

Programa școlară
pentru disciplina

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Clasele a IX-a – a XII-a
Trunchi comun

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Educație fizică și sport* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal (clasele a IX-a - a XII-a). Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ (O.M.E.C. nr. 4.350/20.06.2025), în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate*, la toate clasele, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, la toate filierele (teoretică, tehnologică, vocațională), profilurile și specializările, în cadrul trunchiului comun.

În cadrul notelor specifice care însoțesc Planul-cadru de învățământ, cu referire la Curriculumul la decizia elevului din oferta școlii (CDEOS), se menționează faptul că *indiferent de parcursul educațional ales, în funcție de nevoile și interesele proprii de învățare și dezvoltare, lista disciplinelor opționale va asigura posibilitatea exprimării opțiunilor de către elev și prin discipline opționale din categoria discipline fundamentale, în ofertă națională, pentru dezvoltarea psihocaracterială și etapa de vârstă la care se află elevii (incluzând Autocunoașterea și autoreglarea personală, Stilul de viață sănătos, Sporturi de echipă), inclusiv dezvoltarea ofertei proprii pentru elevii cu CES și/sau dizabilități integrați în învățământul de masă*. Conform planurilor-cadru, numărul de ore suplimentare pentru disciplinele care promovează activitățile în echipă poate de fi 1-3 la clasele a IX-a și a X-a, și 1-2, la clasele a XI-a și a XII-a.

Evidențiem faptul că *Legea educației fizice și sportului nr.69/2000*, cu modificările și completările ulterioare, stabilește că „*educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat*”, și *O.M.E.C.T.S. nr.3462/2012*, cu modificările și completările ulterioare, reglementează organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar. În consecință, în cadrul învățământului preuniversitar, la nivel liceal, educația fizică și sportul figurează atât ca activități curriculare, cât și ca activități extracurriculare.

În conformitate cu Noțiunile *Legii 198 din 2023 a învățământului preuniversitar*, cu modificările și completările ulterioare, art.85, alin (1), lit. j) „*Învățământul preuniversitar are ca finalitate principală formarea competențelor, înțelese ca ansamblul multifuncțional și transferabil de cunoștințe, abilități și atitudini, necesare pentru: [...] formarea unui stil de viață sănătos bazat pe activitate fizică, alimentație corespunzătoare și reguli de igienă*”. Ca urmare, la nivelul învățământului liceal, disciplina *Educație fizică și sport* continuă să contribuie la creșterea nivelului de conștientizare a elevilor în legătură cu importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice pentru formarea unui stil de viață activ, sănătos. Dominanta acestei finalități formativ-educaționale interdisciplinare devine direcție prioritară de acțiune, pe fondul unor modificări de natură somato-funcțională și psiho-comportamentală specifice perioadei de creștere și dezvoltare care marchează trecerea de la vârsta adolescenței spre cea a tânărului adult, prezentând și o serie de influențe de natură imunologică, manifestate în condițiile perioadei post-pandemie.

Programa disciplinei *Educație fizică și sport* este elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe, contribuind la profilul de formare al absolventului aprobat prin ordinul ministrului educației nr. 6731/2023. Prin asumarea acestui rol în cadrul curriculum-ului național, la nivel de liceu, disciplina *Educația fizică și sport* vizează la rândul ei, prin metode și mijloace de instruire specifice, dobândirea de către elevi a celor opt competențe-cheie europene, prin raportarea la descriptorii asociați acestora, menționați în nota de fundamentare a planurilor-cadru de învățământ, precum și la competențele socio-acționale, exprimate prin atribute, precum: comunicativ, creativ, reflexiv, colaborativ, prospectiv, autonom, rezilient, responsabil, etc. (O.M.E.C. nr. 4.350/20.06.2025).

Consistența proiectării curriculare la disciplina *Educație fizică și sport* este ilustrată prin competențele generale și specifice care accentuează scopul pentru care elevul învață, precum și formarea unor valori și atitudini de responsabilitate față de propria sănătate și față de statutul de membru al societății contemporane. În acest sens, descriptorii competențelor de specialitate reflectă triada *cunoștințe declarative* (ce știm să comunicăm) - *cunoștințe procedurale* (ce știm să facem) - *valori* (ce este important și de ce). O asemenea abordare asigură consistența activităților de învățare în raport cu finalităților acestora și cu volumul de ore alocate disciplinei *Educație fizică și sport*.

Respectând caracterul concentric și linear al documentelor de proiectare curriculară, programa școlară de *Educație fizică și sport* pentru învățământul liceal ilustrează maniera de valorificare a achizițiilor anterioare dobândite de elevi prin studiul educației fizice în ciclul gimnazial și reflectă noile achiziții pe care elevii le vor dobândi în lecțiile din învățământul liceal. Această abordare permite parcurgerea conținuturilor specifice în acord cu particularitățile biomotrice și cu nivelul de instruire al elevilor, care sunt încurajați astfel să identifice alternativele de conținut care să corespundă obiectivelor personale și preferințelor individuale.

Din conținutul programei, competențele generale și specifice au caracter obligatoriu, în timp conținuturile pe care profesorul le va include în documentele de planificare, respectiv disciplinele sportive, vor depinde de particularitățile elevilor (opțiuni, nivel biomotric, nivel de instruire), condițiile materiale existente în unitatea de învățământ, regiunea geografică în care află școala și tradiția acesteia în practicarea anumitor discipline sportive de către elevi. Ca urmare, disciplinele sportive prezentate în programă au titlu de exemplu, urmând ca, în funcție de variabilele enumerate anterior, cadrele didactice să propună conținuturi specifice altor discipline sportive, incluse în lista oferită de programă. La nivelul catedrei, profesorii vor elabora documente de proiectarea curriculară care să ofere reperatele de specialitate necesare fundamentării metodice a predării conținuturilor disciplinelor sportive respective. Desigur, prin validarea științifică a efectelor formativ-educative ale altor discipline sportive, care în prezent nu sunt menționate de programă, profesorul poate completa oferta educațională a catedrei de educație fizică cu noi conținuturi. Așadar, prezenta programă școlară propune o ofertă flexibilă, care permite cadrului didactic să modifice, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare, pentru realizarea unui demers didactic adecvat, care să asigure formarea competențelor prevăzute de programă în contextul specific al fiecărui colectiv de elevi și al unității de învățământ.

Modernitatea programei și corelarea acesteia cu actualele dezvoltări din învățământul contemporan sunt reflectate prin maniera interdisciplinară de proiectare a activităților de învățare, în care se regăsesc influențele celorlalte arii curriculare, consolidând astfel componenta educativă a fenomenului de practicare a exercițiilor fizice. În acest context se concretizează relații atât pe verticală (de la o clasă la alta), cât și pe orizontală (între conținuturi de specialitate predate la o anumită clasă) cu alte discipline de învățământ. Aceste relații vor permite predarea educației fizice din perspectiva unor metodologii moderne specifice *Noilor educații*, ca ansamblu de domenii educaționale emergente, dezvoltate ca răspuns la transformările sociale, tehnologice, culturale și ecologice ale lumii contemporane. Aceste metodologii completează metodică educației fizice la nivelul învățământului liceal și urmăresc formarea unor competențe transversale care permit elevilor să devină membrii activi ai societății actuale.

Subliniem că educația fizică și sportul sunt activități care contribuie la dezvoltarea personalității lor. În cadrul caracterului global al educației, educația fizică și sportul propun conținuturi și sarcini specifice, cu influențe de sistem asupra individului, în plan fizic, motric, intelectual, emoțional, estetic și moral.

Structura programei include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- sugestii metodologice.

Competențele sunt ansambluri structurate de *cunoștințe declarative (ce știm să comunicăm)* - *cunoștințe procedurale (ce știm să facem)* - *valori (ce este important și de ce)*, care permit rezolvarea unor situații specifice, în diverse contexte particulare, inclusiv în domeniul *Educației fizice și sportului*.

Competențele generale definesc finalitățile disciplinei la sfârșitul ciclului de învățământ liceal, în acord cu profilul absolventului acestui ciclu de învățământ.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și reprezintă achiziții dobândite pe durata unui an școlar. Aceste competențe își propun să contribuie la formarea unor viitori adulți cu un nivel optim de sănătate, motricitate adecvată, capabili să valorifice creativ și adaptat achizițiile motrice în contexte variabile, dinamice și particulare ale vieții cotidiene. Pe de altă parte, educația fizică din ciclul de învățământ liceal tehnic trebuie să contribuie la pregătirea adolescenților pentru efortul specific diferitelor ocupații, multe dintre ele, solicitând coordonarea specifică motricității fine.

Pentru realizarea competențelor specifice, sunt propuse **exemple de activități de învățare** care sprijină cadrul didactic în crearea experiențelor de învățare din cadrul lecțiilor. În procesul de instruire, se va avea în vedere raportarea activităților de predare-învățare la profilul absolvenților și la particularitățile acestora, astfel încât conținutul lecției să determine creșterea motivației pentru învățare a elevilor, inclusiv a celor care practică sport de performanță.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii, clasificate în funcție de specificul ariei curriculare *Educație fizică, sport și sănătate*:

Categoriile de conținut	Domenii de conținut
Domenii de conținut specifice	1. Cunoștințe teoretice de specialitate 2. Calități motrice specifice disciplinelor sportive 3. Tehnică și tactică specifice disciplinelor sportive
Domenii de conținut interdisciplinare	4. Sănătate și armonie corporală 5. Stil de viață sănătos 6. Multiculturalitate, incluziune și integrare socială

Domeniile de conținut sunt stabilite în acord cu competențele vizate de disciplina *Educație fizică și sport* și reflectă contribuția acestei discipline de studiu la profilul absolventului de liceu, în contextul interdisciplinar, multicultural și incluziv al educației contemporane. Eșalonarea conținuturilor respectă logica progresiei curriculare, reflectă creșterea complexității cunoștințelor și a accentului pe autonomia personală, în medii curriculare și a independenței decizionale, în medii extracurriculare și extrașcolare. Din perspectiva triadei structurale a competențelor, se disting următoarele relații cu domeniile de conținut:

- componenta declarativă, care se manifestă prin însușirea cunoștințelor teoretice de specialitate și prin capacitatea de a utiliza adecvat limbajul de specialitate;
- componenta procedurală, se reflectă în manifestarea comportamentului motric, din domeniile pregătirii fizice și tehnico-tactice, specifice diferitelor discipline sportive;
- componenta axiologic-atitudinală, evidențiată prin modul în care elevul se raportează la propria corporalitate, la stare de sănătate, precum și prin maniera în care răspunde solicitărilor multiculturale și incluzive ale societății contemporane.

Sugestiile metodologice includ referiri la proiectarea activității didactice, la strategiile didactice, precum și la evaluarea competențelor elevilor. În concordanță cu specificul disciplinei, aceste sugestii au rolul de a orienta profesorul în utilizarea programei școlare, oferind suportul necesar proiectării demersului didactic, organizării și desfășurării activităților de predare-învățare-evaluare.

Sugestiile metodologice prezintă abordare specifică a educației fizice la această vârstă, în perspectiva creșterii activismului fizic al adolescenților, în timpul liber, asumării responsabilității asupra unui stil de viață sănătos și practicării în siguranță, în condiții de fair-play, a disciplinelor sportive.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Practicarea disciplinelor sportive, în contexte autonome și independente, în vederea optimizării armoniei corporale și consolidării stilului de viață sănătos.
CG2	Participarea la activități sportive competiționale și necompetiționale, curriculare și extracurriculare, în condiții de fair-play și siguranță, în vederea integrării sociale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Practicarea disciplinelor sportive, în contexte autonome și independente, în vederea optimizării armoniei corporale și consolidării stilului de viață sănătos.

Clasa a IX-a
<p>CS 1.1. Efectuarea programelor de exerciții fizice pentru optimizarea posturii corporale și dezvoltării fizice armonioase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerarea principalilor indici antropometrici specifici vârstei și genului: talie, greutate/masa corporală, perimetre, diametre, anvergură; • Enumerarea indicilor specifici de armonie corporală (de proporționalitate) și a indicilor funcționali; • Recunoașterea și descrierea atitudinilor corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat; • Însușirea și efectuarea programelor de exerciții fizice pentru prevenirea și corectarea celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară; • Realizarea și exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică armonioasă și pentru consolidarea reflexului de atitudine corporală corectă; • Efectuarea programelor de exerciții fizice pentru prevenire/eliminarea excesului ponderal; • Determinarea și compararea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (filme, materiale de specialitate, diapozitive, planșe); • Conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică; • Efectuarea sistematică a unor complexe de exerciții fizice pentru menținerea greutateii corporale optime; • Măsurarea și consemnarea periodică a taliei, greutateii/masei corporale în jurnalul personal; • Calcularea indicelui de masă corporală și compararea cu valori de referință.
<p>CS 1.2. Identificarea unor mijloace de instruire și aplicarea lor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort, în scopul menținerii și optimizării stării de sănătate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunțarea procedeelelor metodice și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice; • Enumerarea normelor de igienă asociate practicării exercițiilor fizice; • Enumerarea alimentelor sănătoase și a relației dintre acestea și implicarea în activități cu nivel diferit al efortului fizic; • Descrierea parametrilor efortului și a relației cu calitățile motrice; • Descrierea probelor de determinare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice; • Exersarea acțiunilor motrice pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței, capacităților coordinative; • Practicarea constantă a exercițiilor fizice în timpul liber sub formă de jogging, gimnastică aerobică, complexe de exerciții pentru înviorare etc.; • Efectuarea exercițiilor fizice cu caracter compensator al efortului static prelungit; • Cronometrarea/măsurarea corectă a nivelului de manifestare a calităților motrice; • Înregistrarea constantă a performanțelor motrice în jurnalul personal; • Monitorizarea ritmului cardiac cu ajutorul unor dispozitive digitale.
<p>CS 1.3. Exersarea deprinderilor motrice sportive în activități fizice independente, pentru cultivarea interesului față de mișcare și propria stare de sănătate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrierea deprinderilor motrice sportive însușite în lecția de educație fizică; • Descrierea probelor de control aplicate pentru evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor motrice sportive; • Enumerarea comportamentelor sănătoase în relație cu frecvența practicării exercițiilor fizice; • Efectuarea exercițiilor specifice diferitelor discipline sportive; • Îndeplinirea rolului de arbitru, cronometror, de starter sau a altor atribuții referitoare la organizarea și practicarea disciplinelor sportive; • Cunoașterea valorilor sportive și a modului în care practicarea disciplinelor sportive contribuie la formarea lor;

Clasa a IX-a
CS 1.1. Efectuarea programelor de exerciții fizice pentru optimizarea posturii corporale și dezvoltării fizice armonioase.
<ul style="list-style-type: none"> • Culegerea de informații referitoare la valorile olimpice; • Asumarea conducerii unor secvențe de instruire din cadrul lecției de educație fizice; • Informare asupra principalelor evenimente din lumea sportului.

CG 2 Participarea la activități sportive competiționale și necompetiționale, curriculare și extracurriculare, în condiții de fair-play și siguranță, în vederea integrării sociale.

Clasa a IX-a
CS 2.1. Efectuarea acțiunilor motrice specifice disciplinelor sportive, în contexte curriculare.
<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea regulilor de practicare a disciplinelor sportive; • Aplicarea regulilor de organizare a echipelor în timpul lecției de educație fizică; • Exersarea procedeelor tehnice în cadrul unor acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive; • Exersarea achizițiilor tehnico-tactice în condiții de întrecere/concurs, conform Noțiunilor regulamentare; • Utilizarea deprinderilor motrice specifice din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice; • Practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere /concurs; • Arbitrarea unor secvențe de joc, întreceri, concursuri; • Respectarea sarcinilor trasate în cadrul acțiunilor tactice individuale și colective; • Integrarea într-o echipă constituită spontan; • Prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale care pot apărea pe durata activităților practice; • Adoptarea unor comportamente de fair-play față de adversar, arbitru.
CS 2.2. Aplicarea conținutului tehnic și tactic specific disciplinelor sportive, în contexte recreative și de timp liber, competiționale și necompetiționale.
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea regulamentului de desfășurare a întrecerii, competiției, concursului (specific fiecărei discipline sportive); • Aplicarea regulilor de organizare a competițiilor școlare; • Integrarea achizițiilor tehnice și tactice în diferite tipuri de întreceri, concursuri; • Practicarea disciplinelor sportive în contexte extracurriculare, competiționale; • Realizarea diferitelor sarcini organizatorice necesare pentru pregătirea concursurilor, întrecerilor; • Asumarea rolurilor specifice în cadrul echipelor sportive, în funcție de posturi; • Îndeplinirea rolului de căpitan de echipă; • Asumarea statutului de practicant, organizator sau arbitru.
CS 2.3. Aplicarea achizițiilor specifice disciplinelor sportive, în activități de grup, cu caracter multicultural și incluziv.
<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea în limbajul de specialitate termeni proveniți din limbi străine; • Cunoașterea și explicarea regulilor de desfășurare a unor discipline sportive noi, provenite din diferite țări; • Participarea la jocuri de mișcare cu origine în diferite țări; • Practicarea unor discipline sportive cu origine în alte țări; • Efectuarea acțiunilor motrice în grupuri incluzive, alături de persoane cu cerințe educaționale speciale; • Manifestarea interesului pentru activități motrice specifice altor culturi; • Manifestarea toleranței și spiritului de înțelegere în cadrul activităților motrice inclusive.

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Practicarea disciplinelor sportive, în contexte autonome și independente, în vederea optimizării armoniei corporale și consolidării stilului de viață sănătos.

Clasa a X-a
<p>CS 1.1. Participarea la activități fizice în vederea menținerii posturii corporale corecte și a greutății corporale optime.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza comparativă a propriilor indici antropometrici: talie, greutate/masa corporală, perimetru, diametre, anvergură, cu valori de referință specifici vârstei și genului; • Descrierea atitudinilor corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat; • Enumerarea regulilor de alcătuire a complexelor de dezvoltare fizică; • Alcătuirea și efectuarea programelor de exerciții fizice pentru prevenirea și corectarea celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară; • Exersarea complexelor de gimnastică aerobă, rutinelor de dans, desfășurate pe fond muzical; • Efectuarea probelor atletice de alergare, pe distanțe medii și lungi, cu anumite volume și intensități, în funcție de obiectivul personal vizat; • Conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică; • Consemnarea indicilor morfo-funcționali în jurnalul personal; • Monitorizarea digitală a parametrilor efortului (distanțe parcurse, număr de pași, frecvență cardiacă); • Menținerea atitudinii corporale corecte în cadrul lecției de educație fizică și în afara ei; • Alcătuirea unui jurnal alimentar pentru identificarea preferințelor alimentare și evitarea exceselor.
<p>CS 1.2. Selectarea metodelor și mijloacelor de instruire pentru dezvoltarea calităților motrice, pentru menținerea unei vieți active și echilibrate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrierea unor metode practice pentru dezvoltarea calităților motrice; • Prezentarea unor mijloace de instruire specifice dezvoltării calității motrice; • Realizarea și efectuarea unor programe de pregătire fizică; • Exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice fiecărei calități motrice; • Crearea și exersarea programelor de exerciții pentru creșterea masei musculare; • Realizarea unor parcurhuri aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice; • Parcurgerea unor trasee aplicative destinate dezvoltării calităților motrice; • Organizarea de întreceri și concursuri care să vizeze manifestarea calităților motrice; • Evaluarea periodică a nivelului de manifestare a calităților motrice; • Înregistrarea progresului în manifestarea calităților motrice în jurnalul personal.
<p>CS 1.3. Utilizarea deprinderilor sportive în activități independente, ca expresie a adoptării unui stil de viață sănătos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea cerințelor metodice pentru alcătuirea complexelor de gimnastică aerobă; • Evidențierea contribuției sportivilor de renume la evoluția și promovarea disciplinelor sportive; • Prezentarea regulilor de igienă aferente practicării exercițiilor fizice, în diferite contexte; • Conceperea și prezentarea unui complex de exerciții pe fond muzical, inspirate din mediul virtual și de pe site-uri de specialitate; • Utilizarea unor elemente din gimnastica artistică/sport aerob/dans în cadrul unor acțiuni motrice complexe; • Practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs; • Conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică; • Monitorizarea propriilor indici funcționali în timpul practicării unor discipline sportive; • Respectarea cerințelor regulamentului privind organizarea întrecerilor; • Respectarea regulilor privind pregătirea organismului pentru efort și revenirea organismului după efort.

CG 2 Participarea la activități sportive competiționale și necompetiționale, curriculare și extracurriculare, în condiții de fair-play și siguranță, în vederea integrării sociale.

Clasa a X-a
CS 2.1. Efectuarea deprinderilor sportive, în situații curriculare și extracurriculare, competiționale.
<ul style="list-style-type: none">• Descrierea regulamentului specific disciplinelor sportive;• Prezentarea unor elemente de Istoric a disciplinei sportive;• Prezentarea campionilor naționali/europeni/mondiali/olimpici la diferite discipline sportive și a performanțelor acestora;• Exersarea procedeelor tehnice de bază în cadrul unor acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive;• Integrarea într-un grup/echipă constituită spontan;• Participarea în funcție de abilitățile individuale la echipele reprezentative ale școlii;• Orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive;• Adoptarea statutelor de practicant, observator sau arbitru, în diferite contexte curriculare;• Vizionarea unor materiale ce reflectă manifestarea atitudinii de fair-play;• Îndeplinirea rolului de căpitan de echipă.
CS 2.2. Utilizarea deprinderilor motrice sportive, în contexte extracurriculare, necompetiționale.
<ul style="list-style-type: none">• Enumerarea unor noțiuni de regulament;• Exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice disciplinelor sportive, în contexte recreative;• Exersarea deprinderilor sportive pentru dezvoltarea capacității de efort;• Îndeplinirea unor sarcini variate, cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare;• Prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale, care pot interveni în activitățile practice;• Participarea constantă la activități fizice de timp liber;• Adoptarea statutelor de practicant, observator sau arbitru, în diferite contexte extracurriculare.
CS 2.3. Utilizarea achizițiilor motrice specifice disciplinelor sportive în activități multiculturale și incluzive, pentru stimularea cooperării și respectului reciproc.
<ul style="list-style-type: none">• Prezentarea criteriilor de apreciere a performanței, în diferite ramuri de sport, inclusiv în sportul adaptat;• Identificarea unor discipline sportive adaptate și a variantelor de desfășurare sub forma activităților fizice incluzive;• Informarea permanentă asupra principalelor evenimente interne și internaționale din lumea sportului;• Prezentarea noțiunilor de regulament specifice unor discipline sportive originare din alte țări;• Practicarea unor secvențe de activități motrice adaptate, precum și celor din noi discipline sportive (sau jocuri de mișcare originare din alte țări);• Participarea la activități motrice incluzive, alături de persoane cu cerințe educaționale speciale;• Efectuarea unor rutine motrice pe fond muzical specific anumitor regiuni ale lumii;• Implicarea în diferite sarcini de organizare a concursurilor/ întrecerilor incluzive;• Implicarea voluntară, constantă, în efectuarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul lecțiilor de educație fizică și sport.

