

Programa școlară
pentru disciplina

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Clasa a IX-a

Învățământ special liceal
Trunchi comun (TC)

filiera tehnologică, toate profilurile, toate calificările
profesionale, dizabilități senzoriale și dizabilități intelectuale
cu nivel de severitate ușor și mediu

- 2026 -

Statutul disciplinei

Programa școlară pentru disciplina *Educație fizică și sport* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul liceal tehnologic special, destinat elevilor cu dizabilități senzoriale (de vedere și de auz) și dizabilități de intelect cu nivel de severitate ușor și mediu (clasele a IX-a – a XIV-a). Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ (O.M.E.C. nr. 6873/09.12.2025), în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate*, la toate clasele, toate profilurile și calificările profesionale, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, în cadrul trunchiului comun.

Educația fizică și sportul reprezintă, în învățământul liceal tehnologic special, un domeniu esențial pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor cu dizabilități senzoriale și dizabilități de intelect. În acord cu legislația în vigoare, aceste activități sunt recunoscute ca fiind de interes public și sunt sprijinite de stat, fiind integrate atât în curriculumul obligatoriu, cât și în activitățile extracurriculare ale școlii.

În spiritul Legii învățământului preuniversitar nr. 198 din 2023, 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”. Astfel, se subliniază importanța formării unui stil de viață sănătos, la care disciplina Educație fizică și sport contribuie, în mod adaptat, la dezvoltarea conștientizării elevilor privind rolul activității fizice, al alimentației echilibrate și al regulilor de igienă în menținerea sănătății. Pentru elevii cu dizabilități, aceste obiective capătă o valoare suplimentară, deoarece activitatea fizică devine un instrument de sprijin funcțional, emoțional și social, adaptat particularităților fiecăruia.

Această direcție formativ-educatională cu caracter interdisciplinar devine prioritară, având în vedere schimbările somato-funcționale și psiho-comportamentale specifice perioadei de creștere și dezvoltare care marchează tranziția de la adolescență la vârsta adultului tânăr.

Programa este elaborată pe modelul curricular centrat pe competențe, având ca reper formarea profilului absolventului. În învățământul liceal special (teoretic și tehnologic), profilul absolventului trebuie adaptat specificului acestui domeniu și nevoilor particulare ale elevilor impuse de tipul dizabilității și nivelului de severitate al acesteia. Profilul de formare al absolventului din învățământul liceal tehnologic special este esențial pentru pregătirea elevilor cu nevoi speciale pentru integrarea în societate și pe piața muncii, bazându-se pe principii care promovează dezvoltarea integrală a persoanei și pregătirea acesteia pentru o viață demnă într-o lume în continuă schimbare.

În consecință, profilul absolventului de liceu necesită adaptări specifice pentru fiecare dintre nivelurile bazal, suplimentar, intensiv și special, astfel încât parcursul educațional să răspundă diversității elevilor cu dizabilități și să asigure acces egal, participare deplină și progres real pentru toți, în conformitate cu prevederile Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare.

Nivelul bazal - vizează elevii cu dizabilități ușoare sau moderate, care necesită o susținere minimă în atingerea obiectivelor educaționale prevăzute de curriculumul național:

- dezvoltă abilități funcționale utilizând alfabetul Braille, LSR sau materiale adaptate vizual;
- demonstrează capacitatea de deplasare în spații familiare cu un grad redus de asistență;
- manifestă comportamente adecvate de auto-protecție și respectare a normelor sociale de conduită;
- se implică activ în activități de grup, cultivând spiritul de cooperare și responsabilitate;
- utilizează independent instrumente tehnologice asistive de bază.

Nivelul suplimentar – vizează elevii care necesită intervenții educaționale personalizate și resurse tehnologice specializate pentru facilitarea învățării:

- utilizează cu eficiență dispozitive de accesibilizare precum cititoare de ecran, sinteze vocale, subtitrare și aplicații educaționale adaptate;
- aplică strategii metacognitive precum planificarea, monitorizarea și autoreglarea în procesul de învățare;
- își exprimă opiniile și preferințele într-un mod structurat, evidențiind o creștere progresivă a autonomiei decizionale;
- participă activ la activități educative care valorifică diversitatea culturală și incluziunea socială.

Nivelul intensiv - este destinat elevilor care necesită sprijin educațional constant și o structurare riguroasă a rutinei de învățare și dezvoltare personală:

- dobândește competențe esențiale pentru viața cotidiană independentă prin activități formative adaptate nevoilor proprii;
- utilizează în mod susținut resurse tehnologice avansate și materiale educaționale accesibilizate;
- este inclus în programe de formare profesională în domenii compatibile cu profilul său funcțional (de exemplu: activități artisanale, etc.);
- beneficiază de suport specializat pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale și a abilităților de integrare comunitară (terapie recuperatorie, IT asistiv, etc.).

Nivelul special - se referă la elevii cu dizabilități severe, adesea asociate cu alte tulburări de dezvoltare, pentru care intervenția educațională trebuie să fie profund individualizată:

- comunicarea este realizată prin mijloace alternative și augmentative (ex. Braille, LSR, Makaton, PCS/PECS etc), simboluri tactile, tehnologii asistive personalizate);
- necesită sprijin permanent pentru mobilitate și desfășurarea activităților cotidiene în condiții de siguranță;
- își formează rutine funcționale care contribuie la creșterea autonomiei în îngrijirea personală;
- este implicat în activități comunitare mediate, care stimulează incluziunea socială într-un cadru protejat.

Raportarea la cadrul legislativ și documentele strategice generale și specifice care susțin/întemeiază studiul disciplinei

Această programă este aliniată documentelor naționale în vigoare, prevederilor de politici educaționale promovate la nivel național și internațional privind accesul la educație și egalitatea de șanse.

Documente care stau la baza acestei programe școlare:

- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, precum și alte acte subsecvențe relevante privind implementarea curriculumului național;
- OMEC nr. 6.873 din 9 decembrie 2025 privind aprobarea planurilor-cadru pentru învățământul liceal special cu frecvență zi, învățământul liceal cu frecvență zi pentru clasele cu predare a unei limbi moderne în regim intensiv/bilingv, învățământul liceal cu frecvență zi pentru clasele cu predare a disciplinei informatică în regim intensiv și învățământul liceal cu frecvență seral/redușă;
- Instrucțiunea nr. 8 din 1 septembrie 2025 privind aplicarea unitară a prevederilor referitoare la utilizarea timpului alocat disciplinei/domeniului de studiu aflat la dispoziția cadrului didactic în învățământul preuniversitar gimnazial și liceal;

Rolul disciplinei în formarea elevilor cu CES

În cazul elevilor cu dizabilități senzoriale și de intelect, accentul se mută pe dezvoltarea competențelor motrice funcționale, a autonomiei personale în activitatea fizică, a capacității de colaborare și comunicare, precum și pe consolidarea unor atitudini pozitive față de sănătate și mișcare. Prin metode accesibile, multisenzoriale și diferențiate, disciplina contribuie la formarea competențelor-cheie europene, adaptate nivelului de dezvoltare al elevilor.

