

**Repere metodologice  
pentru aplicarea curriculumului la clasa a XI-a  
ciclul inferior al liceului  
în anul școlar 2023–2024**

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ**

**BUCUREȘTI, 2023**

**Notă: Prezentul document se aplică la toate clasele a XI-a de liceu tehnologic special, indiferent de domeniul de pregătire profesională.**

## I. INTRODUCERE

### PREMISE PENTRU APLICAREA CURRICULUMULUI LA CLASA A XI-A ÎN ANUL ȘCOLAR 2023-2024

Curriculum-ul școlar de Educație fizică și sport pentru clasele a XI-a destinat liceelor tehnologice speciale/licee profesionale speciale, trebuie să țină cont de faptul că această formă de școlarizare constituie parte a învățământului obligatoriu de zece clase, conform metodologiei actuale, echivalentă ciclului inferior al învățământului liceal public. Din această perspectivă, în proiectarea prezentului document au fost avute în vedere următoarele aspecte: structura curriculum-ului național pentru învățământul liceal de 10 clase public și învățământul liceal pentru elevi cu dizabilități, unde cele 10 clase obligatorii sunt distribuite în 3 ani; logica internă și stadiul actual de evoluție a științei educației fizice și sportului școlar; experiența practică pozitivă în domeniul educației fizice și sportului în învățământul liceal și liceal tehnologic; aportul disciplinei la creșterea performanțelor elevilor în vederea prestării activităților specifice integrării socio-economice.

În aceste condiții, programele școlare de Educație fizică și sport pentru clasele a XI-a destinate Liceului tehnologic special, trebuie să răspundă următoarelor cerințe: înzestrarea elevilor cu sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini specifice, necesare îndeplinirii standardelor curriculare de performanță proprii finalizării învățământului obligatoriu și continuării studiilor în ciclul superior al liceului; asigurarea contribuției specifice la realizarea integrării socio-economice ulterioare, în funcție de dizabilități și specificul specializării adoptate.

Competențele specifice expectate cu precădere sunt:

- menținerea stării optime de sănătate a elevilor;
- capacitatea de adaptare la condițiile variate de mediu și la condițiile specifice exercitării viitoarei profesii;
- capacitate motrică generală la nivel adaptativ;
- particularități morfologice și funcționale armonizate cu specificul vârstei și sexului elevilor;
- interes constant al elevilor pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor, în scop de fortificare a organismului și de compensare a eforturilor preponderant statice depuse cotidian;
- dizabilități fizice și de psihomotricitate ameliorate/compensate/corectate, în interdisciplinaritate cu activitatea de kinetoterapie;
- capacitate de practicare a unor discipline/probe sportive, inclusive independent;
- capacitatea de a acționa în echipă, a spiritului competitiv și a atitudinii de fair-play.

Aplicarea programei va avea un caracter circular, competențele prevăzute fiind reluate anual de la nivelul evaluat al competențelor la sfârșitul anului școlar parcurs anterior și începutul anului școlar în curs.

Alocarea săptămânală a orelor de Educație fizică și sport în cadrul liceului tehnologic special la nivelul clasei a XI-a este următoarea:

| Nr. crt. | Cls | Nivelul de școlaritate    | Filiera/<br>Profilul | Disciplina de învățământ | TC | CD | TC +<br>CD | CDS |
|----------|-----|---------------------------|----------------------|--------------------------|----|----|------------|-----|
| 1.       | XI  | Liceul tehnologic special | Tehnologică          | Educație fizică          | 2  | –  | 2          | –   |

## II. PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ

Planificarea unităților de învățare va avea ca punct de plecare studierea programelor școlare din clasele 0-VIII și clasele a IX-a și a X-a și pe baza rezultatelor obținute de elevi pe parcursul clasei a IX-a și a X-a.

Planificarea activităților de educație fizică se va realiza și pe baza evaluării inițiale realizate la intrarea în clasa a XI-a de profesorul de educație fizică (măsurători antropometrice și testarea capacității motrice și psihomotrice prin teste specifice) pe parcursul primelor 3 săptămâni de la începerea clasei a XI-a.

Propunem realizarea unui grafic anual de eșalonare a unităților de învățare, pe baza căruia se va redacta planificarea unităților de învățare. Redactarea graficului anual de eșalonare a unităților de învățare/ Planificarea va ține cont de nivelul de dezvoltare fizică, a capacității motrice și de achiziție a cunoștințelor de practicare independentă a activității de educație fizică și sport și de structura modulară a anului școlar.