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Practicarea disciplinelor sportive, în contexte autonome și independente, în vederea optimizării armoniei corporale și consolidării stilului de viață sănătos.

Clasa a XI-a
<p>CS 1.1. Evaluarea și adaptarea critică a programelor personale de activități fizice, pentru optimizarea dezvoltării fizice și a capacității de efort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Măsurarea periodică a indicilor antropometrici specifici vârstei și genului (înălțime/talie, greutate/masa corporală, perimetre, diametre, anvergură) și consemnarea acestora în evidența personală; • Identificarea și aprecierea importanței factorilor estetici în diferite discipline sportive; • Compararea posturii corporale globale personale cu repere din literatura de specialitate; • Măsurarea periodică a indicilor antropometrici și funcționali și compararea datelor obținute cu valori de referință; • Utilizarea de elemente din gimnastica sportivă/gimnastică aerobică în cadrul unor acțiuni motrice complexe; • Exersarea unor programe de exerciții pentru tonifierea musculaturii corporale; • Conceperea și exersarea unor programe individuale de exerciții specifice pentru evitarea instalării și corectării atitudinilor deficiente; • Autoevaluarea evoluției propriilor indici morfo-funcționali, în raport cu valori de referință; • Respectarea succesiunii metodice în efectuarea structurilor motrice, exersate independent.
<p>CS 1.2. Valorificarea metodelor și mijloacelor adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice, în diferite contexte, în acord cu particularitățile personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificarea principalelor caracteristici ale activităților fizice practicate (efort cardio-respirator, efort predominant muscular, efort neuro-muscular, efort mixt); • Descrierea probelor de evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice; • Autoevaluarea obiectivă a propriilor parametri de dezvoltare a calităților motrice; • Efectuarea rațională a mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice în raport cu reacțiile propriului organism la efort; • Evaluarea capacității de efort maxime și conștientizarea situațiilor de risc; • Evaluarea corectă și obiectivă/reală a gradului de oboseală/epuizare/reacție la efortul prestat; • Adaptarea periodică a conținuturilor de învățare în raport cu nivelul de dezvoltare al calităților motrice.
<p>CS 1.3. Integrarea responsabilă a practicării disciplinelor sportive în activitatea independentă, pentru optimizarea stării de sănătate, pe termen lung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrierea unor indicatori aferenți stilului de viață activ și sănătos; • Descrierea relației dintre calități motrice și deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive; • Exersarea unor elemente și procedee tehnice specifice disciplinelor sportive pentru dezvoltarea calităților motrice; • Organizarea de întreceri, concursuri și trasee aplicative specifice pentru dezvoltarea calităților motrice în regim combinat; • Respectarea regulilor/regulamentelor de desfășurare a activităților fizice sportive; • Aplicarea metodelor de exersare practică în acord cu capacitatea de efort a elevilor, experiența și capacitatea motrică individuală, obiectivele urmărite și specificul cerințelor activității sportive abordate.

CG 2 Participarea la activități sportive competiționale și necompetiționale, curriculare și extracurriculare, în condiții de fair-play și siguranță, în vederea integrării sociale.

Clasa a XI-a
<p>CS 2.1. Integrarea achizițiilor specifice disciplinei sportive, în contexte curriculare, în condiții regulamentare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuții și reflecții post-joc: analizarea greșelilor sau a respectării regulamentului și a consecințelor asupra echipei și adversarilor;

Clasa a XI-a

- Organizarea și/sau participarea la întâlniri cu personalități din lumea sportului;
- Arbitrarea unor secvențe de joc;
- Organizarea unei activități sportive: planificarea și coordonarea unui joc sau turneu pentru colegi, respectând regulamentul;
- Exersarea diferitelor acțiuni tehnico-tactice specifice posturilor dintr-o echipă;
- Integrarea într-o echipă constituită spontan sau constituită de către profesor la nivelul clasei;
- Adoptarea și respectarea regulilor grupului prin asimilarea valorilor și atitudinilor sportive;
- Participare la turnee intraclasă și interclase;
- Îndeplinirea prin rotație a rolului de căpitan de echipă, arbitru;
- Respectarea sarcinilor postului în cadrul echipei;
- Respectarea sarcinilor trasate în cadrul acțiunilor tactice individuale și colective;
- Îndeplinirea activităților organizatorice cu specific de conducere;
- Implicarea activă a elevilor în organizarea competițiilor/ concursurilor la nivel de clasă și unitate de învățământ;
- Analiza modului de aplicare a regulamentului, în diferite situații de joc.

CS 2.2. Valorificarea achizițiilor motrice specifice disciplinelor sportive, în contexte necompetiționale, extracurriculare.

- Prezentarea campionilor naționali/europeni/ mondiali/olimpici la diferite discipline sportive și contribuția acestora la dezvoltarea sportului;
- Informarea permanentă asupra principalelor evenimente interne și internaționale din lumea sportului;
- Culegerea de informații referitoare la valorile sportive-etalon în diferite discipline sportive;
- Exersarea conținuturilor tehnico-tactice în condiții de de regulament adaptat, cu scop recreativ;
- Organizarea și /sau participarea la întâlniri cu personalități din lumea sportului;
- Conștientizarea unor modele de bune practici privind fair-play-ul în activitățile sportive;
- Prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale, care pot apărea în activitățile sportive;
- Încurajarea comportamentului civilizat la diferite manifestări sportive.

CS 2.3. Valorificarea achizițiilor motrice specifice disciplinelor sportive în activități variate, multiculturale și incluzive, pentru dezvoltarea abilităților sociale și interculturale.

- Cunoașterea unor discipline sportive noi, practicate în alte țări;
- Enumerarea regulilor de bază ale noilor discipline sportive;
- Cunoașterea disciplinelor paralimpice și adaptărilor de regulament;
- Participarea la activități motrice organizate în cadrul proiectelor multiculturale;
- Participarea la activități motrice incluzive în grup;
- Conducerea unor secvențe de lecție sau a unor activități motrice cu caracter incluziv;
- Utilizarea jocurilor de mișcare și tematice care favorizează integrarea socială,
- Manifestarea spiritului de într-ajutorare și cooperare în cadrul echipelor incluzive;
- Manifestarea toleranței față de nivelul diferit al capacității motrice a participanților;
- Respectarea regulilor adaptate care permit participarea persoanelor cu cerințe educative speciale la activitățile motrice.

**COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)**

CG 1 - Practicarea disciplinelor sportive, în contexte autonome și independente, în vederea optimizării armoniei corporale și consolidării stilului de viață sănătos.

Clasa a XII-a
<p>CS 1.1. Proiectarea, evaluarea și autoreglarea autonomă a programelor personale de activități fizice, în vederea asigurării armoniei corporale și a unui stil de viață sănătos pe termen lung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indici de armonie coporală, postura corporală corectă, remodelare corporală; • Exersarea unor programe de exerciții pentru remodelare corporală și tonifierea musculaturii; • Exersarea progresivă a unor structuri coregrafice complexe pe fond muzical; • Conceperea și exersarea unor programe individuale de exerciții specifice disciplinelor sportive, pentru evitarea instalării și corectării atitudinilor deficiente; • Aprecierea evoluției propriilor indici morfo-funcționali în raport cu informațiile de referință privind programele de pregătire motrică generală și specifică; • Măsurarea indicilor antropometrici (înălțime/talie, greutate/masa corporală, perimetre, diametre, anvergură), calcularea indicelui de masă corporală și identificarea abaterilor de la valorile adecvate vârstei și genului; • Autoevaluarea posturală și comparare cu modele de referință; • Raportarea la indicii de proporționalitate specifici tipului constituțional; • Monitorizarea periodică a indicilor somato-funcționali.
<p>CS 1.2. Utilizarea independentă a metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în rutine zilnice, pentru susținerea unui stil de viață sănătos pe termen lung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forme de manifestare a calităților motrice; • Metode de exersare practică pentru dezvoltarea calităților motrice; • Exersarea unor elemente și procedee tehnice specifice disciplinelor sportive studiate pentru dezvoltarea calităților motrice; • Stabilirea parametrilor efortului asociați complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, în funcție de reacțiile propriului organism la efort; • Organizarea și efectuarea probelor de evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice; • Efectuarea programelor de exerciții individuale și pe grupe pentru atingerea unui nivel optim al calităților motrice (suport pentru practicarea disciplinelor sportive) • Efectuarea sistemelor de acționare pentru însușirea/consolidarea/ perfecționarea conținutului tehnico-tactic specific disciplinelor sportive; • Exersarea mijloacelor de instruire specifice dezvoltării calităților motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort; • Organizarea unor parcursuri aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice ramurilor sportive; • Autoaprecierea gradului de oboseală/epuizare/reacție la efortul prestat; • Aprecierea capacității de efort și conștientizarea situațiilor de risc.
<p>CS 1.3. Aplicarea conținuturilor tehnico-tactice specifice disciplinelor sportive, în situații variate, autonom și independent</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerarea conținutului tehnico-tactic specific disciplinelor sportive; • Descrierea regulilor de practicare a disciplinelor sportive; • Practicarea disciplinelor sportive, în condiții competiționale și cu reguli simplificate, în funcție de nivelul biomotric al elevilor; • Demonstrarea probelor de control selectate pentru evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor specifice disciplinelor sportive parcurse; • Utilizarea mijloacelor tehnologice moderne pentru înregistrarea indicilor funcționali; • Respectarea prevederilor de regulament în practicarea disciplinelor sportive; • Propunerea unor noi exerciții fizice, identificate în urma documentării.

CG 2 Participarea la activități sportive competiționale și necompetiționale, curriculare și extracurriculare, în condiții de fair-play și siguranță, în vederea integrării sociale.

Clasa a XII-a
CS 2.1. Integrarea și valorificarea autonomă a acțiunilor motrice specifice disciplinei sportive, în contexte curriculare și extracurriculare, competiționale.
<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea sistemelor de joc utilizate în cadrul lecției de educație fizică;• Cunoașterea Noțiunilor regulamentare pentru înțelegerea și aprecierea obiectivă a arbitrajului;• Cunoașterea regulilor de organizare a întrecerilor/competițiilor;• Organizarea de întreceri, concursuri și trasee aplicative specifice pentru dezvoltarea calităților motrice în regim combinat;• Practicarea diferitelor discipline sportive la nivel de începător, în condiții curriculare;• Participare la activitatea de pregătire și competițională a echipelor reprezentative;• Arbitrarea unor secvențe de joc sau concurs desfășurat în condiții regulamentare.
CS 2.2. Utilizarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive în condiții variate, în contexte recreative, necompetiționale
<ul style="list-style-type: none">• Vizionarea și analiza spectacolului sportiv asociat anumitor discipline sportive;• Exersarea procedurilor tehnice în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate în condiții variate;• Exersarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe și ștafete/concursuri specifice ramurilor sportive;• Participare la activități fizice variate, cu conținut tehnico-tactic specific disciplinelor sportive;• Integrarea într-o echipă constituită spontan pentru exersare cu scop recreativ;• Adoptarea și respectarea regulilor grupului prin asimilarea valorilor și atitudinilor sportive;• Îndeplinirea unor sarcini de conducere și organizare în diferite tipuri de activități fizice.
CS 2.3. Integrarea și asumarea autonomă a comportamentelor motrice specifice disciplinelor sportive în activități multiculturală și incluzive complexe, ca expresie a respectului pentru diversitate și a responsabilității sociale.
<ul style="list-style-type: none">• Descrierea unor discipline sportive și jocuri de mișcare cu caracter incluziv;• Descrierea și participarea la jocuri tradiționale românești și internaționale;• Participare la activități fizice, în condiții regulamentare, în echipe incluzive;• Activități fizice în perechi mixte, incluzive;• Organizarea unor ateliere cu jocuri tradiționale din diverse țări;• Participare voluntară la amenajarea și organizarea spațiului de lucru;• Respectarea sarcinilor trasate în cadrul diferitelor tipuri de activități motrice;• Respectarea sarcinilor postului în cadrul echipelor incluzive.

DOMENII DE CONȚINUT SPECIFICE

ATLETISM

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament - elemente de organizare a spațiului de desfășurare a probelor atletice prevăzute de programa școlară; - echipamente; - baremuri pentru probele atletice; - regulamente de concurs pentru probe atletice de alergare, aruncare, sărituri; - regulamente școlare privind siguranța și conduita în lecția cu teme din atletism. 1.2. Tehnica probelor atletice - descrierea probelor atletice de alergare : alergarea de rezistență; - descrierea probelor atletice de sărituri : săritura în lungime cu 1 și ½ pași; - descrierea probelor atletice de aruncare: aruncarea mingii de oină (cu elan), aruncarea greutății (fără elan). 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - parametrii efortului; - metoda eforturilor maxime; - metoda exersării în condiții constante; - metoda eforturilor izotonice, intense și rapide; - metoda eforturilor repetate; - metoda stimulării proprioceptive, stretching pasiv. 1.4. Istoric și tradiție	1.1. Noțiuni de regulament - istoria atletismului românesc; - campioni și performanțe sportive în atletismul românesc; - regulamente de organizare și desfășurare a probelor atletice prevăzute de programa școlară; - reguli de organizare a competițiilor sportive atletice, școlare și extrașcolare. 1.2. Tehnica probelor atletice - descrierea probelor atletice de alergare: alergarea de viteză; - descrierea probelor atletice de sărituri : săritura în înălțime cu pășire; - descrierea probelor atletice de aruncare: aruncarea mingii de oină (cu elan), aruncarea greutății (cu elan). 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - parametrii efortului și relația cu metodele de dezvoltare a calităților motrice; - metoda exersării în condiții constante și îngreunate; - metoda eforturilor submaximale și supramaximale; - metoda circuitului, metoda izometrică; - metoda eforturilor continue; - stretching pasiv și activ. 1.4. Istoric și tradiție - istoria atletismului în România;	1.1. Noțiuni de regulament - istoria atletismului românesc; - campioni și performanțe sportive în atletismul românesc; - regulamente de organizare și desfășurare a probelor atletice prevăzute de programa școlară; - reguli de organizare a competițiilor sportive atletice, școlare și extrașcolare. 1.2. Tehnica probelor atletice - descrierea probelor atletice de alergare: alergarea de viteză; - descrierea probelor atletice de sărituri : săritura în înălțime cu pășire; - descrierea probelor atletice de aruncare: aruncarea greutății (cu elan). 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - modificarea parametrilor efortului în funcție de calitățile motrice vizate; - metoda exersării în condiții variabile; - metoda eforturilor alternative; - metoda circuitului (circuite medii); - metoda eforturilor progresive; - stretching balistic alternativ cu stretching activ. 1.4. Istoric și tradiție - evoluția probelor atletice;	1.1. Noțiuni de regulament - cariere de succes în viața post-sportivă; - regulament de organizare a probelor atletice combinate, în cadrul concursurilor școlare; - noțiuni de arbitraj în desfășurarea probelor atletice. 1.2. Tehnica probelor atletice - descrierea probelor atletice combinate (tetratlon athletic). 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - metoda exersării în condiții variabile; - metoda eforturilor alternative (cu modificarea tempoului alergării la semnal vizual/auditiv); - metoda circuitului (circuite medii și lungi); - metoda eforturilor variabile; - tehnici de facilitare proprioceptivă. 1.4. Istoric și tradiție - locul și rolul atletismului în formarea stilului de viață al omului modern.

	<ul style="list-style-type: none"> - apariția probelor atletice; - atletismul și Jocurile Olimpice antice. 	<ul style="list-style-type: none"> - campioni și performanțe naționale. 	<ul style="list-style-type: none"> - campioni și performanțe olimpice și mondiale. 	
2. Calități motrice specifice	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi, tactili; - viteza de accelerare, pe distanțe scurte (10m, 20m); - viteza de execuție a actelor motrice componente a probelor atletice (startul în probele de alergări, bătaia în probele de sărituri, eliberarea obiectului la aruncări); - viteza de deplasare pe distanțe variate (30m, 50 m); - probe de evaluare a vitezei de deplasare: alergare pe 50 m, naveta 5x5 m. <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța statică (izometrică) a trunchiului și membrilor inferioare; - forța dinamică segmentară a membrilor superioare și inferioare; - forța explozivă a membrilor superioare și a membrilor inferioare. <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența musculară locală, pentru creșterea tonusului muscular și prevenirea accidentărilor; - rezistență mixtă, în eforturi cuprinse între 2 și 10 minute; - rezistența aerobă, în eforturi continue (cu durată mai mare de 10 minute); - proba de alergare de rezistență (800mF/1000 B). <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare oculo-manuală în efectuarea mișcărilor de aruncare 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de execuție a actelor și acțiunilor motrice specifice probelor atletice; - viteza de deplasare, în tempouri maxime, pe distanțe progresive (30m, 50m, 60m); - viteza în regim de forță și coordonare, în probele de aruncări și sărituri; - probe de evaluare a vitezei de deplasare: alergare pe 50 m, naveta 5x5 m. <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forță statică a musculaturii paravertebrale; - forța dinamică segmentară, a membrilor superioare și inferioare; - forța explozivă optimă pentru efectuarea acțiunilor motrice specifice probelor atletice; - forța segmentară în regim de rezistență. <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența musculară locală; - rezistență mixtă, în eforturi cuprinse între 2 și 10 minute; - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe (cu durată mai mare de 10 minute); - proba de alergare de rezistență (800mF/1000 B) <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea întregului corp pe durata acțiunilor motrice atletice; - coordonarea globală: sincronizarea brațe–picioare–trunchi pentru impuls optim; - ritmul mișcărilor (pașilor de alergare, mișcării segmentelor corporale pe durata 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de execuție a actelor și acțiunilor motrice specifice probelor atletice de alergări, aruncări și sărituri, efectuate în condiții regulamentare sau adaptate (după caz); - viteza de deplasare, pe distanțe de 30 – 50m, în tempouri alternative; - viteza în regim de forță și coordonare, în probe de sărituri (săritură în lungime cu 1 și ½ pași în aer; săritură în înălțime cu pășire); - probe de evaluare a vitezei de deplasare: alergare pe 50 m, naveta 5x5 m. <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța dinamică segmentară; - forța explozivă segmentară în acțiuni motrice specifice probelor atletice; - forța generală în regim de rezistență. <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența musculară locală; - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; - proba de alergare de rezistență (800mF/1000 B). <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientare spațio-temporală specifică efectuării probelor atletice; - control corporal pe durata efectuării mișcărilor în poziții instabile (în faza de zbor a săriturilor); - echilibrul dinamic pe durata efectuării probelor atletice. - reglarea acțiunilor motrice atletice pe durata 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de execuție a actelor și acțiunilor motrice specifice probelor atletice efectuate în condiții de concurs; - viteza de deplasare pe distanțe variabile, în tempouri alternative; - viteza în regim de forță și coordonare, în probe de aruncări (aruncarea mingii de oină, aruncarea greutății); - probe de evaluare a vitezei de deplasare: alergare pe 50 m, naveta 5x5 m. <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța dinamică segmentară; - forța explozivă segmentară în acțiuni motrice specifice probelor atletice; - forța generală în regim de rezistență. <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența musculară locală; - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; - proba de alergare de rezistență (800mF/1000 B). <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară și a întregului corp în timpul acțiunilor motrice atletice; - orientare spațio-temporală specifică efectuării probelor atletice; - control corporal pe durata efectuării mișcărilor în poziții instabile (în faza de zbor a săriturilor); - echilibrul dinamic pe durata efectuării probelor atletice. - reglarea acțiunilor motrice atletice pe durata

	<p>(azvârlire, lansare, împingere);</p> <ul style="list-style-type: none"> - echilibrul dinamic: menținerea stabilității în alergare, în faza de bătaie și aterizare, la săritura în lungime, în faza de translație, în timpul aruncării greutății/mingii de oină; - ritmul și tempoul mișcărilor specifice probelor atletice; - menținerea stabilității în poziția de start, la aterizare sau în timpul aruncării. <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea articulară (centura scapulară, articulația coxofemurală, coloana vertebrală); - suplețe dinamică: efectuarea unor mișcări cu amplitudine optimă într-o articulație sau grup de articulații. 	<p>efectuării probelor atletice);</p> <ul style="list-style-type: none"> - tempoul alergărilor de durată; - orientare spațială în mișcări de rotație și translație specifice aruncărilor atletice; - menținerea controlului postural în faza de finalizare a aruncărilor, pe durata zborului în timpul săriturilor atletice. <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea articulară (centura scapulară, articulația coxofemurală, coloana vertebrală); - elasticitate musculară pentru efectuarea acțiunilor motrice specifice; - suplețe dinamică în efectuarea deprinderilor motrice atletice. 	<ul style="list-style-type: none"> - adaptarea acțiunilor motrice atletice la diferite tipuri de solicitări: ajustarea pasului de alergare pe teren variat, ajustarea lungimii pasului de alergare anterior efectuării bătaii/desprinderii, schimbarea tempoului alergării. <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea articulară (centura scapulară, articulația coxofemurală, coloana vertebrală); - elasticitate musculară și suplețe generală. 	<p>efectuării alergării pe teren variat, ajustarea lungimii pasului de alergare anterior efectuării bătaii/desprinderii, schimbarea tempoului alergării.</p> <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate și stabilitate articulară (centura scapulară, articulația coxofemurală, coloana vertebrală); - elasticitate musculară și suplețe generală.
<p>3.Tehnică și tactică în disciplinele sportive</p>	<p>3.1. Elemente din școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu joc de gleznă; - alergare cu genunchii sus; - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi; - alergare în tempo uniform; - alergare cu accelerare și tempo variat; - alergare peste obstacole (cu înălțimi variabile pentru reglarea pasului de alergare). <p>3.2. Probe atletice de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>alergarea de rezistență:</i> - pasul alergător de semifond; - startul din picioare și lansarea de la start. - <i>alergare de viteză:</i> - pasul lansat de viteză; pasul accelerat de viteză; - startul de jos și lansarea de la start; 	<p>3.1. Elemente din școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> - variante de exerciții din școala alergării; - combinații de exerciții din școala alergării (alergare cu genunchii sus și pendularea gambei înapoi). <p>3.2. Probe atletice de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>alergarea de rezistență:</i> - exersarea pasului alergător de semifond în tempo moderat pe distanțe diferite, a startului din picioare, a lansării de la start, a finisului și sosirii; - alergare în pluton, a tacticii de alergare și declanșare a finisului; - participare la crosuri. - <i>alergare de viteză:</i> - exersarea pasului alergător lansat de viteză, pe distanțe între 10-60 m; - efectuarea startului de jos, a lansării de la start și sosirii. 	<p>3.1. Elemente din școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> - includerea exercițiilor din școala alergării în programe de pregătire a organismului pentru efort. <p>3.2. Probe atletice de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>alergarea de rezistență:</i> - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - alergare de rezistență pe diferite distanțe, sub formă de întrecere; - participare la crosuri; - practicarea alergării de rezistență în activități independente, necompetiționale (jogging). - <i>alergare de viteză:</i> - alergarea de viteză cu start de jos, sub formă de întrecere; - participare la concursuri școlare, la proba Alergare de viteză (50 m). 	<p>3.1. Elemente din școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> - programe de pregătire a organismului pentru efort bazate pe variante de mers și alergare. <p>3.2. Probe atletice de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>alergarea de rezistență:</i> - exersarea probei atletice în condiții de întrecere; - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - participare la crosuri și la activități independente necompetiționale (jogging). - <i>alergare de viteză:</i> - alergarea de viteză cu start de jos, sub formă de întrecere; - participare la concursuri școlare, la proba Alergare de viteză pe 50 m. - cronometrare și organizare de întreceri.