Particularități în funcție de tipul de dizabilitate:

- dizabilități senzoriale (de vedere și de auz):
 - utilizarea metodelor alternative de comunicare (Braille, LSR);
 - accesibilizarea conținuturilor și tehnologiilor de învățare;
 - dezvoltarea independenței și mobilității personale;
- dizabilitate intelectuală (ușoară, moderată, severă):
 - accent pe învățarea funcțională și pe deprinderi de viață independentă;
 - curriculum diferențiat și adaptat nivelului cognitiv;
 - integrare profesională asistată sau protejată.

Orientări generale și specifice în lectura programei școlare și aplicarea programei

Aplicarea programei pentru disciplina Educație fizică și sport învățământ liceal special, destinată elevilor cu dizabilități senzoriale și dizabilități intelectuale cu nivel de severitate ușor și mediu, presupune respectarea unor principii fundamentale adaptate specificului învățământului special. În proiectarea activităților de învățare se respectă principiile continuității și progresivității, valorificând achizițiile dobândite în ciclul gimnazial și construind treptat noi deprinderi, în funcție de ritmul și potențialul fiecărui elev. Conținuturile sunt flexibile și permit profesorului să selecteze discipline sportive și exerciții potrivite nivelului biomotric, preferințelor elevilor și resurselor materiale ale școlii. Adaptările pot include materiale specifice, în funcție de dizabilitatea elevilor (mingi cu sunet, marcaje tactile sau vizuale, trasee cu repere vizuale sau tactile), simplificarea instrucțiunilor, fragmentarea sarcinilor și utilizarea unor metode de predare accesibile și sigure.

În cadrul programei, competențele generale și specifice au caracter obligatoriu, în timp ce selecția conținuturilor incluse de profesor în documentele de planificare, respectiv alegerea disciplinelor sportive, se va realiza în funcție de particularitățile elevilor (opțiuni, nivel biomotric, nivel de instruire), de resursele materiale ale unității de învățământ, de specificul regiunii geografice și de tradiția școlii în practicarea anumitor discipline sportive.

Profesorul are libertatea de a înlocui sau completa disciplinele sportive propuse în programă, astfel încât activitățile să fie relevante, motivante și realizabile pentru elevii cu dizabilități. În situațiile în care nivelul motric al elevilor permite, oferta educațională poate fi extinsă cu noi conținuturi, menținându-se însă principiul accesibilității și al siguranței.

Programa promovează o abordare interdisciplinară, în care educația fizică se conectează firesc cu alte domenii ale învățării, contribuind la dezvoltarea globală a elevilor. Activitățile fizice devin astfel un cadru de formare nu doar motrică, ci și cognitivă, emoțională și socială, sprijinind elevii în procesul de integrare și participare activă în comunitate.

Prin caracterul său formativ, disciplina Educație fizică și sport susține dezvoltarea personalității elevilor, cultivând valori precum responsabilitatea, perseverența, cooperarea și respectul față de sine și față de ceilalți. În contextul educației speciale, aceste valori sunt esențiale pentru construirea autonomiei, a încrederii în sine și a unei relații pozitive cu propriul corp și cu mediul înconjurător.

Structura programei include următoarele elemente:

- nota de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- conținuturile învățării;
- proiectare și planificare didactică la disciplina educație fizică și sport;
- sistem de evaluare a achizițiilor la disciplina educație fizică și sport;
- sugestii metodologice.

Competențele reprezintă structuri integrate de achiziții care permit elevilor să facă față unor situații variate și specifice, în contexte reale de învățare și de viață. În învățământul special, aceste competențe sunt construite gradual, în funcție de potențialul fiecărui elev, astfel încât să sprijine dezvoltarea funcțională, autonomia și participarea activă.

În domeniul Educației fizice și sportului, competențele sunt definite prin descriptorii care reflectă interacțiunea dintre trei dimensiuni esențiale ale formării: cunoștințele declarative (exprimă ceea ce elevul poate înțelege și comunica), cunoștințele procedurale (se referă la ceea ce elevul poate realiza efectiv prin acțiune motrică) și valorile (orientează comportamentul elevului în funcție de ceea ce acesta consideră important și motivant în raport cu activitatea fizică și cu un stil de viață sănătos).

Prin această structură, competențele devin repere clare pentru proiectarea unor activități accesibile, adaptate și relevante, care să permită fiecărui elev să progreseze în ritmul propriu și să își dezvolte capacități utile pentru viața de zi cu zi.

Competențele generale exprimă finalitățile majore ale disciplinei la finalul ciclului liceal și sunt aliniate profilului absolventului din învățământul tehnologic special. Ele oferă direcția de dezvoltare pe termen lung și definesc ceea ce elevul ar trebui să poată realiza, în mod adaptat, la încheierea parcursului liceal.

Competențele specifice derivă din competențele generale. Aceste competențe specifice reprezintă achizițiile formate progresiv pe durata fiecărui an școlar. În contextul educației fizice și sportului, competențele specifice urmăresc dezvoltarea unor viitori adulți cu un nivel optim de sănătate, cu o motricitate funcțională adecvată și cu capacitatea de a utiliza adaptat deprinderile motrice în situații variate, dinamice și concrete ale vieții cotidiene. Totodată, în învățământul liceal tehnologic special, disciplina contribuie la pregătirea elevilor pentru efortul fizic specific diferitelor ocupații, având în vedere particularitățile lor individuale și potențialul de dezvoltare.

Pentru atingerea competențelor specifice, programa propune **exemple de activități de învățare** menite să sprijine cadrul didactic în proiectarea unor experiențe accesibile, relevante și motivante. În procesul de instruire, activitățile de predare-învățare vor fi raportate la profilul absolventului și la particularitățile elevilor, astfel încât conținuturile lecțiilor să stimuleze interesul acestora pentru activitatea fizică și să încurajeze participarea lor activă la activități.

Conținuturile învățării sunt organizate pe domenii specifice ariei curriculare Educație fizică, sport și sănătate, facilitând o structurare clară și coerentă a activităților, în acord cu nevoile elevilor și cu obiectivele formării lor integrale.