În redactarea planificării se vor avea în vedere constatările echipei interdisciplinare care a evaluat existența unor dizabilități fizice sau de psihomotricitate, profesorul de educație fizică lucrând în strânsă colaborare cu profesorul kinetoterapeut și medicul școlar/de familie.

Investigarea dorințelor manifestate de copii și familiile acestora, precum și condițiile climatice și de tradiție ale locului trebuie introduse în ecuația planificării.

Prin planificările unităților de învățare se va ține cont de eterogenitatea colectivelor de elevi, sub aspectul dezvoltării fizice, motrice/psihomotrice și al dizabilităților fizice constatate. Va fi obligatoriu menționată o rubrică în care se vor trece elementele de individualizare/personalizare a procesului.

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ  
2023-2024**

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Clasa a XI-a Învățământ liceal tehnologic special – 2 ore/săptămână**

**NR TOTAL ALOCAT ORELOR DE STUDIU – 37 SĂPTĂMÂNI**

**NR TOTAL STAGII DE PREGĂTIRE PRACTICĂ CDL –2 SĂPTĂMÂNI**

**Modulul I: 11.09.2023-27.10.2023**

**Modulul II: 06.11.2023-22.12.2023**

**Modulul III: 08.01. 2024-16.02 2024**

**Modulul IV:26.02.2024-26. 04.2024**

**Modulul V: 08.05.2024-28.06.2024**

**Săptămâna verde: 11 sept-2023-26.04.2024-o săptămână-Se face instruire practică**

**Săptămâna ”Școala Altfel”: 11 sept-2023-26.04.2024-o săptămână- Se face instruire practică.**

| 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 |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Lecția     | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14        | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28        | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42        | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56       | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70        | 72 | 74 |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
| Starea de sănătate și dezvoltarea fizică | Măsurători specifice                         | ~          | ~ |   |   | ~ | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  |    | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~        | ~  | ~  | ~  | ~  |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  | Indicatori specifici                         | ~          | ~ |   |   | ~ | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  |    | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~        | ~  | ~  | ~  | ~  |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  | Indicii funcționali și determinarea acestora | ~          | ~ |   |   | ~ | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  |    | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~        | ~  | ~  | ~  | ~  |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  | * Modelul dezvoltării fizice armonioase      |            |   |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  | Atitudini corporale deficitare               | ~          | ~ |   |   | ~ | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  |    | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~        | ~  | ~  | ~  | ~  |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  | Profilaxia                                   | ~          | ~ |   |   | ~ | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  |    | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~        | ~  | ~  | ~  | ~  |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  | *Corectarea fiecărei                         | ~          | ~ |   |   | ~ | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  |    | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~         | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~  | ~        | ~  | ~  | ~  | ~  |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |
|  |  |            |   |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |           |    |    |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |       |  |  |  |  |  |  |

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÎNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

|   |  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | <i>atitudini corporale deficitare</i>                                      |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Complexe de dezvoltare fizică  | ~ | ~ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | <i>*Programe adaptate de culturism, fitness, sport aerobic, stretching</i> |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Protecția individuală                     | Tehnici de reechilibrare   | ~ | ~ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Modalități de atenuare a șocurilor   | ~ | ~ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Cunoștințe teoretice   | ~ | ~ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate | Activități practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare      | ~ | ~ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Situații conflictuale care pot interveni în activitățile practice          | ~ | ~ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

