rezolvate prin raportarea la norme standardizate care au fost deja validate pe esantioane mai mari.

- *evaluare criterială* – raportarea performanțelor se face prin compararea rezultatelor obținute de fiecare elev cu standardul impus de obiectivele operaționale. Se ignoră valoarea medie a grupei din care elevii fac parte -ca în cazul evaluării normative-. Criteriile sunt variate: de ordin fizic, tehnic,

tactic, teoretic etc iar rezultatele obținute de subiecții testați la fiecare criteriu permit stabilirea de baremuri individuale de performanță. Exemplu: elevul Y a obținut performanța de 8,3 sec/50m, obiectivul de performanță stabilit pentru el la începutul anului era de 8,4 sec, deci acesta a fost atins.

Dacă obiectivele operaționale sunt diferențiate pe descriptori de performanță/calificative: excelent, foarte bine, bine, suficient, insuficient, se pot compara rezultatele elevilor la aceeași probă, pentru același nivel al obiectivelor.

5. În funcție de modul de efectuare:

- *evaluare practică*: este forma întâlnită prioritar în domeniul educației fizice și sportului, prin însăși esența activității acestui domeniu, dar are o pondere importantă și în cadrul învățământului tehnic, medical, pedagogic, alte discipline vocaționale, școli profesionale. Evaluarea la educație fizică și sport presupune recoltarea, consemnarea, prelucrarea statistică și interpretarea datelor obținute în urma susținerii unor probe de control sau administrării unor teste.

Probele de control: reprezintă structuri motrice cu un conținut clar precizat, fiind concepute de cadrul didactic sau oferite de sistemul de evaluare, prin intermediul cărora sunt constatate, verificate și obținute informații relevante privitoare la: gradul de stăpânire a mișcărilor, nivelul de dezvoltare a aptitudinilor, capacitatea de aplicare a celor asimilate. Probele de control sunt însoțite de cele mai multe ori de norme de control sau baremuri, numite și descriptori sau indicatori de performanță, care reprezintă o scală valorică a performanțelor minime, medii sau maxime așteptate la proba respectivă, după desfășurarea unor etape de pregătire. Prin îndeplinirea sau neîndeplinirea baremurilor stabilite, elevii/sportivii vor fi promovați și notați, ierarhizați, selecționați, etc. Dacă o probă poate fi utilizată pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a unei aptitudini de exemplu, pentru mai multe etape de vârstă diferite, standardul minimal de performanță va fi totuși diferit – vezi probele de control comune mai multor cicluri de instruire și standardele de performanță impuse de SNSE pentru fiecare an de studiu.

Testele: sunt instrumente de evaluare *standardizate*, în privința conținutului, condițiilor și metodologiei de aplicare, a tehnicii de evaluare a rezultatelor, prin utilizarea obligatorie a acelorași etaloane/baremuri de evaluare. Fiind susținute în condiții clar precizate și stabile, oferă informații obiective și precise asupra trăsăturilor sau caracteristicilor măsurate. Unele teste pot fi omologate pe plan internațional –vezi bateria de teste Eurofit, care include 6 măsurători antropometrice, 8 teste motrice și 2 teste de duranță cardio-respiratorie-, altele pot fi elaborate și impuse de ministere, federații. Pot determina aspecte extrem de variabile ale motricității umane:

adaptare la efort, putere aerobă și anaerobă, viteză de reacție, viteza de repetiție, orientare în spațiu, coordonare generală, capacitate motrică generală etc. Bateriile de teste pot măsura o singură trăsătură urmărită –fiind în această situație unidimensionale-, sau mai multe trăsături diferențiate – fiind în această situație multidimensionale-. Conceperea și aplicarea testelor implică respectarea unor cerințe stricte, legate de:

- a. obiectivitate: indiferent de câți evaluatori vor aplica testul pe aceeași persoană, rezultatul trebuie să fie același, adică examinătorii nu vor influența cu nimic datele obținute, care nu vor fi semnificativ diferite.
- b. validitate: presupune capacitatea testului de a măsura și reflecta exact ce își propune și trebuie să măsoare, adică gradul de precizie a măsurării acelor trăsături sau abilități pe care le urmărește. Testele valide vor măsura exact și adecvat trăsăturile și aptitudinile urmărite –de exemplu gradul de dezvoltare a forței explozive la nivelul membrilor inferioare-, având o valoare de predicție cât mai corectă, anticipând corect viitoarele performanțe și rezultate legate direct de aptitudinea respectivă, în activitatea concretă.
- c. fidelitate: reprezintă o calitate care permite ca rezultatele obținute de un elev/sportiv la același test -în urma mai multor repetări, în timp, ale testului respectiv- să fie relativ identice/constante. Fidelitatea va indica dacă rezultatele obținute la testul respectiv sunt caracteristice/definitorii pentru elevul testat, sau se datorează unor factori externi sau interni/afectivi de moment, ca de exemplu starea de oboseală, nivel motivațional, starea de boală, de suprasolicitare momentană.
- d. sensibilitate: reprezintă capacitatea de permite sesizarea diferențelor/deosebirilor fine, existente între elevii cu rezultate apropiate, unde departajarea este dificilă. Un test este de sensibilitate ridicată, atunci când împarte și ierarhizează elevii în cât mai multe categorii, în funcție de performanțele acestora.

- *evaluare orală/ascultarea*: are avantaje prin faptul că cei evaluați sunt conduși prin întrebări ajutătoare către răspunsurile corecte, permite elevilor să se exprime liber, dar și neajunsuri legate de subiectivitatea evidentă a aprecierii, lipsa unui barem cuantificabil, poate favoriza sau defavoriza vizibil anumiți elevi, generează stări de intimidare în funcție de tipologia în care se încadrează evaluatorul. Poate fi întâlnită în cadrul examenelor, dar și pe parcursul aprecierilor curente. Întrebările vor stimula nu numai memoria, ci și gândirea și creativitatea elevilor. În lecția de educație fizică este

folosită frecvent pentru a determina gradul de înțelegere a informațiilor transmise de profesor și pentru corectarea greșelilor de execuție a elevilor.

- *evaluare scrisă*: realizată sub forma lucrărilor de control și verificare, tezelor, extemporalelor. Este mai avantajoasă prin timpul superior alocat elevilor pentru rezolvarea subiectelor, gradul ridicat de obiectivitate prin raportarea la bareme și punctaje, prin faptul că elevii se pot concentra mai bine în absența factorilor de stres, răspunsurile pot fi mai complex elaborate. Permite depistarea greșelilor sau carențelor comune în pregătirea elevilor și este avantajoasă în contextul unui număr redus de ore la disciplinele respective. Dezavantajele acestei variante sunt legate de imposibilitatea de reorientare a elevului pe subiect, în situația în care a înțeles eronat problemele care trebuie tratate sau se fac confuzii asupra tematicii care trebuie abordată, subiectele pot acoperi doar o parte din materia predată și induc un dezavantaj pentru cei ce primesc subiecte exact din ce nu stăpânesc sau au pregătit superficial, este favorizat copiatul, profesorul nu poate adresa întrebări suplimentare pentru a depista nivelul de stăpânire a materiei. O soluție de acoperire a întregii arii a materiei predate o constituie testul grilă, care poate reflecta obiectiv nivelul de stăpânire a problematicii evaluate, prin numărul, complexitatea și diversitatea itemilor formulați. În educație fizică și sport este folosită evaluarea scrisă pentru elevii filierei vocaționale, pentru aprecierea nivelului de instruire la disciplina „Pregătire teoretică sportivă”.

- *evaluare sub formă de concurs*: presupune selecția candidaților și susținerea unor probe scrise, orale, practice sau combinate. Exemple: concursurile de titularizare, selecție, concursurile de admitere pe un anumit număr de locuri și în baza unor criterii clar stabilite.

- *evaluare sub formă de examene*: permite promovarea la diferite materii, trecerea într-un nou an de studiu sau ciclu de instruire, obținerea de grade didactice. Exemplu: examenul de definitivat în învățământ.

6. În funcție de cine realizează actul de evaluare:

- *evaluare internă*: este realizată tot de persoanele din cadrul instituției, ce au condus activitățile didactice, ca de exemplu profesorul sau antrenorul care a lucrat cu elevii evaluați.

- *evaluare externă*: este realizată de persoane/instituții din exteriorul unității de învățământ, care nu cunosc colectivele supuse actului de evaluare.

- *autoevaluare*: capacitatea individuală de analiză obiectivă a propriului randament. Se bazează pe trecerea gradată la autocunoaștere, simultan cu cunoașterea disponibilităților celorlalți. Realizarea sa va conduce la efecte benefice pe parcursul desfășurării activităților, concretizate în: înțelegerea mai bună a criteriilor și baremurilor de notare aplicate, armonizarea relației profesor-elev, acceptarea ierarhiei și statutului conform performanțelor,

responsabilizarea elevilor pentru eforturile necesare atingerii obiectivelor, formarea unei etici a actului de evaluare legată de imparțialitate, realizarea unui nivel superior de înțelegere a competențelor evaluate.

- *Autocorectarea și corectarea reciprocă*: presupune capacitatea de sesizare și comunicare a propriilor imprecizii tehnice sau a celor aparținând colegilor. Autodepistarea acestor erori în execuție permite corectarea mai rapidă și conștientă a deprinderilor formate și scurtează timpul necesar învățării motrice.
- *Autonotarea controlată*: presupune libertatea acordată elevului de a-și autoevalua execuția și a-și acorda singur nota, a cărei valoare și obiectivitate este apoi analizată și discutată cu profesorul și cu ceilalți colegi. Sunt realizate comentarii argumentate asupra valorii reale sau prea exagerate a notei propuse de executant.
- *Notarea reciprocă*: elevilor li se permite să-și evalueze reciproc colegii, verbal sau prin note, fără ca aceste rezultate ale evaluării să fie concretizate în notare oficială.

3. Fazele/etapele evaluării:

1. *Verificarea* – este etapa în care elevii sunt supuși unor probe sau teste, de cele mai multe ori de ordin practic în educație fizică, dar și orale sau scrise – în special pentru învățământul preuniversitar vocațional și cel superior de profil-. Verificarea practică presupune măsurarea acumulărilor elevilor pe plan motric și a capacității de aplicare a acestora pe parcursul activităților motrice. Această etapă implică măsurarea și consemnarea diferiților parametri care caracterizează probele respective –acolo unde natura probei permite acest lucru-, adică recoltarea datelor de tipul: minute și secunde pentru probele de alergări, menținerea echilibrului sau menținut în atârnat, metri și centimetri pentru probele de sărituri, număr de încercări reușite pentru aruncări la țintă sau șuturi la poartă, încărcături/kg ridicate sau învinse pentru unele probe de forță, număr de repetări pentru flotări sau tracțiuni etc. În acest fel are loc cuantificarea execuției respective și înregistrarea performanțelor, pentru a putea trece la analiza rezultatelor obținute.
2. *Aprecierea* – această a doua etapă implică realizarea unor judecăți de valoare verbale sau scrise, în privința performanțelor măsurate și înregistrate anterior și exprimarea ulterioară a valorii acestora prin calificative sau note. Natura probelor poate asigura aprecieri extrem de *obiective*, cum este în cazul aptitudinilor motrice, unde scalele de notare și prezența baremurilor indică foarte clar în ce interval de performanță se încadrează rezultatul obținut și implicit nota care

corespunde acestei performanțe. În cazul deprinderilor motrice/probele cu caracter tehnic, unde nu este posibilă măsurarea, ci doar observarea execuției, aprecierea are un caracter *subiectiv*, urmărind: corectitudinea tehnică a elementelor separate, gradul de dificultate a combinațiilor, modul în care sunt legate, sincronizarea elementelor, ușurința în execuție, expresivitatea și fluența mișcărilor, impreciziile tehnice: elementele din gimnastică, săriturile la aparate, săriturile în apă la platformă sau trambulină, dansul sportiv. Pentru creșterea gradului de obiectivitate în aceste situații pot fi elaborate scale de apreciere, care conduc în final la acordarea unor scoruri/punctaje, iar aprecierea poate fi făcută simultan de mai mulți evaluatori.

3. *Notarea/faza decizională* – este ultima etapă a evaluării și presupune acordarea de calificative de tipul: excelent, foarte bine/la nivelul notelor 9-10, bine/la nivelul notelor 7-8, suficient/satisfăcător la nivelul notelor 5-6, nesatisfăcător/insuficient la nivelul notelor 1-4, - cum este cazul învățământului primar- sau de note, pentru restul ciclurilor de instruire. Aceste simboluri/etichete atașate performanțelor indică nivelul de pregătire la momentul respectiv, gradul de realizare a obiectivelor propuse și implicit randamentul școlar, fiind un feedback pentru elevi, privitor la calitatea eforturilor depuse în lecție.

Notarea se poate realiza prin cifre care variază ca interval de referință de la un sistem educațional la altul. Bontaș I/1999 indică o serie de diferențe rezultate din maniera particulară de notare aplicată în mai multe țări, cu mențiunea că în momentul actual sunt diferențe între notarea în învățământul preuniversitar și cel universitar, unde se pot aplica scale diferite pentru aceeași țară :

- 5 trepte de notare –pentru unele țări asociate C.S.I., Cehia, Slovacia
- 6 trepte de notare –pentru Germania, Bulgaria, Elveția, Polonia
- 7 trepte de notare –pentru Suedia, Norvegia
- 10 trepte de notare –pentru România, Finlanda, Lituania, Letonia
- 20 trepte de notare –pentru Franța, vizând perfecționarea medicilor, cu promovare de la nivelul 12.

Există și varianta notărilor prin *bile colorate* –albe pentru foarte bine, roșii pentru bine, negre pentru insuficient-, *prin litere* de la A-F – în Anglia, SUA- sau prin *sistemul binar admis/respins* –pentru colocvii, probe fizice și teste psihologice eliminatorii-.

Indiferent de varianta de notare aleasă, valoarea acesteia trebuie să reflecte cât mai fidel relația echilibrată între eforturile elevilor, aspirațiile acestora și competențele dobândite de ei. Nu în ultimul rând, notele acordate sunt și un indicator al calității actului didactic.

Anumite surse de specialitate prezintă separat funcțiile notei –didactică, educativă și socială-, cu toate că ele se regăsesc și suprapun cu principalele funcții ale evaluării.

4.Funcțiile evaluării cunosc o abordare variată în literatura de specialitate, definind esența și principalele atribute ale acestui act didactic. Sintetizând opiniile exprimate în literatura pedagogică și în cea aparținând propriului domeniu, se pot distinge următoarele funcții ale actului de evaluare: vezi fig. 27.