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

Domeniile de conținut sunt stabilite în concordanță cu competențele vizate de disciplina Educație fizică și sport și evidențiază contribuția acestora la formarea profilului absolventului de liceu tehnologic special, într-un cadru educațional interdisciplinar, multicultural și incluziv. Organizarea conținuturilor respectă logica progresiei curriculare, urmărind creșterea treptată a complexității cunoștințelor și consolidarea autonomiei personale a elevilor cu dizabilități, atât în mediul școlar, cât și în contexte extracurriculare și extrașcolare.

Din perspectiva structurii competențelor, se disting relații clare între domeniile de conținut și cele trei componente fundamentale ale formării:

- componenta declarativă, reflectată în însușirea cunoștințelor teoretice de specialitate și în utilizarea adecvată a limbajului specific disciplinei, în funcție de gradul de afectare al elevilor;
- componenta procedurală, vizibilă în manifestarea comportamentului motric și în aplicarea deprinderilor fizice și tehnico-tactice specifice diferitelor discipline sportive;
- componenta axiologic-atitudinală, exprimată prin modul în care elevul cu dizabilitate se raportează la propria corporalitate, la starea de sănătate și prin capacitatea de a răspunde adecvat solicitărilor unui mediu social divers, multicultural și incluziv.

Sugestiile metodologice oferite în programă sprijină proiectarea activității didactice, orientând profesorul în alegerea strategiilor de predare și în evaluarea competențelor elevilor. Aceste recomandări au rolul de a facilita utilizarea eficientă a programei școlare, oferind repere clare pentru organizarea și desfășurarea activităților de predare–învățare–evaluare.

Abordarea metodologică propusă reflectă particularitățile vârstei adolescenței și urmărește stimularea participării active a elevilor la activități fizice, atât în cadrul orelor, cât și în timpul liber. Totodată, promovează un stil de viață sănătos și practicarea disciplinelor sportive în condiții de siguranță și fair-play.

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
CS 1.1. Efectuarea unor programe de exerciții fizice, adaptate în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect), pentru optimizarea posturii corporale și dezvoltării fizice armonioase. - Cunoașterea principalilor indici antropometrici specifici vârstei și genului, folosind metode alternative de comunicare, adaptate dizabilității: talie (înălțime), greutate/masa corporală, perimetre (braț, torace, talie, șold), diametre (umeri, bazin), anvergură (distanța dintre vârfurile degetelor cu brațele întinse) - Cunoașterea indicilor specifici de armonie corporală (de proporționalitate) și a indicilor funcționali, cu ajutorul metodelor alternative de comunicare adaptate dizabilității - Recunoașterea atitudinilor corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat - Învățarea și exersarea programelor de exerciții fizice pentru prevenirea și corectarea celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară - Învățarea și exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică armonioasă și pentru consolidarea reflexului de atitudine corporală corectă, cu sau fără asistență din partea profesorului în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect) și de nivelul de severitate - Învățarea și exersarea programelor de exerciții fizice pentru prevenire/eliminarea excesului ponderal, cu sau fără asistență din partea profesorului în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect) și de nivelul de severitate - Compararea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate, prin metode adaptate în funcție de dizabilitate - senzorială sau de intelect (filme, materiale de specialitate pe suport digital, planșe) - Conducerea parțială sau integrală a unui complex de exerciții pentru dezvoltarea fizică, cu sau fără sprijin, în funcție de nivelul de autonomie al elevului - Efectuarea sistematică, cu sau fără sprijin, a unor complexe de exerciții fizice pentru menținerea greutății corporale optime - Măsurarea și consemnarea periodică a taliei, greutății/masei corporale în jurnalul personal (tabel simplu, pictograme sau suport digital, în funcție de dizabilitate - senzorială sau de intelect) - Calcularea indicelui de masă corporală, cu sau fără sprijin, și compararea acestuia cu valori de referință.
CS 1.2. Identificarea unor mijloace de instruire prezentate adaptat (în funcție de dizabilitate - senzorială sau de intelect) și aplicarea lor, cu sau fără sprijin, pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort, în scopul menținerii și optimizării stării de sănătate. - Cunoașterea procedurilor metodice și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, folosind mijloace adaptate în funcție de dizabilitate - Cunoașterea și enumerarea, cu sprijin sau fără, a normelor de igienă asociate practicării exercițiilor fizice - Cunoașterea și enumerarea, cu sprijin sau fără, a alimentelor sănătoase și a relației dintre acestea și implicarea în activități cu nivel diferit al efortului fizic - Cunoașterea și descrierea, cu sau fără sprijin, a parametrilor efortului și a relației cu calitățile motrice - Cunoașterea probelor de determinare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice - Exersarea, cu sau fără sprijin, a acțiunilor motrice pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței, capacităților coordinative - Practicarea constantă a exercițiilor fizice în timpul liber sub formă de jogging, gimnastică aerobă, complexe de exerciții pentru înviorare etc. - Efectuarea, cu sau fără sprijin, a exercițiilor fizice cu caracter compensator al efortului static prelungit - Cronometrarea/măsurarea corectă, cu sprijin sau fără, a nivelului de manifestare a calităților motrice