| Unitatea de învățare                      | Luna   | Septembrie              |   |   |  |   |   |   | Octombrie        |  |  |  |   |   |  | Noiembrie       |  |  |  |  |  |  | Decembrie       |  |  |  |   |   |   | Ianuarie        |   |   |  |  |  |  | Februarie       |   |   |   |   |  |  | Martie          |  |   |   |   |   |   | Aprilie         |  |  |  |  |  |  | Mai             |  |  |  |  |  |  | Iunie           |  |  |  |  |  |  |
|---|--|-------------------------|---|---|--|---|---|---|------------------|--|--|--|---|---|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|---|---|---|-----------------|---|---|--|--|--|--|-----------------|---|---|---|---|--|--|-----------------|--|---|---|---|---|---|-----------------|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|
|   |  | săpt.                   |   |   |  |   |   |   | 1 2 3 4 5 6 7    |  |  |  |   |   |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |   |   |   | 1 2 3 4 5 6 7 8 |   |   |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |   |   |   |   |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |   |   |   |   |   | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  |
|   |  | lecția                  |   |   |  |   |   |   | 2 4 6 8 10 12 14 |  |  |  |   |   |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |   |   |   | 1 2 3 4 5 6 7 8 |   |   |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |   |   |   |   |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |   |   |   |   |   | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 4 5 6 7 8 |  |  |  |  |  |  |
| Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate | Modalități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale  |                         | ~ | ~ |  | ~ | ~ | ~ |                  |  |  |  | ~ | ~ |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  | ~ | ~ | ~ | ~               | ~ | ~ |  |  |  |  | ~               | ~ | ~ | ~ | ~ |  |  |                 |  | ~ | ~ | ~ | ~ | ~ |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
|   | Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play                     |                         | ~ | ~ |  | ~ | ~ | ~ |                  |  |  |  | ~ | ~ |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  | ~ | ~ | ~ | ~               | ~ | ~ |  |  |  |  | ~               | ~ | ~ | ~ | ~ |  |  |                 |  | ~ | ~ | ~ | ~ | ~ |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
|   | Regulamentele disciplinelor sportive                                   |                         | ~ | ~ |  | ~ | ~ | ~ |                  |  |  |  | ~ | ~ |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  | ~ | ~ | ~ | ~               | ~ | ~ |  |  |  |  | ~               | ~ | ~ | ~ | ~ |  |  |                 |  | ~ | ~ | ~ | ~ | ~ |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
| Culturalitate                             | criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport |                         | ~ | ~ |  | ~ | ~ | ~ |                  |  |  |  | ~ | ~ |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  | ~ | ~ | ~ | ~               | ~ | ~ |  |  |  |  | ~               | ~ | ~ | ~ | ~ |  |  |                 |  | ~ | ~ | ~ | ~ | ~ |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
|   | Valori sportive etalon în diferite discipline sportive                 |                         | ~ | ~ |  | ~ | ~ | ~ |                  |  |  |  | ~ | ~ |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  | ~ | ~ | ~ | ~               | ~ | ~ |  |  |  |  | ~               | ~ | ~ | ~ | ~ |  |  |                 |  | ~ | ~ | ~ | ~ | ~ |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
| Calități motrice                          | Probe de determinare a nivelului calităților motrice                   |                         |   |   |  |   |   |   |                  |  |  |  |   |   |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |   |   |   |                 |   |   |  |  |  |  |                 |   |   |   |   |  |  |                 |  |   |   |   |   |   |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
|   | Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice      |                         |   |   |  |   |   |   |                  |  |  |  |   |   |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |   |   |   |                 |   |   |  |  |  |  |                 |   |   |   |   |  |  |                 |  |   |   |   |   |   |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
|   | Procedee și mijloace de  |                         |   |   |  |   |   |   |                  |  |  |  |   |   |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |   |   |   |                 |   |   |  |  |  |  |                 |   |   |   |   |  |  |                 |  |   |   |   |   |   |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |
|   |  | <b>LECTII TEORETICE</b> |   |   |  |   |   |   |                  |  |  |  |   |   |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |   |   |   | <b>VACANȚĂ</b>  |   |   |  |  |  |  |                 |   |   |   |   |  |  |                 |  |   |   |   |   |   |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

| 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 |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | lecția             | 2          | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14        | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28        | 30 | 32 | 34 | 36        | 38 | 40 | 42 | 44       | 46 | 48 | 50 | 52        | 54 | 56 | 58 | 60     | 62 | 64 | 66 | 68 | 70      | 72 |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
| Jocuri sportive                 | Baschet            |            | X | X | X | X  | X  | X         |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          | X  | X  | X  | X         | X  | X  | X  | X      | X  | X  | X  | X  |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Fotbal             |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Handbal            |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Volei              |            |   |   |   |    |    |           | X  | X  | X  | X  | X  | X  |           | X  | X  | X  | X         | X  | X  | X  |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | **Torbal           |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | **Goalbal          |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
| Discipline sportive alternative | Badminton          |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Cicloturism        |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Dans sportiv       |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Dans folcloric     |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Gimnastică ritmică |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Înot               |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Korfball           |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Oina               |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Orientare sportivă |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Patinaj            |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Rugby              |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Sanie              |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Schi alpin         |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Schi fond          |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Sport aerobic      |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Șah                |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
|                                 | Tenis de masă      |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
| Trânta                          |                    |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |
| EVALUARE                        |                    |            |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |           |    |    |    |          |    |    |    |           |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |     |  |  |  |  |       |  |  |  |



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

**Legenda:**

- X: temă principală
- ...: temă secundară
- ~ : temă cu caracter permanent
- ▣:: parcurs aplicativ
- ▲ : evaluare sumativă

**NOTĂ:**

Eșalonarea anuală a unităților de învățare este concepută grafic pentru un an școlar, cu evidențierea pe module, pentru unități școlare care au condiții adecvate/optime de desfășurare a activităților de educație fizică și sport (terenuri de sport, sală de sport, dotare cu aparatură și instalații).