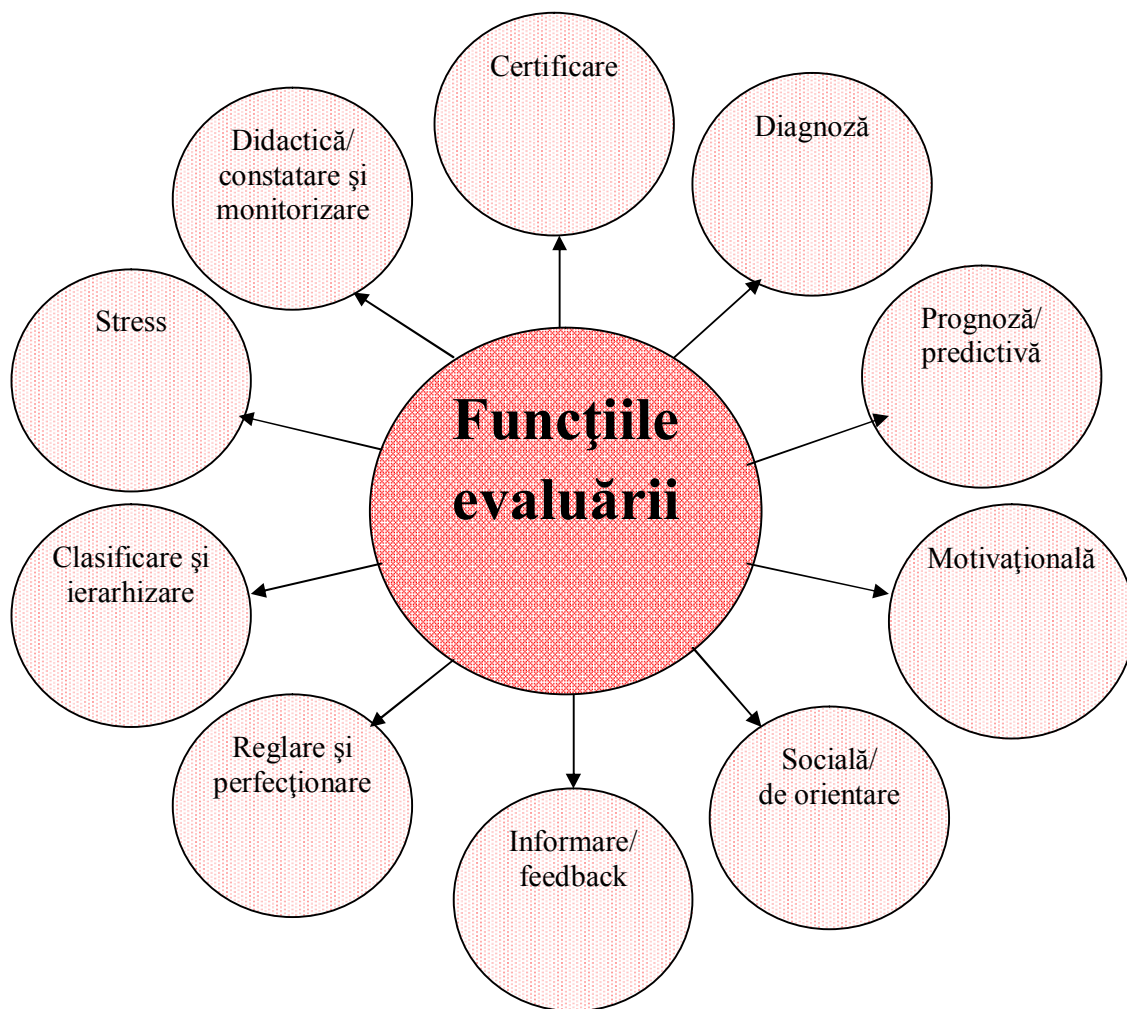


Fig. 27 – Funcțiile evaluării școlare

- funcția *didactică/de constatare, control și monitorizare* a rezultatelor școlare: prin notele și calificativele obținute este reflectat gradul de asimilare a conținuturilor predate și realizare a obiectivelor planificate.
- funcția de *certificare a capacităților și competențelor* dobândite, prin analize bilanț și evaluări sumative: se confirmă nivelul de pregătire la care elevii au ajuns după etape mai lungi de pregătire.
- funcția de *diagnoză*: presupune analiza rezultatelor mai puțin reușite și identificarea cauzelor care le-au generat, pentru evitarea ulterioară a acestor situații nedorite.
- funcția de *prognoză/predictivă*: surprinde capacitatea de anticipare cu grad ridicat de exactitate a progreselor școlare, a rezultatelor intermediare și finale, a comportamentului performanțial. Este legată de funcția de diagnoză, realizarea ei ține și de experiența cadrelor didactice. Exemplu: cunoscând nivelul de pregătire motrică și dezvoltare fizică a unui colectiv la o etapă de vârstă, prin intermediul rezultatelor obținute la evaluarea inițială, se pot emite prognoze/estimări referitoare la progresele care pot fi realizate, după anumite perioade de pregătire.
- funcția *motivațională/educativă*: notele și calificativele atribuite elevilor trebuie să constituie un factor de stimulare a implicării acestora în lecție, nu un motiv de generare a tensiunilor și deteriorare a relațiilor profesor-elev, care pot determina o stare de participare necorespunzătoare a elevilor în lecție, o demotivare a lor și chiar abandonul școlar. Se consideră că obiectivitatea notării este realizată atunci când elevul evaluat, cadrul didactic și restul colectivului nu au nimic de obiectat referitor la valoarea notei obținute. Motivarea elevilor se poate face luând în calculul acordării notei finale și a altor criterii, în afara valorii performanței motrice înregistrate.
- funcția *socială/de orientare*: valoarea notelor va depista și indica acele aptitudini și capacități –intelectuale, artistice, motrice- care permit elevilor să exceleze în anumite domenii de activitate și să se integreze activ social. Elevii cu note maxime la educație fizică și care au performanțe motrice cu mult peste media colectivului respectiv pot aborda cu succes învățământul vocațional de profil, pot fi incluși în pregătire pentru ramurile și probele sportive unde s-a depistat că au aptitudini.
- funcția de *informare/feedback*: performanțele și notele acordate pe baza lor constituie o modalitate de apreciere a calității procesului de instruire pentru cadrele didactice și de conștientizare a nivelului real de pregătire pentru elevi și părinți.
- funcția *de reglare, optimizare și perfecționare* a procesului didactic: este strâns legată de funcția de feedback. Presupune evaluări curente și modificări/adaptări permanente ale metodologiei și stilului de predare, în

concordanță cu carențele semnalate, în vederea realizării finalităților planificate și creșterii randamentului școlar.

-funcția de *clasificare, ierarhizare și selecție*: notele acordate permit comparațiile între elevi, realizarea unor clasamente, încadrarea elevilor pe anumite paliere de performanță sau grupe de lucru, acordarea de premii, trecerea într-un eșalon valoric superior.

-funcția de *stress/patogenă*: actul de evaluare induce deseori stări puternice de încordare psihică, neliniște, tensiune, frustrare și disconfort, care sunt amplificate în caz de eșec. În acest caz evaluarea capătă o semnificație negativă, de agent stresor, perceput ca având un caracter de amenințare a echilibrului organismului. Vulnerabilitatea la factorii de stress diferă mult de la o persoană la alta, de la un factor stresor la altul și are atât o componentă ereditară/constituțională, cât și una dobândită. Stresul este perceput la nivel subiectiv ca un dezechilibru între cerințele organismului sau ale factorilor externi și posibilitățile individuale de răspuns. Factorii de stress constituie o frână în manifestarea superioară a aptitudinilor și capacităților fizice și intelectuale evaluate.

5.Criteriile evaluării: evaluarea elevilor la educație fizică prezintă note particulare față de alte discipline școlare, notele sau calificativele acordate fiind un rezultat al cumulării mai multor criterii, evitând astfel aprecierile realizate doar pe baza performanțelor motrice. Principalele criterii luate în calcul / CârsteaG.-2000 și care permit evaluarea obiectivă a mai multor factori sunt următoarele:

-*Performanța motrică* realizată: este totuși criteriul principal și permite prin raportarea sa la scala valorică a probei, o ierarhizare corectă a elevilor, în cazul evaluărilor sumative. Performanța presupune atât compararea cu nivelul mediu al rezultatelor clasei pentru proba respectivă –când sunt dezavantajați cei plasați sub medie-, cât și verificarea manierei în care fiecare elev a atins sau nu obiectivele de performanță individuale planificate.

Calitatea performanțelor obținute presupune raportarea acestora la obiectivele operaționale fixate anterior. Astfel poate fi evaluată calitatea instruirii sau antrenamentul calitativ, conform Colibaba D. E./2007- pag 226-227. Acesta propune formula de calcul: $AC = \frac{RO}{O.OP.P.}$, unde AC este calitatea instruirii sau a antrenamentului, RO este valoarea rezultatului obținut, O.OP.P. este obiectivul operațional propus. Exemplu de O.OP.P. – băieții testați vor fi capabili la finalul sistemului de lecții adresat dezvoltării detentei să obțină o performanță motrică medie a clasei de 175 cm la proba săritura în lungime de pe loc, care este echivalentă notei 7. Dacă acest

rezultat mediu este obținut,
atunci $AC = \frac{175}{175} = 1$, adică obiectivul operațional propus atinge 100%.

Dacă media rezultată este mai slabă decât obiectivul urmărit, de exemplu
164 cm, atunci

$$AC = \frac{164}{175} = 0,94,$$

adică obiectivul operațional propus a fost atins doar 94%

. Dacă media obținută este superioară obiectivului, de exemplu 180 cm,
atunci

$$AC = \frac{180}{175} = 1,03,$$

adică obiectivul operațional a fost depășit, realizarea sa fiind de 103%

. Acest ultim caz indică faptul că progresele elevilor au depășit așteptările. Trebuie menționat că cele 3 variante posibile indicate reprezintă *evoluția mediei grupului respectiv*, existând cazuri individuale de realizare, depășire sau nerealizare a valorii performanței propuse.

-*Progresul realizat*: presupune raportarea performanțelor de la testările finale la cele obținute la evaluarea inițială și asigură individualizarea procesului de evaluare, ținând cont de faptul că nu toți elevii au același ritm, salturi calitative și cantitative în învățare și aplicare. Sunt elevi care pleacă de la un nivel inițial foarte ridicat sau foarte redus, comparativ cu media clasei, unii progresează foarte rapid, dar se pot plafona ulterior, alții progresează mai lent dar sigur, depășindu-i uneori pe cei mai bine cotați la evaluările inițiale. În aprecierea ratei de progres se va ține cont că aceasta este foarte mare pentru cei cu un nivel inițial de pregătire redus și mai mică pentru cei care au inițial un nivel de pregătire foarte înalt. Din acest motiv, acest criteriu trebuie abordat cu multă atenție.

-*Atitudinea și interesul față de procesul didactic*, gradul de implicare în activitate, comportamentul corespunzător în lecție, frecvența la lecții, maniera de rezolvare a unor sarcini organizatorice și metodice în lecție – de exemplu conducerea unor verigi-.

-*Nivelul de dezvoltare fizică și starea de sănătate a elevilor în cazurile particulare*, pentru elevii cu dezvoltarea fizică atipică vârstei cronologice – subponderali sau supraponderali, pentru cei cu probleme medicale și scutiri parțiale de efort, pentru cei amotrici. Aceste cazuri presupun probe și scale de notare adaptate fiecărui gen de problemă, pentru a nu-i îndepărta de disciplina educație fizică. Pentru cei implicați în activitatea sportivă de performanță se pot stabili standarde mai ridicate, corespunzătoare nivelului de pregătire, astfel încât activitatea să fie stimulativă și în aceste cazuri.

-*Nivelul cunoștințelor teoretice de specialitate*.

-*Capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice*, inclusiv implicarea în activitatea sportivă de performanță.

-*Capacitatea de aplicare, restructurare și combinare a deprinderilor.*
 -*Cantitatea elementelor programei* –face referire la aptitudinile motrice care pot fi ușor evaluate pe baza scalelor de notare elaborate. De exemplu la clasa a 5-a, pentru naveta 5x10m, performanțele de 22,2 sec pentru băieți și 23 sec pentru fete sunt aferente baremului minimal pentru nota 5. *Calitatea elementelor programei* – face referire la deprinderile motrice, unde aprecierea este subiectivă și mai puțin exactă-.
 Exemplu de variantă de notare care ia în calcul mai multe criterii de notare, propusă de Scarlat E și Scarlat M:B./2006:

Evaluarea vitezei de deplasare prin proba *alergarea de viteză pe 50m cu start de sus*

Criterii de evaluare:

- performanța în secunde, conform tabelului cu baremurile atașate – maxim 8 pct.
- atitudinea favorabilă, implicarea elevilor în activitate -1 pct.
- progresul realizat , comparativ cu testarea inițială -1 pct.
- cerință alternativă pentru mărirea notei –aprecierea corectitudinii tehnicii de alergare-.

Nota	5		6		7		8	
Sexul	m	f	m	f	m	f	m	f
Rezultate alergare pe 50 m -sec	8,6	9,6	8,5	9,5	8,4	9,4	8,3	9,3

6.Greșelile comise în actul de evaluare: orice act de evaluare este supus unor factori perturbatori, care limitează obiectivitatea acestui proces și conduce la animozități și lezarea personalității profesorului în viziunea elevilor defavorizați de aceste erori. Supraaprecierea valorică a performanțelor unor elevi, ca și subaprecierea evoluției altor elevi trebuie eliminate din procesul de apreciere sau reduse drastic, pentru a anula suspiciunile de favoritism și subiectivitate. Pe lângă erorile comise de cadrele didactice, pot interveni și alți factori suplimentari, care conduc la amplificarea greșelilor realizate în evaluarea școlară: metodologia de lucru, personalitatea elevilor, gradul de oboseală, stress, anxietate și frustrările acestora, influențe din partea părinților, condițiile ambientale și sociale în care are loc evaluarea, specificul disciplinei –la cele exacte/reale evaluarea este mai obiectivă, comparativ cu cele socio-umane-. Literatura pedagogică oferă principalele greșeli apărute în actul de evaluare școlară și care trebuie

îndepărtate sau corectate, cunoscute sub denumirea de efecte sau fenomene –vezi fig. 28.