	<p>- sosirea. - cronometrare și organizare de întreceri.</p> <p>3.3. Elemente din școala săriturii: - sărituri în adâncime, pe cutii pliometrice, - sărituri peste diferite obstacole; - săritura în lungime de pe loc; - pas săltat, pas sărit.</p> <p>3.4. Probe atletice de sărituri - săritura în lungime cu 1 și 1/2/ pași - elan, bătaie, desprinderi, zbor, aterizare; - săritura în înălțime cu pășire; - elan, bătaie, desprinderi, zbor, aterizare; - măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj.</p> <p>3.5. Elemente din școala aruncării: - aruncări ale unor obiecte (cu mărimi și greutateți diferite) de pe loc, din mers, la țintă și la distanță. 3.6. Probe atletice de aruncare - aruncare de tip azvârlire (oină) - elan, pași de aruncare, azvârlirea mingii. - aruncare de tip împingere (greutății): - elan, pași de aruncare, lansarea greutății. - măsurarea lungimii aruncării, elemente de organizare a</p>	<p>- cronometrare și organizare de întreceri.</p> <p>3.3. Elemente din școala săriturii: - includerea elemente din școala săriturii în programe de pregătire a organismului pentru efort; - alergare cu desprindere în pas sărit; - alergare cu desprindere în pas sărit.</p> <p>3.4. Probe atletice de sărituri - săritura în lungime cu 1 și 1/2/ pași - exersarea fazelor tehnice în ordinea metodică de învățare (aterizarea, elanul, bătaia unilaterală, zborul); - participarea la întreceri, concursuri. - săritura în înălțime cu pășire; - efectuarea săriturilor integrale, în condiții de întrecere; - măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj. - participare la întreceri, concursuri școlare.</p> <p>3.5. Elemente din școala aruncării: - aruncări ale unor obiecte (cu mărimi și greutateți diferite) de pe loc, din deplasare, la țintă și la distanță, folosind diferite tipuri de aruncare (lansare, azvârlire, împingere)</p> <p>3.6. Probe atletice de aruncare - aruncare de tip azvârlire (oină) - exersarea aruncării, în condiții de exersare analitică și globală. - aruncarea greutății - exersarea aruncării, în condiții de exersare analitică și globală;</p>	<p>- cronometrare și organizare de întreceri.</p> <p>3.3. Elemente din școala săriturii: - variante de sărituri cu desprindere pe piciorul preferat; - exerciții ritmice cu integrarea pasului săltat și a pasului sărit pe durata alergării;</p> <p>3.4. Probe atletice de sărituri - sărituri în lungime cu 1/2 pași în aer, cu elan de 3-5 pași, sub formă de întrecere, cu respectarea zonei de bătaie; - participare la concursuri școlare. - triplusalt cu elan redus - elan, bătaie, desprinderi, zbor, aterizare; - măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj.</p> <p>3.5. Elemente din școala aruncării: - aruncări ale unor obiecte (cu mărimi și greutateți diferite) de pe loc, din deplasare, la țintă și la distanță. 3.6. Probe atletice de aruncare - aruncarea greutății - aruncări de tip împingere, cu un braț, cu și fără elan, la distanță, sub formă de întrecere; - aruncări integrale, cu parcurgerea tuturor fazelor aruncării; - măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj;</p>	<p>3.3. Elemente din școala săriturii - variante de sărituri cu desprindere pe piciorul preferat; - exerciții ritmice pentru consolidarea elanului.</p> <p>3.4. Probe atletice de sărituri - sărituri în lungime cu 1/2 pași în aer cu elan de 3-5 pași, sub formă de în trecere cu respectarea zonei de bătaie; - triplusalt cu elan redus - cu elan de 5-7 pași, sub formă de întrecere, cu respectarea zonei de bătaie; - măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj. - participare la concursuri școlare.</p> <p>3.5. Elemente din școala aruncării: - aruncări ale unor obiecte (cu mărimi și greutateți diferite) de pe loc, din deplasare, la țintă și la distanță.</p> <p>3.6. Probe atletice de aruncare - aruncarea greutății - aruncări de tip împingere, cu un braț, cu și fără elan, la distanță, sub formă de întrecere; - aruncări integrale, cu parcurgerea tuturor fazelor aruncării; - măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj;</p>
--	---	---	---	--

	întrecerilor atletice și arbitraj.	- măsurarea lungimii săriturii, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj. - participare la întreceri, concursuri școlare.	- participare la întreceri, concursuri școlare.	- participare la întreceri, concursuri școlare.
--	------------------------------------	--	---	---

BADMINTON

Domenii de conținut	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	<p>1.1.Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - dimensiunile terenului; - tragerea la sorți; - sistemul de scor; - schimbarea terenurilor; - serviciul; - jocul simplu; - faulturile; - sistemul de punctaj. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelelor tehnice de bază, a procedeelelor tehnice individuale; - descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și apărare. <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda eforturilor continue; - metoda alergării cu intervale; - metoda circuitului; - metoda jocului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - originea jocului de badminton; - evoluția echipamentului; - tipuri de competiții. 	<p>1.1.Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - faulturile; - sistemul de scor; - schimbarea terenurilor; - serviciul; - semnalizările arbitrilor. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelelor tehnice de bază, a procedeelelor tehnice individuale; - descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și apărare. <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda eforturilor repetate; - metoda alergării cu intervale; - metoda circuitului; - metoda jocului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - evoluția jocului în România și în alte zone geografice ale globului; - rezultate pe plan național și european. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - repetările mingii; - minge afară din joc; - faulturile; - schimbarea terenurilor; - serviciul; - jocul dublu; - semnalizările arbitrilor. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelelor tehnice de bază, a procedeelelor tehnice individuale; - descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și apărare. <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda eforturilor progresive; - metoda alergării cu intervale; - metoda circuitului; - metoda jocului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - locul și rolul badmintonului în bugetul timp liber al adolescenților; - organizarea campionatelor de badminton. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocul dublu; - continuitatea jocului, greșelile de comportament, penalitățile; - semnalizările arbitrilor. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelelor tehnice de bază, a procedeelelor tehnice individuale; - descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și apărare. <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda eforturilor variabile; - metoda alergării cu intervale; - metoda circuitului; - metoda jocului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - contribuția badmintonului la petrecerea activă a timpului liber.

<p>2. Calități motrice specifice</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de reacție; - Viteza de accelerare; - Viteza de repetiție; - Viteză în regim de coordonare segmentară.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare generală; - Coordonare oculo-manuală; - Ambidextrie; - Orientare spațială și temporală (ritm și tempou).</p> <p>2.3. Forța - Forță generală; - Forță segmentară; - Forță în regim de coordonare segmentară.</p> <p>2.4. Rezistența - Rezistență generală - Rezistență specifică.</p> <p>2.5. Suplețea - Mobilitate articulară; - Elasticitatea musculară.</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de accelerare; - Viteza de deplasare; - Viteza de execuție; - Viteză în regim de coordonare segmentară și a întregului corp.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare segmentară și a întregului corp; - Coordonare oculo-manuală, oculo-podală; - Orientare spațială și temporală (ritm și tempou); - Echilibru static și dinamic.</p> <p>2.3. Forța - Forță generală; - Forță segmentară; - Forță în regim de viteză.</p> <p>2.4. Rezistența - Rezistența anaerobă; - Rezistența aerobă; - Rezistență mixtă.</p> <p>2.5. Suplețea - Mobilitate articulară; - Elasticitatea musculară.</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de accelerare; - Viteza de deplasare; - Viteza de repetiție.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare generală; - Coordonare oculo-manuală, oculo-podală; - Organizare spațială și temporală; - Controlul mișcărilor și diferențiere kinestezică.</p> <p>2.3. Forța - Forță generală; - Forță segmentară; - Forță în regim de rezistență; - Forță în regim de viteză.</p> <p>2.4. Rezistența - Rezistența anaerobă; - Rezistența aerobă; - Rezistență mixtă.</p> <p>2.5. Suplețea - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară.</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de accelerare; - Viteza de deplasare; - Viteza de execuție.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare generală; - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Organizare spațială și temporală; - Controlul mișcărilor și diferențiere kinestezică; - Capacități coordinative în regim de viteză.</p> <p>2.3. Forța - Forță generală - Forță segmentară - Forță în regim de rezistență.</p> <p>2.4. Rezistența - Rezistența aerobă; - Rezistența anaerobă; - Rezistență mixtă.</p> <p>2.5 Suplețea - Mobilitate articulară - Elasticitate musculară generală.</p>
<p>3. Tehnica și tactica disciplinei sportive</p>	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei (pentru lovitura de dreapta, pentru lovitura de stânga); • poziția fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă și joasă) • deplasarea în teren (înainte, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi) • lovitura de dreapta și de stânga (lovitura de jos – de pe loc, de jos - din deplasare); • serviciul scurt. 	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • priza rachetei (pentru lovitura de la piept); • poziția fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă și joasă); • deplasarea în teren (înainte, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi); • lovitura de dreapta și de stânga (din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului); • lovitura de la piept (cu stânga și cu dreapta); 	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • poziția fundamentală (la primirea serviciului, din timpul jocului: înaltă și joasă) • deplasarea în teren (înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta) • lovitura de dreapta și de stânga (de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului); • lovitura de la piept (cu stânga și cu dreapta) • serviciu (lung, scurt) 	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovitura de dreapta și de stânga (de jos – de pe loc, de jos - din deplasare, din lateral - de pe loc, din lateral - cu deplasare, de sus din dreapta - cu deplasare, de sus din stânga - cu deplasare, de deasupra capului - de pe loc, de deasupra capului - cu deplasare, de deasupra umărului) • serviciu (înalt, razant, cu lovitură de dreapta, cu lovitură de stânga) • lovituri speciale

	<p>3.2. Procedee tehnice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>3.3. Acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac de pe loc • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt) • Acțiuni tactice individuale: <ul style="list-style-type: none"> - serviciul - smashul - lobul 	<p>• serviciul scurt și lung.</p> <p>3.2. Procedee tehnice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>3.3. Acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din săritură • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - atac prin lovituri scurte - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în cros - retur în lung de linie • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt) - circular • Acțiuni tactice individuale: <ul style="list-style-type: none"> - serviciul - dropul - smashul - lobul 	<p>3.2. Procedee tehnice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>3.3. Acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac din săritură • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezarea în teren - atac prin lovituri scurte - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - așezare în linie - poziția fundamentală de apărare - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în cros • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt) • Acțiuni tactice individuale: <ul style="list-style-type: none"> - serviciul - dropul - smashul - lobul 	<p>3.2. Procedee tehnice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • de manevrare • de finalizare <p>3.3. Acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice individuale de atac: <ul style="list-style-type: none"> - lovitura de atac din săritură • Acțiuni tactice individuale de apărare: <ul style="list-style-type: none"> - poziția fundamentală de apărare joasă - lobul • Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere - orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari • Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu): <ul style="list-style-type: none"> - deplasări în teren - returul din zona din spatele terenului - returul în cros - retur în lung de linie • Sisteme de joc: <ul style="list-style-type: none"> - lateral - înainte-înapoi (dublu mixt) - circular • Acțiuni tactice individuale: <ul style="list-style-type: none"> - serviciul - dropul - smashul - lobul
--	--	---	--	--

BASCHEȚ

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensiunile terenului; - Începerea jocului (angajare între 2 elevi); - Regula pașilor; - Regula dublu-driblingului; - Mingea afară din joc și jucătorul afară din joc; - Sistemul de punctaj. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descriere procedee tehnice în jocul fără minge: poziție fundamentală; - descriere procedee tehnice subordonate elementelor tehnice în jocul cu minge: drbling, pasa, aruncare la coș; - descriere procedee tehnice în jocul de apărare: poziție fundamentală; - descriere acțiuni tactice de atac și de apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parametrii efortului; - metoda eforturilor maxime; - metoda exersării în condiții constante; - metoda eforturilor izotonice, intense și rapide; - metoda eforturilor repetate; - metoda stimulării proprioceptive, stretching pasiv. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - apariția jocului de baschet; - evoluția jocului de baschet; - răspândire la nivel geografic. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mingea întoarsă în terenul din spate; - Regula pașilor; - Regula dublu-driblingului; - Mingea afară din joc și jucătorul afară din joc; - Sistemul de punctaj; - Semnalizările arbitrilor. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descriere procedee tehnice în jocul fără minge: poziție fundamentală; - descriere procedee tehnice subordonate elementelor tehnice în jocul cu minge: drbling, pasa, aruncare la coș; - descriere procedee tehnice în jocul de apărare: poziție fundamentală; - descriere acțiuni tactice de atac și de apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda circuitului cu intensitate progresivă; - metoda repetărilor cu intensitate medie–mare; - jocuri aplicative și situații-problemă; - exerciții cu rezistență suplimentară (mingi medicinale, benzi elastice). <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - evoluția jocului în România; - rezultate pe plan național și european. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mingea afară din joc și jucătorul afară din joc; - Sistemul de punctaj; - Regula greșelilor personale; - Semnalizările arbitrilor. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descriere procedee tehnice în jocul fără minge: poziție fundamentală; - descriere procedee tehnice subordonate elementelor tehnice în jocul cu minge: drbling, pasa, aruncare la coș; - descriere procedee tehnice în jocul de apărare: poziție fundamentală; - descriere acțiuni tactice de atac și de apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda circuitului cu intensitate progresivă; - metoda repetărilor cu intensitate medie–mare; - jocuri aplicative și situații-problemă; - exerciții cu rezistență suplimentară (mingi medicinale, benzi elastice). <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - locul și rolul baschetului în bugetul de timp liber al adolescenților; - organizarea competițiilor de baschet. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistemul de punctaj; - Regula greșelilor personale; - Semnalizările arbitrilor; - Organizarea campionatelor de baschet. <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <ul style="list-style-type: none"> - descriere procedee tehnice în jocul fără minge: poziție fundamentală; - descriere procedee tehnice subordonate elementelor tehnice în jocul cu minge: drbling, pasa, aruncare la coș; - descriere procedee tehnice în jocul de apărare: poziție fundamentală; - descriere acțiuni tactice de atac și de apărare <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda repetărilor cu intensitate progresivă; - metoda inervalelor; - metoda circuitului complex; - metoda jocurilor cu temă; - metoda eforturilor repetate la intensitate mare; - metoda inervalelor variabile; - metoda circuitelor de forță și putere explozivă. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - contribuția baschetului formarea stilului de viață al omului modern.

<p>2. Calități motrice specifice</p>	<p>2.1. Viteza - viteza de reacție; - viteza de accelerare; - viteza de repetiție.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare generală; - Coordonare segmentară; - Coordonare oculo-manuală; - Ritmicitate; - Echilibru static și dinamic.</p> <p>2.3. Forța - Forță generală; - Forță segmentară.</p> <p>2.4. Rezistența - rezistență generală; - rezistență specifică de bază.</p> <p>2.5. Suplețea - mobilitate generală; - elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet.</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - viteză în regim de coordonare; - forță în regim de îndemănare; - rezistență în regim de viteză;</p>	<p>2.1. Viteza - viteza de accelerare; - viteza de deplasare; - viteza de execuție.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare generală; - Coordonare oculo-manuală; - Orientare și organizare spațio-temporală; - Ambidextrie.</p> <p>2.3. Forța - Forță generală; - Forță segmentară. - Forță în regim de viteză.</p> <p>2.4. Rezistența - rezistența aerobă; - rezistența anaerobă.</p> <p>2.5. Suplețea - mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - viteză în regim de coordonare - forța în regim de rezistență</p>	<p>2.1. Viteza - viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi. - viteza de execuție în dribling și pasă. - viteză de accelerare pe distanțe scurte (5–15 m).</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare oculo-manuală; - Coordonare segmentară în dribling cu schimbări de direcție; - Orientarea și organizare spațio-temporală.</p> <p>2.3. Forța - Forță explozivă; - Forță specifică segmentară; - Forță în rezistență.</p> <p>2.4. Rezistența - rezistența aerobă; - rezistența anaerobă.</p> <p>2.5. Suplețea - mobilitate articulară; - elasticitate musculară generală.</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - forța în regim de rezistență; - rezistența în regim de viteză.</p>	<p>1.1. Viteza - accelerare/decelerare repetată în tranziții; - reacție la stimuli multipli (minge și adversari); - viteză de execuție sub presiune.</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative - Coordonare în aruncare după dribling sau pasă. - Coordonare ochi - mână – picior; - Ambidextrie funcțională (dribling cu ambele mâini); - Echilibru static și dinamic.</p> <p>2.3. Forța - Forță explozivă; - Forță specifică duelurilor sub panou; - Forță în rezistență.</p> <p>2.4. Rezistența - rezistență aerobă; - Rezistență specifică intermitentă.</p> <p>2.5. Suplețea - mobilitate articulară; - elasticitate musculară generală.</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - coordonare în regim de viteză; - rezistența în regim de viteză.</p>
<p>3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive</p>	<p>3.1. Tehnică în atac · <i>În jocul fără minge</i> - poziție fundamentală - alergare cu variații de ritm și tempo · <i>În jocul cu minge</i> - Dribling - controlul mingii de pe loc și din deplasare - cu variații de ritm și tempo - Prinderea și ținerea mingii - cu două mâini în priză simetrică - cu două mâini în priză asimetrică - Pasarea mingii - pasarea mingii de pe loc și din deplasare către diferite direcții și distanțe</p>	<p>3.1. Tehnică în atac · <i>În jocul fără minge</i> - poziție fundamentală - alergare cu schimbare de direcție · <i>În jocul cu minge</i> - Dribling - controlul mingii din deplasare - schimbări de direcție cu trecerea mingii prin față - Pasarea mingii - pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului - pasarea mingii cu o mână din lateral - Aruncare la coș</p>	<p>3.1. Tehnică în atac · <i>În jocul fără minge</i> - alergare cu schimbare de direcție - sărituri de pe un picior și de pe ambele picioare de pe loc · <i>În jocul cu minge</i> - Dribling - controlul mingii din deplasare - schimbări de direcție cu trecerea mingii prin față - Pasarea mingii - pasarea mingii din dribling - pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului</p>	<p>3.1. Tehnică în atac · <i>În jocul fără minge</i> - alergare cu schimbare de direcție - sărituri de pe un picior și de pe ambele picioare din deplasare · <i>În jocul cu minge</i> - Dribling - cu variații de ritm și tempo - schimbări de direcție cu trecerea mingii prin față - Pasarea mingii - pasarea mingii din dribling - pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - pasarea mingii cu două mâini de la piept cu pământul - pasarea mingii cu două mâini de la piept la piept - Aruncare la coș - aruncare la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului; - aruncare la coș din dribling cu o mână de deasupra capului, - aruncare la coș din alergare cu o mână de deasupra capului; - Oprire - oprire într-un timp <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziție fundamentală de apărare - deplasări specifice în poziție fundamentală - deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga <p>3.3. Tactica în atac</p> <p><i>Acțiuni tactice individuale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Demarcaj - Depășire de pe loc - Depășire în dribling <p><i>Acțiuni tactice colective</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - acțiunea tactică „dă și du-te” - așezare în atac „în potcoavă” <p>3.4. Tactica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - apărare „om la om” în apropierea coșului propriu - marcajul · <i>Acțiuni tactice colective</i> - tranziția defensivă (protejarea coșului) 	<ul style="list-style-type: none"> - aruncare la coș din dribling cu o mână de deasupra capului, - aruncare la coș din alergare cu o mână de deasupra capului; - Oprire - oprire într-un timp - Pivotare <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziție fundamentală de apărare - deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi - alergare laterală către dreapta și către stânga <p>3.3. Tactica în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - Demarcaj spre coș - Depășire în dribling - Orientare în timp și spațiu în funcție de minge și coechipieri · <i>Acțiuni tactice colective</i> - acțiunea tactică „dă și du-te” cu pătrundere pe partea mingii - așezare în atac „în potcoavă” <p>3.4. Tactica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - apărare „om la om” în apropierea coșului propriu - poziționarea la omul cu minge între atacant și coș · <i>Acțiuni tactice colective</i> - tranziția defensivă (protejarea coșului) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncare la coș - aruncare la coș din dribling cu o mână de deasupra capului, - aruncare la coș din alergare cu o mână de deasupra capului; - Oprire - oprire într-un timp - Pivotare <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziție fundamentală de apărare - alergare laterală către dreapta și către stânga - alergare de viteză cu fața și cu spatele <p>3.3. Tactica în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - Demarcaj pe perimetru - Orientare în timp și spațiu în funcție de minge și coechipieri · <i>Acțiuni tactice colective</i> - acțiunea tactică „dă și du-te” cu pătrundere pe partea mingii - așezare în atac „în potcoavă” <p>3.4. Tactica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - apărare „om la om” în apropierea coșului propriu - poziționarea la omul cu minge între atacant și coș · <i>Acțiuni tactice colective</i> - tranziția defensivă (protejarea coșului, blocarea jucătorului cu minge) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aruncare la coș - aruncare la coș din oprire într-un timp - Oprire - oprire într-un timp - Pivotare <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziție fundamentală de apărare - alergare laterală către dreapta și către stânga - alergare de viteză cu fața și cu spatele <p>3.3. Tactica în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - Demarcaj pe perimetru - Orientare în timp și spațiu în funcție de minge și coechipieri · <i>Acțiuni tactice colective</i> - încrucișare simplă - așezare în atac „în potcoavă” <p>3.4. Tactica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Acțiuni tactice individuale</i> - poziționarea la omul cu minge între atacant și coș - apărarea jucătorilor de perimetru · <i>Acțiuni tactice colective</i> - tranziția defensivă (blocarea jucătorului aruncător)
--	---	---	--	--