Acest model poate fi adaptat situațiilor specifice din fiecare unitate de învățământ, cu modificarea ponderii unor activități în funcție de anotimp, spațiu de desfășurare, dotări.

Planificarea unităților de învățare se va face separat, pe fiecare unitate, indicându-se la observații și aspectele specifice generate de eterogenitatea colectivelor, nivelul de dezvoltare motrică al copiilor, eventualele dizabilități fizice întâlnite. În acest sens, este indicat să se consulte și Planul individual de intervenție realizat de profesorul kinetoterapeut.

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL  
EXEMPLU:

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

**Unitatea de învățare:**

**An școlar:**

**Clasa a XI-a**

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

Disciplina: Educatie fizica si sport

Nr.ore alocate:

Prof.:

| NR. CRT. | COMPETENȚE SPECIFICE | DETALIERI DE CONȚINUT                             | ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE  | RESURSE                        | EVALUARE                    |
|----------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------------------------|
| 1.       | 2.1.                 | Elemente din scoala alergarii.<br>Startul de jos. | -repetarea alergarii cu joc de glezne;<br>-alergare cu genunchii sus;<br>-alergare cu pendularea gambei;<br>-alergare cu pas sarit si saltat;<br>-exersarea startului de jos cu accent pe pozitia corecta a corpului;<br>-start de jos cu lansare pe 20 m.  | Planse<br>Blocstart<br>Marcaje | Predictiva                  |
| 2.       | 2.1.                 | Pasul alergator de accelerare.                    | -tregeri din alergare cu joc de glezne in alergare accelerata pe distante de 20-25 m;<br>-tregeri din alergare cu genunchii sus in alergare accelerata pe 25 m;<br>-alergare accelerata cu cresterea continua a vitezei de deplasare,pana la tempoul de 3/4 si 4/4 pe distante de 40-50 m in linie dreapta. | Planse<br>Marcaje<br>Fluier    | Pe grupe<br><br>Individuala |
| 3.       | 2.1.                 | Pasul alergator de accelerare.                    | -alergare in tempo variat pe distante de 60-80 m;<br>-alergari cu accelerari bruste-libere si la semnal;<br>-alergare de viteza cu schimbare de tempo:de la alergare usoara pana la tempo de 4/4 respectand marcajele de pe teren;<br>-indicatii metodice si corectari individuale.                         | Planse<br>Marcaje<br>Blocstart | Observare sistematica       |

MINISTERUL EDUCAȚIEI  
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL TEHNOLOGIC SPECIAL

|    |      |                                       |   |   |                       |
|----|------|---------------------------------------|---|---|-----------------------|
| 4. | 2.1. | Pasul lansat de viteza.               | -alergare cu accelerare pe distante de 30-50 m in tempo $\frac{3}{4}$ si $\frac{4}{4}$ continuata cu alergare libera pana la pierderea totala a vitezei de deplasare;<br>-alergare cu accelerare,alternata cu alergare libera pe distanta de 80-100 m;<br>-alergare cu accelerare,continuata cu mentinerea vitezei;<br>-alergare de viteza in linie dreapta sub forma de intrecere. | Planse<br>Marcaje<br>Blocstart<br>Fluier                | Observare sistematica |
| 5. | 2.1. | Startul de jos si lansarea din start. | -repetarea pozitiilor si comenzilor startului de jos;<br>-alergare cu start de jos cu lansare pe 15-20 m,in tempo $\frac{3}{4}$ cu autocomanda;<br>-alergare cu lansare pe 20-30 m,la semnal,individual,pe perechi,in grup,in tempo de $\frac{3}{4}$ - $\frac{4}{4}$ ;<br>-alergare su start de jos la semnal,pe distanta de 50 m sub forma de intrecere.                           | Planse<br>Marcaje<br>Blocstart<br>Fluier<br>Cronome-tru | Observare sistematica |
| 6. | 2.1. | Finisul si sosirea.                   | -de pe loc aplecarea trunchiului inainte;<br>-alergare accelerata pe 30-40 m pana la tempoul de $\frac{4}{4}$ +20 m cu mentinerea vitezei si atacul firului de la sosire;<br>-alergare cu start de jos,la semnal,regulamentar pe distanta de 50 m,cu stabilirea recordurilor personale;<br>-precizarea scalei de notare.  | Planse<br>Marcaje<br>Blocstart<br>Fluier<br>Cronome-tru | Auto-evaluare         |
| 7. | 2.1. | Evaluare.                             | -alergare de viteza cu start de jos,pe distanta de 50 m.  | Marcaje<br>Blocstart<br>Fluier<br>Cronometru            | Sumativa              |