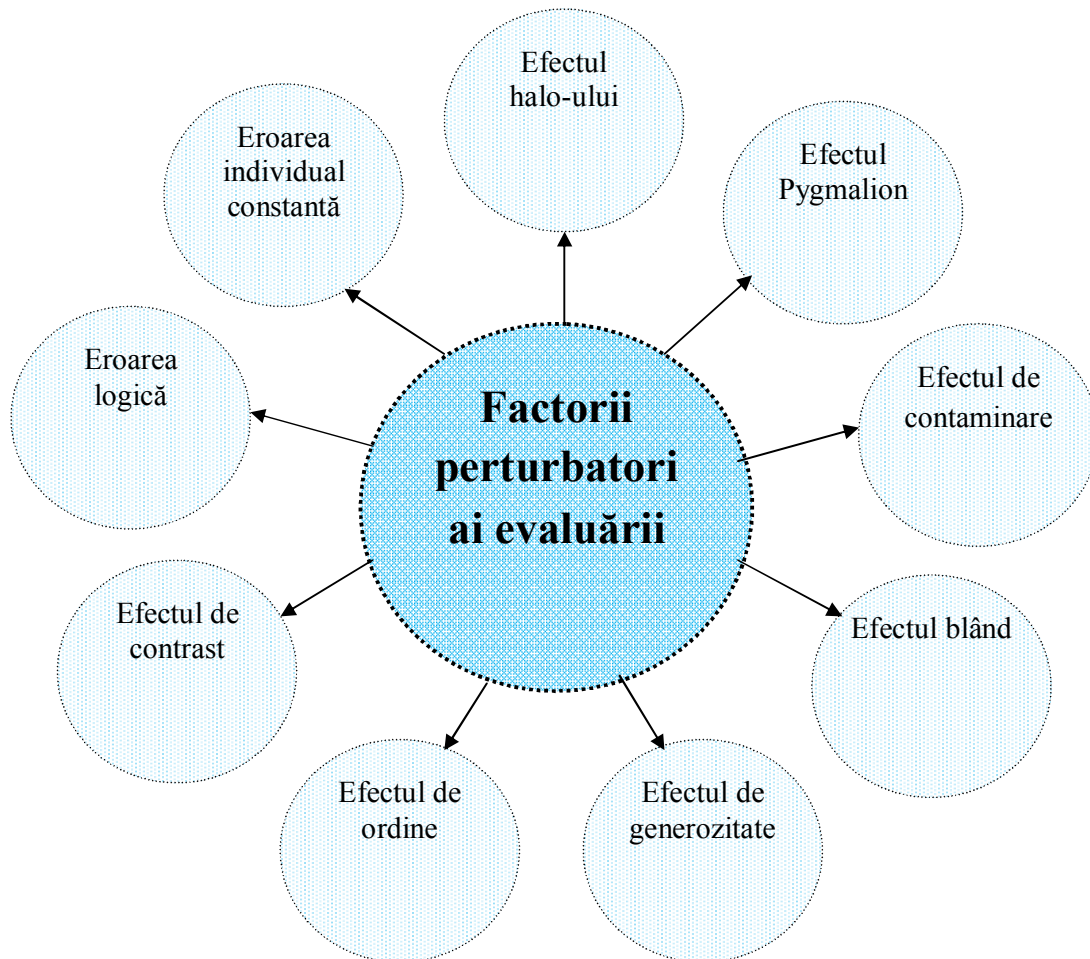


Fig. 28 – Factorii perturbatori ai evaluării școlare

1. *Fenomenul halo –ului sau efectul de iradiere:* se manifestă prin supraaprecierea sau subaprecierea valorică a elevilor, pe baza părerii generale favorabile sau nefavorabile pe care profesorul si-a format-o anterior despre aceștia. Astfel, impresia formată despre un elev la început poate influența notarea în etapele viitoare, fiind extinsă asupra întregului comportament performanțial al acestuia. În acest sens, elevii considerați buni vor fi avantajați și supraapreciați, chiar

dacă rezultatul real este mai slab și nu corespunde cu valoarea notei prea mari primite, iar elevii considerați slabi din start vor fi dezavantajați, primind note mai mici decât valoarea performanțelor. În primul caz se trece prea ușor peste greșelile elevilor sau acestea sunt omise, în al doilea caz sunt ignorate progresele evidente și se acordă o notă prea mică.

2. *Fenomenul Pygmalion, întâlnit și sub numele de efect de anticipație:* se referă la anticiparea rezultatelor pozitive sau negative de către profesor, ca urmare a ideilor sale preconceptuate. Comunicarea către elevi a acestor previziuni sau rezultate așteptate va avea de cele mai multe ori *ca principal efect* facilitarea apariției comportamentelor descrise și implicit a rezultatelor prognozate. Acest mecanism poate avea un efect favorabil când se comunică elevilor că ei pot mai mult și că se așteaptă rezultate superioare -de exemplu poți să realizezi ușor baremul pentru nota 10 și chiar să-l depășești, idee care va mobiliza puternic elevul-. Efectele pot fi însă negative când se comunică și se induce elevilor ideea că nu au aptitudini, că nu pot obține note de trecere, că disponibilitățile sunt prea reduse și nu vor progresa niciodată, că nu au un comportament adecvat etc – de exemplu nu ești bun de nimic, cu greu ți-am o notă de trecere, nu ai deloc aptitudini pentru fotbal, nu vei reuși niciodată să sari mai mult de 2m etc -. În acest caz intervine demotivarea, iar dacă elevii nu vor avea un comportament de rezistență activă la prognosticul nefavorabil pus de cadrul didactic, randamentul școlar devine scăzut. Din acest motiv, profesorul va comunica permanent că are încredere în potențialul elevilor, facilitând astfel progresul în învățare, pentru că elevii vor interioriza aceste așteptări comunicate.
3. *Fenomenul de contaminare:* acordarea notelor la disciplina educație fizică este puternic influențată de valoarea rezultatelor la celelalte materii studiate, existând o anumită presiune de a nu "strica" media generală a unui elev cu note foarte mari, dar care la educație fizică nu obține performanțele aferente unor note de 10.
4. *Efectul blând:* reprezintă tendința cadrului didactic de a favoriza în evaluare elevii cunoscuți, cărora le sunt supraevaluate prestațiile și primesc note mari, comparativ cu elevii necunoscuți, care beneficiază de o exigență mai ridicată în evaluare și implicit obțin note mai mici pentru aceeași calitate a performanțelor motrice.
5. *Eroarea de generozitate:* presupune acordarea unor note mult mai mari decât performanțele reale pentru un grup de elevi sau pentru toată clasa, în vederea mascării lacunelor din pregătire, menținerii unei cote valorice ridicate a clasei respective, consolidarea prestigiului și standardelor la care s-a ajuns, creșterea ratei de

promovabilitate, ocuparea unui loc favorabil în clasamentul pe clase sau pe școli.

6. *Efectul de ordine*: se manifestă prin adoptarea unor grade de exigență superioare la începutul examinării, urmând ca standardele de apreciere să coboare pe parcursul actului de evaluare, profesorul devenind mai concesiv și indulgent, pe măsură ce evaluarea se apropie de final. În acest mod, primii elevi sunt dezavantajați, cei evaluați la final sunt avantajați, primind note mai mari, comparativ cu primii, la aceeași calitate a răspunsurilor. Cauzele pot fi oboseala acumulată în timp, ca și conștientizarea că nivelul inițial de exigență adoptat a fost prea mare, raportat la valoarea medie a colectivului evaluat.
7. *Efectul de contrast*: două execuții motrice alăturate pot genera un contrast puternic pentru cel care realizează evaluarea, dacă între ele există diferențe calitative foarte mari. Situația este frecvent întâlnită în educație fizică și sport, atunci când are loc evaluarea deprinderilor motrice. O execuție bună care urmează după o execuție foarte slabă va genera un puternic efect de contrast în mintea evaluatorului, ea putând părea a fi încadrată -sub efectul impresiei de moment- la categoria de execuție foarte bună sau excelentă. Invers, o execuție de nivel mediu care urmează după o execuție de model/foarte bună, va genera aprecierea de moment că trebuie încadrată la categoria celor slabe sau nesatisfăcătoare.
8. *Eroarea logică*: în acordarea notelor sau calificativelor nu se face raportarea la performanța obținută și la nivelul de îndeplinire a obiectivelor planificate, ci se iau în calcul argumente care țin de detalii ne semnificative pentru natura probei la care se face evaluarea –ca exemplu naveta 5x10m-: comportamentul elevului, acuratețea tehnicii de alergare, implicarea și efortul depus în lecții. Acestea sunt doar criterii secundare, care pot mări nota, dar nu trebuie să anuleze importanța rezultatului efectiv la probă.
9. *Ecuția personală a examinatorului/eroarea individual constantă*: nivelul de exigență și scalele de notare pot diferi semnificativ de la un evaluator la altul, existând sub acest aspect profesori foarte exigenți-care dau în general note mici-, profesori cu nivel de severitate medie -unde domină notele de 7-8 și extremele sunt mai rare-, profesori indulgenți –la care domină notele mari și foarte mari-. Pe lângă aceste criterii, fiecare cadru didactic beneficiază de o metodologie proprie de predare, de convingeri și atitudini, unii sunt mai conservatori și rigizi, alții mai deschiși la nou și apreciază originalitatea intervențiilor și răspunsurilor, pentru unii nota este un mijloc de motivare a elevilor, pentru alții de constrângere pentru a

învăța mai mult și mai bine. Dispozițiile de moment, bolile, starea de oboseală, ideile preconcepute, pot constitui alți factori care influențează actul de evaluare. Dacă se constată diferențe mai mari de 1-2 puncte între notele acordate aceluiași elevi, la aceeași probă, de diferiți examinatori, atunci ecuația personală a acestora trebuie corectată.

7.Sistemul Național de Evaluare la disciplina educație fizică și sport

Introducerea acestui sistem de evaluare este o expresie a reformei curriculare la nivelul tuturor ciclurilor de instruire din învățământul preuniversitar și facilitează aprecierea manierei în care finalitățile stipulate în programele de specialitate au fost realizate. El face parte din categoria documentelor care definesc proiectarea globală, realizată la nivel central/ministerial, alături de planurile de învățământ și programele școlare, fiind bine corelat cu aceste documente. Poate fi aplicat pentru numărul minim de ore alocat -adică trunchiul comun- la nivelul tuturor unităților școlare, indiferent de condițiile materiale și specificul geografic.

Sistemul de evaluare este structurat pe următoarele componente:

- nota de prezentare,
- metodologia de aplicare pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional,
- capacitățile și competențele supuse evaluării,
- probele de control diferențiate pe cicluri sau clase și descrierea acestora,
- baremurile minimale aferente fiecărei probe de control,
- descrierea probelor comune mai multor cicluri sau clase,
- fișele individuale de consemnare a datelor pentru probele la care are loc evaluarea.

Este important faptul că pentru fiecare capacitate sau competență evaluată sistemul are mai multe variante de probe, dintre care elevii pot alege acele teste care le permit obținerea unor rezultate superioare și le asigură un avantaj la notare, fiind în concordanță cu interesele, trasele individuale de instruire și disponibilitățile lor motrice. Susținerea acestor probe este programată de fiecare profesor și urmează după finalizarea unităților de învățare specifice fiecărui element de conținut din programă planificat –adică aptitudini motrice și deprinderi motrice-, existând totuși o repartizare echilibrată a notelor pentru fiecare semestru.

Pentru învățământul primar se vor realiza 2 evaluări la calitățile motrice, 2 la deprinderile motrice de bază și 2 la deprinderi sportive elementare. Pentru gimnaziu se vor programa 1-2 evaluări la forță, 1-2

pentru diferitele probe atletice, una la jocul sportiv și una la gimnastică. Pentru liceu și clasele din învățământul profesional sunt alocate câte o evaluare la forță, atletism, joc sportiv și gimnastică.

Profesorul va putea opta în funcție de condițiile concrete de lucru pentru:

- alergarea de viteză sau probe de navetă care să o înlocuiască,
- 1-2 probe atletice,
- o săritură din gimnastică,
- 1-2 jocuri sportive,
- variante de ramuri sportive alternative prezentate în programă.

Elevul va putea avea opțiuni, conform posibilităților motrice, ofertă și interese pentru:

- probe la alegere sau cuplu de probe pentru evaluarea forței,
- 1-2 probe atletice și modalitățile de evaluare ale acestora,
- un joc sportiv și modalitățile sale de evaluare,
- gimnastica acrobatică și varianta ei de evaluare,
- o săritură la aparate din gimnastică.

Notele se acordă pe baza rezultatelor obținute la susținerea probelor și ținând seama, după caz de criteriile privind starea de sănătate, disponibilitățile motrice, atitudinea față de procesul de învățământ și progresul realizat, prevăzute în fișa individuală. Sistemul Național prevede bareme minimale echivalente notei 5, pentru acordarea notelor superioare și inferioare notei 5, comisiile metodice ale profesorilor sau fiecare profesor vor elabora scale de notare proprii particularităților colectivelor cu care lucrează. Valoarea rezultatelor și echivalarea lor în note vor fi stabilite în funcție de numărul de ore alocat săptămânal și condițiile concrete de lucru.

Pentru gimnastica acrobatică și joc sportiv, SNSE cuprinde variante de probe cu dificultăți diferite, la care aprecierea va fi făcută din nota maximă 8, 9 și 10. În afara notelor acordate conform SNSE, profesorul va realiza și evaluări curente din celelalte conținuturi predate. Evaluarea sumativă vizează probele de control care necesită o perioadă mai lungă de pregătire și cu un grad mărit de dificultate, cum sunt : alergarea de rezistență, jocul sportiv. Sistemul de evaluare trebuie adus la cunoștință tuturor elevilor și afișat la joc vizibil, în sala de sport, de clasă sau la avizier.

Fișa individuală este folosită pentru înregistrarea rezultatelor și notelor obținute de elevi la probele de evaluare. Cuprinde: datele personale, probele prevăzute de SNSE pentru ciclul școlar respectiv, probele de evaluare curente stabilite de profesor și date semnificative (care pot influența notarea elevilor, acestea fiind marcate cu un semn convențional).

Utilizarea fișei asigură:

-identificarea dinamicii evoluției și progreselor elevului pe parcursul ciclului de învățământ, depistarea punctelor forte și a curenților în pregătire,

- înregistrarea opțiunilor anuale ale elevilor pentru diferite probe,
- argumentarea notării, prin consemnarea performanțelor obținute,
- transmiterea informației despre posibilitățile elevului, în cazul schimbării cadrului didactic sau a transferării elevului,
- autoevaluarea profesorului și evaluarea obiectivă a acestuia de către forurile superioare.

Metodologia evaluării la nivelul învățământului primar

SNSE prevede pentru acest ciclu acordarea de calificative, începând de la suficient -singura variantă pentru există barem în SNSE- și ajungând până la excelent, cu grilă elaborată de profesor, acest ultim caz putând fi acordat în condiții speciale, adică prin întrunirea simultană a 3 condiții:

- elevul să fie încadrat ca performanță în calificativul foarte bine, la finalul anului școlar,
- să reprezinte unitatea școlară respectivă în competițiile sportive locale, unde va obține premii,
- să fie angrenat în pregătirea sportivă de performanță într-o unitate sportivă și să obțină distincții pe parcursul anului școlar în curs.

Pentru fiecare semestru vor fi acordate 3 calificative din evaluări la calitățile motrice-viteza de deplasare, rezistență, forță, coordonare-, complex de dezvoltare fizică cu exerciții libere, cu obiecte portative sau efectuat pe fond muzical, elemente din gimnastica acrobatică sau legarea acestora, elementele specifice unui joc sportiv și structuri tehnice specifice acestuia. Evaluarea pentru forța dinamică segmentară presupune susținerea a 3 probe diferite pentru grupe musculare variate-membre inferioare și superioare, abdomen, spate- din care se face o medie și se va înregistra oficial un singur calificativ. Tabelul următor prezintă principalele competențe evaluate și instrumente prin care se face actul de evaluare pentru ciclul primar.