DANS SPORTIV

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	<p>1.1.Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - numărul de măsuri permise, solo, în formațiile pentru concursurile standard - modalitatea de acordare a punctajului în concursuri, respectiv în funcție de numărul de participanți; - etapele de desfășurare a concursurilor. <p>1.2. Conținut tehnic al dansului</p> <ul style="list-style-type: none"> - tipurile de dans la care se organizează competiții; - dansuri standard (W, T, V, F, Q); dansuri latino-americeane (S, Ch, R, Pd, J); - descrierea pașilor de dans din dansurile standard, latino-americeane. <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - stiluri de dans și relația cu diverse culturi; - relația dintre dans și stilurile muzicale. 	<p>1.1.Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - figuri permise pentru fiecare dans din categoriile standard și latino-americeane; - numărul de măsuri permise pentru întreaga formație de dans standard, latino-american - etapele de desfășurare a concursurilor - cunoașterea regulilor referitoare la costumație, încălțăminte, machiaj, coafură, bijuterii, decorațiuni. <p>1.2. Conținut tehnic al dansului</p> <ul style="list-style-type: none"> - tipurile de dans la care se organizează competiții; - dansuri standard (W, T, V, F, Q); dansuri latino-americeane (S, Ch, R, Pd, J); - descrierea pașilor de dans din dansurile standard, latino-americeane. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - dansuri tradiționale și regiuni istorice din România; - relația dintre dans și stilurile muzicale. 	<p>11.1.Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - figurilor obligatorii pentru toate tipurile de dans realizate - etapele de desfășurare a concursurilor - reguli referitoare la costumație, încălțăminte, machiaj, coafură, bijuterii, decorațiuni - reguli de schimbare a costumației; <p>1.2. Conținut tehnic al dansului</p> <ul style="list-style-type: none"> - tipurile de dans la care se organizează competiții; - dansuri standard (W, T, V, F, Q); dansuri latino-americeane (S, Ch, R, Pd, J); - descrierea pașilor de dans din dansurile standard, latino-americeane <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - dansuri din diferite regiuni ale lumii; - organizarea spectacolelor de dans în relație cu anumite evenimente, sărbători anuale. 	<p>1.1.Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - figuril obligatorii pentru toate tipurile de dans realizate - etapelor de desfășurare a concursurilor - reguli referitoare la costumație, încălțăminte, machiaj, coafură, bijuterii, decorațiuni <p>1.2. Conținut tehnic al dansului</p> <ul style="list-style-type: none"> - tipurile de dans la care se organizează competiții; - dansuri standard (W, T, V, F, Q); dansuri latino-americeane (S, Ch, R, Pd, J); - descrierea pașilor de dans din dansurile standard, latino-americeane. <p>1.3.Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - dansuri din diferite regiuni ale lumii; - organizarea spectacolelor de dans în relație cu anumite evenimente, sărbători anuale.
2. Calități motrice specifice	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viteza de reacție - Viteza de accelerare - Viteza de repetiție 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> Viteza de accelerare Viteza de deplasare Viteza de execuție 	<p>1. 2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> Viteza de accelerare Viteza de deplasare Viteza de repetiție 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> Viteza de accelerare Viteza de deplasare Viteza de execuție

	<p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordonare generală - Coordonare ochi - mână - Ambidextrie - Ritmicitate <p>2.3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forță generală - Forță segmentară <p>2.4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rezistență generală - Rezistență specifică de bază <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilitate generală - Elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viteză în regim de coordonare - Forță în regim de îndemânare - Rezistență în regim de viteză 	<p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Orientarea spațio-temporală <p>2.3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> Forța generală Forța segmentară Forță în regim de viteză <p>2.4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> Rezistența aerobă Rezistența anaerobă <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - Elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viteză în regim de coordonare - Forța în regim de rezistență 	<p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic - Orientarea spațio-temporală <p>2.3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forța generală - Forța segmentară - Forță în regim de viteză <p>2.4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> Rezistența aerobă Rezistența anaerobă <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - Elasticitate musculară generală <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forța în regim de rezistență - Rezistența în regim de viteză 	<p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordonare dinamică generală Coordonare segmentară Coordonare ochi-mână, ochi-picior Ritmicitate Echilibru static și dinamic Orientarea spațio-temporală <p>2.3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> Forța generală Forța segmentară Forță în regim de viteză <p>2.4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> Rezistența aerobă Rezistența anaerobă <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - Elasticitate musculară generală <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordonare în regim de viteză - Rezistența în regim de viteză
<p>3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive</p>	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principalele poziții din dansul sportiv - Pași / figuri de bază din dansurile standard, nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa ”E” - Pași / figuri de bază din dansurile latino-americeane, nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa ”E” - Deplasarea pe sensul de dans <p>3.2. Procedee tehnice specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coregrafii simple pentru secțiunea standard și secțiunea latino-americană, la nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa ”E” 	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziții ale membrelor superioare și inferioare, treceri prin toate pozițiile - Pași / figuri de bază din dansurile standard, nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa ”E” - Pași / figuri de bază din dansurile latino-americeane, nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa ”E” - Deplasarea pe sensul de dans <p>3.2. Procedee tehnice specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coregrafii simple pentru secțiunea standard și secțiunea latino-americană, la 	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași și figuri specifice dansurilor vals lent, quick-step, samba, cha-cha-cha și jive - Figuri din clasele superioare în dansurile standard - Figuri din clasele superioare în dansurile latino-americeane - Ritmul specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică și în caracterul specific fiecărui dans - Executarea coregrafilor specifice secțiunilor standard sau latino-american - Încadrarea pe sensul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans - Muzicalitatea 	<p>3.1. Procedee tehnice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pași și figuri specifice dansurilor vals lent, quick-step, samba, cha-cha-cha și jive - Figuri din clasele superioare în dansurile standard - Figuri din clasele superioare în dansurile latino-americeane - Ritmul specific fiecărui dans și executarea figurilor pe muzică și în caracterul specific fiecărui dans - Executarea coregrafilor specifice secțiunilor standard sau latino-american - Încadrarea pe sensul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans - Muzicalitatea

	<p>- Poziționarea corectă pe direcțiile de dans ale coregrafilor</p> <p>- Muzicalitate</p> <p>3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p> <p>- Repetări în situații similare competiției</p> <p>- Reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei</p> <p>- Competiții de antrenament</p> <p>- Demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție</p> <p>3.4. Acțiuni tactice specifice</p> <p>- Orientarea avantajoasă în spațiul de dans</p> <p>- Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori</p> <p>- Colaborarea cu partenerul de dans</p>	<p>nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa ”E”</p> <p>- Poziționarea corectă pe direcțiile de dans ale coregrafilor</p> <p>- Muzicalitate</p> <p>3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p> <p>- Repetări în situații similare competiției</p> <p>- Reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei</p> <p>- Competiții de antrenament</p> <p>- Demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție</p> <p>3.4. Acțiuni tactice specifice</p> <p>- Orientarea avantajoasă în spațiul de dans</p> <p>- Crearea condițiilor celor mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori</p> <p>- Colaborarea cu partenerul de dans</p>	<p>3.2. Procedee tehnice specifice</p> <p>- Coregrafii (fragmente din dans) din clasele superioare specifice secțiunilor standard sau latino-americeane</p> <p>- Încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans</p> <p>- Muzicalitate</p> <p>3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual</p> <p>- Confruntarea cu diverși adversari</p> <p>- Valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului</p> <p>- Folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse</p> <p>- Acțiuni individuale în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor</p> <p>3.4. Acțiuni tactice specifice</p> <p>- Încadrarea coreografiilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora pe ringul de dans în timpul competiției</p> <p>- Amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj</p> <p>- Evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului</p>	<p>3.2. Procedee tehnice specifice</p> <p>- Coregrafii întregi din clasele superioare specifice secțiunilor standard sau latino-americeane</p> <p>- Încadrarea pe senul de dans și respectarea direcțiilor de execuție corectă a figurilor de dans</p> <p>- Muzicalitate</p> <p>3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual și în perechi</p> <p>- Confruntarea cu diverși adversari</p> <p>- Valorificarea sistematică a rezultatelor antrenamentului</p> <p>- Folosirea unui ring de dans cu dimensiuni mai reduse, atât individual, cât și cu perechea</p> <p>- Acțiuni individuale și cu perechea în condiții apropiate celor din cadrul competițiilor</p> <p>3.4. Acțiuni tactice specifice</p> <p>- Încadrarea coreografiilor în funcție de spațiul disponibil pentru execuția acestora, cu maximă eficiență pe ringul de dans în timpul competițiilor</p> <p>- Amplasarea perechii de dansatori în locul cel mai vizibil pentru arbitraj</p> <p>- Utilizarea spațiului de dans în favoarea evaluării maxime a dansului</p> <p>- Evitarea zonelor aglomerate în timpul dansului</p>
--	---	---	--	--

FOTBAL

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	<p>1.1. Noțiuni de regulament 3. dimensiunea terenului, dimensiunea mingii, spațiul de poarta, timpul de joc; 4. fault, repunerea mingii în joc - reguli de arbitraj: semnalizările arbitrilor.</p> <p>1.2. Conținut tehnico-tactic - descrierea acțiunilor tehnico-tactice, de atac și apărare; - procedee tehnice; - sisteme de joc.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - Istoria jocului de fotbal</p>	<p>1.1. Noțiuni de regulament - echipament, sancțiuni</p> <p>1.2. Conținut tehnico-tactic - descrierea acțiunilor tehnico-tactice, de atac și apărare; - procedee tehnice. - sisteme de joc.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - metoda exersării în condiții îngreunate și variabile; - metoda eforturilor submaximale și supramaximale; - metoda circuitului; - metoda eforturilor repetate; - stretching pasiv și activ.</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - Originile fotbalului modern - Evoluția handbalului în România</p>	<p>1.1. Noțiuni de regulament - greșeli de arbitraj - abaterile frecvente de la prevederile regulamentare</p> <p>1.2. Conținut tehnico-tactic - descrierea acțiunilor tehnico-tactice, de atac și apărare; - procedee tehnice</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: metoda circuitului cu intensitate progresivă; - metoda repetărilor cu intensitate medie-mare; - jocuri aplicative și situații-problemă; - exerciții cu rezistență suplimentară (mingi medicinale, benzi elastice).</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - Campionii și sportivii României - Istoria performanțelor românești</p>	<p>1.1. Noțiuni de regulament - organizarea campionatelor de fotbal</p> <p>1.2. Conținut tehnic - descrierea procedeelor tehnice specifice.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - metoda repetărilor cu intensitate progresivă; - metoda intervalelor; - metoda circuitului complex; - metoda jocurilor cu temă; - metoda eforturilor repetate la intensitate mare;</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - Organizarea competițiilor de fotbal în România și pe plan internațional</p>
2. Calități motrice specifice	<p>2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție</p> <p>2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența generală - Rezistența specifică</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Echilibru static și dinamic</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de accelerare - Viteza de execuție - Viteza de repetiție</p> <p>2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Capacitatea de orientare spațio-temporală - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentare</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție</p> <p>2.2. Forța - Forța explozivă - Forța în regim de rezistență</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența anaerobă</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție</p> <p>2.2. Forța - Forța statică și dinamică</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă alactacidă</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior</p>

	<p>2.5. Suplețea - mobilitate activă - mobiltiate pasivă (cu partener) - elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Rezistența- viteză Coordonare-viteză</p>	<p>2.5. Suplețea - mobilitate activă - mobiltiate pasivă (cu partener) - elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Rezistența - forță Coordonare-rezistență</p>	<p>2.5. Suplețea - mobilitate activă - mobiltiate pasivă (cu partener) - elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța – viteză (forța explozivă) - Coordonare-mobilitate</p>	<p>- Ritmicitate - Echilibru static și dinamic</p> <p>2.5. Suplețea - mobilitate activă - mobiltiate pasivă (cu partener) - elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța – viteză (forța explozivă)</p>
<p>3.Tehnică și tactică în disciplinele sportive</p>	<p>3.1. Tehnică în atac • <i>Tehnică fără minge</i> - mișcarea înșelătoare: - cu trunchiul din poziția statică - tehnici de reechilibrare</p> <p><i>Tehnică jucătorului de câmp</i> <i>lovirea mingii cu piciorul:</i> - cu interiorul labei piciorului (latul) - cu șiretul plin - cu șiretul exterior <i>preluarea mingii:</i> - rostogolite cu interiorul labei piciorului - cu șiretul plin din amortizare - <i>conducerea mingii:</i> - cu interiorul labei piciorului - cu șiretul plin - <i>protejarea mingii:</i> - cu corpul și interiorul labei piciorului de pe loc și din mișcare</p> <p><i>Tehnică portarului</i> - poziția fundamentală - prinderea mingii</p> <p>3.2. Tehnica în apărare - <i>deposedarea de minge:</i> - prin atac din față - prin atac din lateral <i>respingerea mingii cu capul și cu piciorul</i></p> <p>3.3 Tactica în atac - <i>Acțiuni tactice individuale în atac:</i> <i>demarcajul</i></p>	<p>3.1 Tehnică în atac <i>Tehnică fără minge</i> <i>mișcarea înșelătoare:</i> - cu trunchiul și piciorul din poziția statică</p> <p><i>Tehnică jucătorului de câmp</i> <i>lovirea mingii cu piciorul:</i> - cu interiorul labei - cu șiretul plin - cu șiretul exterior -cu călcâiul - șutul la poartă <i>preluarea mingii:</i> - cu interiorul labei piciorului -cu pieptul -cu capul <i>conducerea mingii:</i> - cu interiorul labei piciorului liber și în prezența adversarului - cu șiretul plin <i>protejarea mingii:</i> - cu corpul, interiorul și exteriorul labei piciorului de pe loc și din mișcare</p> <p><i>Tehnică portarului</i> - deplasarea în teren -prinderea, boxarea și devierea mingii - repunerea mingii în joc cu mâna</p> <p>3.2. Tehnica în apărare • <i>deposedarea de minge:</i> - prin atac din față -prin atac din lateral • <i>respingerea mingii cu capul și cu piciorul</i></p> <p>3.3 Tactica în atac - <i>Acțiuni tactice individuale în atac:</i> <i>demarcajul</i></p>	<p>3.1. Tehnică în atac • <i>Tehnică fără minge</i> <i>mișcarea înșelătoare:</i> cu trunchiul și piciorul din din deplasare <i>modalități de atenuare a șocurilor</i></p> <p><i>Tehnică jucătorului de câmp</i> <i>lovirea mingii cu piciorul:</i> - cu interiorul labei piciorului,cu șiretul plin -și exterior - lovirea mingii cu capul - șutul la poartă din alergare</p> <p><i>preluarea mingii:</i> - cu interiorul labei piciorului -cu capul <i>conducerea mingii:</i> - cu interiorul labei piciorului și în prezența adversarului - cu șiretul plin <i>protejarea mingii:</i> - cu corpul, interiorul și exteriorul labei piciorului de pe loc și din mișcare</p> <p><i>Tehnică portarului</i> - poziția fundamentală - prinderea, boxarea și devierea mingii - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul</p>	

	<p><i>finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală</i></p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac: „un-doi”-ul așezarea în teren pentru jocul 5x5, 6x6 (cu portar) pasa</p> <p>3.4. Tactica în apărare Acțiuni tactice individuale în apărare: - marcajul adversarului cu și fără minge Acțiuni tactice colective în apărare: - sistem de apărare om la om</p> <p>Joc bilateral <i>pe teren redus</i></p>	<p><i>demarcajul finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală</i></p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac: „un-doi”-ul pasa ocuparea corespunzătoare a zonelor aferente postului așezarea în teren pentru jocul 5x5, 6x6 (cu portar)</p> <p>3.4. Tactica în apărare Acțiuni tactice individuale în apărare: - marcajul adversarului cu și fără minge</p> <p>Acțiuni tactice colective în apărare: -sistem de apărare om la om</p> <p>Joc bilateral <i>pe teren redus</i></p>	<p><i>finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală</i></p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac: „un-doi”-ul pasa un sistem de joc în atac</p> <p>3.4. Tactica în apărare Acțiuni tactice individuale în apărare - marcajul adversarului cu și fără minge -intercepția</p> <p>Acțiuni tactice colective în apărare: -sistem de apărare om la om -sistem de apărare în zonă</p> <p>Joc bilateral <i>pe teren redus</i></p>	<p><i>respingerea mingii cu capul și cu piciorul</i></p> <p>3.3 Tactica în atac –Acțiuni tactice individuale în atac: demarcajul finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală</p> <p>- Acțiuni tactice colective în atac: „un-doi”-ul un sistem de joc în atac</p> <p>3.4. Tactica în apărare Acțiuni tactice individuale în apărare: - marcajul adversarului cu și fără minge - intercepția</p> <p>Acțiuni tactice colective în apărare: -sistem de apărare om la om -sistem de apărare în zonă Joc bilateral <i>pe teren redus</i></p>
--	---	---	---	---

HANDBAL

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - suprafața de joc: dimensiuni teren, poartă, zone marcate, zona de 6 m (interdicții și excepții); - echipa: număr de jucători, posturi; - timpul de joc: durata totală, reprize; - reguli de joc: regula pașilor, fault, repunerea mingii în joc; - reguli de arbitraj: semnificările arbitrilor. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - reluarea jocului: aruncare de început, aruncare laterală, aruncare de poartă; - aruncarea de la 7 m – condiții de acordare; - faulturi: tipuri de intervenții permise (blocaj, poziție legală), faulturi ușoare vs. faulturi grave; - sancțiuni disciplinare: avertisment (cartonaș galben), eliminare 2 minute (cauze și consecințe), descalificare (cartonaș roșu); - acțiunile portarului, contraatacul. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - regula avantajului; - sisteme de joc în atac: circulația mingii, specializare pe posturi; jocul pasiv; - aruncarea de la 9m; - sisteme de joc în apărare (6-0, 5-1, 3-2-1); - abaterile frecvente de la prevederile regulamentare; - schimbările: zonă de schimb, schimbarea corectă/ incorectă; sancțiuni pentru schimbări incorecte. - organizarea competițiilor intra – și interclase. 	<p>1.1. Noțiuni de regulament</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea competițiilor intra – și interclase; - organizarea campionatelor de handbal; - arbitrajul unor reprize de joc; poziționarea arbitrilor; - validarea aruncărilor la poartă; - avantaje regulamentare: repunerea rapidă a mingii în joc.

	<p>1.2. Conținut tehnico-tactic - procedee tehnice, acțiuni tactice; - sisteme de joc, în atac și apărare.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: 3. Metoda intervalelor 4. Metoda circuitului 5. Metoda jocului</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - istoria jocului de handbal - cronologia jocului de handbal</p>	<p>1.2. Conținut tehnico-tactic - procedee tehnice, acțiuni tactice; - sisteme de joc, în atac și apărare.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - metoda exersării în condiții îngreunate și variabile; - metoda eforturilor submaximale și supramaximale; - metoda circuitului; - metoda eforturilor repetate; - stretching pasiv și activ.</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - originile handbalului modern - evoluția handbalului în România - tradiția handbalului românesc</p>	<p>1.2. Conținut tehnico-tactic - - procedee tehnice, acțiuni tactice; - sisteme de joc, în atac și apărare.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice metoda circuitului cu intensitate progresivă; - metoda repetărilor cu intensitate medie-mare; - jocuri aplicative și situații-problemă; - exerciții cu rezistență suplimentară (mingi medicinale, benzi elastice).</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - campionii și sportivii României - istoria performanțelor românești</p>	<p>1.2. Conținut tehnico-tactic - procedee tehnice, acțiuni tactice; - sisteme de joc, în atac și apărare.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - metoda repetărilor cu intensitate progresivă; - metoda invervalelor; - metoda cicuitului complex; - metoda jocurilor cu temă; - metoda eforturilor repetate la intensitate mare;</p> <p>1.4. Istoric și tradiție - organizarea competițiilor de handbal în România și pe plan internațional</p>
2. Calități motrice specifice	<p>2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție</p> <p>2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența generală - Rezistența specifică</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Echilibru static și dinamic</p> <p>2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Rezistența - forță - Coordonare-rezistență</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de accelerare - Viteza de execuție - Viteza de repetiție</p> <p>2.2. Forța - Forța generală - Forța segmentară</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Capacitatea de orientare spațio-temporală - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară</p> <p>2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Rezistența - forță - Coordonare-rezistență</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de repetiție</p> <p>2.2. Forța - Forța explozivă - Forța în regim de rezistență</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența anaerobă</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior</p> <p>2.5. Suplețea - Activă - Pasivă (cu partener) - Elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - rezistență - Forța - viteză (forța explozivă) - Coordonare-mobilitate</p>	<p>2.1. Viteza - Viteza de deplasare - Viteza de reacție - Viteza de execuție</p> <p>2.2. Forța - Forța statică și dinamică</p> <p>2.3. Rezistența - Rezistența aerobă - Rezistența anaerobă alactacidă</p> <p>2.4. Capacitățile coordinative - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Coordonare ochi-mână, ochi-picior - Ritmicitate - Echilibru static și dinamic</p> <p>2.5. Suplețea - mobilitate activă - mobiltiate pasivă (cu partener) - elasticitate musculară</p> <p>2.6. Calități motrice combinate - Forța - viteză (forța explozivă)</p>

3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Tehnică în atac - Mișcarea în teren - Dribling simplu și multiplu - Prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare - Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol și din alergare	3.1. Tehnică în atac - Dribling simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție - Prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare, în același plan și în planuri diferite - Aruncarea la poartă din săritură	3.1. Tehnică în atac - Procedee specifice de deplasare în teren; - Procedee de prindere și pasare a mingii specifice jucătorilor de semicerc și de 9 m; - Fenta de pasare și de aruncare;	3.1. Tehnică în atac - Fente de pasare și de aruncare; - Schimbări simple și duble de direcție; - Procedee de aruncare adaptate jucătorilor de semicerc și de 9 m;	
	3.2. Tehnica în apărare - Mișcarea în teren - Poziția fundamentală de apărare	3.2. Tehnica în apărare - Poziția fundamentală de apărare - Blocarea mingiilor aruncate la poartă	3.2. Tehnica în apărare - Poziția fundamentală de apărare; - Blocarea mingiilor aruncate la înălțime sau la înălțime medie;	3.2. Tehnica în apărare - Scoaterea mingii din dribling din atac lateral sau din spate;	3.2. Tehnica în apărare - Scoaterea mingii din dribling din atac lateral sau din spate;
	3.3. Tehnica portarului - Poziția fundamentală - Deplasarea în poartă - Respingerea mingiilor cu brațele - Respingerea mingiilor cu picioarele	3.3. Tehnica portarului - Poziția fundamentală - Deplasarea în poartă - Respingerea mingiilor cu brațele - Respingerea mingiilor cu picioarele	3.3. Tehnica portarului - Apărarea aruncărilor cu brațul și piciorul - Apărarea aruncărilor înalte - Apărarea aruncărilor joase	3.3. Tehnica portarului - Apărarea aruncărilor cu brațul și piciorul - Apărarea aruncărilor înalte - Apărarea aruncărilor joase	3.3. Tehnica portarului - Declanșarea contraatacului și a fazei a II-a
	3.4. Tactica în atac - Demarcajul - Pătrunderea - Plasamentul jucătorilor în atac;	3.4. Tactica în atac - Demarcajul - Pătrunderea - Depășirea	3.4. Tactica în atac - Demarcajul direct și indirect - Pătrunderea și atacarea culoarelor - Încrușișarea și învăluirea;	3.4. Tactica în atac - Demarcajul direct și indirect - Pătrunderea și atacarea culoarelor - Încrușișarea și învăluirea;	3.4. Tactica în atac - Învățarea aspectului tactic al procedeele tehnice; - Demarcajul direct și indirect - Pătrunderea și atacarea culoarelor - Contraatacul; - Încrușișarea și învăluirea;
	3.5. Tactica în apărare - Marcajul - Atacarea adversarului aflat în posesia mingii - Replierea	3.5. Tactica în apărare - Marcajul la supraveghere - Atacarea adversarului aflat în posesia mingii - Închiderea culoarelor de pătrundere	3.5. Tactica în apărare - Marcajul și plecarea din blocaj; - Paravanul; - Blocajul și plecarea din blocaj; - Paravanul;	3.5. Tactica în apărare - Marcajul strâns, la supraveghere și la interceptie; - Atacarea adversarului aflat în posesia mingii; - Sistemul de apărare 5+1	3.5. Tactica în apărare - Paravanul și plecarea din blocaj; - Circulația de minge și de jucători. - Blocajul și plecarea din blocaj; - Paravanul; - Circulația de minge și de jucători.