Clasa a IX-a
- Înregistrarea constantă a performanțelor motrice în jurnalul personal (tabele simple, pictograme sau suport digital, în funcție de dizabilitate - senzorială sau de intelect) - Monitorizarea ritmului cardiac cu ajutorul unor dispozitive digitale (brățări sau ceasuri inteligente).
CS 1.3. Exersarea deprinderilor motrice sportive în activități fizice simple sau independente, în funcție de tipul și gradul de dizabilitate, pentru dezvoltarea interesului față de mișcare și menținerea stării de sănătate.
- Cunoașterea și descrierea, cu sau fără sprijin, a deprinderilor motrice sportive însușite în lecția de educație fizică - Cunoașterea probelor de control aplicate pentru evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor motrice sportive (alergare, sărituri, aruncări, exerciții de coordonare) - Cunoașterea și enumerarea comportamentelor sănătoase în relație cu frecvența practicării exercițiilor fizice - Învățarea și efectuarea exercițiilor specifice diferitelor discipline sportive, cu sau fără asistență din partea profesorului în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect) - Cunoașterea valorilor sportive și a modului în care practicarea disciplinelor sportive contribuie la formarea lor cu sau fără sprijin, în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect) - Culegerea de informații referitoare la valorile olimpice, cu ajutorul diferitelor mijloace, în funcție de dizabilitate - Informare, cu sau fără sprijin (în funcție de dizabilitate) 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. Realizarea acțiunilor motrice specifice disciplinelor sportive, în contexte curriculare variate
- Învățarea și descrierea, cu sau fără sprijin, a regulilor de practicare a disciplinelor sportive - Învățarea și aplicarea, cu sau fără sprijin, a regulilor de organizare a echipelor în timpul lecției de educație fizică - Exersarea procedurilor tehnice, cu sau fără sprijin, în cadrul unor acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive, integrate în acțiuni tactice simple - Exersarea, cu sprijin sau fără, a achizițiilor tehnico-tactice în condiții de întrecere/concurs, conform noțiunilor de regulament - Utilizarea, cu sau fără sprijin, a deprinderilor motrice specifice din diferitele discipline/ramuri sportive pentru dezvoltarea calităților motrice - Practicarea globală, cu sau fără asistență din partea profesorului, a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs, cu reguli explicate prin diverse mijloace în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect) - Arbitrarea, cu sau fără sprijin, unor secvențe de joc, întreceri, concursuri, folosind diverse mijloace în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect) - Respectarea sarcinilor simple 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 - Alternarea rolurilor, în cadrul echipei, pentru exersarea cooperării și echității.
CS 2.2. Utilizarea elementelor tehnice și tactice din diferite sporturi în activități de joc și mișcare, desfășurate în contexte recreative, de timp liber sau în situații simple de competiție
- Cunoașterea regulamentului de desfășurare a întrecerii, competiției, concursului (specific fiecărei discipline sportive predate) - Participarea la organizarea unor jocuri sportive, respectând regulile stabilite - Integrarea elementelor tehnice și tactice în activități sportive simple, competitive sau necompetitive - Practicarea disciplinelor sportive în contexte extracurriculare, competiționale, adaptate în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect)

Clasa a IX-a
- Realizarea diferitelor sarcini organizatorice necesare pentru pregătirea concursurilor, întrecerilor, prin îndeplinirea unor sarcini clare și accesibile - Îndeplinirea rolului propriu într-o echipă sportivă, conform postului indicat - Îndeplinirea rolului de căpitan de echipă, folosind comunicare nonverbală, gesturi clare și semnale vizuale pentru coordonarea colegilor
CS 2.3. Participarea la activități sportive de grup, folosind elemente tehnice și tactice, într-un cadru deschis și incluziv
- Identificarea, în limbajul de specialitate, a unor termeni proveniți din limbi străine (ex.: <i>dribbling, fault, etc.</i>), prin mijloace adaptate tipului de dizabilitate (senzorială sau de intelect) - Înțelegerea modului de joc și a regulilor unor discipline sportive noi, provenite din alte țări - Participarea la jocuri de mișcare din diverse țări, adaptate nivelului elevilor - Practicarea unor discipline sportive cu origine internațională, adaptate nivelului elevilor - Manifestarea toleranței și spiritului de înțajutorare în cadrul activităților motrice incluzive (elevi cu diferite grade de dizabilitate).

DOMENII DE CONȚINUT SPECIFICE

ATLETISM

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-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 - probe atletice de alergare: alergarea de viteză/ rezistență - probe atletice de sărituri : săritura în lungime de pe loc fără elan - probe atletice de aruncare: aruncarea mingii de oină (cu elan) 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice - parametrii efortului - metoda de dezvoltare a calităților motrice - metoda exersării în condiții constante - metoda eforturilor izotonice, intense și rapide - metoda eforturilor repetate - metoda stimulării proprioceptive, stretching pasiv 1.4. Istoric și tradiție - apariția probelor atletice - atletismul și Jocurile Olimpice antice
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza - 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, 50m) - probe de evaluare a vitezei de deplasare: alergare pe 50m, naveta 5x5m 2.2. Forța - forța statică (izometrică) a trunchiului și membrelor inferioare - forța dinamică segmentară a membrelor superioare și inferioare - forța explozivă a membrelor superioare și a membrelor inferioare 2.3. Rezistența - 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) 2.4. Capacități coordinative - coordonare oculo-manuală, tactilo-manuală, și audio-manuală în efectuarea mișcărilor de aruncare (azvârlire, lansare, împingere) - echilibrul dinamic: menținerea stabilității în alergare, în faza de împingere pe două picioare și aterizare, la săritura în lungime de pe loc fără elan, în faza de translație, în timpul aruncării mingii de oină - ritmul și tempoul mișcărilor specifice probelor atletice

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	- menținerea stabilității în poziția de start, la aterizare sau în timpul aruncării 2.5 Suplețea - mobilitatea articulară (centura scapulară, articulația coxofemurală, coloana vertebrală) - suplețe dinamică: efectuarea unor mișcări cu amplitudine optimă într-o articulație sau grup de articulații.
3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Elemente din școala alergării: - 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 (ex: cu înălțimi variabile pentru reglarea pasului de alergare) 3.2. Probe atletice de alergare <i>Alergarea de rezistență:</i> - pasul alergător de semifond (800mF/1000 B) - 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 - sosirea - alergare de viteză pe 50 m - cronometrare și organizare de întreceri 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 3.4. Probe atletice de sărituri <i>Săritura în lungime de pe loc:</i> - învățarea fazelor tehnice bătaie, zbor, aterizare - măsurarea lungimii săriturii <i>Săritura în înălțime cu pășire:</i> - învățarea fazelor tehnice elan, bătaie, desprinderi, pășire, aterizare 3.5. Elemente din școala aruncării: - aruncări ale unor obiecte (cu mărimi și greutăți diferite) de pe loc, din mers, la țintă și la distanță 3.6. Probe atletice de aruncare <i>Aruncare de tip azvârlire (oină)</i> - elan, pași de aruncare, azvârlirea mingii - măsurarea lungimii aruncării, elemente de organizare a întrecerilor atletice și arbitraj

BASCHET

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament - Dimensiunile terenului - Aparatura și echipamentul specific jocului de baschet - Timpul de joc - Începerea jocului