Tabel: Principalele probe și baremurile aferente calificativului suficient la ciclul primar

Capacități /competențe evaluate	Probele de evaluare opționale	Baremul minimal pentru calificativul suficient							
		Clasa I		Clasa aII-a		Clasa aIII-a		Clasa aIV-a	
		B	F	B	F	B	F	B	F
Viteza	Alergare de viteză 25m	-	-	-	-	5'9"	6'2"	5'8"	6'0"
	Naveta 5x5m	6'5"	7'0"	6'4"	6'8"	6'3"	6'7"	6'2"	6'6"
	Întreceri pe 25 m	x	x	x	x	-	-	-	-
Rezistența	Alergare de durată	1'30"	1'30"	2'00"	1'45"	2'15"	2'00"	2'30"	2'15"
Forță spate	Extensii de trunchi din culcat facial	6	6	8	7	9	8	10	9
	Extensii de trunchi din așezat	5	5	6	6	8	7	9	8
Forță abdomen	Ridicări de trunchi din culcat dorsal	6	5	8	6	9	7	10	8
	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	6	5	8	6	9	7	10	8
Forță membre	Traucțiuni pe banca de gimnastică	1	1	1	1	1	1	1	1

superioare și inferioare		bancă	bancă	bancă	bancă	bancă	bancă	bancă	bancă
	Săritura în lungime de pe loc	1,1m	1,05m	1,15m	1,10m	1,20m	1,15m	1,25m	1,2m
	Structură complexă de forță	5	4	6	5	7	6	8	7
Complex de DFA/memorare și execuție	Complex cu exerciții libere	4 exerciții 4x4 timpi		5 exerciții 4x4 timpi		4 exerciții 4x8 timpi		6 exerciții 4x8 timpi	
	Complex cu obiecte portative								
	Complex pe fond muzical								
-Îndemânare	Sărituri la coardă de pe 2 picioare pe loc	6	6	7	8	-	-	-	-
	Sărituri la coardă alternative pe loc	6	6	8	8	-	-	-	-
	Sărituri la coardă succesive pe un picior pe loc	-	-	-	-	2x4	2x4	2x6	2x6
	Sărituri la coardă alternative, cu deplasare	-	-	-	-	6m	6m	8m	8m
	Aruncare la țintă orizontală cu 2 mâini de jos	De la 3m, una din 3		De la 4m, una din 3		-	-	-	-
	Aruncare la țintă verticală	-	-	-	-	De la 5m, una din 3		De la 6m, una din 3	
Grad de inițiere în gimnastică și joc sportiv	Elemente izolate din acrobatică	2	2	2	2	-	-	-	-
	Legări de elemente acrobaticice	-	-	-	-	x	x	x	x
	Elemente izolate din joc sportiv	2	2	2	2	-	-	-	-
	Structuri simple de joc	-	-	-	-	x	x	x	x

Descrierea tehnică a probelor de control specifice ciclului primar:

1. *Alergarea de viteză pe distanța de 25 m cu start din picioare:* se execută pe teren plat și în linie dreaptă, cu declanșarea cronometrului la mișcarea piciorului din spate, timpul va fi exprimat în secunde și fracțiuni de secundă.
2. *Naveta 5x5m:* necesită suprafață netedă și aderentă, în situația în care nu există spațiu pentru alergarea de viteză pe 25m. Presupune 5 deplasări alternative între 2 linii paralele, distanțate la 5 m una față de cealaltă, cu depășirea liniilor spre care se aleargă cu ambele picioare, rezultatul va fi exprimat în secunde și fracțiuni de secundă.
3. *Alergarea de durată în tempo uniform moderat:* presupune deplasarea elevilor pe grupe de 6-8 elevi, în tempou individual de alergare, cu durată care crește odată cu trecerea de la o clasă la alta și este variabilă în funcție de calificativ.
4. *Extensii ale trunchiului din culcat facial:* din culcat facial -cu palmele la ceafă și gleznelor fixate de un partener- se execută extensia trunchiului cu ridicarea capului peste înălțimea/nivelul superior al băncii de gimnastică și apoi revenire. Se înregistrează numărul de repetări corecte.
5. *Extensii ale trunchiului din așezat cu sprijin pe mâini oblic înapoi:* din această poziție se ridică bazinul în extensie și apoi se revine la poziția inițială. Se înregistrează numărul de repetări corecte.

6. *Ridicări de trunchi din culcat dorsal*: din culcat dorsal, -palmele la ceafă, genunchii îndoiți și tălpile fixate de un partener sau la scara fixă- se execută ridicarea trunchiului și atingerea genunchilor cu coatele, apoi se revine în poziția inițială. Se înregistrează numărul de repetări corecte.
7. *Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal*: din culcat dorsal cu palmele la ceafă se execută inițial îndoirea genunchilor la piept, apoi întinderea picioarelor la verticală, revenire cu genunchii la piept și întinderea picioarelor pe sol. Se înregistrează numărul de repetări corecte.
8. *Tracțiuni pe banca de gimnastică*: din culcat ventral/facial pe banca de gimnastică –brațele în prelungirea corpului execută priză la marginile băncii iar picioarele sunt plasate în afara acesteia- se execută tracțiuni simultane cu ambele brațe, înregistrându-se valoarea distanței parcurse.
9. *Săritura în lungime de pe loc*: din stând cu vârfurile înapoia unei linii, tălpile depărtate la lățimea umerilor, balansarea brațelor, dublată de flexia și extensia picioarelor, impulsie energetică, desprindere și săritură în lungime cu aterizare pe ambele picioare. Se măsoară distanța de la linia de plecare până la călcâiul cel mai apropiat de aceasta.
10. *Structura complexă de forță*: din stând, trecere în sprijin ghemuit, ducerea/aruncarea picioarelor spre înapoi în sprijin culcat facial, revenire în sprijin ghemuit, trecere în poziția inițială stând. Se înregistrează numărul de execuții complete.
11. *Complexele de dezvoltare fizică*: pot fi alcătuite din exerciții libere, cu obiecte portative sau executate pe fond muzical, fiind concepute pentru fiecare an de profesor și asimilate de elevi pe parcursul mai multor sisteme de lecții. Ele conțin obligatoriu exerciții pentru brațe și umeri, spate, abdomen și trenul inferior. În evaluarea acestor structuri se va urmări corectitudinea mișcărilor asimilate, memorarea ordinii de efectuare a exercițiilor și a structurii acestora, respectarea timpilor de execuție, fluența, amplitudinea și ritmul de execuție.
12. *Săriturile la coardă*: se pleacă din stând cu coarda orientată jos-înapoi și se învârtește coarda spre înainte pe deasupra capului, cu efectuarea de sărituri variate, conform tehnicii de execuție impuse – desprinderea pe ambele picioare sau pe un picior succesiv pe loc, sărituri alternative pe loc sau cu deplasare. Se înregistrează numărul de execuții sau distanța -pentru varianta de sărituri cu deplasare-.
13. *Aruncare cu 2 mâini de jos la țintă orizontală*: din stând depărtat, aruncarea lansată cu 2 mâini de jos a unui obiect ușor spre o țintă

trasată pe sol, cu o lățime de 0,5m, aflată la o distanță de 3-4-5-6 m de executant. Se acordă 3 încercări de elev și se înregistrează execuțiile reușite.

14. *Aruncare la țintă verticală*: din stând, aruncare tip azvârlire cu o mână pe deasupra umărului a unei mingi de oină sau de tenis, către o țintă verticală cu lățimea de 0,5 m , plasată la o distanță de 5-6 m și o înălțime de 2m. Se acordă 3 încercări de elev și se înregistrează execuțiile reușite.
15. *Elemente acrobatice izolate*: se execută elemente statice și dinamice distincte -din cele stipulate de programa școlară-, apreciindu-se corectitudinea tehnicii de execuție.
16. *Legări de elemente acrobatice*: se execută structuri simple, formate din 2-3 elemente acrobatice învățate, apreciindu-se cursivitatea și corectitudinea execuției.
17. *Procedee tehnice izolate din minijoc sportiv*: se execută procedee tehnice distincte/în condiții izolate, apreciindu-se corectitudinea tehnicii de execuție.
18. *Structuri simple de joc*: sunt evaluate legări de 2-3 procedee, apreciindu-se cursivitatea și corectitudinea execuției.

Profesorul poate să stabilească și alte probe pentru evaluarea curentă, în special pentru conținuturile stipulate de programele școlare și care nu se regăsesc în evaluările sumative. Probele pentru care elevi au optat vor fi exersate la ore, în vederea familiarizării cu eforturile respective iar profesorul va oferi consiliere elevilor în alegerea corectă a acestora.

În vederea optimizării actului de evaluare, pentru aprecierea gradului de formare a competențelor și abilităților stipulate de programele de specialitate la nivel minimal sau superior, serviciul național de evaluare și examinare a elaborat în 2003 standardele de evaluare pentru clasele care coincid cu finalizarea ciclurilor de instruire. Sunt prezentate aceste standarde pentru învățământul primar:

Standardul1: *Să întrețină și să îmbunătățească starea de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare.*

Minim: Să cunoască și să aplice regulile de igienă personală în funcție de anotimp.

Maxim: Să cunoască și să aplice adecvat regulile de igienă personală -în funcție de anotimp și locul desfășurării activității- și a celor pentru evitarea accidentelor sportive.

Standardul2: *Să influențeze evoluția corectă și armonioasă a organismului și să dezvolte calități motrice de bază.*

Minim: Să cunoască și să execute, în funcție de posibilitățile individuale, complexe de dezvoltare fizică, demonstrând calități motrice –viteză, forță, rezistență-.

Maxim: Să exprime calități motrice –viteză, forță, rezistență- dând dovadă de posibilități individuale superioare.

Standardul3: *Să demonstreze formarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ utilitare și sportive elementare.*

Minim: Să utilizeze unele deprinderi motrice de bază –mers, alergare, săritură, aruncare și prindere- și aplicativ-utilitare –echilibru, cățărare, escaladare, târîre, tracțiune-împingere, transport- în ritm propriu, fără a acționa cu indici superiori în cadrul unor activități complexe efectuate individual sau în grup.

Maxim: Să utilizeze toate deprinderile motrice de bază, aplicativ utilitare și sportive elementare, acționând cu indici superiori de îndemânare în cadrul unor activități complexe efectuate individual sau în grup.

Standardul4: *Să dovedească formarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice.*

Minim: Să utilizeze deprinderi motrice specifice probelor și ramurilor sportive individual, în cadrul unor ștafete și jocuri dirijate atent de către profesor.

Maxim: Să utilizeze, cu indici superiori, deprinderi motrice specifice probelor și ramurilor sportive individual, în cadrul unor ștafete și jocuri, manifestând interes constant.

Standardul5: *Să demonstreze spirit de echipă și de colaborare, în funcție de un sistem de reguli acceptate.*

Minim: Să aplice reguli cunoscute de desfășurare a întrecerilor individuale și colective în regim de organizare de către profesor, manifestând corectitudine parțială în relațiile cu partenerii.

Maxim: Să aplice reguli cunoscute de desfășurare a întrecerilor, demonstrând un sporit spirit individual și de echipă în întreceri, manifestând corectitudine sporită în relațiile cu partenerii și adversarii.

Consemnarea rezultatelor obținute de elevi la probele alese din SNSE și la cele propuse de profesor pentru evaluările curente se face în fișa individuală pentru înregistrarea performanțelor și a calificativelor. Pe lângă aceste date sunt menționate și aspectele/criteriile care pot influența notarea, adică starea de sănătate, aptitudinile native și atitudinea elevului față de procesul didactic. Tabelul următor prezintă un model de fișă individuală, caracteristică învățământului primar.

Elevul..... Anul nașterii..... Sexul.....

Nr crt	Probele din SNSE	Evaluare inițială	Clasa I		Clasa a II-a		Clasa a III-a		Clasa a IV-a	
			An școlar:.....		An școlar:.....		An școlar:.....		An școlar:.....	
			rezultat	calificativ	rezultat	calificativ	rezultat	calificativ	rezultat	calificativ
1	Alergare de viteză 25m									
2	Naveta 5x5m									
3	Întreceri pe 25 m									
4	Alergare de durată									
5	Extensii de trunchi din culcat facial									
6	Extensii de trunchi din așezat									
7	Ridicări de trunchi din culcat dorsal									
8	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal									
9	Tracțiuni pe banca de gimnastică									
10	Săritura în lungime de pe loc									
11	Structură complexă de forță									
12	Complex cu exerciții libere									
13	Complex cu obiecte portative									
14	Complex pe fond muzical									
15	Sărituri la coardă de pe 2 picioare pe loc									
16	Sărituri la coardă alternative pe loc									
17	Sărituri la coardă succesive pe un picior pe loc									
18	Sărituri la coardă alternative, cu deplasare									
19	Aruncare la țintă orizontală cu 2 mâini de jos									
20	Aruncare la țintă verticală									
21	Elemente izolate din acrobatică									
22	Legări de elemente acrobatice									
23	Elemente izolate din joc sportiv									
24	Structuri simple de joc									
25	Probe de evaluare curentă:									
26									
27									
28									
Date semnificative care pot influența notarea										
1	Starea de sănătate									
2	Atitudinea față de procesul de învățământ									
3	Aptitudini native									

Metodologia evaluării la nivelul învățământului gimnazial

Numărul de note acordate și conținuturile din care elevii vor fi evaluați sunt corelate cu numărul de ore de trunchi comun acordate. Pe parcursul anului școlar, la clasele care în schema orară cuprinde minim 2 ore săptămânal, alocate în trunchiul comun, adică clasele V-VII, se acordă obligatoriu 6 note anual, după cum urmează:

- **2 note** pentru calitatea motrică forță, prin cuplarea probelor care urmăresc segmente diferite, dar respectând opțiunile elevilor în alegerea variantelor de probe pentru evaluare, pentru fiecare cuplu fiind calculată media și trecută ca notă distinctă în catalog.
- **1 notă** pentru alergarea de viteză sau proba naveta 5x10m, dacă spațiul disponibil nu permite susținerea primei variante;
- **1 notă** pentru altă probă de atletism, la alegerea elevului;
- **1 notă** la gimnastica acrobatică, săritură la un aparat, sau o medie între cele două variante; evaluarea din elemente acrobatice executate separat poate conduce la aprecierea cu nota maximă 9; evaluarea din elemente acrobatice executate combinat sub formă de exercițiu poate conduce la aprecierea cu nota maximă 10;
- **1 notă** la jocul sportiv predat în anul respectiv – care se acordă la sfârșitul anului școlar, prin evaluare sumativă. Elevii care optează pentru executarea separată a procedeele tehnice de bază vor fi apreciați din nota maximă 8; Elevii care optează pentru executarea structurii tehnico-tactice vor fi apreciați din nota maximă 9; Elevii care optează pentru evaluarea randamentului în jocul bilateral vor fi apreciați din nota maximă 10.

La clasele pentru care schemele orare prevăd minim o oră pe săptămână, alocată în trunchiul comun –clasa a VIII-a- se acordă obligatoriu 4 note pe an școlar, după cum urmează:

- **1 notă** pentru calitatea motrică forță, doar printr-un cuplu de probe;
- **1 notă** pentru o singură probă athletică, prin renunțarea la a doua probă athletică.
- **1 notă** pentru gimnastică;
- **1 notă** pentru jocul sportiv.

Repartizarea probelor de evaluare pe semestre este la latitudinea profesorului, fiind optim să se facă echilibrat, adică 3+3 sau 2+2, fără a se omite realizarea evaluărilor curente pe parcursul anului școlar. Tabelul următor prezintă principalele competențe evaluate și instrumente prin care se face actul de evaluare pentru ciclul gimnazial.