OINĂ

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni regulamentare - Terenul de joc - Materiale de joc - Echipe - Reguli de joc - Jocul echipei de ” la bătaie” - Jocul echipei de ”la prindere” - Marcarea punctelor 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice	1.1. Noțiuni regulamentare - Materialele de joc baston, minge - Tragerea la sorți prin intermediul bastonului cine va juca ” la bătaie” sau ”la prindere” - Sistemul de punctaj - Semnalizările arbitrilor 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice	1.1. Noțiuni regulamentare - Terenul de joc - Materiale de joc - Echipe - Reguli de joc - Jocul echipei de ” la bătaie” - Jocul echipei de ”la prindere” - Marcarea punctelor - Semnalizările arbitrilor 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice	1.1. Noțiuni regulamentare - Terenul de joc - Materiale de joc - Echipe - Reguli de joc - Jocul echipei de ” la bătaie” - Jocul echipei de ”la prindere” - Marcarea punctelor - Semnalizările arbitrilor 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice

	<ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelor tehnice de atac și apărare; - descrierea acțiunilor tactice, de atac și apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - originea jocului de oină. 	<ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelor tehnice de atac și apărare; - descrierea acțiunilor tactice, de atac și apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - forme de practicare a sporturilor cu mingea similare jocului de oină; - sporturi tradiționale la nivel european și mondial. 	<ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelor tehnice de atac și apărare; - descrierea acțiunilor tactice, de atac și apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - campionate și evenimente sportive specifice jocului de oină. 	<ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeelor tehnice de atac și apărare; - descrierea acțiunilor tactice, de atac și apărare. <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda continuă - Metoda intervalelor - Metoda circuitului - Metoda jocului <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - activități de promovare a jocului de oină; - impact și răspândirea jocului de oină.
2. Calități motrice specifice	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali; - de execuție; - de repetiție; - de deplasare - de accelerare <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forță generală - forță segmentară - forță explozivă <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - generală, - specifică de bază <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală - coordonare ochi – mână – baston - coordonare ochi - palme - echilibru static și dinamic - orientare spațio-temporală <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - elasticitate musculară generală <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteză în regim de coordonare - forță în regim de viteză 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali; - de execuție; - de repetiție; - de deplasare. - de accelerare <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forță generală - forță segmentară - forță explozivă <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - generală, - specifică de bază <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare generală - coordonare ochi – mână – baston - coordonare ochi - palme - echilibru static și dinamic - orientare spațio-temporală <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - elasticitate musculară generală <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteză în regim de coordonare - forță în regim de viteză 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali; - de execuție; - de repetiție; - de deplasare. - de accelerare <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forță generală - forță segmentară - în regim de coordonare - explozivă. <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - generală, - aerobă anaerobă, mixtă. <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - coordonare ochi – mână – baston - coordonare ochi - palme - echilibru static și dinamic - orientare spațio-temporală - dexteritate - ambidextrie <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - elasticitate musculară generală <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteză în regim de coordonare 	<p>2.1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - de reacție la stimuli vizuali; - de execuție; - de repetiție; - de deplasare. - de accelerare <p>2.2. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forță generală - forță segmentară - în regim de îndemânare; - explozivă. <p>2.3. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - generală, - aerobă anaerobă, mixtă. <p>2.4. Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonare segmentară - coordonare ochi – mână – basto - coordonare ochi - palme - echilibru static și dinamic - orientare spațio-temporală - dexteritate - ambidextrie <p>2.5. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor - elasticitate musculară generală

	<p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteză în regim de coordonare - forță în regim de viteză - rezistență în regim de viteză 	<ul style="list-style-type: none"> - rezistență în regim de viteză 	<ul style="list-style-type: none"> - forță în regim de viteză - rezistență în regim de viteză 	<p>2.6. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteză în regim de coordonare - forță în regim de viteză - rezistență în regim de viteză
<p>3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive</p>	<p>3.1. Tehnică în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> - ținerea mingii cu o mână când este prinsă dintr-o pasă venită din lateral, când se pasează, când se țintește - ținerea mingii cu ambele mâini când este reprinsă dintr-o pasă - prinderea mingii: de deasupra capului (de pe loc, din săritură, din mers sau alergare) - aruncarea mingii: pentru pasare, pentru țintirea adversarului - pasarea mingii: lungă de deasupra umărului, scurtă din articulația cotului, - țintirea (lovirea adversarului) - oprirea mingii cu palmele (blocajul) <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii pentru lovirea cu bastonul de oină din picioare - servirea mingii; de sus cu trunchiul ușor aplecat înainte - lovirea mingii cu bastonul: mingi care aduc puncte - alergarea pe culoar și oprirea pentru a se apăra - ținerea mingii cu ambele mâini când jucătorul de la apărare a fost țintit pentru a se apăra - apărarea: prin prinderea mingii de oină, prin respingere, prin interceptare <p>3.3. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la bătaie (din apărare)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - numărul jucătorilor care bat mingea în mod constant peste 45m (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 6) 	<p>3.1. Tehnică în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> - ținerea mingii cu o mână când este prinsă dintr-o pasă venită di lateral, când se pasează, când se țintește - ținerea mingii cu ambele mâini când este reprinsă dintr-o pasă - prinderea mingii: de deasupra capului(de pe loc, din săritură, din mers sau alergare) - aruncarea mingii: pentru pasare, pentru țintirea adversarului - pasarea mingii: lungă de deasupra umărului, scurtă din articulația cotului, - țintirea (lovirea adversarului) - oprirea mingii cu piciorul (blocajul) <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii pentru lovirea cu bastonul de oină - servirea mingii; de sus cu trunchiul ușor aplecat înainte - lovirea mingii cu bastonul: mingi care aduc puncte - alergarea pe culoar și oprirea pentru a se apăra - ținerea mingii cu ambele mâini când jucătorul de la apărare a fost țintit pentru a se apăra - apărarea: prin prinderea mingii de oină, prin respingere, prin interceptare <p>3.3. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la bătaie (din apărare)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - numărul jucătorilor care bat mingea în mod constant peste 45m (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 6) 	<p>3.1. Tehnică în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> - ținerea, prinderea și pasarea mingii cu ambele mâini când este reprinsă dintr-o pasă - prinderea mingii: din dreptul șoldurilor, prinderea mingilor joase - aruncarea mingii: pentru pasare, pentru țintirea adversarului - pasarea mingii: lungă de deasupra umărului, scurtă din articulația cotului, din balans, de deasupra capului - țintirea (lovirea adversarului) - oprirea mingii cu întreg corpul (blocajul) <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii pentru lovirea cu bastonul de oină - servirea mingii; de sus cu trunchiul ușor aplecat înainte, de jos cu genunchii îndoșiți - lovirea mingii cu bastonul: mingi care aduc puncte sau mingi în funcție de tactica de joc - alergarea pe culoar și oprirea în zone sau pentru a se apăra - ținerea mingii cu ambele mâini, când se dorește o interceptie - apărarea: prin prinderea mingii de oină, prin respingere, prin interceptare, prin eschivare sau diferite mișcări de derutare <p>3.3. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la bătaie (din apărare)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - numărul jucătorilor care bat mingea în mod constant peste 45m (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 5, jucătorul 6) 	<p>3.1. Tehnică în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> - ținerea, prinderea și pasarea mingii cu ambele mâini când este reprinsă dintr-o pasă - prinderea mingii: din dreptul șoldurilor, prinderea mingilor joase - aruncarea mingii: pentru pasare, pentru țintirea adversarului - pasarea mingii: lungă de deasupra umărului, scurtă din articulația cotului, din balans, de deasupra capului - țintirea (lovirea adversarului) - oprirea mingii cu întreg corpul (blocajul) <p>3.2. Tehnica în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - aruncarea mingii pentru lovirea cu bastonul de oină - servirea mingii; de sus cu trunchiul ușor aplecat înainte, de jos cu genunchii îndoșiți - lovirea mingii cu bastonul: mingi care aduc puncte sau mingi în funcție de tactica de joc - alergarea pe culoar și oprirea în zone sau pentru a se apăra - ținerea mingii cu ambele mâini, când se dorește o interceptie - apărarea: prin prinderea mingii de oină, prin respingere, prin interceptare, prin eschivare sau diferite mișcări de derutare <p>3.3. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la bătaie (din apărare)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - numărul jucătorilor care bat mingea în mod constant peste 45m (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 5, jucătorul 6)

	<p>3.3. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la bătaie (din apărare)</i> - numărul jucătorilor care bat mingea în mod constant peste 45 m (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 6) - numărul jucătorilor care se apară bine (exemplu jucătorul 1, jucătorul 6) - alergarea pe culoar; - acțiuni tactice cu unul sau doi jucători pe culoar</p> <p>3.4. Tactica în atac <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la prindere (din atac)</i> - așezarea jucătorilor pe teren pe specificul postului - numărul jucătorilor care țintesc în forță și cu precizie (mărginașul 2 pe întoarcere) - acțiuni tactice colective în triunghi, în careu</p>	<p>- numărul jucătorilor care se apară bine (exemplu jucătorul 1, jucătorul 6) - alergarea pe culoar; - acțiuni tactice cu unul sau doi jucători pe culoar</p> <p>3.4. Tactica în atac <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la prindere (din atac)</i> - așezarea jucătorilor pe teren pe specificul postului - numărul jucătorilor care țintesc în forță și cu precizie (mărginașul 2 pe întoarcere) - acțiuni tactice colective în triunghi, în careu</p>	<p>(exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 5, jucătorul 6) - numărul jucătorilor care se apară bine (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 5, jucătorul 6) - alergarea pe culoar; - acțiuni tactice cu unul, doi sau trei (ultimul jucător la bătaia mingii) jucători pe culoar</p> <p>3.4. Tactica în atac <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la prindere (din atac)</i> - așezarea jucătorilor pe teren pe specificul postului - numărul jucătorilor care țintesc în forță și cu precizie (mărginașul 2 pe întoarcere și frunțașul) - acțiuni tactice colective în triunghi, în careu</p>	<p>- numărul jucătorilor care se apară bine (exemplu jucătorul 1, jucătorul 3, jucătorul 5, jucătorul 6) - alergarea pe culoar; - acțiuni tactice cu unul, doi sau trei (ultimul jucător la bătaia mingii) jucători pe culoar</p> <p>3.4. Tactica în atac <i>Acțiuni tactice pentru echipa de la prindere (din atac)</i> - așezarea jucătorilor pe teren pe specificul postului - numărul jucătorilor care țintesc în forță și cu precizie numărul jucătorilor care țintesc în forță și cu precizie (mărginașul 2 pe întoarcere și frunțașul) - acțiuni tactice colective în triunghi, în careu</p>
--	--	---	---	--

SPORT AEROBIC

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	<p>1.1. Noțiuni de regulament - cerințe impuse de codul de punctaj specific categoriei I (elemente cu valoare maximă de 0,3 puncte)</p> <p>1.2. Conținut tehnic - descrierea elementelor tehnice specifice.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda eforturilor maxime; - Metoda eforturilor continue;</p>	<p>1.1. Noțiuni de regulament - cerințe impuse de codul de punctaj specific categoriei I (elemente cu valoare maximă de 0,3 puncte)</p> <p>1.2. Conținut tehnic - descrierea elementelor tehnice specifice.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - Metoda eforturilor maxime și alternative; - Metoda eforturilor repetate;</p>	<p>1.1. Noțiuni de regulament - cerințelor impuse de codul de punctaj specific categoriei a III - de clasificare</p> <p>1.2. Conținut tehnic - descrierea elementelor tehnice specifice.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda repetărilor unor mișcări tehnice specifice și a unor secvențe de pași</p>	<p>1.1. Noțiuni de regulament - cerințe impuse de codul de punctaj specific categoriei I (elemente cu valoare maximă de 0,4 puncte)</p> <p>1.2. Conținut tehnic - descrierea elementelor tehnice specifice.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: - Metoda repetărilor unor mișcări tehnice</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda pliometrică; - Metoda circuitului; - Metoda jocului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - originea sportului aerobic; - forme de organizare și competiții. 	<ul style="list-style-type: none"> -Metoda pliometrică; -Metoda circuitului; -Metoda jocului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - apariția sportului aerobic în România; - performanțe ale sportivilor români. 	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda eforturilor continue, cu pauze de refacere incomplete; - Metoda pliometrică; - Metoda circuitului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - evoluția sportului aerobic la nivel internațional; - competiții și rezultate notabile la nivel național și internațional. <p>1.5. Aspecte privind asigurarea și protecția</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tehnici de reechilibrare; - Modalități de atenuare a șocurilor; - Tehnicile de acordare reciprocă a sprijinului în execuții. 	<p>specifice și a unor secvențe de pași</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metoda eforturilor continue, cu pauze de refacere incomplete; - Metoda pliometrică; - Metoda circuitului. <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <ul style="list-style-type: none"> - concursuri de sport aerobic, organizarea și promovarea acestora. <p>1.5. Aspecte privind asigurarea și protecția</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tehnici de reechilibrare; - Modalități de atenuare a șocurilor; - Tehnicile de acordare reciprocă a sprijinului în execuții.
<p>2 Calități motrice specifice</p>	<p>2.1 Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte - viteza de reacție la stimuli sonori, - viteza de execuție <p>2.2 Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare; - forța segmentară, în special la nivelul musculaturii flexoare și extensoare a trunchiului. <p>2.3 Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența aerobă generală cu accent pe optimizarea capacității vitale - rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară <p>2.4 Capacitățile coordinative</p>	<p>2.1 Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de execuție - viteza în regim de rezistență - viteza de deplasare; - viteza de reacție la stimuli sonori; - viteza de repetiție. <p>2.2 Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare; - forța segmentară; - forță în regim de coordonare. <p>2.3 Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența aerobă generală cu accent pe optimizarea capacității vitale - rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară <p>2.4 Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - percepția propriilor segmente și mișcări coordonare în regim de rezistență 	<p>2.1 Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de reacție la stimuli sonori, - viteza de repetiție care asigură execuții a două mișcări pe un singur timp; - viteza de execuție; - viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte; - viteza în regim de rezistență; - viteza în regim de forță. <p>2.2 Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forță în regim de rezistență la nivelul grupelor musculare segmentare, paravertebrale - forță în regim de viteză segmentară - forță în regim de coordonare, adaptată la stimulii sonori <p>2.3 Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența aerobă generală cu accent pe optimizarea capacității vitale; - rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară, dat fiind faptul că efortul intens din cadrul oricărei linii de execuții este caracterizat 	<p>2.1 Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> - viteza de execuție - viteza în regim de rezistență - viteza de reacție la stimuli sonori; - viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte; - viteza de repetiție care asigură execuții a două mișcări pe un singur timp; - viteza în regim de forță. <p>2.2 Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> -forță în regim de coordonare, adaptată la stimulii sonori, în armonizare cu muzica și cu anumite accente sonore - forță în regim de rezistență la nivelul grupelor musculare segmentare, paravertebrale - forță în regim de viteză la nivelul grupelor musculare ale membrelor superioare și la cele inferioare <p>2.3 Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența aerobă generală cu accent pe optimizarea capacității vitale; - rezistența anaerobă - rezistența neuro-musculară, dat fiind

	<ul style="list-style-type: none"> - coordonare dinamică generală - coordonare segmentară - echilibru static și dinamic - lateralitate - ritmicitate - muzicalitate - simțul artistic - orientarea corpului în spațiu - simț de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii - kinestezie și capacitate proprioceptivă <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate activă; - mobilitate pasivă (stretching și cu partener); - mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale; - stabilitate articulară; - elasticitate musculară. <p>2.6 Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța - rezistență, pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală - viteză în regim de forță forța explozivă - detentă - viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs - rezistența în regim de forță <p>2.7 Aspecte privind asigurarea și protecția</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnici de reechilibrare - modalități de atenuare a șocurilor - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/srijinului în execuții - cunoștințe teoretice despre importanța pregătirii organismului pentru efort 	<ul style="list-style-type: none"> - coordonare în regim de forță - coordonare în regim de viteză - coordonare dinamică generală - coordonare segmentară - echilibru static și dinamic - lateralitate - ritmicitate - muzicalitate - simțul artistic - orientarea corpului în spațiu - simț de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii; - kinestezie și capacitate proprioceptive. <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilitate activă; - mobilitatea pasivă (stretching și cu partener); - mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale - stabilitate articulară în raport cu actele și acțiunile motrice - elasticitate musculară <p>2.6 Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța - rezistență, pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală - viteză în regim de forță forța explozivă - detentă - viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs - rezistența în regim de forță - rezistența în regim de viteză <p>2.7 Aspecte privind asigurarea și protecția</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tehnici de reechilibrare - Modalități de atenuare a șocurilor - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului 	<p>de numeroase momente de efort derulat în condiții de hipoxie</p> <p>2.4 Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - percepția propriilor segmente în raport cu ritmul actelor motrice - coordonare în regim de rezistență - coordonare în regim de forță - coordonare în regim de viteză - coordonare dinamică generală - coordonare segmentară - echilibru static și dinamic - lateralitate- ritmicitate - muzicalitate - simțul artistic - orientarea corpului în spațiu - simț de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii - kinestezie și capacitate proprioceptivă <p>2.5 Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilitatea activă; - Pasivă (stretching și cu partener) - Mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale - Stabilitate articulară specifice actelor și acțiunilor motrice din aerobic - elasticitate musculară <p>2.6 Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța - rezistență, pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală - viteză în regim de forță forța explozivă - detentă - viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs - rezistența în regim de forță - rezistența în regim de viteză 	<p>faptul că efortul intens din cadrul oricărei linii de execuții este caracterizat de numeroase momente de efort derulat în condiții de hipoxie</p> <p>2.4 Capacitățile coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepția propriilor segmente în raport cu ritmul acte și acțiunilor motrice - Coordonare în regim de rezistență - Coordonare în regim de forță - Coordonare în regim de viteză - Coordonare dinamică generală - Coordonare segmentară - Echilibru static și dinamic - Lateralitate - Ritmicitate - Muzicalitate - Simțul artistic - Orientarea corpului în spațiu - Simț de apreciere al vitezei, direcției, amplitudinii - Kinestezie și capacitate proprioceptivă <p>2.6. Suplețea</p> <ul style="list-style-type: none"> - activă - pasivă (stretching și cu partener) - mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale - stabilitate articulară - elasticitate musculară <p>2.6 Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța - rezistență, pentru execuții tehnice de calitate pe fond de oboseală - viteză în regim de forță (forța explozivă - detentă) - viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul unor execuții
--	---	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - rezistența în regim de forță - rezistența în regim de viteză - rezistența neuromusculară
3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Tehnică și tactică <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază specifici gimnasticii aerobice - Secvențe de pași specifici - Secvențe de pași cu mișcări de brațe - Pași de dans/ pași de legătură (din diferite stiluri de dans) - Grupa A - elemente de dificultate executate la nivelul solului (Familia 1 - forță dinamică, Familia 2 - forță statică) - Grupa B - elemente de dificultate executate în aer (Familia 4 - sărituri dinamice, Familia 5 - sărituri cu formă, Familia 6 - sărituri cu deschidere în sfoară) - Grupa C- elemente de dificultate efectuate din stând (Familia 7 - piruete, Familia 8 - flexibilitate) - Elemente de tranziție - variante de rostogoliri și elemente din gimnastica de bază. - Colaborări/parteneriate 	3.1. Tehnică și tactică <ul style="list-style-type: none"> -Pași de bază specifici gimnasticii aerobice - Secvențe de pași specifici -Secvențe de pași cu mișcări de brațe - Pași de dans/ pași de legătură (din diferite stiluri de dans și mișcări cu “high impact”) - Grupa A - elemente de dificultate executate la nivelul solului (Familia 1 - forță dinamică, Familia 2 - forță statică) - Grupa B - elemente de dificultate executate în aer (Familia 4 - sărituri dinamice, Familia 5 - sărituri cu formă, Familia 6 -sărituri cu deschidere în sfoară) - Grupa C - elemente de dificultate executate din stând (Familia 7 - piruete, Familia 8 - flexibilitate) - Elemente de tranziție - variante de rostogoliri și elemente din gimnastica de bază. - Colaborări/parteneriate 	3.1. Tehnică și tactică <ul style="list-style-type: none"> - Pași de bază specifici gimnasticii aerobice - Secvențe de pași specifici -Secvențe de pași cu mișcări de brațe - Pași de dans/ pași de legătură (din diferite stiluri de dans și mișcări cu “high impact”) - Grupa A - elemente de dificultate executate la nivelul solului (Familia 1 - forță dinamică, Familia 2 - forță statică) - Grupa B - elemente de dificultate executate în aer (Familia 4 - sărituri dinamice, Familia 5 - sărituri cu formă, Familia 6 -sărituri cu deschidere în sfoară) - Grupa C – alte elemente de dificultate executate din stând (Familia 7 - piruete, Familia 8 - flexibilitate) - Elemente de tranziție și variante de rostogoliri și elemente din gimnastica de bază. - Colaborări (elemente de parteneriat, construcții) 	3.1. Tehnică și tactică <ul style="list-style-type: none"> -Secvențe de pași specifici -Secvențe de pași cu mișcări de brațe - Pași de dans/ pași de legătură (din diferite stiluri de dans și mișcări cu “high impact”) - Elemente de dificultate din cele 4 grupe, precizate în codul de punctaj pentru categoria respective - Grupa A - elemente de dificultate executate la nivelul solului (Familia 1 - forță dinamică, Familia 2 - forță statică, familia 3 - cercuri de picioare - opțional) - Grupa B - elemente de dificultate executate în aer (Familia 4 - sărituri dinamice, Familia 5 - sărituri cu formă, Familia 6 - sărituri cu deschidere în sfoară) - Grupa C- elemente de dificultate efectuate din stând (Familia 7- piruete, Familia 8- flexibilitate) - Elemente de tranziție și variante de rostogoliri și elemente din gimnastica de bază. - Colaborări/ parteneriate

VOLEI

Domenii de conținut	Conținuturi			
	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament <ul style="list-style-type: none"> - Dimensiunile terenului - Fileu și stâlpi - Atingerea fileului - Zona de serviciu - Execuția serviciului - Ordinea la serviciu -Minge ținută, dublă sau condusă, - Greșeli în jocul cu mingea 	1.1.Noțiuni de regulament <ul style="list-style-type: none"> - Călcarea liniei de centru și la serviciu - Zona de înlocuiri - Poziții - Rotația jucătorilor, - Lovituri ale echipei - Contacte consecutive - Semnalizările arbitrilor 	1.1. Noțiuni de regulament <ul style="list-style-type: none"> - Rotația jucătorilor - Blocajul și loviturile echipei -Intervale și schimbări ale terenurilor - Poziții - Semnalizările arbitrilor 	1.1. Noțiuni de regulament <ul style="list-style-type: none"> - Călcarea liniei de centru, de serviciu și de 3 metri - Poziții - Greșeală de poziție - Greșeala de rotație - Alte noțiuni de regulament al jocului de volei