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Regula pașilor -Regula dublu-driblingului -Minge afară din joc și jucătorul afară din joc -Faultul -Sistemul de punctaj 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice -Descrierea procedeeelor tehnice în jocul fără minge: -poziția fundamentală -Descrierea procedeeelor tehnice subordonate elementelor tehnice în jocul cu minge: -dribling, pasă, aruncare la coș -Descrierea procedeeelor tehnice în jocul de apărare: poziția fundamentală -Descrierea acțiunilor tactice de atac și de apărare 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice: -Parametrii efortului -Metoda eforturilor maxime -Metoda eforturilor izotonice, intense și rapide -Metoda eforturilor repetate -Mijloace integrate (dribling în viteză + finalizare la panou) 1.4. Istoric și tradiție -Apariția jocului de baschet -Evoluția jocului de baschet -Răspândire la nivel geografic
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi -Viteza de accelerare pe distanțe scurte -Viteza de repetiție 2.2. Capacitățile coordinative -Coordonare generală -Coordonare segmentară -Coordonare oculo-manuală, tactilo-manuală și audio-manuală -Ritmicitate -Echilibru static și dinamic 2.3. Forța -Forță generală -Forță segmentară 2.4. Rezistența -Rezistență generală -Rezistență specifică de bază 2.5. Suplețea -Mobilitate generală -Elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de baschet 2.6. Calități motrice combinate -Viteză în regim de coordonare -Forță în regim de îndemânare
3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Tehnica în atac <i>În jocul fără minge:</i> -Poziție fundamentală -Demarcări simple -Alergare cu variații de ritm și tempo <i>În jocul cu minge:</i> -Dribling în linie dreaptă -Controlul mingii de pe loc și din deplasare

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Dribling cu variații de ritm și tempo <i>Prinderea și ținerea mingii:</i> -Cu două mâini în priză simetrică -Cu două mâini în priză asimetrică <i>Pasarea mingii:</i> -Pasarea mingii de pe loc și din deplasare către diferite direcții și distanțe -Pasarea mingii cu două mâini de la piept la piept -Pasarea mingii cu două mâini de la piept cu pământul -Pase în perechi — la 3–5 m distanță, pase de la piept, apoi pase de jos și deasupra capului <i>Aruncarea la coș:</i> -Aruncări simple, apropiate la 1–2 metri de coș cu plasarea mingii pe panou -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 <i>Oprire:</i> -Oprire într-un timp 3.2. Tehnica în apărare -Poziție fundamentală de apărare -Deplasări specifice în poziție fundamentală -Deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga 3.3. Tactica în atac <i>Acțiuni tactice individuale:</i> -Demarșaj -Depășire de pe loc -Depășire în dribling. <i>Acțiuni tactice colective:</i> -Acțiunea tactică „dă și du-te” -Așezare în atac „în potcoavă” 3.4. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice individuale:</i> -Apărare „om la om” în apropierea coșului propriu -Marcajul <i>Acțiuni tactice colective:</i> -Tranziția defensivă (protejarea coșului)

VOLEI

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
1.Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament -Dimensiunile terenului -Fileu și stâlpi -Atingerea fileului -Zona de serviciu -Execuția serviciului -Ordinea la serviciu -Preluarea (recepția) -Minge ținută, dublă sau condusă -Greșeli în jocul cu mingea -Sistemul de punctaj 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice -Descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și de apărare

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice -Metoda continuă -Metoda intervalelor -Metoda circuitului -Metoda jocului 1.4. Istoric și tradiție -Originea jocului de volei -Răspândirea la nivel mondial
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de reacție -Viteza de accelerare -Viteza de repetiție 2.2. Capacitățile Coordinative -Coordonare generală -Coordonare oculo-manuală, tactilo-manuală și audio-manuală -Ambidextrie -Ritmicitate 2.3. Forța -Forță generală -Forță segmentară 2.4. Rezistența -Rezistență generală -Rezistență specifică de bază 2.5. Suplețea -Mobilitate generală -Elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în jocul de volei 2.6. Calități Motrice combinate -Viteză în regim de coordonare -Forță în regim de îndemânare -Rezistență în regim de viteză
3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Tehnică în atac -Poziții și deplasări specifice -Alergarea în 2-3 pași pentru elan -Bătaia (impulsul) -Săritura verticală -Lovitura de atac pe direcția elanului -Aterizarea -Pasarea mingii înainte -Ridicarea mingii pentru atac -Serviciu de sus simplu 3.2. Tehnica în apărare -Poziții și deplasări specifice -Preluarea cu două mâini de sus și cu două mâini de jos -Plonjonul înapoi și lateral -Blocajul individual la corespondent -Săritură sincronizată cu atacul advers 3.3. Tactica în atac -Așezarea în teren pentru primirea mingii din serviciu -Combinații în atac cu 2-3 loviți 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 3.4. Tactica în apărare -Acțiuni tactice colective la primirea serviciului în modelul de joc -Acțiuni tactice colective în apărare în modelul de joc

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Joc bilateral cu temă: 3×3, 4×4 pe teren de dimensiuni reduse

HANDBAL

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament -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: semnalizările arbitrilor 1.2. Conținut tehnico-tactic -Procedee tehnice, acțiuni tactice -Sisteme de joc, în atac și apărare 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice -Metoda intervalelor -Metoda circuitului -Metoda jocului 1.4. Istoric și tradiție -Istoria jocului de handbal -Cronologia jocului de handbal
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de deplasare -Viteza de reacție -Viteza de execuție 2.2. Forța -Forța generală -Forța segmentară 2.3. Rezistența -Rezistența generală -Rezistența specifică 2.4. Capacitățile coordinative -Coordonare dinamică generală -Coordonare segmentară -Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea -Suplețe activă -Suplețe pasivă (cu partener) -Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate -Forță–rezistență -Rezistență–viteză -Coordonare–viteză
3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Tehnică în atac -Mișcarea în teren -Dribling simplu și multiplu -Conducerea mingii în linie dreaptă -Conducere în zig-zag printre jaloane -Prinderea și pasarea mingii -De pe loc și din deplasare -Aruncarea la perete și prinde -Pasă + schimbare de loc

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Aruncări din sărituri 3.2. Tehnica în apărare -Mișcarea în teren: deplasare laterală 10 m dus-întors, deplasare înainte-înapoi, schimbări rapide de direcție stânga-dreapta -Poziția fundamentală: -menținerea poziției -coborâre în poziție + revenire -poziție defensivă + pași mici laterali 3.3. Tehnica portarului -Poziția fundamentală -Menținerea poziției -Ridicare brațe sus-jos -Deschidere brațe lateral -Poziție joasă + sărituri -Deplasarea în poartă -Pași laterali pe linia porții -Deplasare stânga-dreapta până la bare -Respingerea mingilor cu brațele -Respingerea mingilor cu picioarele 3.4. Tactica în atac -Demarcajul direct și indirect -Pătrunderea și atacarea culoarelor -Plasamentul jucătorilor în atac 3.5. Tactica în apărare -Marcajul la supraveghere -Atacarea adversarului aflat în posesia mingii -Replierea