Tabel: Principalele probe și baremurile aferente notei 5 la ciclul gimnazial

Capacități /competențe evaluate	Probele de evaluare opționale	Baremul minimal pentru nota 5							
		Clasa aV-a		Clasa aVI-a		Clasa aVII-a		Clasa aVIII-a	
		B	F	B	F	B	F	B	F
Forță brațe	Flotări	4	2	5	3	6	4	7	5
	Tracțiuni din atârnat	1	-	2	-	3	-	4	-
	Tracțiuni pe banca de gimnastică	-	1	-	1	-	2	-	2
Forță abdomen	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	15	14	16	15	17	16	18	17
	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	3	2	4	3	5	4	6	5
Forță spate	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	16	15	17	16	18	17	19	18
	Ridicarea bazinului din așezat 30"	10	8	11	9	12	10	13	11
Forță membre inferioare	Săritura în lungime de pe loc –cm-	150	130	155	135	160	140	165	145
	Sărituri peste banca de gimnastică 30"	6	4	8	6	10	8	10	8
Viteza	Naveta 5x10m	22"2	23"0	21"4	22"8	20"8	22"2	20"2	22"0
Atletism alergări	Alerg. de viteză pe 50m cu start de sus	9"0	9"8	8"6	9"6	8"4	9"4	8"2	9"2
	Alerg. de rezistență 600m F, 800m B-clasele V+VI, 800m F, 1000m B-clasele VII +VIII	4'00	3'27	3'50	3'20	4'55	4'55	4'50	4'50
Atletism sărituri	Săritura în lungime cu elan	2,45	2,30	2,50	2,40	2,55	2,45	2,60	2,50
	Săritura în înălțime cu pășire	0,60	0,50	0,65	0,55	0,70	0,60	0,70	0,60
Atletism aruncări	Aruncarea mingii de oină	18	12	20	13	22	14	24	15
Gimnastică acrobatică	Elemente acrobatice izolate	2	2	2	2	3	3	3	3
	Exercițiu la sol	x	x	x	x	x	x	x	x
Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x	x	x	x	x	x	x	x
	Procedee tehnice izolate	1	1	2	2	3	3	3	3
Joc sportiv	Structura tehnico-tactică	x	x	x	x	x	x	x	x
	Joc bilateral	x	x	x	x	x	x	x	x

Tabelele următoare exemplifică orientativ maniera de scalare a performanțelor pentru acordarea notelor, putând exista și alte variante de repartizare a performanțelor pentru intervalul de notare 6-10, în funcție de valoarea colectivelor cu care se lucrează. Probele care nu sunt folosite au fost eliminate din tabel.

Sistem de evaluare orientativ pentru clasa a V-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Probe de control	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1. Forța	Musculatura brațelor	Flotări	5	3	7	4	9	5	11	6	13	7	15	8
		Tracțiuni din atârnat	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	16	15	17	16	19	17	21	19	23	21	25	23
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	4	3	5	4	7	5	9	7	11	9	13	11
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	17	16	18	17	20	18	22	20	24	22	26	24
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	11	9	12	10	14	11	16	13	18	15	20	17
	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	155	135	160	140	165	145	170	150	175	155	180	160
2. Atletism	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"8	9"6	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6
		Alergarea de rezistență 600m fetele; 800m băieții	3'50	3,20	3'45	3'17	3'40	3'14	3'35	3'11	3'30	3'08	3'25	3'05
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,50	2,40	2,55	2,45	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	20	13	21	14	22	15	23	16	24	17	25	18
3. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobactice izolate	2		3		4		5		6		-	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
5. Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	2		3		4		5		-		-	
		Structură tehnico –tactică	x		x		x		x		x		x	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

Sistem de evaluare orientativ pentru clasa a VI-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Probe de control	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1. Forța	Musculatura brațelor	Flotări	4	2	6	3	8	4	10	5	12	6	14	7
		Tracțiuni din atârnat	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	15	14	16	15	18	16	20	18	22	20	24	22
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	3	2	4	3	6	4	8	6	10	8	12	10
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	16	15	17	16	19	17	21	19	23	21	25	23
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	10	8	11	9	13	10	15	12	17	14	19	16
Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	150	130	155	135	160	140	165	145	170	150	175	155	
2. Atle-tism	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	9"0	9"8	8"8	9"6	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8
		Alergarea de rezistență 600m fetele; 800m băieții	4'00	3'27	3'55	3'24	3'50	3'21	3'45	3'18	3'40	3'15	3'35	3'12
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,45	2,30	2,50	2,35	2,55	2,40	2,60	2,45	2,65	2,50	2,70	2,55
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	18	12	19	13	20	14	21	15	22	16	23	17
3. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	2		3		4		5		6		-	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
5. Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	1		2		3		4		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		x	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

Sistem de evaluare orientativ pentru clasa a VII-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Probe de control	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1. Forța	Musculatura brațelor	Flotări	6	4	8	5	10	6	12	7	14	8	16	9
		Tracțiuni din atârnat	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	17	16	18	17	20	18	22	20	24	22	26	24
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	5	4	6	5	8	6	10	8	12	10	14	12
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	18	17	19	18	21	19	23	21	25	23	27	25
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	12	10	13	11	15	12	17	14	19	16	21	18
Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	160	140	165	145	170	150	175	155	180	160	185	165	
2. Atletism	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"6	9"4	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6	7"6	8"4
		Alergarea de rezistență 800m fetele; 1000m băieții	4'55	4'55	4'50	4'50	4'45	4'45	4'40	4'40	4'35	4'35	4'30	4'30
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,55	2,45	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65	2,80	2,70
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	22	14	23	15	24	16	25	17	26	18	27	19
3. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	3		4		5		6		7		-	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
5. Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	3		4		5		6		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

Sistem de evaluare orientativ pentru clasa a VIII-a

Nr. Crt	Capacități / Competențe evaluate	Probe de control	Nota: 5		Nota: 6		Nota: 7		Nota: 8		Nota: 9		Nota:10	
			B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F
1. Forța	Musculatura brațelor	Flotări	7	5	9	6	11	7	13	8	15	9	17	10
		Tracțiuni din atârnat	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
	Musculatura abdominală	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30"	18	17	19	18	21	19	23	21	25	23	27	25
		Ridicarea picioarelor din culcat dorsal 30"	6	5	7	6	9	7	11	9	13	11	15	13
	Musculatura spatelui	Ridicarea trunchiului din culcat facial 30"	19	18	20	19	22	20	24	22	26	24	28	26
		Ridicarea bazinului din așezat 30"	13	11	14	12	16	13	18	15	20	17	22	19
Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	165	145	170	150	175	155	180	160	185	165	190	170	
2. Atletism	Alergări	Alergarea de viteză 50m cu start de sus	8"4	9"2	8"2	9"0	8"0	8"8	7"8	8"6	7"6	8"4	7"4	8"2
		Alergarea de rezistență 800m fetele; 1000m băieții	4'50	4'50	4'45	4'45	4'40	4'40	4'35	4'35	4'30	4'30	4'25	4'25
	Sărituri	Săritura în lungime cu elan (cm)	2,60	2,50	2,65	2,55	2,70	2,60	2,75	2,65	2,80	2,70	2,85	2,75
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină (m)	24	15	25	16	26	17	27	18	28	19	29	20
3. Gimnastică	Acrobatică	Elemente acrobatice izolate	3		4		5		6		7		-	
		Exercițiu la sol	x		x		x		x		x		x	
	Sărituri	Săritura la un aparat de gimnastică	x		x		x		x		x		x	
5. Joc sportiv	Jocul sportiv ales	Procedee tehnice izolate	3		4		5		6		-		-	
		Structură tehnico-tactică	x		x		x		x		x		-	
		Joc bilateral	x		x		x		x		x		x	

Descrierea probelor noi, caracteristice ciclului gimnazial:

Flotări: Din poziția culcat facial sprijinit pe palme și pe vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte; Îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenire în poziția inițială; Se înregistrează numărul de execuții.

Tracțiuni din atârnat: Atârnat cu brațele și corpul întinse, priza preferată – pronație sau supinație-, fără atingerea solului cu călcâiele; Îndoirea brațelor până când bărbia depășește nivelul barei și revenire în poziția inițială; Se înregistrează numărul de execuții, fără a permite balansul corpului.

Ridicarea picioarelor din culcat dorsal timp de 30”: Culcat dorsal, palmele la ceafă; La semnal executantul ridică picioarele întinse la verticală și revine în poziția inițială, fără lovirea solului; Se înregistrează numărul de repetări.

Ridicarea trunchiului din culcat facial, timp de 30”: Culcat facial cu brațele întinse în prelungirea corpului ținând un baston apucat de capete, picioarele fixate pe sol; Ridicarea și extensia trunchiului, cu capul și brațele peste nivelul băncii (scăunelului) de gimnastică; Se înregistrează numărul de repetări.

Ridicarea bazinului din așezat, timp de 30”: Așezat apropiat cu palmele sprijinite pe sol înapoia bazinului; La semnal, bazinul se ridică, corpul extins, capul pe spate (fete); Aceeași mișcare, simultan cu ridicarea alternativă a picioarelor (băieți); Se revine în poziția inițială și se înregistrează numărul de repetări.

Sărituri peste banca de gimnastică, timp de 30”: se pleacă din stând lateral față de banca de gimnastică și sunt efectuate la semnal sărituri alternative dreapta-stânga față de bancă, cu desprindere și aterizare pe ambele picioare. Se înregistrează numărul total de execuții realizate în cele 30 sec.

Alergarea de viteză pe 50m: Se execută în linie dreaptă pe teren plat, cu startul din picioare clasa a V-a și startul de jos clasele VI-VII-VIII; Cronometrul se pornește la mișcarea piciorului din spate; Se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiuni de secundă.

Alergarea de rezistență: Se execută pe teren plat sau variat pe distanțele prevăzute la fiecare ciclu de învățământ; Se înregistrează timpul realizat în minute și secunde.

Săritura în lungime cu elan: Se execută numai la groap cu nisip bine afânat; Bătaia se execută într-un spațiu delimitat de profesor/reglatori metodici; Se măsoară distanța de la urma lăsată de vârful piciorului de bătaie până la prima urmă dinspre prag, la aterizare; Se înregistrează lungimea săriturii în metri și centimetri.

Săritura în înălțime cu pășire: Se execută la groapa cu nisip sau pe saltele suprapuse, rezultatul fiind exprimat în metri și centimetri.

Aruncarea mingii de oină de pe loc: Aruncarea se execută pe un spațiu marcat, cu o singură mână, prin azvârlire, pe deasupra umărului; Se execută

de pe loc la clasele V-VII și cu elan la clasa a VIII-a; Se înregistrează lungimea aruncării în metri.

Exercițiu la sol: Elevul care optează pentru susținerea acestei probe va efectua exercițiu liber ales (sau împus) cuprinzând elemente acrobatice și de legătură prevăzute de programă; Se apreciază calitatea execuției, numărul și dificultatea elementelor componente.

Săritura la un aparat de gimnastică: Se execută cu bătaie pe trambulină dură sau semielastică; Locul de aterizare se amenajează cu saltele de gimnastică; Se execută una din săriturile prevăzute în programa clasei respective; Se apreciază corectitudinea săriturii respective.

Structura tehnico-tactică: Elevul care optează pentru susținerea acestei probe va efectua o structură cuprinzând elemente tehnico-tactice prevăzute în programă; Se apreciază corectitudinea și cursivitatea execuției, numărul și dificultatea procedurilor.

Joc bilateral: Se organizează pe terenuri și cu efective regulamentare sau adaptate; Se desfășoară utilizând conținuturile și regulile prevăzute în programa clasei respective; Se apreciază comportamentul de joc.

Standardele de evaluare pentru clasa a VIII-a, elaborate de Serviciul Național pentru Evaluare și Examinare sunt următoarele:

Standardul 1: *Să acționeze eficient în activități motrice, cu indici optimi de viteză, rezistență și forță a organismului.*

Minim: Să execute acte și acțiuni motrice cu indici reduși -corespunzători notei 5- de viteză de deplasare, rezistență aerobă și forță, la nivelul principalelor grupe musculare.

Maxim: Să execute acte și acțiuni motrice cu indici superiori -corespunzători notei 10- de viteză de deplasare, rezistență aerobă și forță, la nivelul principalelor grupe musculare.

Standardul 2: *Să integreze deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice studiate în practicarea diferitelor activități sportive.*

Minim: Să execute separat și în cadrul unor structuri motrice simple, deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice însușite, în practicarea diferitelor activități sportive.

Maxim: Să aplice, în cadrul unor ștafete, în condiții de întrecere sau în joc, în funcție de condițiile existente, deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice însușite, în practicarea diferitelor activități sportive.

Standardul 3: *Să participe la competiții sportive, respectând prevederile regulamentelor tehnice ale disciplinelor sportive studiate.*

Minim: Să identifice principalele reguli de joc ale disciplinelor sportive studiate, în condiții de joc școală sau pe teren cu dimensiuni reduse.

Maxim: Să aplice prevederile regulamentelor tehnice ale disciplinelor sportive studiate, în condiții de joc regulamentar.

ANEXE

Unitatea de învățare	luna							Septembrie							Octombrie							Noiembrie							Decembrie							Ianuarie							Februarie							Martie							Aprilie							Mai							Iunie						
	săpt.	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16/17/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31/32	33	34	35	36	37	38	39	40	41																																							
	lecția	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2																																								
Deprinderi motrice de bază	Mers	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																									
	Alergare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																									
	Sărituri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																									
Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Aruncări și prinderi																																																																												
	Echilibru											x-x	x-x	x-x																																																															
	Târâre																																																																												
	Cîțărare											x-x	x-x	x-x																																																															
	Escaladare																																																																												
	Tracțiune											x-x	x-x	x-x																																																															
	Împingere											x-x	x-x	x-x																																																															
Deprinderi motrice sportive elementare	Transport																																																																												
	Specifica atletismului					x-x	x-x	x-x																																																																					
	Specifica gimnasticii																					x-x	x-x	x-x																																																					
	Specifica jocurilor sportive	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x													x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x																																									
	Notiuni de regulament sportiv	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																									
Informații sportive	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																																										
EVALUARE				▲						▲				▲																																																															

Legenda:
X: temă principală
~: temă cu caracter permanent
▲: evaluare sumativă

***)NOTĂ:**
 01. „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este concepută pentru anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.
 02. Prezenta „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.