	<p>- Sistemul de punctaj</p> <p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <p>- descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și de apărare</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <p>- Metoda continuă</p> <p>- Metoda intervalelor</p> <p>- Metoda circuitului</p> <p>5. Metoda jocului</p> <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <p>- originea jocului de volei;</p> <p>- răspândirea la nivel mondial.</p>	<p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <p>- descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și de apărare</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <p>- Metoda continuă</p> <p>- Metoda intervalelor</p> <p>- Metoda circuitului</p> <p>- Metoda jocului</p> <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <p>-- apariția și evoluția jocului de volei în România;</p> <p>- forme de organizare a jocului de volei, la nivel competițional și recreativ.</p>	<p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <p>- descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și de apărare</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <p>- Metoda continuă</p> <p>- Metoda intervalelor</p> <p>- Metoda circuitului</p> <p>- Metoda jocului</p> <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <p>- rolul jocului de volei în formarea stilului de viață sănătos.</p>	<p>1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice</p> <p>- descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și de apărare.</p> <p>1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice:</p> <p>- Metoda continuă</p> <p>- Metoda intervalelor</p> <p>- Metoda circuitului</p> <p>- Metoda jocului</p> <p>1.4. Istoric și tradiție</p> <p>- organizarea competițiilor de volei și promovarea acestora în rândul adolescenților e</p>
<p>2. Calități motrice specifice</p>	<p>2.1. Viteza</p> <p>- Viteza de reacție</p> <p>- Viteza de accelerare</p> <p>- Viteza de repetiție</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <p>- coordonare generală;</p> <p>- coordonare ochi – mână;</p> <p>- ambidextrie;</p> <p>- ritmicitate.</p> <p>2.3. Forța</p> <p>- forță generală</p> <p>- forță segmentară</p> <p>2.4. Rezistența</p> <p>- rezistență generală</p> <p>- rezistență specifică de bază</p> <p>2.5. Suplețea</p> <p>- mobilitate generală;</p> <p>- elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet</p> <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <p>- Viteză în regim de coordonare;</p> <p>- Forță în regim de îndemânare;</p> <p>- Rezistență în regim de viteză.</p>	<p>2.1. Viteza</p> <p>- Viteza de accelerare</p> <p>- Viteza de deplasare</p> <p>- Viteza de execuție</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <p>- Coordonare dinamică generală;</p> <p>- Coordonare segmentară;</p> <p>- Coordonare ochi-mână, ochi-picior;</p> <p>- Ritmicitate;</p> <p>- Echilibru static și dinamic;</p> <p>- Orientarea spațio-temporală.</p> <p>2.3. Forța</p> <p>- Forță generală;</p> <p>- Forță segmentară;</p> <p>- Forță în regim de viteză.</p> <p>2.4. Rezistența</p> <p>- Rezistența aerobă</p> <p>- Rezistența anaerobă</p> <p>2.5. Suplețea</p> <p>- Mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor</p> <p>- Elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet</p> <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <p>- Viteză în regim de coordonare;</p> <p>- Forță în regim de rezistență.</p>	<p>2.1. Viteza</p> <p>- - Viteza de accelerare</p> <p>- Viteza de deplasare</p> <p>- Viteza de repetiție</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <p>- Coordonare dinamică generală</p> <p>- Coordonare segmentară</p> <p>- Coordonare ochi-mână, ochi-picior</p> <p>- Ritmicitate</p> <p>- Echilibru static și dinamic</p> <p>- Orientarea spațio-temporală</p> <p>2.3. Forța</p> <p>- Forță generală;</p> <p>- Forță segmentară;</p> <p>- Forță în regim de viteză.</p> <p>2.4. Rezistența</p> <p>- rezistența aerobă</p> <p>- rezistența anaerobă</p> <p>2.5. Suplețea</p> <p>- mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor;</p> <p>- elasticitate musculară generală</p> <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <p>- Forță în regim de rezistență;</p> <p>- Rezistența în regim de viteză.</p>	<p>2.1. Viteza</p> <p>- Viteza de accelerare</p> <p>- Viteza de deplasare</p> <p>- Viteza de execuție</p> <p>2.2. Capacitățile coordinative</p> <p>- Coordonare dinamică generală</p> <p>- Coordonare segmentară</p> <p>- Coordonare ochi-mână, ochi-picior</p> <p>- Ritmicitate</p> <p>- Echilibru static și dinamic</p> <p>- Orientarea spațio-temporală</p> <p>2.3. Forța</p> <p>- Forță generală;</p> <p>- Forță segmentară;</p> <p>- Forță în regim de viteză.</p> <p>2.4. Rezistența</p> <p>- Rezistența aerobă</p> <p>- Rezistența anaerobă</p> <p>2.5. Suplețea</p> <p>- Mobilitate articulară la nivelul tuturor segmentelor;</p> <p>- Elasticitate musculară generală</p> <p>2.6. Calități motrice combinate</p> <p>- Coordonare în regim de viteză;</p> <p>- Rezistența în regim de viteză.</p>

<p>3.Tehnică și tactică în disciplinele sportive</p>	<p>3.1. Tehnică în atac - poziții și deplasări specifice - pasarea mingii înainte - ridicarea mingii pentru atac - lovitura de atac pe direcția elenului - serviciu de jos și de sus, din față</p> <p>3.2. Tehnica în apărare - poziții și deplasări specifice - preluarea cu două mâini de sus, cu două mâini de jos - plonjonul înapoi și lateral - blocajul individual la corespondent</p> <p>3.3. Tactica în atac - așezarea în teren pentru primirea mingii din serviciu - combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate - acțiuni tactice colective la efectuarea serviciului în modelul de joc - acțiuni tactice colective în atac specifice modelului de joc</p> <p>3.4. Tactica în apărare - acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelul de joc - acțiuni tactice colective în apărare în modelul de joc Joc bilateral cu temă: • 3 x 3, 4 x 4 pe terenuri de dimensiuni reduse • 6 x 6 pe teren normal</p>	<p>3.1. Tehnică în atac - poziții și deplasări specifice - pasarea mingii înainte și peste cap - ridicarea mingii pentru atac - lovitura de atac pe direcția elenului - serviciu de jos și de sus, din față</p> <p>3.2. Tehnica în apărare - poziții și deplasări specifice - preluarea cu două mâini de sus, cu două mâini de jos - plonjonul înapoi și lateral - blocajul individual la corespondent</p> <p>3.3. Tactica în atac - așezarea în teren pentru primirea mingii din serviciu - combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate - acțiuni tactice colective la efectuarea serviciului în modelul de joc - acțiuni tactice colective în atac specifice modelului de joc</p> <p>3.4. Tactica în apărare - acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelul de joc - acțiuni tactice colective în apărare în modelul de joc Joc bilateral cu temă: • 3 x 3, 4 x 4 pe terenuri de dimensiuni reduse • 6 x 6 pe teren normal</p>	<p>3.1. Tehnică în atac - pasarea mingii înainte și înapoi cu două mâini de sus - ridicarea mingii pentru atac - lovitura de atac prin procedeul drept - serviciu de sus, din față</p> <p>3.2. Tehnica în apărare - poziții și deplasări specifice - preluarea cu două mâini de jos și din lateral - plonjonul înapoi și lateral - blocajul coordonat</p> <p>3.3. Tactica în atac - așezarea în teren pentru primirea mingii din serviciu - combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate - acțiuni tactice colective la efectuarea serviciului în modelul de joc specific voleiului; - acțiuni tactice colective în atac specifice modelului de joc - sistemul de atac cu jucătorul-ridicător în zona 2 - structuri tehnico-tactice care să cuprindă 2-3 procedee tehnice de bază</p> <p>3.4. Tactica în apărare - acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelul de joc - acțiuni tactice colective în apărare în modelul de joc - sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat Joc bilateral cu temă: • 3 x 3, 4 x 4 pe terenuri de dimensiuni reduse • 6 x 6 pe teren normal</p>	<p>3.1. Tehnică în atac - pasarea mingii înainte și înapoi cu două mâini de sus - ridicarea mingii pentru atac - lovitura de atac prin procedeul drept - lovitura de atac pe zone libere - serviciu din lateral</p> <p>3.2. Tehnica în apărare - poziții și deplasări specifice - preluarea cu două mâini de de jos și din lateral - plonjonul înapoi și lateral - blocajul coordonat</p> <p>3.3. Tactica în atac - așezarea în teren pentru primirea mingii din serviciu - combinații în atac cu 2-3 loviri ale mingii, din două zone apropiate - acțiuni tactice colective la efectuarea serviciului în modelul de joc specific voleiului; - acțiuni tactice colective în atac specifice modelului de joc - sistemul de atac cu jucătorul-ridicător în zona 2 - structuri tehnico-tactice care să cuprindă 2-3 procedee tehnice de bază</p> <p>3.4. Tactica în apărare - acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelul de joc - acțiuni tactice colective în apărare în modelul de joc - sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat Joc bilateral: • 6 x 6 pe teren normal</p>
---	--	---	--	--

DOMENII DE CONȚINUT INTERDISCIPLINARE

<p>4. Sănătate și armonie corporală</p>	<p>4.1.. Sănătate fizică – principii ale creșterii și maturizării fizice la adolescenți; - indici somato-funcționali: perimetre și diametre corporale; anvergură; talie; greutate corporală, frecvență cardiacă și respiratorie; - identificarea deficiențelor posturale uzuale (cifoze, lordoze, scolioze – fără diagnostic medical). - obiecte, aparate și instalații utilizate în aplicarea programelor pentru dezvoltarea fizică.</p> <p>4.2. Sănătate socio-emoțională - conștientizare emoțională: stări asociate practicării disciplinelor sportive; - statute și roluri în practicarea disciplinelor sportive; - recunoașterea stărilor emoționale, autoreglarea acestora; - rutine de gestionare a stresului (respirație, pauze conștiente); - notarea și reflectarea asupra emoțiilor asociate practicării disciplinelor sportive.</p> <p>4.3. Armonia corporală - relația dintre postura corporală și sănătate; - conștientizare corporală și posturală: schemă corporală, postura corectă, conștientizarea respirației și a relației cu starea de relaxare.</p>	<p>4.1. Sănătate fizică - calculul indice de masă corporală (IMC); - modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului; - evaluarea dezvoltării fizice (măsurare talie, greutate/masă corporală); - atitudini corporale deficiente, segmentare și globale; - prevenirea atitudinilor deficiente și apariției afecțiunilor coloanei vertebrale; - poziții ergonomice în timpul studiului și utilizării dispozitivelor electronice.</p> <p>4.2. Sănătate socio-emoțională - relația respirație – controlul emoțional; - autoreglare pe durata practicării exercițiilor fizice; - colaborare și cooperare în cadrul echipei; - gestionarea conflictelor: ascultare activă, tehnici de calmare în interacțiuni dificile (discurs interior pozitiv); - reziliență și efort fizic.</p> <p>4.3. Armonia corporală - raportul corp–spațiu: direcții, niveluri; - relația corp – stare de spirit; - control segmentar și al întregului corp în activități motrice de bază și specifice disciplinelor sportive; - sincronizarea respiratorie cu ritmul mișcărilor; - respirație și controlul efortului; - expresie corporală.</p>	<p>4.1. Sănătate fizică - monitorizare periodică a indicilor somato-funcționali; - compararea indicilor personali cu modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului; - prevenirea atitudinilor deficiente și apariției afecțiunilor coloanei vertebrale; - poziții ergonomice în timpul studiului și utilizării dispozitivelor electronice.</p> <p>4.2. Sănătate socio-emoțională - reglarea emoțiilor în situații de presiune (prezentări, competiții, evaluări); - roluri în echipă și adaptarea la acestea; - factorii de risc (stres academic, izolare, comportamente adictive). - strategii de protecție: rutină, suport social, activitate fizică, somn.</p> <p>4.3. Armonia corporală - organizarea mișcărilor, ritmicitate și variații de viteză/amplitudine a mișcărilor; - controlul adaptativ al poziției corpului; - comunicare prin mișcare; - relația respirație – relaxare.</p>	<p>4.1. Sănătate fizică - monitorizare periodică a indicilor somato-funcționali; - modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului; - atitudini corporale deficiente, segmentare și globale; - indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate; - poziții ergonomice în timpul studiului și utilizării dispozitivelor electronice.</p> <p>4.2. Sănătate socio-emoțională - identificarea propriilor tipare emoționale, în diferite activități motrice; - activități fizice pentru prevenirea stresului în perioade școlare solicitante; - integrarea în echipe constituite spontan; - manifestare echilibrată a emoțiilor în timpul și după întreceri/concursuri/competiții sportive; - comunicarea asertivă pe durata întrecerilor/competițiilor.</p> <p>4.3. Armonia corporală - autoanaliza execuției motrice: conștientizare, corecție; - control avansat al posturii în sarcini dinamice; - instrumente de autoevaluare corporală (postură, echilibru, respirație).</p>
--	---	---	--	--

<p>5. Stil de viață sănătos</p>	<p>5.1. Factori condiționali ai stilului de viață</p> <ul style="list-style-type: none"> - activitate fizică, odihnă, alimentație, hidratare, igiena personală; - norme și reguli de odihnă; - norme și reguli de nutriție și hidratare, indici de nutriție; - norme și reguli de igienă asociate efortului fizic; - riscuri pentru starea de sănătate: sedentarism, utilizare excesivă a dispozitivelor electronice, alimentație dezechilibrată; - jurnalul personal și completarea periodică a acestuia. <p>5.2. Siguranță și protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> - pregătirea organismului pentru efort, revenirea și refacerea postefort; - prevenirea accidentărilor; - monitorizarea stării proprii de sănătate; - reguli de bază pentru efectuarea în siguranță a săriturilor, alergărilor, aruncărilor; - autocontrol și disciplină în practicarea exercițiilor fizice; - folosirea adecvată a materialelor și a spațiilor; - reguli pentru semnalarea incidentelor și accidentărilor; - acordarea primului ajutor în caz de entorse și contuziilor minore. 	<p>5.1. Factori condiționali ai stilului de viață</p> <ul style="list-style-type: none"> - programe de exerciții fizice variate, bazate pe practicarea disciplinelor sportive; - parametrii efortului, indicii funcționali și relația cu exercițiile de viteză, rezistență, forță, mobilitate; - efort aerob vs. anaerob: efecte asupra organismului; - evaluări funcționale: monitorizare frecvenței cardice cu ajutorul dispozitivelor electronice; - frecvența cardiacă, în repaus și în efort, refacerea post-efort; - autoconducere și autocontrol: - adaptări ale sistemelor cardiovascular, muscular și osteoarticular la efort; - alimentație și hidratare: recomandări în raport cu efortul și mediul înconjurător; - jurnalul personal. <p>5.2. Siguranță și protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> - pregătirea organismului pentru efort, revenirea și refacerea postefort; - prevenirea accidentărilor; - monitorizarea stării proprii de sănătate; - autocontrol și disciplină în practicarea exercițiilor fizice; - ridicări și manevrarea materialelor și echipamentelor sportive. 	<p>5.1. Factori condiționali ai stilului de viață</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicare constantă a activităților fizice de timp liber; - evaluări funcționale, măsurarea nivelului de manifestare a calităților motrice; - utilizarea smartphone, pedometrului, ceas sport; - analiza și interpretarea datelor pentru proiectarea programelor de activități fizice; - alimentație și hidratare asociate programelor de exerciții fizice; - odihna activă prin practicarea disciplinelor sportive și integrarea acesteia în programul de timp liber; - ritmurile circadiene și influența asupra stării de sănătate; - relația respirație, relaxare, stretching. - jurnalul personal. <p>5.2. Siguranță și protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> - suplimente nutritive, surse de informare de încredere; - reguli de bază pentru executarea în siguranță a săriturilor, alergărilor, aruncărilor; - evaluarea siguranței fizice pentru activitățile în sală, aer liber, terenuri sintetice; - factorii de risc: suprafața, vremea, dispozitivele sportive; - reguli esențiale de contact și evitare a coliziunilor. - comportamente fair-play pentru protecția tuturor participanților. 	<p>5.1. Factori condiționali ai stilului de viață</p> <ul style="list-style-type: none"> - programe personalizate de activități fizice pentru menținerea stării sănătății; - adaptarea programului în funcție de nivelul personal de pregătire; - practicarea disciplinelor sportive în relație cu respectarea normelor de alimentație, hidratare, odihnă activă și pasivă; - stresul și consecințele asupra stării de sănătate a organismului; - gestionarea stresului: respirație, relaxare activă, stretching; - autoevaluarea stilului de viață: activitate, somn, stres, alimentație, hidratare, raport odihnă pasivă-odihnă activă; - jurnalul personal. <p>5.2. Siguranță și protecție individuală</p> <ul style="list-style-type: none"> - suplimente nutritive, surse de informare de încredere; - evaluarea condițiilor de practică (suprafață, spațiu, număr participanți); - analiza riscurilor proprii (istoric de accidentări, nivel de pregătire); - autoreglarea efortului fizic: monitorizarea semnelor fiziologice: frecvență cardiacă, respirație, oboseală; decizii autonome privind pauzele și intensitatea
--	--	--	---	---

<p>6. Multiculturalitate, incluziune și integrare socială</p>	<p>6.1. Comunicare interculturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - termeni de specialitate din limbi străine, incluși în regulamentele disciplinelor sportive (exemple: out, fault, <i>engl.</i>); - limbajul, atitudinea, colaborarea în echipe alcătuite din elevi de etnii diferite. <p>6.2. Diversitatea culturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocuri și sporturi tradiționale; exemple: oina (România), kabaddi (Asia), capture the Flag (America de Nord), peteca (Brazilia); - discipline sportive (componente ale patrimoniului cultural internațional): softball, roundnet, teqball; - noi echipamente sportive care permit practicarea unor noi activități sportive; - stereotipii și prejudecăți în sport; - proiecte multiculturale. <p>6.3. Incluziune</p> <ul style="list-style-type: none"> - noțiuni și concepte: incluziune, adaptare, abilități limitate; - criterii echitabile și inclusive de constituire a perechilor/ grupelor/ echipelor în vederea participării la diferite activități sportive, școlare și extrașcolare;; - adaptarea conținuturilor, regulamentelor și echipamentelor, în funcție de abilitățile limitate ale persoanelor cu CES (probe atletice adaptate: alergare în pereche, alergare în culoare ghidate; baschet adaptat, volei din așezat); - implicarea elevilor cu CES în organizarea 	<p>6.1. Comunicare interculturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - termeni de specialitate din limbi străine incluși în regulamentele disciplinelor sportive; - comunicarea prin mișcare: unitate și diversitate în semnificarea arbitrilor; - organizarea unor echipe mixte cu elevi din etnii diferite. <p>6.2. Diversitatea culturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocuri tradiționale din diferite țări europene, asiatice, africane, americane; - relația joc - cultură - identitate națională și comunitară; - dansuri populare tradiționale: hora, Brăul, Călușul; - dansuri culturale/etnice: pași de bază și ritmuri (ex.: dansuri balcanice, africane, latino); - migrație și globalizare (baschet, fotbal, arte marțiale); - noi discipline sportive: footnet (fotbal tenis); headis (tenis de masă în care mingea se lovește doar cu capul), frisbee; - noi echipamente sportive care permite practicarea unor noi activități sportive; - proiecte multiculturale. <p>6.3. Incluziune</p> <ul style="list-style-type: none"> - noțiuni de regulament adaptat; - criteriile echitabile și inclusive de constituire a perechilor/ grupelor/ echipelor în vederea participării la activități sportive; - discipline sportive adaptate și inclusive – Goalball, Bocce, dans adaptat); - încurajarea integrării sociale a elevilor cu 	<p>6.1. Comunicare interculturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza diferențelor de stil, ritm, expresie corporală în diferite genuri de dans; - diferențe culturale în organizarea și desfășurarea activităților sportive. <p>6.2. Diversitate culturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - dansuri folclorice naționale: sârba, Alunelul; - dansuri folclorice internaționale; - discipline sportive care au evoluat din practici culturale, rituale sau jocuri populare (activități emergente): korfbal (Olanda); petangue, parkour (Franța), majorete (SUA); canotajul dragonului (China); - aplicarea principiilor de fair-play și promovarea sportului ca factor de unitate între culturi; - proiecte multiculturale; - diversitatea în echipe sportive. <p>6.3. Incluziune</p> <ul style="list-style-type: none"> - noțiuni și concepte: accesibilizare, ghidaj senzorial, incluziune – segregare; - echipamente adaptate pentru persoane cu abilități limitate; - activități sportive inclusive pentru persoane cu abilități limitate – baschet unificat, fotbal unificat, dans sportiv adaptat, gimnastică inclusivă; - jocuri în care elevii simulează roluri diferite (ritmuri 	<p>6.1. Comunicare interculturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza diferențelor de stil, ritm, expresie și regulamente; - explorarea diferențelor culturale în jocuri tradiționale din diverse țări; - diversitatea în echipe sportive. <p>6.2. Diversitate culturală</p> <ul style="list-style-type: none"> - echitatea de gen și egalitate de șanse în practicarea disciplinelor sportive; - diversitate etnică în competiții majore (Jocuri Olimpice, campionate mondiale, campionate europene); - globalizare și tradiții locale: discipline sportive; - identificarea și crearea unor noi jocuri, activități motrice; - jocuri sportive ale minorităților și culturilor locale; - modele și valori sportive etalon internaționale; - proiecte multiculturale. <p>6.3. Incluziune</p> <ul style="list-style-type: none"> - analiza situațiilor de excludere; - activități sportive inclusive pentru persoane cu abilități limitate – baschet unificat, fotbal unificat, dans sportiv adaptat, gimnastică inclusivă; - adaptarea regulilor de organizare și desfășurare a activităților la particularitățile persoanelor cu abilități limitate; - crearea unor reguli de către elevi pentru o mai bună cooperare;
--	---	--	---	---

	<p>lecțiile și conducerea unor secvențe de lecție.</p> <p>6.4. Integrare socială și educațională</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperare și respect în practicarea disciplinelor sportive, în activități școlare și extrașcolare; - etică și fair-play în relație cu coechipierii, adversarii, arbitrii și publicul spectator; - comportamente prosociale: colaborare, încurajare, lucrul în grup; - comunicarea nonverbală pozitivă în activități sportive; - simbolurile și valorile sportului (integritate, echitate, respect); - forme de comunicare eficientă în echipă: semnalizarea arbitrilor, feedback, transmiterea rolurilor. 	<p>C.E.S. pentru creșterea încrederii în sine și a realizării independenței fizice și psihice;</p> <ul style="list-style-type: none"> - reguli de siguranță și protecție pentru interacțiunea în grupuri inclusive, cu utilizatori de scaun rulant. <p>6.4. Integrare socială și educațională</p> <ul style="list-style-type: none"> - etică și fair-play: respect față de coechipieri, adversari, arbitri și publicul spectator; - organizarea și desfășurarea activităților sportive în echipe mixte (gen, etnie, apartenența la grupuri vulnerabile); - conținuturi de colaborare și cooperare: jocuri de echipă (ștafete, sarcini colective); activități de rezolvare de probleme (vânătoare de comori), proiecte sportive în grup (organizare competiții și concursuri, planificarea unei activități, împărțirea sarcinilor); 	<p>diferite, limitări motrice temporare);</p> <ul style="list-style-type: none"> - modificarea regulilor de organizare și desfășurarea activităților sportive: suprafețe, marcaje, mingi sonore; - concursuri, competiții adaptate și inclusive. <p>6.4. Integrare socială și educațională</p> <ul style="list-style-type: none"> - etică și fair-play: respectă regulile jocului, coechipierii, adversarii, arbitrii și publicul; - organizarea și desfășurarea activităților sportive în echipe mixte (gen, etnie, apartenența la grupuri vulnerabile); - roluri (arbitru, coordonator, responsabil cu echipamentul); - rotirea responsabilităților pentru constituirea unei echipe echilibrate. 	<ul style="list-style-type: none"> - concursuri, competiții adaptate și inclusive; - proiecte sportive inclusive. <p>6.4. Integrare socială și educațională</p> <ul style="list-style-type: none"> - activități sportive în echipe mixte, ce reflectă egalitatea de șanse; - autoorganizarea grupului pentru pregătirea materialelor sportive; - conexiunea dintre reguli sportive și reguli sociale (disciplină, responsabilitate). - roluri (arbitru, coordonator, responsabil cu echipamentul); - activități interdisciplinare: sport și educație civică (conduită, drepturi, obligații); - reflecție colectivă și individual asupra funcției educative a sportului.
--	--	---	---	--

ALTE DISCIPLINE SPORTIVE

1. CICLOTURISM
2. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI
3. GIMNASTICĂ RITMICĂ
4. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ
5. GYM FOR ALL
6. ÎNOT
7. KORFBALL
8. ORIENTARE SPORTIVĂ
9. PATINAJ PE GHEAȚĂ
10. PATINAJ CU ROLE
11. SANIE (obișnuită sau de concurs)
12. SCHI ALPIN
13. SCHI FOND
14. ȘAH
15. RUGBY-TAG

SUGESTII METODOLOGICE

Procesul didactic din cadrul disciplinei **Educație fizică și sport** presupune proiectarea și organizarea unor activități de învățare variate, flexibile și adaptate particularităților de vârstă, nivelului de pregătire motrică, potențialului individual și intereselor elevilor. Strategiile de instruire urmăresc formarea competențelor generale și specifice prevăzute în programă, prin activități dinamice, participative și centrate pe elev. Se recomandă ca la finalul ciclului liceal, fiecare elev să fie capabil să practice cel puțin două discipline sportive, individuale sau de echipă, în mod autonom și independent, în forme de organizare competiționale sau necompetiționale. În egală măsură, va fi încurajată exercitarea rolului de organizator de competiții, întreceri sportive, precum și cele de arbitru și spectator la diferite evenimente sportive.