FOTBAL

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament -Dimensiunea terenului, dimensiunea mingii, spațiul de poartă, timpul de joc -Fault, repunerea mingii în joc -Reguli de arbitraj 1.2. Conținut tehnico-tactic -Descrierea acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare -Procedee tehnice -Sisteme de joc 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice -Metoda intervalelor -Metoda circuitului -Jocuri aplicative și situații-problemă 1.4. Istoric și tradiție -Istoria jocului de fotbal
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de deplasare -Viteza de reacție -Viteza de execuție 2.2. Forța -Forța generală -Forța segmentară 2.3. Rezistența

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Rezistența generală -Rezistența specifică 2.4. Capacitățile coordinative -Coordonare dinamică generală -Coordonare segmentară -Echilibru static și dinamic 2.5. Suplețea -Mobilitate activă -Mobilitate pasivă (cu partener) -Elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate -Forță–rezistență -Rezistență–viteză -Coordonare–viteză
3.Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Tehnică în atac <i>Tehnica fără minge:</i> -Mișcarea înșelătoare -Cu trunchiul din poziția statică -Tehnici de reechilibrare Tehnica jucătorului de câmp <i>Lovirea mingii cu piciorul:</i> -Lovirea cu interiorul piciorului (pasă scurtă, precizie) -Lovirea cu exteriorul piciorului (pase curbe, dribling) -Lovirea cu șiretul (șut puternic) -Lovirea cu vârful piciorului (execuții rapide) <i>Preluarea mingii:</i> -Cu interiorul piciorului -Cu exteriorul piciorului -Cu talpa. <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 <i>Tehnica portarului:</i> -Poziția fundamentală -Prinderea mingii 3.2. Tehnica în apărare <i>Deposedarea de minge:</i> -Prin atac din față -Prin atac din lateral <i>Respingerea mingii:</i> -Cu capul și cu piciorul 3.3. Tactica în atac <i>Acțiuni tactice individuale în atac:</i> -Demarcajul -Finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individual <i>Acțiuni tactice colective în atac:</i> -„Un-doi”-ul -Așezarea în teren pentru jocul 5x5, 6x6 (cu portar) -Pasa 3.4. Tactica în apărare <i>Acțiuni tactice individuale în apărare:</i> -Marcajul adversarului cu și fără minge <i>Acțiuni tactice colective în apărare:</i>

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Sistem de apărare om la om. Joc bilateral pe teren redus

BADMINTON

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament -Dimensiunile terenului -Tragerea la sorți -Sistemul de scor -Schimbarea terenurilor -Serviciul -Jocul simplu -Faulturile -Sistemul de punctaj 1.2. Procedee tehnice și acțiuni tactice -Descrierea procedeeelor tehnice de bază și a procedeeelor tehnice individuale -Descrierea acțiunilor tactice individuale și colective, de atac și de apărare 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice -Metoda eforturilor continue -Metoda alergării cu intervale -Metoda circuitului -Metoda jocului 1.4. Istoric și tradiție -Originea jocului de badminton -Evoluția echipamentului -Tipuri de competiții
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de reacție -Viteza de accelerare -Viteza de repetiție -Viteza în regim de coordonare segmentară 2.2. Capacitățile coordinative -Coordonare generală -Coordonare oculo-manuală, tactilo-manuală și audio-manuală -Ambidextrie -Orientare spațială și temporală (ritm și tempou) 2.3. Forța -Forță generală -Forță segmentară -Forță în regim de coordonare segmentară 2.4. Rezistența -Rezistență generală -Rezistență specifică 2.5. Suplețea -Mobilitate articulară -Elasticitatea musculară
3. Tehnica și tactica disciplinei sportive	3.1. Procedee tehnice de bază -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)

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Lovitura de dreapta și de stânga (lovitura de jos – de pe loc; lovitura de jos – din deplasare) -Serviciul scurt 3.2. Procedee tehnice individuale -De manevrare -De finalizare. 3.3. Acțiuni tactice <i>Acțiuni tactice individuale de atac:</i> -Lovitura de atac de pe loc <i>Acțiuni tactice individuale de apărare:</i> -Poziția fundamentală de apărare joasă -Lobul <i>Acțiuni tactice colective de atac (jocul de dublu):</i> -Așezarea în teren -Atac prin lovituri scurte -Orientarea loviturii de atac spre mijlocul terenului, între adversari <i>Acțiuni tactice colective de apărare (jocul de dublu):</i> -Așezarea în linie -Poziția fundamentală de apărare -Deplasări în teren -Returul din zona din spatele terenului <i>Sisteme de Joc:</i> -Lateral – înainte-înapoi (dublu mixt) <i>Acțiuni tactice individuale:</i> -Serviciul -Smashul -Lobul

DANS SPORTIV

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
1. Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1. Noțiuni de regulament -Numărul de măsuri permise, solo, în formațiile pentru concursurile standard -Modalitatea de acordare a punctajului în concursuri, în funcție de numărul de participanți -Etapile de desfășurare a concursurilor 1.2. Conținut tehnic al dansului -Tipurile de dans la care se organizează competiții -Dansuri standard (Vals lent, Tango, Vals vienez, Slow fox, Quickstep); dansuri latino-americane (Samba, Cha-cha, Rumba, Paso doble, Jive) -Descrierea pașilor de dans din dansurile standard și latino-americane 1.3. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice -Metoda continuă -Metoda intervalelor -Metoda circuitului 1.4. Istoric și tradiție -Stiluri de dans și relația lor cu diverse culturi -Relația dintre dans și stilurile muzicale
2. Calități motrice specifice	2.1. Viteza -Viteza de reacție -Viteza de accelerare

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Viteza de repetiție 2.2. Capacitățile coordinative -Coordonare generală -Coordonare oculo-manuală, tactilo-manuală și audio-manuală -Coordonare oculo-podală, tactilo-podală și audio-podală -Ambidextrie -Ritmicitate 2.3. Forța -Forță generală -Forță segmentară 2.4. Rezistența -Rezistență generală -Rezistență specifică de bază 2.5. Suplețea -Mobilitate generală -Elasticitatea principalelor grupe musculare implicate în dansul sportiv 2.6. Calități motrice combinate -Viteză în regim de coordonare -Forță în regim de îndemânare -Rezistență în regim de viteză
3. Tehnică și tactică în disciplinele sportive	3.1. Procedee tehnice de bază -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-americane, nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa „E” -Deplasarea pe sensul de dans 3.2. Procedee tehnice specifice -Coregrafii simple pentru secțiunea standard și secțiunea latino-americană, la nivel de clasa Neoficial, clasa „H” și clasa „E” -Poziționarea corectă pe direcțiile de dans ale coregrafilor -Muzicalitate 3.3. Procedee tehnice specifice, recomandate individual și în perechi -Repetări în situații similare competiției -Reducerea spațiului de desfășurare a coregrafiei -Competiții de antrenament -Demonstrarea acțiunilor în condiții cât mai apropiate de cele din competiție 3.4. Acțiuni tactice specifice -Orientarea avantajoasă în spațiul de dans -Crearea condițiilor cele mai favorabile de punere în evidență a perechii de dansatori -Colaborarea cu partenerul de dans