3

Unitatea de învățare	luna	Septembrie			Octombrie			Noiembrie			Decembrie			Ianuarie			Februarie			Martie			Aprilie		Mai			Iunie														
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16/17/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31/32	33	34	35	36	37	38	39	40	41			
	lecția	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2														
Discipline sportive alternative	Badminton																																									
	Ciclism																																									
	Dans sportiv																																									
	Dans folcloric																																									
	Gimnastică ritmică																																									
	Inot																																									
	Korfball																																									
	Orientare sportivă																																									
	Patinaj																																									
	Rugby-tag																																									
	Sanie																																									
	Schi alpin																																									
	Schi fond																																									
	Sport aerobic																																									
Șah																																										
Tenis de masă																																										
EVALUARE																																										

Legenda:

X: temă principală

∞: temă cu caracter permanent

▲ : evaluare sumativă

*)NOTĂ:

01. „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este concepută pentru anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

02. Prezenta „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.



Unitatea de învățare		luna	Septembrie							Octombrie							Noiembrie							Decembrie							Ianuarie							Februarie							Martie							Aprilie		Mai							Iunie	
		săpt. lecția	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16/17/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31/32	33	34	35	36	37	38	39	40																							
Securitate și igienă individuală	Procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Cunoștințe teoretice	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																			
Dezvoltarea resurselor de personalitate	Criterii echivalente de constituire a grupelor/echipei	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																	
	Norme de conducere îndeplinite de elevi	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																
	Autoorganizare și autoconducere	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~														
	Soluții de prevenire/aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~													
	Criterii de evaluare a rezultatelor	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~												
	Întreceri și concursuri cu adversari stabiliți între elevi	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~											
	Cunoștințe teoretice	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~										
Calități motrice	Viteza				x	x	x	x	x																																																					
	Indemnețarea																																																													
	Forma Rezistența																	x	x	x	x	x	x	x																																						
Deprinderi motrice de bază	Calități motrice combinate										x	x																																																		
	Acțiuni combinate	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~								
Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Acțiuni combinate														x	x		x																																												
	Alergări	x	x	x																																																										
Aerobism	Sărituri	x	x	x	x	x																																																								
	Aruncări						x	x	x	x																																																				
	Cunoștințe teoretice		x																																																											
Gimnastică	Gimnastică acrobatică												x	x	x	x		x	x	x	x																																									
	Sărituri la aparate																																																													
	Cunoștințe teoretice														x																																															

VACANȚA

Știința activității educative și pedagogice

VACANȚA

Unitatea de învățare	luna săpt. lecția	Septembrie			Octombrie				Noiembrie				Decembrie				Ianuarie		Februarie				Martie				Aprilie		Mai				Iunie					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16/17/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31/32	33	34	35	36	37	38	39	40
		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2			1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Jocuri sportive	Baschet	3																																				
	Fotbal	3																																				
	Handbal	3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																								
	Olina	3																																				
	Volei	3																																				
Discipline sportive alternative	Badminton																																					
	Ciclismul																																					
	Dans sportiv																																					
	Dans folcloric																																					
	Gimnastică ritmică																																					
	Inot																																					
	Korfball																																					
	Orientare sportivă																																					
	Patinaj																																					
	Rugby-tag																																					
	Sanie																																					
	Schi alpin																																					
	Schi fond																																					
	Sport aerobic																																					
	Sah																																					
Tenis de masă																																						
Trotinetă																																						
EVALUARE						▲					▲																										▲	

*)NOTĂ:

- „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este concepută pentru anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.
- Prezenta „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.

Legenda:

- X: temă principală
- ∞: temă cu caracter permanent
- ▲ : evaluare sumativă

Anexa6 PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: _____

(FORMA CADRU*)

Unitatea de învățământ:
 Anul școlar/ anul competițional:
 Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupeii)
 Cadrul didactic:

Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ: _____

Dotări materiale utilizate: _____

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
01.	02.	03.
Pregătirea fizică <ul style="list-style-type: none"> • Indici somato-funcționali generali • Deprinderi și priceperi motrice • Calități motrice de bază • Indici somato-funcționali specifici • Calități motrice specifice • Metode și mijloace de dezvoltare • Metode/ procedee de creștere 		
Pregătirea tehnică <ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 		

	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 		
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 		
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 		



CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
	COMPETIȚII	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne			
Oficiale internaționale			
Amicale			

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapa	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata:						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada:					
	MZC 2- de bază Perioada:					
	MZC 3- de bază (dezvoltare) Perioada:					
	MZC 4- de bază Perioada:					
	MZC 5- pregătire și control Perioada:					
Etapa precompetițională	MZC 6- precompetițional Perioada:					
	MZC 7- precompetițional Perioada:					
Perioada competițională I – durata:						
Etapa competițională	MZC 8- competițional Perioada:					
	MZC 9- intermediar Perioada:					
	MZC 10- competițional Perioada:					
Etapa de refacere	MZC 11- refacere Perioada:					
Perioada pregătitoare II – durata:						
Etapa pregătirii de bază	MZC 12- de bază Perioada:					
Etapa precompetițională	MZC 13- precompetițional Perioada:					

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata:						
Etapa competițională	MZC 14- competițional Perioada:					
	MZC 15- intermediar Perioada:					
	MZC 16- precompetițional Perioada:					
	MZC 17- competițional Perioada:					
Perioada de tranziție – durata:						
Etapa de refacere	MZC 18- odihnă activă Perioada:					



SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT								
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:			Indicatori motrici care condiționează performanța			
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică				
MZC -1								
MZC -2								
MZC -3								
MZC -4								
MZC -5								
MZC -6								
MZC -7								
MZC -8								
MZC -9								
MZC -10								
MZC -11								
MZC -12								
MZC -13								
MZC -14								
MZC -15								
MZC -16								
MZC -17								
MZC -18								
MZC -n								

PROBE DE CONTROL		

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: _____
(FORMA CADRU*)

Unitatea de învățământ:
 Anul școlar/ anul competițional:
 Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe)
 Cadrul didactic:

Nivel valoric: AVANSAȚI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ: _____

Dotări materiale utilizate: _____



OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
01.	02.	03.
Pregătirea fizică <ul style="list-style-type: none"> • Indici somato-funcționali generali • Deprinderi și priceperi motrice • Calități motrice de bază • Indici somato-funcționali specifici • Calități motrice specifice • Metode și mijloace de dezvoltare • Metode/ procedee de creștere 		
Pregătirea tehnică <ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 		

	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 		
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 		
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 		



CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
COMPETIȚII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne			
Oficiale internaționale			
Amicale			



STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapa	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata:						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada:					
	MZC 2- de bază Perioada:					
	MZC 3- de bază (dezvoltare) Perioada:					
	MZC 4- de bază Perioada:					
	MZC 5- pregătire și control Perioada:					
Etapa precompetițională	MZC 6- precompetițional Perioada:					
	MZC 7- precompetițional Perioada:					
Perioada competițională I – durata:						
Etapa competițională	MZC 8- competițional Perioada:					
	MZC 9- intermediar Perioada:					
	MZC 10- competițional Perioada:					
Etapa de refacere	MZC 11- refacere Perioada:					
Perioada pregătitoare II – durata:						
Etapa pregătirii de bază	MZC 12- de bază Perioada:					
Etapa precompetițională	MZC 13- precompetițional Perioada:					

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata:						
Etapa competițională	MZC 14- competițional Perioada:					
	MZC 15- intermediar Perioada:					
	MZC 16- precompetițional Perioada:					
	MZC 17- competițional Perioada:					
Perioada de tranziție – durata:						
Etapa de refacere	MZC 18- odihnă activă Perioada:					



SOLICITARILE DE ANTRENAMENT								
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:			Indicatori motrici care condiționează performanța			
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică				
MZC -1								
MZC -2								
MZC -3								
MZC -4								
MZC -5								
MZC -6								
MZC -7								
MZC -8								
MZC -9								
MZC -10								
MZC -11								
MZC -12								
MZC -13								
MZC -14								
MZC -15								
MZC -16								
MZC -17								
MZC -18								
MZC -n								

PROBE DE CONTROL	

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL

	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 		
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 		
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 		



CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
	COMPETIȚII	PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne			
Oficiale internaționale			
Amicale			

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapa	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata:						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada:					
	MZC 2- de bază Perioada:					
	MZC 3- de bază (dezvoltare) Perioada:					
	MZC 4- de bază Perioada:					
	MZC 5- pregătire și control Perioada:					
Etapa precompetițională	MZC 6- precompetițional Perioada:					
	MZC 7- precompetițional Perioada:					
Perioada competițională I – durata:						
Etapa competițională	MZC 8- competițional Perioada:					
	MZC 9- intermediar Perioada:					
	MZC 10- competițional Perioada:					
Etapa de refacere	MZC 11- refacere Perioada:					
Perioada pregătitoare II – durata:						
Etapa pregătirii de bază	MZC 12- de bază Perioada:					
Etapa precompetițională	MZC 13- precompetițional Perioada:					

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata:						
Etapa competițională	MZC 14- competițional Perioada:					
	MZC 15- intermediar Perioada:					
	MZC 16- precompetițional Perioada:					
	MZC 17- competițional Perioada:					
Perioada de tranziție – durata:						
Etapa de refacere	MZC 18- odihnă activă Perioada:					

SOLICITARILE DE ANTRENAMENT								
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:			Indicatori motrici care condiționează performanța			
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică				
MZC -1								
MZC -2								
MZC -3								
MZC -4								
MZC -5								
MZC -6								
MZC -7								
MZC -8								
MZC -9								
MZC -10								
MZC -11								
MZC -12								
MZC -13								
MZC -14								
MZC -15								
MZC -16								
MZC -17								
MZC -18								
MZC -n								

PROBE DE CONTROL		

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL

***) NOTĂ:**

01. Planificarea se face pentru anul școlar 2011-2012 sau pentru anul competițional care urmează.
02. În „Planul de pregătire anual”, la rubrica „obiective de performanță” se trec acele obiective de performanță specifice disciplinei sportive pentru care se face documentul (obiective cifrice/ de clasament/ de promovare în eșalon superior/ etc).
03. În „Planul de pregătire anual”, la rubrica „dotări materiale utilizate” se trec cele de care beneficiază profesorul în activitatea de pregătire sportivă practică. Grupul de lucru va trece necesarul optim pentru pregătire.
04. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „unitatea de învățare” se trec, conform programei școlare, unitățile de învățare și subunitățile acestora (așa cum sunt trecute de către NOI, cu specificația că subunitățile de învățare sunt scrise cu ROȘU și diferă de la o disciplină sportivă la alta).
05. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „unitatea de învățare” subunitățile de învățare scrise cu ROȘU le veți înlocui cu cele prevăzute de programa școlară pentru disciplina sportivă respectivă.
06. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „obiective de instruire”, grupul de lucru elaborează pentru fiecare subunitate de învățare obiective de instruire.
07. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „obiective de referință”, grupul de lucru grupul de lucru trece INDICATORII specifici acestora (1.2/ 1.3/ 2.2/ 2.4, etc), și sunt cei stabiliți pentru unitatea de învățare.
08. La „calendarul competițional” se completează pentru anul școlar/ competițional în curs.
09. La „structura și conținutul pregătirii pe anul de pregătire și concurs” trebuie să țineți cont de faptul că numărul MEZOCICLURILOR nu este obligatoriu să fie 18!!! Dumneavoastră stabiliți numărul perioadelor pregătitoare/ competiționale/ de tranziție și numărul mezociclurilor. NOI v-am dat un exemplu (scris cu ROȘU).
10. La „solicitările de antrenament”, la „indicatorii motrici care condiționează performanța”, se trec acei indicatori specifici disciplinei/ probei sportive și valorile stabilite (nr. tone, nr. kilometri, nr. execuții, etc).
11. La „probele de control” se trec cele specifice disciplinei și stabilite la nivel de federații / MECTS, dar și alte probe pe care le considerați importante.

Anexa7 PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina sportivă de specializare: _____

(FORMA CADRU*)

Unitatea de învățământ:
 Anul școlar/ anul competițional:
 Clasa/ grupa:
 Nivel valoric: (începători/ avansați/ performanță)
 Cadrul didactic:

Etapa de pregătire: _____

MEZOCICLUL nr. ____

Perioada: _____

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ: _____

Dotări materiale necesare: _____

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
01.	02.	03.
Pregătirea fizică <ul style="list-style-type: none"> • Indici somato-funcționali generali • Deprinderi și priceperi motrice • Calități motrice de bază • Indici somato-funcționali specifici • Calități motrice specifice • Metode și mijloace de dezvoltare • Metode/ procedee de creștere 		
Pregătirea tehnică <ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 		

	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 		
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 		
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 		



PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (15-30-35 lecții)						
Numărul lecției	Data	Obiective operaționale	Competențe specifice	Conținuturi	Mijloace	Dozare
01.		02.	04.	05.	06.	07.
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
-						
-						
-						
-						
-						
-						
-						
-						
-						
-						
n						

***) NOTĂ:**

01. Planificarea se face pentru anul școlar 2011-2012 sau pentru anul competițional care urmează.
02. În „Planul de pregătire pe mezocicluri”, la rubrica „obiective intermediare de performanță” se trec acele obiective de performanță specifice disciplinei sportive pentru care se face documentul (obiective cifrice/ de clasament/ de promovare în eșalon superior/ etc).
03. În „Planul de pregătire pe mezocicluri”, la rubrica „dotări materiale necesare” se trec cele de care beneficiază profesorul în activitatea de pregătire sportivă practică. Grupul de lucru va trece necesarul optim pentru pregătire.
04. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „unitatea de învățare” se trec, conform programei școlare, unitățile de învățare și subunitățile acestora (așa cum sunt trecute de către NOI, cu specificația că subunitățile de învățare sunt scrise cu ROȘU și diferă de la o disciplină sportivă la alta).
05. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „unitatea de învățare” subunitățile de învățare scrise cu ROȘU le veți înlocui cu cele prevăzute de programa școlară pentru disciplina sportivă respectivă.
06. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „obiective de instruire”, grupul de lucru elaborează pentru fiecare subunitate de învățare obiective de instruire.
07. La „obiective de instruire și obiective de referință”, la rubrica/ poziția „obiective de referință”, grupul de lucru grupul de lucru trece INDICATORII specifici acestora (1.2/ 1.3/ 2.2/ 2.4, etc), și sunt cei stabiliți pentru unitatea de învățare.
08. La „proiecția mezociclului pe număr de lecții”, la „obiective operaționale”, grupul de lucru trece acele obiective operaționale pe care le stabilește în funcție de nivelul de pregătire, vârstă și sex.
09. La „proiecția mezociclului pe număr de lecții”, la „obiective de referință”, grupul de lucru trece INDICATORII specifici acestora (1.2/ 1.3/ 2.2/ 2.4, etc), și sunt cei stabiliți pentru conținuturi, în programa școlară.
10. La „proiecția mezociclului pe număr de lecții”, la „conținuturi”, grupul de lucru trece conținuturile din programa școlară dar și alte conținuturi considerate importante și care nu se regăsesc în programa școlară.
11. La „proiecția mezociclului pe număr de lecții”, la „mijloace”, grupul de lucru trece acele mijloace pe care le stabilește în funcție de nivelul de pregătire, vârstă și sex.
12. La „proiecția mezociclului pe număr de lecții”, la „dozare”, grupul de lucru stabilește dozarea pentru fiecare mijloc de pregătire.
13. „Planul de pregătire pe mezocicluri” se elaborează pentru toate mezociclurile prevăzute în „Planul de pregătire anual”.

Anexa8 PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

Disciplina sportivă de specializare: _____

(FORMA CADRU*)

Unitatea de învățământ:
 Anul școlar/ anul competițional:
 Clasa/ grupa:
 Nivel valoric: (începători/ avansați/ performanță)
 Cadrul didactic:

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: _____

Număr de lecții alocate: _____

Mezociclu de abordare: _____

Numărul MZC	Nr. lecției	DATA	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
						Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.	09.