**NOTĂ:**

01. „Proiectarea unității de învățare” este un exemplu, 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. 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.
03. Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei a XI-a.

### **III. EVALUAREA GRADULUI DE ACHIZIȚIE A COMPETENȚELOR ANTERIOARE**

Se recomandă eventual evaluarea portofoliului copilului din ciclul primar și gimnazial, pentru a vedea evoluția motrică și a recuperării pe parcursul ciclului primar și gimnazial și obligatoriu evaluarea rezultatelor obținute pe parcursul clasei a IX-a și a X-a. Profesorul de educație fizică va reține aspectele menționate despre parametrii fizici, capacitatea de manifestare a motricității (calități și deprinderi motrice), disponibilitatea la efort a copilului, ramurile de sport preferate la sfârșitul fiecărui ciclu, nivelul dezvoltării abilităților utilitar aplicative și eventualele disfuncționalități/dizabilități existente.

Dacă portofoliul din învățământul gimnazial nu există, rezultatele obținute pe parcursul clasei a IX și a X-a și evaluarea inițială vor sta la baza realizării Graficului anual/ pe module de eșalonare a unităților de învățare destinate formării/dezvoltării /consolidării calităților motrice, priceperilor și deprinderilor motrice și utilitar aplicative și însușirii cunoștințelor pentru practicarea independentă a activităților motrice și eventuala repartizare a unor ore de kinetoterapie/ Planificarea calendaristică, cu actualizarea periodică a acțiunii educative în funcție de rezultatele obținute cu fiecare caz în parte. În acest sens, se recomandă continuitatea la clasă a cadrului didactic care a preluat clasa a IX-a până la sfârșitul ciclului obligatoriu.

Evaluarea se va realiza la educație fizică pe structura SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE a calităților motrice, priceperilor și deprinderilor motrice și utilitar aplicative și cunoștințelor de practicare independentă a activităților motrice/sportive, adaptate la nivel individual pentru fiecare copil/fiecare dizabilitate. La această evaluare se adaugă rezultatele măsurătorilor antropometrice și evaluarea dezvoltării psihomotricității și a existenței unor dizabilități fizice, efectuată de echipa interdisciplinară pentru kinetoterapie.

### **IV. RECOMANDĂRI PENTRU CONSTRUIREA NOILOR ACHIZIȚII**

#### **1. Competențe generale expectate**

1. Stare de sănătate, creștere și dezvoltare fizică și capacitate motrică la nivelul adecvat/optim specific vârstei de școlarizare/calendaristice și posibilităților de recuperare specifice dizabilității;
2. Potențial fizic și motric dezvoltat cel puțin la nivelul cerințelor minimale integrării socio-profesionale a elevilor;
3. Cunoștințe și deprinderi de practicare independentă a exercițiilor fizice și sportului, pentru a avea abilitatea de a organiza/practica competițional/independent exercițiile fizice și sporturile în conformitate cu interesele și nevoile personale, în funcție de dizabilitate și gradul acesteia;
4. Atitudine pozitivă față de practicarea educației fizice și sportului, copilul fiind interesat să performeze și fizic în cadrul meseriei alese.

## **2.Sugestii metodologice**

Organizarea activității de educație fizică și activități sportive de către profesor va ține cont de indicațiile metodice specifice tipului și gradului de dizabilitate ( a se vedea indicațiile specifice categoriei de dizabilități).

Profesorul va prevedea prin proiectul didactic modalități de personalizare, specifice fiecărui elev din clasă în parte, luând în considerare gradul dizabilității, nivelul dezvoltării fizice, nivelul de dezvoltare a calităților și deprinderilor motrice și nivelul cunoștințelor achiziționate anterior. Volumul și intensitatea efortului vor fi dozate corespunzător dizabilității și gradului acesteia și având în vedere posibila opțiune a copilului pentru continuarea în ciclul superior al liceului.