Din perspectiva *Noilor educații*, menționăm faptul că din programă rezultă posibilitatea proiectării și predării educației fizice și sportului pornind de la:

- Educația pentru sănătate, ca resursă pentru calitatea vieții;
- Educația pentru mediu, ca resursă de cultivare a unui stil de viață sustenabil, în armonie cu mediul înconjurător;
- Educația pentru timp liber de calitate, alocat propriei dezvoltări personale;
- Educația multiculturală, pentru formarea capacității de a înțelege, respecta și valoriza diversitatea culturală, promovând incluziunea, dialogul intercultural și echitatea în contexte sociale și educaționale;
- Educația inclusivă, pentru diversitate, pentru echitate de gen orientate spre asigurarea accesului egal la învățare, valorizarea pluralității identitare și eliminarea formelor de discriminare în mediile educaționale și sociale;
- Educația integrată, în care prin diferite situații de instruire motrică se consolidează și conținuturi pe care elevii le dobândesc la alte discipline de studiu;
- Educația pentru tehnologie, prin aplicarea TIC în domeniul practicării diferitelor discipline sportive;
- Educația bazată pe valori, orientată spre formarea caracterului, dezvoltarea responsabilității morale și cultivarea unui set de principii care ghidează comportamentul individual și social.

O asemenea perspectivă scoate în evidență și relațiile pe care educație fizică și sportul le stabilește cu alte arii curriculare, respectiv limbă și comunicare (terminologie de specialitate și comunicare în contexte specifice activităților sportive), matematică și științe ale naturii (chimie, fizică, biologie, prin predarea educației fizice din perspectiva integrării curriculare), arte (muzică, utilizată pentru structurarea ritmică a mișcărilor și pentru activitățile de dans), om și societate (istorie, geografie, religie, prin discipline sportive tradiționale, istoricul practicării disciplinelor sportive, campioni, norme și reguli de comportament, fair-play), tehnologii (aplicații TIC în proiectarea, predarea și evaluarea la educație fizică), consiliere și orientare (prin promovarea normelor de comportament și formarea deprinderilor sociale), consolidând componenta educativă a fenomenului de practicare a exercițiilor fizice.

În funcție de componentele procesului de instruire, prezentăm următoarele sugestii metodologice:

1. Recomandări privind proiectarea activității didactice

În proiectarea și implementarea demersului didactic, profesorul are în vedere:

- Coerența curriculară prin asigurarea corelației dintre competențele specifice și experiențele de învățare. Programa actuală oferă exemple de activități de învățare care încurajează trecerea de la centrarea pe conținuturi la centrarea pe experiențe de învățare.
- Abordarea la nivelul documentelor de planificare a tuturor domeniilor de conținut, specifice și interdisciplinare. Unitățile tematice se vor stabili din discipline sportive. La nivelul proiectelor unităților tematice se vor regăsi elemente din toate domeniile de conținut ale programei.
- Construirea progresivă a cunoașterii, prin abordări flexibile și diferențiate, în acord cu particularitățile și opțiunea elevilor pentru practicarea anumitor discipline sportive.
- Asigurarea transferului în instruire prin proiectarea unor conținuturi care să valorifice experiența motrică anterioară a elevilor. În acest sens, profesorul va aborda predarea disciplinelor sportive din perspectiva anilor de instruire parcurși de elevi în domeniul respectivei discipline sportive.

- Pentru valorificarea optimă a timpului alocat lecției de educație fizică, abordarea calităților motrice în relație cu procesul de învățare a conținutului tehnico-tactic specific disciplinelor sportive.
- Rezultatele evaluărilor inițiale și intermediare stau la baza proiectării etapelor ulterioare ale instruirii. Pentru rezultate relevante pentru experiența motrică a elevilor se recomandă practicarea activităților sportive în sistem extracurricular și extrașcolar.
- Evaluarea nivelului achizițiilor elevilor va avea rolul de orientare a activității sportive acestora inclusiv în timpul liber.
- Nota acordată elevilor va reflecta ansamblul criteriilor referitoare la performanța și progresul motric, atitudinea față de disciplina Educație fizică și sport, precum și implicarea sistematică și constantă în activități sportive extracurriculare și extrașcolare.
- În situația în care rezultatele evaluărilor indică necesitatea consolidării unor deprinderi sau dezvoltării capacității motrice a elevilor, profesorul va indica programe de exerciții fizice suplimentare pe care elevii în cauză să le urmeze în timpul liber.
- În contextul practicării diferitelor discipline sportive, abordările inter- și transdisciplinare au menirea de a consolida cunoștințele pe care elevii le dobândesc la alte discipline de studiu și de a stimula participarea conștientă și activă a acestora la lecțiile de educație fizică și sport.

Învățarea conținuturilor specifice disciplinelor sportive

Având în vedere particularitățile colectivelor de elevi, precum și spațiile pentru desfășurarea lecțiilor de educație fizică și sport, se impun o serie de măsuri de natură organizatorică, metodică și de management al resurselor.

1.1. Măsuri organizatorice

Profesorul va organiza clasa de elevi:

- pe grupe de opțiuni, în funcție de disciplina/proba sportivă preferată;
- pe grupe de nivel biomotric (închise/deschise), în funcție de nivelul de manifestare a calităților motrice sau nivelului achizițiilor tehnico-tactice specifice disciplinelor sportive;
- pe grupe mixte sau demixtate, după criteriul sexului;
- pe grupuri informale, pentru activități de întrecere, colaborative și de autoorganizare. În funcție de finalitatea exersării, precum și de nivelul elevilor, clasele pot fi organizate pe formații/echipe constante, facilitând astfel progresul și coeziunea grupului, precum și participarea acestora în diferite competiții sportive.

Elevii vor îndeplini, prin rotație, roluri precum arbitru, căpitan de echipă, coordonator de grupă, stimulând autonomia și responsabilitatea. Accentul va fi pe formarea deprinderilor elevilor de autoconducere, autoorganizare și arbitrare.

Prin conținutul său, programa școlară la Educație fizică și sport permite cadrelor didactice să îndeplinească roluri educative extinse, precum cele de: mediator, mentor și facilitator al învățării contextuale/experiențiale, dirijate într-o manieră flexibilă, centrate pe competențele specifice și calibrate în funcție de particularitățile elevilor.

1.2. Aspecte metodice

În cadrul activităților didactice:

- Se urmărește formarea unor noi cunoștințe teoretice și consolidarea celor existente, pe durata exersării practice;
- Este vizată dezvoltarea calităților motrice necesare pentru creșterea eficienței procedeele tehnice și acțiunilor tactice specifice disciplinelor sportive;
- Exersarea în cadrul lecțiilor a mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice suport învățarea/consolidarea structurilor tehnico-tactice specifice disciplinelor sportive;
- Situațiile de instruire vor include preponderent exersarea globală a acțiunilor motrice;
- Predomină temele de consolidare și perfecționare a deprinderilor motrice sportive;
- Se va pune accentu pe aplicarea achizițiilor motrice în condiții variate, de concurs/competiție/întrecere; în funcție de opțiunile elevilor, accentul poate fi comutat pe activități cu caracter de colaborare, autotelic;

- Se vor utiliza diferite jocuri de mișcare și forme de întrecere, precum și trasee aplicative care să vizeze forme combinate de manifestare a calităților motrice, precum și consolidarea diferitelor deprinderi motrice;
- Dozarea sarcinilor motrice va respecta principiile accesibilității și atractivității;
- Pentru respectarea particularităților de sex, se recomandă organizarea demixtată a exercițiilor, cu conținuturi, volume și intensități adaptate;
- Pentru consolidarea achizițiilor dobândite de elevi în lecția de educație fizică, se va recomanda continuarea exersării conținuturilor disciplinelor sportive în contexte extracurriculare și extrașcolare, cu scop recreativ sau/și de obținere a performanțelor sportive, după caz.

Disciplina *Educația fizică și sportul* în învățământul liceal, profilul tehnologic, pune accent pe:

- *achiziții fizice și motrice, în relație cu meseria vizată*: dezvoltarea condiției fizice pentru sănătate (dezvoltarea forței funcționale și optimizarea posturii corecte, dezvoltarea capacității de efort, îmbunătățirea capacităților coordinative, echilibrului și mobilității); formarea competențelor motrice aplicative, utile în activități practice sau profesionale; siguranța și prevenirea accidentărilor, inclusiv prin educație ergonomică; tehnici de ridicare și manipulare a obiectelor;

- *formarea competențelor pentru un stil de viață sănătos*: cunoașterea principiilor de ergonomie (ridicare, transport, poziții sigure de lucru); înțelegerea tehnicilor de reducere a stresului; prevenirea suprasolicitărilor și accidentărilor; monitorizarea efortului (puls, percepția efortului); hidratare, alimentație, recuperare; capacitatea de a elabora un plan personal de activitate fizică adaptat viitoarelor cerințe profesionale.

- *formarea competențe sociale și personale*: cooperare și lucru în echipă; responsabilitate, comunicare, punctualitate, fair-play; rezolvarea de probleme și luarea deciziilor în situații motrice; gestionarea stresului și menținerea stării de bine.

1.3. Managementul resurselor

Pentru eficientizarea timpului de instruire, se recomandă:

- Valorificarea optimă a spațiului de desfășurare a lecțiilor, a materialelor și a echipamentelor sportive;
- Asigurarea unui raport optim între densitatea pedagogică și cea motrică;
- Alcătuirea unor formații de lucru / grupe de elevi adecvate pentru resursele existente;
- Utilizarea resurselor digitale și a tehnologiei. Pentru consolidarea achizițiilor și diversificarea experiențelor de învățare, profesorul va integra:
 - platforme educaționale: Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle, Edmodo;
 - mijloace de comunicare: WhatsApp, Messenger, e-mail;
 - aplicații interactive: Kahoot, Padlet, LearningApps, Livresq;
 - instrumente de colaborare: Zoom, Skype, Google Meet.

Utilizarea resurselor digitale este decisă de profesor în funcție de obiectivele lecției, tipul conținutului și nivelul de instruire al clasei. Resursele educaționale deschise trebuie fie validate din punct de vedere educațional.

3. Evaluarea competențelor

În perspectiva demersului educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative, având drept criteriu progresul elevilor. În procesul de evaluare se vor îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și se va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor învățării cu competențele specifice prevăzute de programa școlară;
- evaluarea și valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Profesorul va lua în considerare:

- evaluarea inițială (predictivă), pentru identificarea nivelului biomotric al elevilor la începutul anului școlar;

- instrumente tradiționale și alternative: probe practice, observație sistematică, proiect, portofoliu, autoevaluare, evaluare între colegi;
 - valorizarea progresului individual, nu doar a performanțelor de moment;
 - recunoașterea competențelor dobândite în contexte non-formale și informale.
- Pentru elevii din învățământul liceal tehnologic, profesorul va avea în vedere:
- evaluarea progresului, nu doar a performanței absolute;
 - echitate pentru elevii cu niveluri diferite de aptitudini;
 - orientare spre evaluarea achizițiilor suport pentru activități profesionale.

SISTEM DE EVALUARE A ACHIZIȚIILOR LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Evaluarea elevilor din clasele învățământului liceal se realizează din perspectiva competențelor specifice. Având în vedere că acestea includ componente cu caracteristici distincte (declarative, procedurale și atitudinale), evaluarea va surprinde nivelul cunoștințelor teoretice, nivelul achizițiilor practice și atitudinile elevilor. Pentru fiecare dintre aceste conținuturi ale evaluării, profesorul dispune de mai multe tipuri de probe ale căror rezultate se vor reflecta cu pondere diferită în nota acordată elevului.

1. CUNOȘTINȚE TEORETICE

Acestea se dobândesc pe durata lecțiilor practice de educație fizică. Reprezintă 20% din nota acordată de profesor. Cunoștințele teoretice se pot evalua astfel:

1. Teste scrise (sub formă de grilă) - cu întrebări din cunoștințele teoretice cuprinse în programă, în relație cu conținuturile specifice parcurse de elevi. Profesorul va decide asupra conținutului evaluării în relație cu instruirea practică, pentru fiecare clasă,.
2. Portofoliu - include referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau istoricul unor noi discipline sportive.
3. Întrebări de sondaj adresate de profesor, pe durata lecțiilor de educație fizică sau în timpul probei de control practice pe care o susține elevul.

Ponderea acestui tip de evaluare va crește atunci când, din diverse motive, lecțiile nu se pot desfășura sub formă practică sau atunci când unii elevi, din motive justificate, nu pot participa la activitățile practice.

2. CONȚINUTULUI MOTRIC SPECIFIC DISCIPLINELOR SPORTIVE

Evaluarea achizițiilor motrice se realizează cu ajutorul probelor practice, specifice fiecărei discipline sportive. Reprezintă 60% din nota acordată de profesor. Se vor evalua diferențiat, disciplinele sportive individuale și cele de echipă, respectând particularitățile conținuturilor tehnice și tehnico-tactice specifice.

⇒ **Discipline sportive individuale**

Probă atletică sau probe combinate (triatlon sau tetratlon).

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice – pondere 50% din nota finală;
- performanța realizată – pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială – pondere 25% din nota finală.

Dans sportiv

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice – pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea mișcării și respectarea ritmulului muzicii – pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială – pondere 25% din nota finală.

Sport aerobic

Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice – pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea mișcării și respectarea ritmulului muzicii – pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială – pondere 25% din nota finală.

⇒ Discipline sportive de echipă

Randamentul într-un joc sportiv

Joc bilateral

Proba constă în desfășurarea unor „reprise” de joc bilateral, în condiții regulamentare, arbitrat de către cadrul didactic sau de către un elev.

Se evaluează:

- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă - pondere 20% din nota finală;
- eficiența participării în fazele de atac și de apărare - pondere 20% din nota finală;
- colaborarea cu coechipierii - pondere 20% din nota finală;
- contactul regulamentar și respectul față de adversari - pondere 20% din nota finală;
- acționarea conform noțiunilor regulamentare - pondere 20% din nota finală.

Efectuarea unei structuri tehnico-tactice

Structură tehnică va cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- un procedeu specific de manevrare a mingii, de deplasare cu obiectul de joc, în relație cu un partener;
- un procedeu specific de finalizare.

Se evaluează:

- corectitudinea execuției procedeelor tehnice din structură – pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și precizia procedeuului de finalizare - pondere 25% din nota finală.

Calități motrice specifice

Pentru aceste conținuturi, profesorul va propune probe care să solicite calitățile motrice specifice practicării disciplinelor sportive.

Proba pentru evaluarea forței specifice

- executarea de către elev a unui număr de 3 (trei) acțiuni motrice care solicită grupe musculare (de la nivelul abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare) suport pentru efectuarea deprinderilor motrice specifice.

Notă: acțiunile motrice reiau structura celor exersate în cadrul lecțiilor, fiind propuse de profesor sau concepute de elevi.

Se evaluează:

- angajarea eficientă a musculaturii vizate - pondere 20% din nota finală;
- numărul de repetări (respectiv lungimea săriturii sau aruncării, în atletism) - pondere 60% din nota finală;
- corectitudinea deprinderilor motrice sportive - pondere 20% din nota finală.

Proba pentru evaluarea vitezei de deplasare

Se evaluează:

- timpul de parcurgere a unei distanțe specifice, în cadrul unei discipline sportive (cu sau fără dribling, după caz) - pondere 80% din nota finală;
- corectitudinea alergării - pondere 20% din nota finală.

Proba pentru evaluarea vitezei de repetiție

Se evaluează:

- numărul de repetări a unei acțiuni motrice specifice (pasa cu un anumit procedeu, pasa la perete etc.) - pondere 80% din nota finală;
- corectitudinea deprinderilor sportive - pondere 20% din nota finală.

Proba pentru evaluarea rezistenței specifice

Se evaluează:

- durata și eficiența participării la anumite acțiuni motrice specifice (reprize de joc, distanțe de alergare, complexe de exerciții etc.) - pondere 80% din nota finală;
- corectitudinea efectuării acțiunilor motrice - pondere 20% din nota finală.

3. ATITUDINI ȘI VALORI

Se evaluează pe parcursul efectuării probelor motrice de evaluare și reprezintă 20% din nota acordată de profesor. Pentru evaluare se vor utiliza, după caz:

1. Observația dirijată asupra:
 - nivelului de respectare a regulilor de desfășurare a disciplinelor sportive.
 - capacitatea de colaborare cu coechipierii, în diferite situații de joc, inclusiv în echipe mixte;
 - colaborare și cooperare în efectuarea unor sarcini organizatorice.
2. Frecvența participării la activități extracurriculare necompetiționale, conform programului stabilit de profesor.
3. Progresul elevului în parcurgerea conținuturilor specifice disciplinelor sportive.
4. Activitatea de pregătire în cadrul echipelor reprezentative ale școlii și participarea la competiții sportive școlare.
5. Participare la activități sportive în sistem extrașcolar, pe baza legitimației de sportiv.
6. Consemnarea în jurnalul personal a datelor personale privind dezvoltarea fizică armonioasă, evoluția IMC și a indicilor de manifestare a calităților motrice.

Precizări:

- Pentru probele care presupun evaluare obiectivă (măsurarea timpului de deplasare, lungimii săriturii sau aruncării), profesorul va realiza scale de notare intraclasă sau intr clase, la nivelul școlii, diferențiate pentru fete și pentru băieți. Scalele de notare vor fi afișate la loc vizibil și vor fi aduse la cunoștința elevilor, la începutul fiecărei perioade de activități didactice;
- În învățământul liceal tehnologic, conținutul probelor de evaluare vor viza calități motrice specifice solicitate de diferite ocupații;
- Pentru elevii cu CES, probele și conținutul acestora vor viza abilitățile valide ale acestor elevi.

În baza Protocolului încheiat între Ministerul Educației și Cercetării și Agenția Națională pentru Sport, potențialul biomotric al populației școlare se va determina prin proiectul național „PROGRAMUL BIOMOTRIC”, coordonat de Institutul Național de Cercetare pentru Sport (I.N.C.S.).

Acest proiect își propune să evalueze nivelul unor parametri antropometrici și biomotrici evaluați la nivelul populației școlare din România, în vederea caracterizării acestora din punctul de vedere al potențialului biomotric și al analizei acestuia în raport cu cel al generațiilor anterioare.

Metodologia realizării măsurătorilor specifice este prezentată în continuare.

Descrierea măsurătorilor antropometrice

1. Înălțime (cm)

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică/ruletă, taliometru.



Figura nr. 3 – Centimetru croitorie

Figura nr.1 – Ruletă

Figura nr.2 – Taliometru

1.2. *Procedura:* Pentru măsurarea corectă a înălțimii unui elev este necesar ca acesta să fie desculț, în poziția stând (ortostatism), atingând cu spatele și capul un perete vertical; capul este orientat cu privirea spre înainte. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm și, cel puțin, cu subdiviziuni de 0,5 cm) se măsoară distanța de la nivelul solului până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are un unghi de 90° (ex. un echer cu unghi drept, cu laturile de 15-20 cm), așezat cu una dintre laturi pe *vertex* și una pe perete. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.

2. Greutatea corpului

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* cântar medical (mecanic/electronic,verificat).



Figura nr. 5 – Cântar mecanic

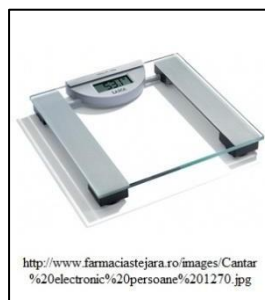


Figura nr. 6 – Cântar electroni

1.2. *Procedura:* Pentru măsurarea obiectivă și exactă a greutatei corporale a unui elev, acesta este îmbrăcat doar în echipament sportiv lejer. Se înregistrează în kg și subunități de kg (din sută în sută de grame).

3. Lungimea plantei

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruleta/riglă.