***) NOTĂ:**

01. Planificarea se face pentru anul școlar / competițional 2011-2012.
02. La „unitatea de învățare”, se înscrie denumirea acesteia așa cum este prezentată celelalte două documente (vezi exemplul dat în pagina 3 a prezentului document).
03. La „număr de lecții alocate”, se înscrie cifra corespunzătoare numărului de lecții în care respectiva unitate de învățare este abordată ca temă.
04. La „mezociclul de abordare” se numerele mezociclicurilor în care unitatea de învățare este abordată ca temă de lecție.
05. În tabel, la rubrica/poziția „DATA” se scrie data calendaristică.
06. În tabel, la rubrica/poziția „obiective de referință” se scriu INDICATORII (1.1/2.3 etc) specifici obiectivelor de referință prevăzute în programa școlară la unitatea de învățare respectivă și care vor fi urmărite în lecție.
07. În tabel, la rubrica/poziția „conținuturi supuse instruirii”, dintre conținuturile prevăzute de programa școlară la unitatea de învățare respectivă, se vor selecta și scrie în document numai acele conținuturi care vor fi supuse instruirii în fiecare lecție. Dacă în programa școlară nu există conținuturi, acestea le veți elabora dumneavoastră (grupul de lucru).
08. În tabel, la rubrica/poziția „activități de învățare”, se vor preciza pentru fiecare lecție activitățile de învățare pe care le vor desfășura elevii, selectate dintre cele prevăzute de programa școlară, cât și alte activități de învățare concepute și considerate ca eficiente de către dumneavoastră (grupul de lucru).
09. În tabel, la rubrica/poziția „timp alocat”, se va înscrie în minute și secunde (15'30") timpul global alocat realizării conținuturilor supuse instruirii, sau, defalcat pe fiecare categorie, distinctă, de conținut.
10. În tabel, la rubrica/poziția „materiale utilizate”, se vor denumi și exprima cantitativ materialele utilizate în fiecare lecție, global pentru toate conținuturile și pentru fiecare categorie dintre acestea.
11. În tabel, la rubrica/poziția „tip de evaluare/ instrumente de evaluare”, după caz, se va înscrie, dacă se prevede realizarea unei evaluări predictive, formative sau sumative, indicându-se și instrumentul de evaluare folosit (observarea sistematică/ verificare prin sondaj/ probă de control/ evaluare cu notare/ determinarea biologică sau motrică/ test/ etc.).

Anexa9 PROIECT DIDACTIC

**Școala Gimnazială „Nedelcu Chercea”
Brăila**

Clasa: a II-a D

Efectiv: 24 (fete/baieti)

Durata lecției: 50 minute

Loc de desfășurare: sala de educatie fizica

Tipul lecției: învățare

Data: 3 iunie 2014

Disciplina:Educație fizică și sport

Profesor: Mihaela Petri

Unități de învățare:

Tema 1: Calitatea motrică - Îndemânarea

Dezvoltarea îndemânării urmărind acțiuni motrice diferite, cu folosirea unor obiecte.

Tema 2: Minihandbal– Învățarea procedului de prindere și pasare a mingii cu brațul îndemânatic.

Obiective operationale:

Obiective motrice:

- să realizeze cu rapiditate și corectitudine ștafetele ap și jocurile de mișcare;
- să răspundă prompt la comenzile pentru efectuarea exercițiilor de front și formație;

- sa paseze mingea cu o mâna de la umăr, meținând cotul deasupra umărului;

- să ducă brațele în întâmpinarea mingii (la prindere).

Obiective cognitive:

- să denumească acțiunea motrică pe care trebuie să o execute;

- să conștientizeze necesitatea practicării exercițiilor fizice;

Obiective afective:

- să manifeste corectitudine în desfășurarea întrecerilor;

- să participe cu interes în desfășurarea lecției.

Strategii didactice:

A. **Resurse procedurale:**

a) metode și procedee:

- metode verbale: explicația, descrierea, instructajul verbal;

- metode intuitive: demonstrația;

- metode practice: exersarea, exercițiul, jocul motric;

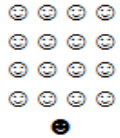
- metode de corectare a greșelilor de execuție: îndrumarea verbală asupra elevului în timpul executării acțiunii motrice;

- metode de evaluare: aprecieri verbale, lauda, exemplul, observația critică.

b) forme de exersare- frontal, pe coloane, pe grupe.

B. **Resurse materiale:** rachete de tenis, mingi de tenis, mingi de volei, mingi de handbal, fluier.

Nr. Crt.	Momentele și durata lecției	Conținutul lecției	Dozare și codificare	Indicații metodice și organizatorice Formații de lucru și forme de exersare	Observații
1.	Organizarea colectivului de elevi 2'	<ul style="list-style-type: none"> - adunarea, alinierea colectivului de elevi și salutul; - verificarea echipamentului și a stării de sănătate; - anunțarea temelor lecției; - exerciții de front, ordine și formații. 	2'	<p>În linie pe un rând</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>●</p> <p>Întoarceri la stânga, la dreapta.</p>	
2.	Pregătirea organismului pentru efort 6'	<ul style="list-style-type: none"> - mers pe vârfuri , bratele întinse sus; - mers pe călcâie mâinile la spate; - alergare ușoară; - mers cu relaxarea musculaturii membrelor inferioare și superioare și mișcări de respirație; - alergarea cu pendularea gambelor spre înapoi; - alergare cu genunchii sus; - alergare cu pas adăugat; - alergare cu pas săltat; - alergarea cu pendularea gambelor spre înainte; - mers de voie la fluier mers cu spatele în aceeași direcție. 	6'	<p>În coloană câte unul</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ●</p> <p>Se fac corectări în permanență</p>	

3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7'	Complex de dezvoltare fizică cu bastoane; 1 P.I. Stând depărtat, cu bastonul în față, apucat de capete: T1-2 flexia capului cu arcuire; T3-4 extensia capului cu arcuire; T5-6 îndoirea capului spre stânga cu arcuire; T7-8 îndoirea capului spre dreapta cu arcuire. 2 P.I. Stând depărtat, cu bastonul în față, apucat de capete: T1-4 rotarea capului spre stânga; T5-8 rotarea capului spre dreapta; 3 P.I. Stând depărtat cu bastonul în față, apucat de capete: T1-2 răsucirea brațelor cu arcuire, spre stânga; T3-4 răsucirea brațelor cu arcuire, spre dreapta. 4 P.I. Stând depărtat, bastonul apucat de capete înainte jos: T1-4 ridicarea brațelor sus; T2-5 îndoirea brațelor cu ducerea bastonului la ceafă; T3-6 ridicarea brațelor sus; T4-8 revenire în poziție inițială. 5 P.I. Stând depărtat, cu bastonul apucat de capete, sprijinit pe ceafă: T1-2 răsucirea trunchiului cu arcuire, spre stânga; T3-4 răsucirea trunchiului cu arcuire, spre dreapta.	3x8 3x8 3x8 3x8 3x8	În coloană câte patru  Se urmărește poziția corpului și corectitudinea execuției mișcărilor la fiecare elev și se intervine atunci când este necesar cu indicații și exemplificări	
----	--	--	---	---	--

		<p>6 P.I. Stând depărtat cu brațele sus, bastonul de capete apucat: T1-2 îndoirea trunchiului cu arcuire, spre stânga; T3-4 îndoirea trunchiului cu arcuire, spre dreapta.</p> <p>7 P.I. Stând depărtat cu bastonul apucat de capete la spate: T1-4 rotarea bazinului spre stânga; T5-8 rotarea bazinului spre dreapta.</p> <p>8 P.I. Stând depărtat cu brațele sus, bastonul de capete apucat: T1-2 extensia trunchiului cu arcuire; T3-4 îndoirea trunchiului înainte cu arcuire; T5-6 extensia trunchiului cu arcuire; T7-8 îndoirea trunchiului înainte cu arcuire.</p> <p>9 P.I. Stând cu bastonul asezat pe sol în față picioarelor: - sărituri succesive pe ambele picioare înainte - înapoi peste baston.</p>	<p>3x8</p> <p>3x8</p> <p>3x8</p> <p>10x</p>		
4.	<p>Dezvoltarea calității motrice Îndemânarea 15'</p>	<p>Calitate motrică- Îndemânare - ștafetă cu racheta de tenis pe care ține în echilibru o minge de tenis; - ștafetă cu transportul mingii între picioare; - dribling cu mingea de tenis; - sărituri cu coarda;</p>	<p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p>	<p>Colectivul este dispus pe patru șiruri (câte două față în față)</p>	

5.	<p>Învatarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport Minihandbal 15'</p>	<p>„Mingea prin tunel” Elevii sunt împărțiți pe patru șiruri, cu distanță între ei de 1 m, stând cu picioarele depărtate. La semnal, primul elev transmite mingea printre picioare la elevul din spatele lui, care o transmite în continuare până când mingea ajunge la ultimul jucător. Acesta aleargă în poziția de primul jucător și continuă jocul până când revine ultimul. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p>Mingea călătoare Elevii sunt împărțiți pe patru șiruri, cu distanță între ei de 1 m. La semnal, primul elev transmite mingea prin dreapta/stânga la elevul din spatele lui. Mingea va fi transmisă în continuare din om în om până când ajunge la ultimul jucător. Acesta aleargă în poziția de primul jucător și continuă jocul până când revine ultimul. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p>“Mingea în suveică” Elevii sunt împărțiți în patru echipe. Fiecare echipă se împarte la rândul ei în două grupe, așezate pe șiruri, față în față. Primii au câte o minge de handbal. La semnalul, cel care are mingea o pasează coechipierului din față, apoi aleargă și se așează la urma șirului unde a pasat.</p>	5'	Echipa pierzătoare va executa 2 genuflexiuni	
			5'	Echipa pierzătoare va aplauda echipa castigătoare	
			5'	Pasarea mingii se execută cu o mână de deasupra umărului (bratul indemanatic). Prinderea mingii se realizează cu două mâini.	

6.	Revenirea organismului după efort 3'	- alergare ușoară; - mers cu exerciții de respirație.	3'	În coloană câte unul ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ●	
7.	Concluzii și aprecieri 2'	- alinierea; - aprecieri, recomandări pentru lucrul independent, evidențieri; - salutul.	2'	În linie pe un rând ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ●	

Anexa10 PROIECT DIDACTIC

**Școala Gimnazială „Nedelcu Chercea”
Brăila**

Clasa: a IV-a B

Efectiv: 23 (fete/băieți)

Durata lecției: 50 minute

Loc de desfășurare: sala de educație fizică

Tipul lecției: învățare și consolidare

Data: 3 iunie 2014

Disciplina: Educație fizică și sport

Profesor: Mihaela Petri

Unități de învățare:

Tema 1: Aruncarea mingii de oină

Învățarea aruncării mingii de oină cu accent pe:

- mișcarea de azvârlire.

Tema 2: Minihandbal

Consolidarea driblingului multiplu cu accent pe:

- împingerea corectă a mingii în sol.

Obiective operaționale:

Obiective motrice:

- să realizeze cu corectitudine mișcarea de azvarlire;;
- să-și însușească mecanismul de bază al driblingului;

- să răspundă prompt la comenzile pentru efectuarea exercițiilor de front și formație;

- să execute corect un complex de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor;

Obiective cognitive:

- să denumească acțiunea motrică pe care trebuie să o execute;

- să conștientizeze necesitatea practicării exercițiilor fizice.

Obiective afective:

- să participe cu interes în desfășurarea lecției.

Strategii didactice:

A. **Resurse procedurale:**

a) metode și procedee:

- metode verbale: explicația, descrierea, instructajul verbal;

- metode intuitive: demonstrația;

- metode practice: exersarea, exercițiul;

- metode de corectare a greșelilor de execuție: îndrumarea verbală asupra elevului în timpul executării acțiunii motrice;

- metode de evaluare: aprecieri verbale, lauda, exemplul, observația critică.

b) forme de exersare - frontal, pe coloane, pe grupe.

B. **Resurse materiale:** mingi de tenis, mingi de oină, mingi de handbal, jaloane, fluier.



Nr. Crt.	Momentele și durata lecției	Conținutul lecției	Dozare și codificare	Indicații metodice și organizatorice Formații de lucru și forme de exersare	Observații
1.	Organizarea colectivului de elevi 2'	- adunarea, alinierea colectivului de elevi și salutul; - verificarea echipamentului și a stării de sănătate; - anuntarea temelor lecției; - exerciții de front, ordine și formații;	2'	În linie pe un rând ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ● Întoarceri la stânga, la dreapta, la stânga împrejur	
2.	Pregătirea organismului pentru efort 6'	- alergare ușoară, la fluier opriri în diferite poziții; - mers cu relaxarea musculaturii membrelor inferioare și superioare și mișcări de respirație; - alergarea cu pendularea gambelor spre înapoi; - alergare cu genunchii sus; - pas adăugat; - pas săltat; - alergarea cu pendularea gambelor spre înainte; - sărituri pe piciorul drept, la fluier pe piciorul stâng; - alergare usoara;	6'	În coloană câte unul ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ● Se fac corectări în permanență	



3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7'	Complex de dezvoltare fizică armonioasă 1 P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold: T1-2 flexia capului cu revenire; T3-4 extensia capului cu revenire; T5-6 răsucirea capului spre stânga cu revenire; T7-8 răsucirea capului spre dreapta cu revenire. 2 P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold: T1-4 rotarea capului spre stânga; T5-8 rotarea capului spre dreapta; 3 P.I. Stând depărtat, brațele pe lângă corp: T1-5 ridicarea umărului stâng; T2-6 coborârea umărului stâng; T3-7 ridicarea umărului drept; T4-8 coborârea umărului drept; 4 P.I. Stând depărtat, brațele pe lângă corp: T1-4 rotarea simultană a umerilor spre înainte; T5-8 rotarea simultană a umerilor spre înapoi; 5 P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold: T1-2 îndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire; T3-4 îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire; T5-6 idem T1-2; T7-8 idem T3-4. 6 P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele la ceafa: T1-2 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire; T3-4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.	2x8 2x8 2x8 2x8 2x8 2x8 2x8	În coloană câte patru ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ● Spatele drept, greutatea pe ambele picioare Spatele drept, privirea urmărește brațul Talpile rămân fixe pe sol	
----	--	--	---	---	--

		<p>7 P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe sold: T1-4 rotarea bazinului spre stânga; T5-8 rotarea bazinului spre dreapta.</p> <p>8 P.I. Stând depărtat cu brațele sus: T1-2 extensia trunchiului cu arcuire; T3-4 îndoirea trunchiului înainte spre piciorul stâng cu arcuire; T5-6 extensia trunchiului cu arcuire; T7-8 îndoirea trunchiului înainte spre piciorul drept cu arcuire.</p> <p>9 P.I. Stând depărtat, brațele întinse înainte: T1-2 fandări laterale cu piciorul stâng; T3-4 fandări laterale cu piciorul drept; T5-6 idem T1-2; T7-8 idem T3-4.</p> <p>10 P.I. Stând, brațele pe lângă corp: T1-3 săritură din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor deasupra capului și bătaie din palme; T2-4 revenire; T5-7 idem T1-3; T6-8 idem T2-4.</p> <p>10 P.I. Stând, brațele îndoite, mainile pe sold: - sarituri ca mingea.</p>	<p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>x10</p>	<p>Genunchii sunt întinși și privirea urmărește brațele</p> <p>Contactul cu solul pe pingea, cât mai elastic</p>	
--	--	---	--	--	--

4.	Învățarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport Atletism 15'	<u>Aruncarea mingii de oină:</u> - exerciții pentru obișnuirea cu mingea: - aruncarea mingii de tenis dintr-o mână într-alta; - aruncarea mingii de tenis în sus cu o mână și prinderea mingii cu două; - ținerea mingii corect în mână; - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	2-3x	Se urmărește executarea corectă a mișcării de azvârlire Se vor face în permanență corectări	
5.	Consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport Minihandbal 15'	<u>Minihandbal: Dribling multiplu</u> - dribling din mers pe distanță de 15m; - dribling din alergare pe distanță de 20 m; - dribling din alergare printre jaloane; - suveică- pe patru șiruri (câte două față în față), dribbling din alergare finalizat cu pasă și deplasare la urma șirului opus;	2x 2x 2x	Elevii sunt dispuși pe patru șiruri Driblingul se execută cu palma în formă concavă, împingând mingea în sol lateral sau oblic, înainte față de corp. Se vor face în permanență corectări	

6.	Revenirea organismului după efort 3'	- alergare ușoară; - mers cu exerciții de respirație.	3'	În coloană câte unul ☺☺☺☺☺☺☺☺ ☺ ☹	
7.	Concluzii și aprecieri 2'	- alinierea; - aprecieri, recomandări, evidențieri; - salutul.	2'	În linie pe un rând ☺☺☺☺☺☺☺☺ ☹	

Anexa11 PROIECT DIDACTIC

**Școala Gimnazială „Nedelcu Chercea”
Brăila**

Clasa: a V-a A

Efectiv: 24 (fete/băieți)

Durata lecției: 50 minute

Loc de desfășurare: sala de educație fizică

Tipul lecției: învățare și consolidare

Data: 3 iunie 2014

Disciplina: Educație fizică și sport

Profesor: Mihaela Petri

Unități de învățare:

Tema 1: Alergarea de viteză

Învatarea startului de jos și lansării de la start, accentul punându-se pe:

- pozițiile „la start”, „pe locuri”, „gata”.