La redactarea graficului anual pe module/ al planificării unităților de învățare se va ține cont de nevoia de descongestionare a lecțiilor, fiind programate lecții cu una sau cel mult două teme și momente scurte de concentrare sau efort maximal.

Competențele expectate și mijloacele propuse au un caracter orientativ.Vor fi selectate acele exerciții/ mijloace și sporturi/activități sportive care pot să fie aplicate în funcție de capacitatea de manifestare motrică a fiecărui copil.

Este important să se acorde o atenție mare exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort, exercițiilor pentru dezvoltare fizică și motrică generală, de corectare și compensare a unor dizabilități fizice și atitudini deficitare, de revenire după efort și relaxare și de dezvoltare a capacității elevilor de a practica corect și independent aceste exerciții. Practicarea elementelor din jocurile sportive vor avea un caracter individual, funcție de posibilitățile manifestate de elevi.

Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor utilitar aplicative pentru creșterea gradului de independență și a gradului de integrare socio-profesională a elevilor trebuie să fie permanent în atenția profesorului.

Profesorul de educație fizică va efectua exerciții de adaptare/obișnuire a copiilor cu activități derulate online, prin utilizarea aparaturii și simulare la clasă, în vederea efectuării de activități recuperatorii și în condiții de absență fizică a specialistului (conducerea activității prin prezentarea făcută de profesor pe un ecran sau laptop în fața copilului-demonstrare, explicații), obișnuirea copilului cu explicații audio-video, dezvoltarea capacității de autoorganizare a copilului, indicarea modalităților de organizare a spațiilor de acasă pentru ușurința desfășurării activităților etc.

## **3.Exemple de activități de învățare propuse**

### **3.1.Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase**

- Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice;
- Dizabilități fizice: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, picior plat, alte deficiențe;
- Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor;
- Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical);
- Corectarea posibilelor influențe negative ale activităților preponderent sedentare și eventualelor activități repetitive din cadrul specializării tehnologice.

### **3.2.Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:**

- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;
- realizarea unui complex de exerciții de înviorare;

- realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.

3.3.Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.

3.4.Exerciții de educare a actului respirator și igienă personală:

- în condiții de repaus;
- în eforturi moderate;
- în eforturi cu intensități variabile;
- în eforturi de durată;
- în eforturi statice și dinamice;
- în condiții atmosferice diferite;
- în mediu poluat;
- activități practice desfășurate în condiții variate de mediu ;
- măsuri de relaxare și de revenire după effort;
- măsuri de igienă personală înainte și după effort;

3.5.Calități motrice de bază :

- Viteză: viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente ;
- Îndemânare: îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice diferitelor solicitări;
- Forță: forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în regim de cedare; forță în regim de rezistență; forță statică cu rezistență;
- Rezistență: generală și specifică, aerobă și anaerobă; în regim de îndemânare, în regim de viteză, în regim de forță (rezistență musculară locală)

3.6.Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative

- Ștafete cuprinzând: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea ;
- Parcursuri aplicative cuprinzând: echilibru, târâre, transport, tracțiune-împingere, cățărare-coborâre, escaladare-coborâre;
- Ștafete și parcursuri aplicative incluzând deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative.
- Structuri motrice cu eforturi care presupun: manevrări de obiecte, ambidextrie (în regim de viteză de execuție), ridicări, mențineri, transport, depuneri de obiecte (în regim de forță) ; acțiuni motrice de diferite intensități cu durată prelungită; acțiuni motrice caracterizate de efort static.

3.7.Prevenirea/corectarea/compensarea/ameliorarea unor dizabilități fizice/posturi viciate și formarea deprinderii de practicare sistematică a exercițiului fizic:

- Măsuri de prevenire, mijloace de corectare;
- Exerciții corective pe categorii de dizabilități;
- Programe de înviorare;
- Programe de fitness;
- Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru: dezvoltarea forței principalelor grupe și lanțuri musculare; dezvoltarea rezistenței organismului la efort; menținerea mobilității articulare și a supleței musculaturii; prevenirea instalării sau corectarea unor abateri de la postura corectă;

- Programe de activitate motrică independentă zilnică și săptămânală.