1.2. *Procedura:* Pentru măsurarea lungimii plantei (desculț sau cu un ciorap subțire), elevul o așează pe o suprafață plană, iar profesorul examinator măsoară distanța de la limita posterioară a călcâiului (punctul *pternion*) până la vârful degetului celui mai lung (de obicei vârful degetului mare – *haluce*), denumit punctul *acropodion*. Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

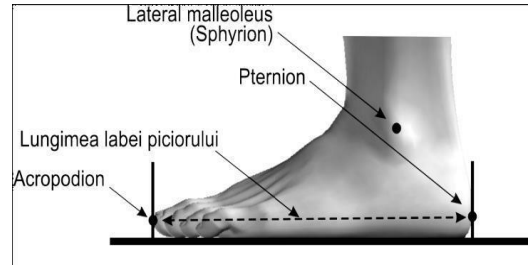


Figura. nr.7 - Lungimea plantei

4. Înălțimea bustului

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruletă/echer/scaun.

1.2. *Procedura:* Elevul este așezat pe un scaun cu suprafața plană (lipit de un perete vertical), cu spatele și partea posterioară a capului atingând peretele. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm, cu subdiviziuni de 0,5 cm) se măsoară distanța de la nivelul platformei orizontale a scaunului (punctul „0”) până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are un unghi de 90° (ex. un echer, cu laturile de 15-20 cm, așezat cu una dintre laturi pe *vertex* și una pe perete). Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

1.3. *Notă pentru profesorul examinator:*

- Se poate raporta procentual la înălțimea corpului.
- Totodată, prin scăderea valorii bustului, din valoarea înălțimii corporale, se poate stabili lungimea membrilor inferioare și raportul procentual față de aceasta.

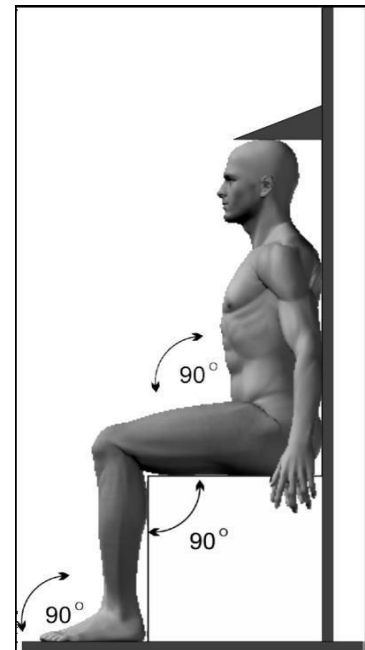


Figura nr. 8 – Înălțimea bustului

5. Perimetrul abdominal

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruletă.

1.2. *Procedura:* Perimetrul abdominal (Fig. nr.11) se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția ortostatică. Panglica se plasează, orizontal, în jurul abdomenului, deasupra ombilicului la cca. 2-3 cm. Elevii sunt îmbrăcați în maiou sau tricou, din materiale subțiri, care se ridică puțin, la nivelul abdomenului. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.

6. Anvergura brațelor (cm)

1.1. *Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii:* panglică centimetrică /ruletă.

1.2. *Procedura:* Anvergura brațelor (Fig. nr. 13) se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând cu fața la un perete vertical, cu suprafața plană, având brațele extinse și ridicate lateral, în poziție orizontală. Elevul atinge peretele cu ambele palme. Cel mai recomandat este de a se lipi pe perete o grilă orizontală, gradată în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm (lungimea grilei, de cca. 2 m și lățimea de cca. 40 - 50 cm, pentru a se putea măsura elevi cu diferite înălțimi). Se măsoară distanța dintre punctele distale ale degetelor mijlocii de la cele două mâini ale elevului. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm. Se poate raporta la înălțimea corpului.

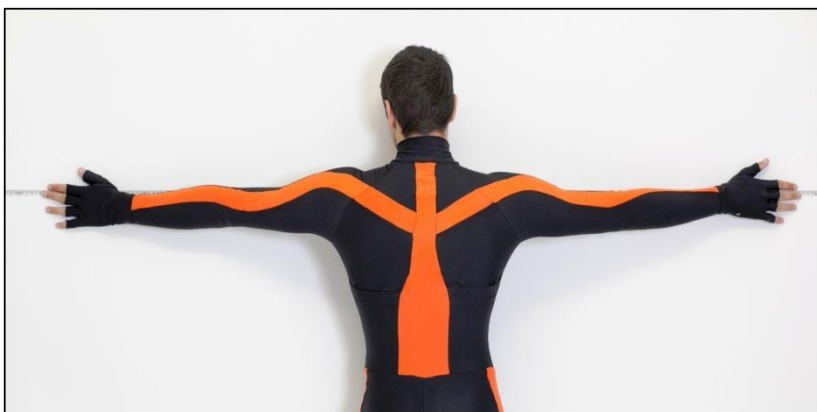


Figura nr. 9– Anvergura brațelor

Descrierea măsurătorilor biomotrice

1. Mobilitatea în articulația coxo-femurală (cm)

1.1. *Materiale necesare:* banca de gimnastică, riglă de 50 cm/centimetru de croitorie.

1.2. *Procedura:* Pentru realizarea acestui test va fi necesar ca subiectul să fie situat în poziția așezat, fără încălțăminte, având tălpile lipite de planul vertical al suportului de la marginea unei bănci de gimnastică. Acesta va efectua o singură mișcare de îndoire a trunchiului spre înainte, având membrele inferioare perfect întinse, cu brațele întinse (mâinile cu degetele întinse) se va încerca atingerea și menținerea celui mai îndepărtat punct de pe suprafața băncii, marcat prin intermediul unei gradații centimetrice. Proiecția planului vertical al suportului de la marginea băncii de gimnastică (corespondent cu zona de sprijin a tălpilelor) va marca pe suprafața orizontală a băncii reperul „0” cm. Acesta va fi punctul de referință de la care se va face măsurarea cu o riglă (sau o gradație trasată/ lipită pe suprafața băncii). Se va măsura distanța de la reperul „0” până la punctul marcat de vârfurile degetelor mijlocii ale mâinilor. Nu este permis subiectului realizarea de arcuiri, acesta fiind nevoit să mențină cel mai îndepărtat punct atins timp de 2- 3 secunde.

1.3. *Notă pentru profesorul examinator:*

- Pentru cei care au depășit reperul „0” valorile vor fi pozitive și se va înregistra distanța depășită în centimetri (ex: 6,5 cm);
- Pentru cei care NU ajung cu vârfurile degetelor până la reperul „0” valorile vor fi negative, se vor nota cu minus și se va înregistra distanța rămasă până la reperul „0”. (ex: -8,5 cm);
- Pentru cei care ajung cu vârfurile degetelor mijlocii numai până la reper, se înregistrează valoarea „0”;
- Mâinile pot fi alăturate (aliniat) sau suprapuse;
- Se măsoară în centimetri și subdiviziuni de centimetru (0,5 cm).

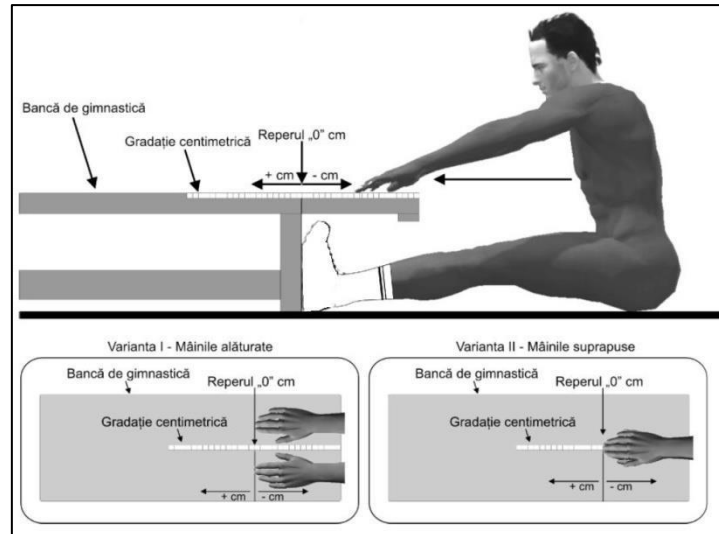


Figura nr. 10 – Mobilitate coxo – femurală

2. Săritura în lungime (cm):

1.1. *Materiale necesare:* centimetru de croitorie/ bandă pentru măsurat distanța/ bandă pentru marcat/ ruletă, cretă, teren plat (interior sau exterior), fără denivelări cu suprafață rugoasă, aderentă având marcaj vizibil care delimitează o linie de pornire și linii de gradație paralele cu linia de pornire (din 5 în 5 cm), pentru măsurarea rezultatului, echipament sportiv ușor, pantofi sport.

1.2. *Procedura:* Elevul/a se prezintă pentru verificare în poziția stând, cu vârful picioarelor la nivelul liniei de sărituri, având labele picioarelor ușor depărtate, paralele și orientate spre înainte, adoptând o poziție echilibrată. Pregătirea săriturii de pe loc presupune coborârea mâinilor către nivelul bazinului, concomitent cu o semiflexie progresivă a picioarelor. Declanșarea execuției include o extensie energetică a membrilor inferioare, sincronizată cu o desprindere a corpului către sus-înainte, simultan cu balansarea mâinilor din jos-înainte-sus. Efectuată energetic, săritura în lungime de pe loc descrie o fază de zbor pe durata căreia membrele inferioare se flexează spre înainte și se pregătesc pentru aterizare iar mâinile efectuează o coborâre energetică din sus-înainte-jos amplificând traiectoria corpului. La contactul cu solul, subiectul va trebui să aterizeze numai pe picioare (tălpi), menținându-și echilibrul în această poziție (ghemuit, cu brațele oblic-înainte) astfel încât să nu se producă prăbușirea pe spate a acestuia, fără sprijin al mâinilor.

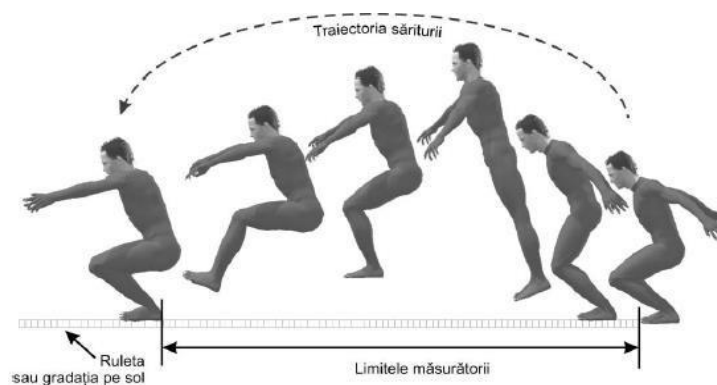


Figura nr. 11 – Săritura în lungime

1.3. Notă pentru profesorul examinator:

- Distanța se va măsura de la linia de pornire până la nivelul călcâielor (limita posterioară a pantofilor). Dacă cele două călcâie nu sunt la același nivel, se va înregistra distanța cea mai scurtă până la linia de pornire din centimetru în centimetru;
- Dacă, după săritură, elevul/a cade spre înapoi sau atinge solul cu orice parte a corpului, măsurătoarea se va repeta. În cazul în care subiectul se dezechilibrează spre înainte, săritura se va înregistra ca fiind validă;
- Testul se efectuează de două ori, fiind înregistrat cel mai bun rezultat.

3. Ridicări de trunchi (numărul de ridicări corect executate în 30 secunde)

1.1. Materiale necesare: saltea de gimnastică, cronometru.

1.2. *Procedura:* Subiectul se află pe o saltea de gimnastică în poziția inițială: culcat dorsal, cu genunchii îndoiți la 90°, tălpile sprijinite pe sol și mâinile la ceafă. La semnalul examinatorului subiectul va executa cât de multe ridicări de trunchi în așezat și reveniri în poziția inițială, într-un interval de 30 de secunde;

1.3. Notă pentru profesorul examinator:

- După ce subiectului i-a fost explicată execuția corectă, acesta trebuie să realizeze câteva ridicări de trunchi de probă.
- Examinatorul trebuie să numere cu voce tare fiecare execuție completă și corectă, execuțiile incorecte nefiind numărate.
- Un alt subiect fixează cu mâinile gleznele executantului.
- Este înregistrat numărul total de ridicări realizate corect și complet în intervalul a 30 de secunde.

1.4. Greșeli:

- Aplecarea capului înainte cu ducerea bărbiei în piept în timpul acțiunii de ridicare a trunchiului în așezat.
- Adducția brațelor cu apropierea coatelor în timpul acțiunii de ridicare a trunchiului în așezat.

4. Testul de echilibru (menținut 30 de secunde)

1.1. Materiale necesare: cronometru;

1.2. *Procedura:* Stând, pe sol, cu mâinile pe șold. Elevilor li se cere să se ridice pe vârfuri, simultan pe ambele picioare, cu mâinile pe șold și să mențină aceasta poziție, fără a se mișca, cât mai mult timp (max. 30s.). Se cronometrează timpul în care fiecare subiect a menținut poziția corectă.

1.3. Notă pentru profesorul examinator:

- Se notează timpul (exprimat în secunde) cât subiectul a menținut poziția corectă. Evoluția subiecților se apreciază în secunde.
- Cronometrul se oprește dacă subiectul: se dezechilibrează (balansări ale trunchiului); ridică mâinile de pe șold; coboară călcâiele atingând cu ele solul; departează și apropie călcâiele.

5. Atingerea plăcilor (s)

1.1. *Materiale necesare:* o placă din lemn cu dimensiunea de 120cm x 40cm (pe care vor fi marcate: un dreptunghi cu dimensiunile de 20cm x 10cm și 2 cercuri cu diametrul de 20cm (raza 10cm) notate cu „A” și „B”. Dreptunghiul va fi marcat pe centrul plăcii de lemn astfel încât centrul dreptunghiului să corespundă cu centrul plăcii de lemn. Cercurile vor fi marcate la o distanță de 5cm față de laturile dreptunghiului, distanța dintre centrul cercului și cercul dreptunghiului fiind de 20cm. Cercurile vor fi poziționate în partea dreaptă și în partea stângă a dreptunghiului astfel încât centrele tuturor figurilor geometrice să fie lineare), cronometru.

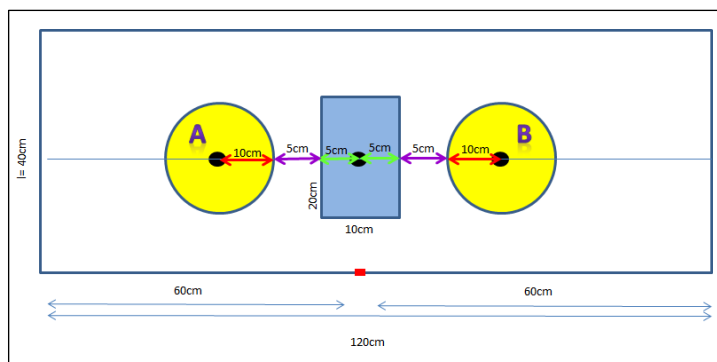


Figura nr. 12 – Placa de lemn cu marcajele definite

1.2 *Procedura*: Subiectul se află în poziția stând în fața unei mese pe care este așezată placa de lemn (se pot trasa cercurile și dreptunghiul chiar pe suprafața mesei). Elevul/a va așeza mâna neîndemânică (de obicei mâna stângă), în centrul dreptunghiului din mijloc. Cu cealaltă mână (mâna activă), acesta va realiza (încrucșat, pe deasupra celeilalte mâini, care va fi menținută fixă) o mișcare de “du-te-vino” între cele două cercuri, atingându-le cât mai repede posibil. La semnal, elevul/a va efectua rapid 25 de cicluri “du-te-vino” (va atinge, cu mâna activă, fiecare dintre cercurile laterale, de câte 25 de ori). Subiectul nu trebuie să se oprească înainte de semnalul primit de la profesorul examinator.

1.3. *Notă pentru profesorul examinator*:

- Înălțimea mesei (sau a plăcii de lemn) se va adapta în așa fel încât aceasta să se afle sub nivelul regiunii ombilicale a elevului/ei (placa de lemn se poate amplasa pe cutia unei lăzi de gimnastică, care poate fi adaptată la înălțimea elevilor).
- Înregistrarea se realizează cu ajutorul unui cronometru, care va fi pornit în momentul în care testul începe, și oprit odată cu finalizarea celor 25 de cicluri ($t = \text{sec} + 1/10 \text{ sec}$).
- Poziția mâinii plasate pe dreptunghiul din partea centrală a plăcii de lemn, este fixă pe întreaga durată a realizării testului.
- Testul se realizează de două ori, cu o pauză între încercări (pauză în care poate fi testat un alt subiect). Se va înregistra cel mai bun timp.
- Este recomandată participarea a doi examinatori – unul care va cronometra perioada de timp, necesară unui subiect pentru a finaliza 25 de cicluri și unul care va număra cu voce tare ciclurile.
- Dacă un disc nu a fost atins de elevul/a testat/ă, se va adăuga o atingere suplimentară (sau mai multe), până la numărul total de 25 de cicluri.

6. Alergare de viteză – pe distanțe diferite în funcție de clase (s)

1.1. *Materiale necesare*: bandă pentru marcat, teren de sport cu suprafața plană, cronometru;

1.2. *Procedura*: Alergarea se va face pe o distanță de 50 de m.

Proba se va realiza cu start de sus, subiectul aflându-se înapoia liniei de start marcată pe sol. Subiectul pleacă la semnalul sonor al examinatorului care se află poziționat în dreptul liniei de sosire. Examinatorul cronometrează timpul necesar unui subiect pentru a parcurge distanța corespunzătoare probei.

7. Alergare de rezistență (min)

1.1. *Procedura*: Subiecții vor fi așezați înapoia unei linii de start, marcată de către examinator și vor fi supuși unei probe de alergare pe o distanță de 800m F și 1000m B

În cadrul acestor probe examinatorul va cuantifica și înregistra timpul alergat de către fiecare subiect.

**NORMATIV
DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT,
LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/ Titlu
	APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE SPORTIVE			
1.	Bancă de gimnastică	Buc.	1	4
2.	Ladă de gimnastică	Buc.	1	1
3.	Masă de tenis (palete și fileu)	Buc.	1	1
4.	Panouri de baschet cu stâlpi și inele	Buc.	1	2
5.	Poartă de handbal	Buc.	1	2
6.	Spalier	Buc.	1	6
7.	Stâlpi pentru volei	Set.	1	1
8.	Saltea	Buc.	1	8
9.	Stepper	Buc.	1	8
10.	Trambulină dură	Buc.	1	2
11.	Instrumente de măsură - cronometru cu 10 timpi	Buc.	1	2
12.	Instrumente de măsură – ruletă de 10m	Buc.	1	2
13.	Joc de șah	Buc.	1	8
14.	Mingi pentru jocuri sportive - fotbal	Buc.	1	6
15.	Mingi pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	6
16.	Mingi pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	6
17.	Mingi pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	6
18.	Mingi de oină	Buc.	1	6
19.	Mingi medicinale - 1-2 kg	Buc.	1	6
20.	Palete badminton	Buc.	1	6
21.	Plase pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	2
22.	Plase pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	2
23.	Filee pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	1

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Bocoș, M., Jucan, D. (2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
2. Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
3. Cristea, S. et al.,(2006). *Curriculum pedagogic - pentru formarea personalului didactic*. Volumul I, Editura Didactică și Pedagogică RA, București.
4. Cucuș, C., (2014). *Pedagogie (Ediția a III-a revăzută și adăugită)*, Colecția COLLEGIUM, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
5. Dragnea, A., Bota, A., Șerbănoiu, S., Stănescu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2006). *Educație fizică și sport – teorie și didactică*. Editura Fest, București.
6. Institutul de Științe ale Educației, (2015). *Descriptivul competențelor cheie europene*. traducere și adaptare după Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți (2006/962/EC1).
7. Neagu, N. (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
8. Neagu, N. (2010). *Teoria și practica activităților motrice umane*. Editura University Press, Târgu Mureș.
9. Organisation for Economic Cooperation and Development [Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare], (2007). *Synthesis Report and Chapter 8 Romania in Education Policies for Students at Risk and those with Disabilities in South Eastern Europe: Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Croatia, Kosovo, FYR of Macedonia, Moldova, Montenegro, Romania and Serbia* [Politici în educație pentru elevii în situație de risc și pentru cei cu dizabilități din Europa de sud - est]. Sursa web - <https://www.oecd.org/countries/romania/38614298.pdf>.
10. Oprea, L., Șulea, R., Stoican, D. (2019). *Îndrumar pentru profesorii de educație fizică și sport*. Editura Național, București.
11. OMECTS 3462/06.03.2012 referitor la *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar*.
12. Parlamentul European, (2006). *Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului, privind competențele cheie pentru învățarea pe parcursul întregii vieți*. În Official Journal of the European Union, (2006/962/EC). Sursa web - eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=EN.
13. Păunescu, A.C., Stănescu, M., Oprea L., Călugăreanu, R., Stoican, D., Pîslaru, V., Calistru, G.M., Marcu, D. (2020). *Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activității didactice la disciplina educație fizică și sport pentru anul școlar 2020 – 2021*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
14. Stănescu, M., Stoicescu, M. (2021). *Instruire asistată de calculator în educație fizică, sport și sport, kinetoterapie* (ediția a II-a). Editura Discobolul, București.
15. Stănescu, M. (2013), *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității*. Editura Bren, București.
16. Tudor, V. (2005). *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*. Editura Alpha, Buzău.

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Cozea Florin	Ministerul Educației și Cercetării
Avram Elena-Nely	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
Pîslaru Vera Ana	Liceul Special pentru Deficienți de Auz "Sfânta Maria"
Szabo Dan Alexandru	UMFST Tg Mures
Dumitru Iulian-Marius	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iasi
Popescu Veronica	UAIC Iași
Ciolcă Elena Corina	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
Gheorghita Dan-Mihai	Colegiul Național Gheorghe Munteanu Murgoci, Brăila
Popa Sorina-Adriana	Inspectoratul Școlar Județean Hunedoara
Oprea Laurențiu	Colegiul Tehnic Feroviar Mihai I, București
Ardelean Mariana	Colegiul Național Alexandru Papiu Ilarian, Târgu Mureș, Mureș
Nicolae Livia Marinela	Colegiul Tehnic Gheorghe Cartianu, Piatra Neamț, Județul Neamț
Schmidt Francisc	Colegiul Național Moise Nicoară, Arad
Gavrisiu Iuliana Claudia	Colegiul Național de Informatică Matei Basarab Râmnicu Vâlcea
Grigoraș Popa Cătălina Irina	Colegiul Național Calistrat Hogaș Piatra-Neamț
Nagy Elemer	Școala Gimnazială Petőfi Sándó, Odorheiu Secuiesc
Nițșor Adrian	Școala Gimnazială Alice Voinescu, Drobeta Turnu Severin
Ganera Cătălin	Liceul cu Program Sportiv "Nicolae Rotaru" Constanța
Ionescu Iliana	Liceul Tehnologic Ștefan Odobleja Craiova
Bărbuț Daniel Laurențiu	Școala Gimnazială Tache Ionescu Râmnicu Vâlcea
Nițșor Adrian	Școala Gimnazială "Alice Voinescu", Drobeta-Turnu Severin, Mehedinți

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Stănescu Monica	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București
Ababei Radu	Universitatea Vasile Alecsandri Bacău