Tema 2: Handbal - Prinderea și pasarea mingii de handbal.

Consolidare cu accent pe:

- ducerea corectă a brațului cu care se pasează.

- ducerea brațelor în întâmpinarea mingii (la prindere);

Obiective operaționale:

Obiective motrice:

- să execute corect un complex de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor;

- să- și însușească mecanismul de bază al pasării mingiei cu o mână de la umăr;

- să ducă brațele în întâmpinarea mingii (la prindere).

Obiective cognitive:

- să descrie acțiunea motrică pe care trebuie să o execute;

- să conștientizeze necesitatea practicării exercițiilor fizice;

Obiective afective:

- să manifeste corectitudine în desfășurarea întrecerilor;

- să participe cu interes în desfășurarea lecției.

Strategii didactice:

A. **Resurse procedurale:**

a) metode și procedee:

- metode verbale: explicația, descrierea, instructajul verbal;

- metode intuitive: demonstrația;

- metode practice: exersarea, exercițiul, jocul motric;

- metode de corectare a greșelilor de execuție: îndrumarea verbală asupra elevului în timpul executării acțiunii motrice;

b) forme de exersare - frontal, pe coloane, pe grupe.

B. **Resurse materiale:** jaloane, bastoane, mingi de handbal, fluier.

Nr. Crt.	Momentele și durata lecției	Conținutul lecției	Dozare și codificare	Indicații metodice și organizatorice Formații de lucru și forme de exersare	Observații
1.	Organizarea colectivului de elevi 2'	- adunarea, alinierea colectivului de elevi și salutul; - verificarea echipamentului și a stării de sănătate; - anunțarea temelor lecției;	2'	În linie pe un rând ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ●	
2.	Pregătirea organismului pentru efort 6'	- alergare ușoară; - mers și mișcări de respirație; - alergarea cu pendularea gambelor spre înapoi; - mers de voie; - alergare cu genunchii sus; - mers de voie; - alergare cu pas adăugat; - mers de voie; - alergare cu pas săltat; - mers de voie; - alergarea cu pendularea gambelor spre înainte; - mers de voie; - sărituri pe piciorul drept, la fluier pe piciorul stâng; - alergare ușoară.	1 L 1L 1 diag. 1L 1 diag 1L 1 diag. 1L	În coloană câte unul ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ● Se fac corectări în permanență	

3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7'	Complex de dezvoltare fizică cu bastoane; 1 P.I. Stând depărtat cu bastonul la spate apucat de capete: T1-2 flexia capului cu arcuire; T3-4 extensia capului cu arcuire; T5-6 îndoirea capului spre stânga cu arcuire; T7-8 îndoirea capului spre dreapta cu arcuire. 2 P.I. Stând depărtat, cu bastonul la spate, apucat de capete: T1-4 rotarea capului spre stânga; T5-8 rotarea capului spre dreapta; 3 P.I. Stând depărtat, cu bastonul apucat de capete, sprijinit pe ceafă: T1-2 răsucirea trunchiului cu arcuire, spre stânga; T3-4 răsucirea trunchiului cu arcuire, spre dreapta. 4 P.I. Stând depărtat cu bastonul în față, apucat de capete: T1-2 răsucirea brațelor cu arcuire, spre stânga; T3-4 răsucirea brațelor cu arcuire, spre dreapta. 5 P.I. Stând depărtat, bastonul apucat de capete înainte jos: T1-4 ridicarea brațelor sus; T2-5 îndoirea brațelor cu ducerea bastonului la ceafă; T3-6 ridicarea brațelor sus; T4-8 revenire în poziție inițială. 6 P.I. Stând depărtat cu bastonul apucat de capete la spate: T1-4 rotarea bazinului spre stânga; T5-8 rotarea bazinului spre dreapta	3x8 3x8 3x8 3x8 3x8	În coloană câte patru ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ● Spatele este drept Spatele drept, iar privirea este spre partea răsucirii Greutatea pe ambele picioare	
----	--	---	---	---	--

	<p>7 P.I. Stând depărtat cu brațele sus, bastonul de capete apucat: T1-2 extensia trunchiului cu arcuire; T3-4 îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, spre piciorul stâng; T5-6 extensia trunchiului cu arcuire; T7-8 îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, spre piciorul drept.</p> <p>8 P.I. Stând depărtat cu brațele sus, bastonul de capete apucat: T1-2 îndoirea trunchiului cu arcuire, spre stânga; T3-4 îndoirea trunchiului cu arcuire, spre dreapta.</p> <p>9 P.I. Culcat dorsal cu brațele întinse deasupra capului, bastonul de capete apucat: - ridicarea genunchilor la piept și trecerea bastonului sub genunchi.</p> <p>10 P.I. culcat facial cu bastonul vertical sprijinit pe sol, tinând cu ambele mâini de capătul apropiat: - apucarea bastonului alternativ, palmă lângă palmă cât mai sus și revenire.</p> <p>11 P.I. Stând cu bastonul așezat pe sol în față picioarelor: - sărituri succesive pe ambele picioare înainte - înapoi peste baston.</p> <p>12 P.I. Stând cu bastonul așezat lateral longitudinal pe sol: - sarituri alternative spre stanga si spre dreapta.</p>	3x8		
		3x8		
		3x8		
		10x		
		10x		

4.	Învațarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport Atletism 15'	<u>Startul de jos și lansarea de la start</u> - start din picioare cu greutatea corpului pe piciorul din față pe distanță de 10- 15m; - start din poziția ghemuit, cu un picior în fata celuiilalt la aproximativ o jumătate de talpă, pe distanță de 10- 15m ; - ocuparea de către elevi a pozițiilor „la start”, „pe locuri”, „gata”, urmate de lansări libere pe 10m; - start de jos și lansare de la start pe 15- 20 m sub formă de întrecere.	2x 2x	Elevii sunt dispuși pe patru șiruri La comanda „pe locuri” primul picior va fi așezat cu o lungime de talpa înapoia liniei de start, iar cel din spate este îndoit cu genunchiul în dreptul scobiturii piciorului din fata La comanda „gata” bazinul este ușor ridicat, greutatea corpului este pe brațe, brațele întinse palmele pe sol, privirea jos La comanda „start”, elevii se vor ridica progresiv Se vor face în permanență corectări	
----	--	---	--------------	---	--

5.	Consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport Handbal 15'	<u>Prinderea și pasarea mingii</u> - prinderea și pasarea mingii de handbal cu două mâini de deasupra capului din alergare; - prinderea și pasarea mingii de handbal cu două mâini de la piept din alergare; - prinderea și pasarea mingii de handbal cu o mână azvârlită din alergare; - suveică- pe patru șiruri câte două față în față. Pasarea mingii se face alternativ în față, iar deplasarea elevilor după pasare se face astfel: la urma șirului propriu, la urma șirului din față, la urma șirului alăturat.	2x 2x 2x	Prinderea mingii de handbal se face cu ambele palme în formă de "căuș". Pasarea mingii de handbal se va face prin azvârlirea acesteia și nu prin împingere. Se vor face în permanență corectări.	
6.	Revenirea organismului după efort 3'	- alergare ușoară; - mers cu exerciții de respirație.	3'	În coloană câte unul ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☹	
7.	Concluzii și aprecieri 2'	- alinierea; - aprecieri, recomandări pentru lucrul independent, evidențieri; - salutul.	2'	În linie pe un rând ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☹	

CUPRINS

Cap. 1	Definirea noțiunii de curriculum, reforma curriculară, tipurile de curriculum, ciclurile și ariile curricular, curriculum-ul specific educației fizice și sportului	3
	1. Definierea noțiunii de curriculum	3
	2. Tipuri de curriculum	8
	3. Planul cadru de învățământ, ariile și ciclurile curriculare	12
Cap. 2	Programele școlare la disciplina Educație fizică și sport	26
	1. Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru ciclul primar	30
	2. Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru ciclul gimnazial	50
	3. Programa școlară la disciplina Educație fizică pentru ciclul liceal	57
	4. Programele școlare la disciplina Pregătire sportivă practică pentru începători/avansați/performanță, clasele 5-12 – filiera vocațională, profil sportiv	65
Cap. 3	Proiectarea didactică în educația fizică școlară	72
	Definirea proiectării didactice. Tipuri de proiectare didactică	72
	Etapele și operațiile proiectării didactice	80
	Metodologia elaborării planului tematic anual/graficului de eșalonare a unităților de învățare	84
	Metodologia elaborării planului calendaristic semestrial	92
	Metodologia elaborării unităților de învățare	124
	Metodologia elaborării proiectului didactic/planului de lecție	143

Cap. 4	Principalele forme de organizare utilizate în practi- carea exercițiilor fizice	148
	1. Clasificare/lecția-formă de bază	148
	2. Tipologia lecțiilor de educație fizică	151
	3. Structura și conținutul lecțiilor de educație fizică	157
	4. Principalele forme organizatorice/de exersare utilizate în procesul de instruire în lecția de educație fizică	161
	5. Caracteristicile desfășurării lecției de educație fizică în condiții special	165
	6. Densitatea lecției de educație fizică	167
	7. Curba efortului în lecția de educație fizică	172
	8. Activitățile de educație fizică și sport în regim extracurricular.....	179
Cap. 5	Evaluarea în educație fizică și sport	185
	1. Definiția, operațiile și importanța evaluării	185
	2. Tipurile de evaluare	188
	3. Fazele/etapele evaluării	194
	4. Funcțiile evaluării	196
	5. Criteriile evaluării	198
	6. Greșelile comise în actul de evaluare	200
	7. Sistemul Național de Evaluare la disciplina educație fizică și sport	204
	ANEXE	221
	BIBLIOGRAFIE	277

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu T. Teoria și metodică educației fizice și sportului (Conținuturi științifice de specialitate și didactica educației fizice școlare pentru concursul de ocupare a posturilor și examenele de definitivat și gradul II). Galați: Mongabit, 2001. 138 p
2. Badiu T. Didactica educației fizice. Galați: Fundația Universitară Dunărea de Jos, 2001. 76 p.
3. Carp I. P. Aspecte teoretico-metodice cu privire la dozarea efortului în lecția de educație fizică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2006, nr.2, p. 31-35
4. Cârstea G. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Universul, 1993. 350 p.
5. Cârstea G. Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară. București: Universul, 1993. 62 p.
6. Cătăneanu M.S. Metodică predării educației fizice și sportive în învățământul preuniversitar. Craiova: Sitech, 1998. 268 p.
7. Chiriță G. Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice. București: Sport-Turism, 1994. 357 p.
8. Colibaba-Evuleț Dumitru. Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport. Craiova: Universitaria 2007 (p10- 208).
9. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 264 p
10. Dragnea A. Orientări privind formularea obiectivelor educației fizice și stabilirea conținutului programelor acestei discipline de învățământ. În: E.F.S., 1990, nr. 7, p. 4-8.
11. Dragnea A. ș.a. Educație fizică și sport (teorie și metodică). București: FEST, 2006. 300 p.
12. Firea E. Metodică educației fizice școlare. București: I.E.F.S., 1984. 535 p
13. Mitra Gh., Mogoș Al. Dezvoltarea calităților motrice. București: Sport-Turism, 1977. 227 p.
14. Nicola I. Tratat de pedagogie școlară. București: Didactică și pedagogică, 1996. 323 p.
15. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008. 337 p.
16. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p.
17. Todea S.Fl. Metodică educației fizice și sportive. București: Fundația România de Mâine, 2001. p. 7-256.
18. Scarlat E., Scarlat M.B. Educație fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial. București: E.D.P., 2002. 528 p.

19. <http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/DOMENIILE-CURRICULUMULUI-TIPUR51.php>
20. http://staticlb.didactic.ro/uploads/material_preview/2010-02/116967-cfd208495d565ef66e7dff9f98764da.png
21. <http://www.clubmistic.ro/47/Mesajele-subliminale/84>
22. <http://www.scrigroup.com/didactica-pedagogie/Tipuri-de-curriculum14712.php>
23. <http://ro.scribd.com/doc/140950661/ariile-curriculare>
24. <http://www.cngl.eu/planuri-de-%C3%AEnv%C4%83%C5%A3%C4%83m%C3%A2nt-53/>
25. http://www.europass-ro.ro/pagina/cadrul_celor_8_competente_cheie
26. <http://www.didactic.ro/resurse-educationale/invatamant-gimnazial/educatie-fizica-si-sport>
27. http://www.dsclex.ro/legislatie/2012/martie2012/mo2012_174.htm
28. <http://legestart.ro/monitorul-oficial/mof-192-2013/ordinul-3371-2013-ministrul-educatiei-nationale/>
29. <http://www.legex.ro/Ordin-3654-2012-120214.aspx>
30. http://media.hotnews.ro/media_server1/document-2012-06-12-12503057-0-educatie-fizica-sport.pdf
31. <http://lege5.ro/Gratuit/gmytgnbrha/metodologia-organizarii-si-desfasurarii-activitatilor-de-educatie-fizica-si-sport-in-invatamantul-preuniversitar-din-06032012>
32. <http://www.csstargoviste.ro/wp-content/uploads/2013/02/regulament.pdf>
33. <http://lege5.ro/Gratuit/gi3dgmrtgi/regulamentul-de-organizare-si-functionare-a-unitatilor-de-invatamant-cu-program-sportiv-integrat>
34. http://dppd.ulbsibiu.ro/ro/cadre_didactice/adriana_nicu/cursuri/Pedagogie%202_curs_8_Testul%20docimologic.pdf
35. http://www.ueb.ro/dppd/did_specialitatii_oct_2010_efs.pdf
36. <http://www.scrigroup.com/didactica-pedagogie/Evaluarea-normativa-si-evaluar21643.php>
37. http://www.ueb.ro/dppd/didactica_domeniului_efs.pdf
38. <http://www.medicinascolara.ro/?p=382>
39. https://www.google.ro/?gws_rd=ssl#q=programe+scolare+educa%C5%A3ie+fizic%C4%83+clasa+a+3-a
40. http://www.academia.edu/4308783/Caiet_inv._R_F
41. <http://www.isjbraila.ro/edf/edf.html>