DOMENII DE CONȚINUT INTERDISCIPLINARE
Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
4. Sănătate și armonie corporală	4.1. Sănătate fizică -Principii ale creșterii și maturizării fizice la adolescenți -Indici somato-funcționali: perimetre și diametre corporale, anvergură, talie, greutate / masă corporală, frecvență cardiacă și respiratorie -Obiecte, aparate și instalații utilizate în aplicarea programelor pentru dezvoltarea fizică 4.2. Sănătate socio-emoțională -Conștientizare emoțională: stări asociate practicării disciplinelor sportive -Statute și roluri în practicarea disciplinelor sportive -Recunoașterea stărilor emoționale și autoreglarea acestora -Rutine de gestionare a stresului (respirație, pauze conștiente) -Notarea și reflectarea asupra emoțiilor asociate practicării disciplinelor sportive 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
5. Stil de viață sănătos	5.1. Factori condiționali ai stilului de viață -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 5.2. Siguranță și protecție individuală -Pregătirea organismului pentru efort, revenirea și refacerea post-efort -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 contuzii minore
6. Multiculturalitate, incluziune și integrare socială	6.1. Comunicare interculturală -Termeni de specialitate din limbi străine, incluși în regulamentele disciplinelor sportive (exemple: <i>out</i>, <i>fault</i>, engl.) -Limbajul, atitudinea și colaborarea în echipe alcătuite din elevi de etnii diferite 6.2. Diversitatea culturală -Jocuri și sporturi tradiționale - exemple: oina (România), kabaddi (Asia), <i>Capture the Flag</i> (America de Nord), peteca (Brazilia) -Discipline sportive ca elemente ale patrimoniului cultural internațional: softball, roundnet, teqball -Noi echipamente sportive care permit practicarea unor noi activități sportive

Domenii de conținut	Conținuturi
	Clasa a IX-a
	-Stereotipii și prejudecăți în sport -Proiecte multiculturale 6.3. Incluziune -Noțiuni și concepte: incluziune, adaptare, abilități limitate -Criterii echitabile și incluzive de constituire a perechilor, grupelor și echipelor pentru participarea la 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 lecțiilor și conducerea unor secvențe de lecție 6.4. Integrare socială și educațională -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 -Comunicare nonverbală pozitivă în activități sportive -Simbolurile și valorile sportului (integritate, echitate, respect) -Forme de comunicare eficientă în echipă: semnalizarea arbitrului, feedback, transmiterea rolurilor

ALTE DISCIPLINE SPORTIVE

1. BOCCE
2. CICLOTURISM
3. DANS FOLCLORIC (SPECIFICE ZONELOR GEOGRAFICE)
4. GIMNASTICĂ RITMICĂ
5. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ
6. GIMNASTICĂ PENTRU TOȚI
7. ÎNOT
8. KORFBALL
9. ORIENTARE SPORTIVĂ
10. OINĂ
11. PATINAJ PE GHEAȚĂ
12. PATINAJ CU ROLE
13. RUGBY-TAG
14. SANIE
15. SCHI ALPIN
16. SCHI FOND
17. SPORT AEROBIC
18. ȘAH
19. TENIS DE MASĂ

PROIECTARE ȘI PLANIFICARE DIDACTICĂ LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Proiectarea și planificarea activității didactice presupun parcurgerea următoarelor etape de către cadrul didactic:

- **Evaluarea inițială a elevilor**, această etapă se desfășoară pe parcursul primelor 2–3 săptămâni ale anului școlar și are ca obiectiv identificarea nivelului de achiziții motrice și cognitive al elevilor la intrarea în ciclul liceal. Evaluarea urmărește atât competențele formate în perioada gimnazială, cât și eventualele lacune raportate la cerințele programei pentru clasa a IX-a.
- **Analiza comparativă a programelor școlare**, cadrul didactic realizează o analiză sistematică a programelor de Educație fizică din învățământul gimnazial și liceal special, în vederea identificării elementelor de continuitate și diferențiere. Această analiză permite structurarea unei abordări didactice coerente, de tip linear și concentric, care să faciliteze progresul elevilor în raport cu competențele specifice.
- **Proiectarea și planificarea activității didactice**, proiectarea se fundamentează pe rezultatele evaluării inițiale și urmărește anticiparea dificultăților de învățare ce pot apărea ca urmare a discontinuităților dintre achizițiile de la finalul clasei a VIII-a și competențele vizate în clasa a IX-a. Documentele de proiectare trebuie să reflecte relația funcțională dintre cunoștințe, abilități (deprinderi, capacități, aptitudini) și atitudini, pentru fiecare categorie de conținut prevăzută în programă.
- **Revizuirea periodică a documentelor de proiectare**, planificarea și proiectarea didactică sunt supuse unei actualizări continue, în funcție de rezultatele evaluărilor formative și de analiza corelativă a conținuturilor insuficient asimilate. Revizuirea urmărește menținerea coerenței dintre progresul real al elevilor și competențele specifice prevăzute pentru nivelul clasei a IX-a.

În procesul de proiectare și planificare, cadrul didactic va avea în vedere următoarele aspecte:

- organizarea ciclurilor tematice de învățare și consolidare a deprinderilor specifice probelor atletice, în special în perioadele favorabile desfășurării activităților în aer liber;
- conceperea ciclurilor tematice dedicate învățării și consolidării deprinderilor specifice unui joc sportiv prevăzut în programă, atât în spații exterioare, cât și în sală;
- valorificarea achizițiilor anterioare ale elevilor — cunoștințe, deprinderi, priceperi, capacități și atitudini — în activități care contribuie la formarea competențelor specifice;
- integrarea recomandărilor formulate de echipa interdisciplinară privind eventuale dizabilități fizice sau dificultăți psihomotrice, prin colaborarea profesorului de educație fizică cu profesorul kinetoterapeut și cu medicul școlar sau de familie;
- luarea în considerare a preferințelor elevilor și ale familiilor acestora, precum și a condițiilor climatice, a bazei materiale și a tradițiilor locale;
- adaptarea planificării la eterogenitatea colectivelor de elevi, în ceea ce privește dezvoltarea fizică, motrică/psihomotrică și eventualele dizabilități constatate. În acest sens, se recomandă includerea unei rubrici dedicate individualizării și personalizării procesului instructiv-educativ.