### 3.8. Discipline sportive:

- Atletism - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistență - săritura în lungime cu 1 ½ pas în aer - aruncarea greutății;

- Gimnastică - elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați- elemente acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi; răsturnare laterală; - răsturnare lentă înainte-înapoi – fete; stând pe mâini cădere în pod – fete. - exercițiu liber ales la sol - sărituri la aparate: săritură la capră: în sprijin depărtat peste capră; sarituri cu rostogolire pe lada de gimnastica asezata longitudinal- complex de gimnastică aerobică;

- Jocuri sportive: **Baschet** - pasarea mingii cu două mâini, de la piept, de pe loc și din deplasare - pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare - prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea și protecția mingii - dribling pe loc și cu deplasare - aruncarea la coș cu una/două mâini, de pe loc - aruncarea la coș din dribling - marcajul și demarcajul - sistemul de atac fără jucător pivot - sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren - regulamentul de joc; **Handbal** - pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini, - de pe loc și din deplasare - driblingul simplu și multiplu - aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu elan de pas adăugat, aruncarea la poartă din săritură - marcajul și demarcajul - sistemul de atac cu un jucător pivot - regulamentul de joc. **Volei** - pasa cu două mâini de sus - lovitură de atac procedeu drept - serviciul de jos / de sus, din față - preluarea cu două mâini de jos / de sus - blocajul individual - regulamentul de joc; **Fotbal** / Fotbal pe teren redus - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul labei piciorului, cu șiretul plin) - lovirea mingii cu capul - preluarea mingii - conducerea mingii - repunerea mingii din lateral - marcajul și demarcajul - deposedarea adversarului de minge, din față și din lateral - jocul portarului: prinderea, respingerea mingii; - repunerea mingii în joc, cu mâna și cu piciorul - regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal)

- Discipline sportive alternative: În situații speciale determinate de dizabilitate, baza tehnico-materială, de condițiile climaterice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, cu discipline sportive alternative, respectiv: sporturi specifice nevăzătorilor, sporturi cu regulament adaptat pentru copii cu dizabilitate intelectuală, discipline sportive sezoniere: schi, sanie, patinaj, înot, înot sincron; - dansul sportiv și tradițional; - sporturi de luptă și autoapărare; - jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, s.a. Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora.

### 3.9. Elemente de organizare a activităților practice sportive:

- Formații de lucru: în perechi; pe linii succesive; pe două linii față în față; în coloană câte unul, pe două coloane câte unul, față în față; pe echipe (în regim de organizare și autoorganizare).

- Activități practice desfășurate în perechi, cu asigurarea reciprocă și cu acordarea sprijinului.

- Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de supraveghere a exersării și de arbitraj.

- Organizarea spațiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive); cunoașterea atribuțiilor arbitrilor, atribuțiilor căpitanului de echipă.

#### **4.Utilizarea noilor tehnologii**

Profesorul de educație fizică va efectua exerciții de adaptare/obișnuire a copiilor cu activități derulate sub formă online în vederea efectuării de activități recuperatorii și în condiții de absență fizică a specialistului (conducerea activității prin prezentarea profesorului pe un ecran sau laptop în fața elevului, obișnuirea acestuia cu explicații audio-video, dezvoltarea capacității de autoorganizare a elevului, indicarea modalităților de organizare a spațiilor de acasă pentru ușurința desfășurării activităților etc.). În organizarea acestor activități vor fi atrași și părinții copiilor, care vor putea participa la astfel de activități pentru a-i putea sprijini pe copii în organizarea spațiilor și utilizarea tehnologiilor.

În colaborare cu profesorul de tehnologia informației, elevii vor fi obișnuiți cu utilizarea platformelor de învățare (Google classroom, Edmodo, Moodle, Microsoft Teams, Learningapps-se vor posta exerciții pe care elevii le vor putea citi și executa sub îndrumarea video a profesorului) , cu utilizarea mijloacelor de comunicare online (Whatsapp, Facebook/Messenger, e-mail etc) și a comunicării colaborative online (Meet, Skype, Zoom, Microsoft Teams).

### **V.ADAPTAREA LA PARTICULARITĂȚILE/CATEGORIILE DE ELEVI CU DIZABILITĂȚI**

Aplicarea mijloacelor specifice educației fizice impune o metodologie diferită, în funcție de specificul dizabilităților copilului.

- Puneți accent pe deprinderile fundamentale: stabilitate, locomoție și de manipulare!
- Lucrați fără rezerve pentru recuperarea dizabilităților fizice într-o manieră sistematică și progresivă!
- Arătați, demonstrați mai mult și explicați mai puțin (reduceți indicațiile verbale)!
- Transmiteți lent și clar indicațiile legate de execuție!
- Puneți accent în execuție doar pe 2 – 3 elemente!
- Repetați demonstrația și reluați anumite indicații; metoda demonstrației se dovedește a fi mult mai eficientă decât explicația!
- Aplicați strategii de învățare multi-senzorială!
- Structurați atent conținutul fiecărei activități!
- Impuneți reguli simple în execuție!
- Utilizați materiale intuitive: afișe, ilustrații și tehnică audio-video în vederea facilitării înțelegerii acțiunilor motrice!
- Numiți întotdeauna mișcarea care se execută pentru ca subiecții să-și formeze un vocabular minim de specialitate!
- Verbalizați pe marginea acțiunii întreprinse și cereți copilului s-o facă în momentul execuției!
- Includeți multe structuri ritmice în cadrul activităților!
- Asigurați asistență în execuțiile copiilor (dacă este necesar)!
- Lăsați copiii să repete de mai multe ori acțiunile reușite, asigurând astfel dezvoltarea încrederii în forțele proprii și a sentimentului de satisfacție!
- Întăriți și încurajați permanent răspunsurile elevilor, stabilind anumite standarde de comportament, apreciind aspectele pozitive!
- Nu utilizați activități care să implice eliminarea sau izolarea elevilor în exersare!
- În mijloacele aplicate, profesorul de educație fizică trebuie să țină cont de faptul că elevii cu dizabilități pot avea o atitudine diferită față de exercițiile fizice, și anume: unii doresc să participe la activități cu conținut variat, alții, dimpotrivă, preferă schimbări puține în cadrul



programelor de exerciții; unii pot conștientiza traseul terapeutic și se pot concentra mai mult timp asupra execuției, alții participă doar la activități terapeutice cu un predominant caracter ludic .

Se va urmări obținerea independenței elevilor prin:

- atitudinea pozitivă a profesorului față de elev și activitatea acestuia;
- stimularea atitudinii active a elevului;
- evitarea tendinței de hiperprotejare a copilului de către profesor sau de către părinți, deoarece aceasta limitează posibilitățile de exploarare a mediului și întreține teama de necunoscut (se recomandă o asistență suplimentară limitată și intermitentă- să intre singur în sală, să alerge fără să fie condus, să se joace fără intervenția profesorului-).
- facilitarea cunoașterii de către părinți a abilităților copiilor deoarece, de cele mai multe ori, familia nu încurajează comportamente motrice noi, senzațiile de mișcare deosebite, asumarea de riscuri controlate. Informarea părinților și îndrumarea acestora în organizarea timpului liber al copilului sunt necesare.

## VI. BIBLIOGRAFIE:

1. Arcan, P., Ciunăgeanu, D., "Copilul deficient mintal", Ed Facla Timișoara, 1978;
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2003 ;
3. Constantin Florin Dragan, Liliana Padure “Metodologia si tehnici de kinetoterapie”, Ed.National, Bucuresti, 2014;
4. Daniel E.Lieberman – ”O istorie naturala a exercitiului fizic”, Ed.Polirom, 2022;
5. Epuran, M., Horghidan, V., "Psihologia educației fizice", IEFS București, 1979;
6. Gherguț, A. ”Sinteze de psihopedagogie specială- ghid pentru concursuri și examene de obținere a gradelor didactice”, ediția a II a, Ed. Polirom, Iași, 2007;
7. Săvescu, I., „Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru clasele de liceu”, Ed.AIUS PrintEd, Craiova, 2010;
8. Teodorescu, S., Bota, A., "Educație fizică și sport adaptat - pentru persoane cu deficiențe motorii", Editura Printech, București, 2007;
9. Vărășmaș, T., "Învățămîntul integrat și/sau incluziv", Ed. Aramis, București, 2001;
10. \*\*\*MECT-"Educație fizică, Programa școlară pentru clasa a IX-a, școli de arte și meserii", 3458 din 09.03.2004;
- 11.\*\*\*MECI-"Educație fizică-Programe școlare pentru clasele IX-XII liceu", București, 2009.

## AUTORI:

Coordonator ME – prof. MITRAN LILIANA MARIA

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Cadru didactic                | Unitatea școlară de proveniență          |
| Nicodin Ioan Octavian         | Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" Ineu |
| Morariu Ioan Adrian           | Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" Ineu |
| Nicodin Cosmina Florica Maria | Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" Ineu |
| Gyurcokza Attila              | Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" Ineu |