Cadrele didactice vor elabora următoarele documente de planificare:

- a. **planificarea/eșalonarea anuală a unităților de învățare;**
- b. **planul calendaristic;**
- c. **proiectarea unităților de învățare.**

În continuare vor fi prezentate modele ale documentelor de planificare elaborate pentru primul interval de cursuri al anului școlar 2026–2027.

DOCUMENTE DE PLANIFICARE (MODEL)

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE
DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Unitatea de învățământ

Cadru didactic

An școlar: 2026-2027

Clasa: a IX-a

Zona geografică: șes

Mediul: urban

Baza materială: Sala de sport (30m x 15m), teren de sport (40m x 20m)

Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

Nr.crt	Domenii de conținut	Unități tematice	CURSURI 7 săptămâni				7 septembrie- 23 octombrie 2026			
			Luna Septembrie			Luna Octombrie				
			Săptămâna							
			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	
			Lecția							
			1	2	3	4	5	6	7	
1	CUNOȘTINȚE TEORETICE DE SPECIALITATE		Lecție teoretică						Lecție la dispoziția profesorului	
2	SĂNĂTATE ȘI ARMONIE CORPORALĂ									
3	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS									
4	MULTICULTURALITATE, INCLUZIUNE ȘI INTEGRARE SOCIALĂ									
5	CALITĂȚI MOTRICE	VITEZA								
		CAPACITĂȚI COORDINATIVE								
		MOBILITATE ȘI SUPLEȚE								
		REZISTENȚA								
		FORȚA								
6	TEHNICĂ ȘI TACTICĂ SPECIFICE DISCIPLINELOR SPORTIVE									
	ATLETISM	ALERGARE DE VITEZĂ								
		ALERGARE DE REZISTENȚĂ								
		ARUNCAREA MINGII DE OINĂ								
		SĂRITURA ÎN LUNGIME								
		SĂRITURA ÎN LUNGIME								
	DANS SPORTIV									
	JOC SPORTIV	HANDABAL /BASCHET/ FOTBAL/VOLEI/ BADMINTON								
	Evaluare									

VACANȚĂ (24 octombrie 2026- 1 noiembrie 2026)

LEGENDĂ

	Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
	Lecție la dispoziția profesorului
	Evaluare inițială
	Vacanță
	Temă de lecție/calități motrice
	Temă de lecție/discipline sportive
	Lecție teoretică

PLAN CALENDARISTIC

Educație fizică și sport

Clasa a IX-a

(Interval de cursuri I)

Competențe generale

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

Competențe specifice

- 1.1. Efectuarea unor programe de exerciții fizice, adaptate în funcție de dizabilitate (senzorială sau de intelect), pentru optimizarea posturii corporale și dezvoltării fizice armonioase.
- 1.2. Identificarea unor mijloace de instruire prezentate adaptat (în funcție de dizabilitate - senzorială sau de intelect) și aplicarea lor, cu sau fără sprijin, pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort, în scopul menținerii și optimizării stării de sănătate.
- 1.3. Exersarea deprinderilor motrice sportive în activități fizice simple sau independente, pentru dezvoltarea interesului față de mișcare și menținerea stării de sănătate.
- 2.1. Realizarea acțiunilor motrice specifice disciplinelor sportive, în contexte curriculare variate.
- 2.2. Utilizarea elementelor tehnice și tactice din diferite sporturi în activități de joc și mișcare, desfășurate în contexte recreative, de timp liber sau în situații simple de competiție.
- 2.3. Participarea la activități sportive de grup, folosind elemente tehnice și tactice, într-un cadru deschis și incluziv.

CURSURI 7 săptămâni 7 septembrie- 23 octombrie 2026					
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Elemente de conținut	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE TEORETICĂ			1	S1	
Cunoștințe teoretice de specialitate	1.1, 1.2, 1.3 2.1, 2.2, 2.3	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar			
Sănătate și armonie corporală	1.1, 1.2, 1.3 2.1, 2.2, 2.3	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.			

Stil de viață sănătos	1.1, 1.2, 1.3 2.1, 2.2, 2.3	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar			
Multiculturalitate, incluziune și integrare socială	1.1, 1.2, 1.3 2.1, 2.2, 2.3	Conținuturile acestor domenii vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.			
Calități motrice	1.1, 1.2, 1.3	- Viteza	E.I.- S2	S5-6	Vor fi abordate din perspectiva rolului lor în formarea deprinderilor motrice sportive. Se vor evita combinațiile de deprinderi motrice care solicită simultan viteza și capacitățile coordinative, forța și rezistența.
		- Forța	E.I-S3		
Tehnică și tactică specifice disciplinelor sportive	2.1 2.2 2.3	HANDBAL Tehnica 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 Tehnica în apărare - Mișcarea în teren - Poziția fundamentală de apărare Tactica în atac - Demarajul - Plasamentul jucătorilor în atac Tactica în apărare - Marajul - Replierea	5	S2-S6	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S7	

Proiectarea unității de învățare
Calitatea motrică Viteza, clasa a IX-a

Număr de lecții alocate: 2 (2 lecții interval de cursuri I)

Conținuturi: - Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice pentru viteză

Nr. lecției	Competențe specifice	Detalii de conținut	Exemple de activități de învățare	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6
5-6	1.2. Identificarea unor mijloace de instruire prezentate adaptat (în funcție de dizabilitate - senzorială sau de intelect) și aplicarea lor, cu sau fără sprijin, pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort, în scopul menținerii și optimizării stării de sănătate.	Viteza de deplasare Viteza de reacție	-schimbări de direcții în deplasare executate la semnale vizuale (ridicare de cartonașe), auditive (bătăi din palme) sau tactile (atingere ușoară pe umăr) -dezvoltare/educare prin structuri și întreceri cu plecare din poziții variate (șezând, culcat, sprijin ghemuit), la comenzi neașteptate sau cu schimbări de ritm -ștafete și jocuri de mișcare care solicită reacții rapide la modificarea regulilor (schimbarea direcției, a obiectului, a partenerului).	- fluier -fanion -jaloane	Observare sistematică

SISTEM DE EVALUARE A ACHIZIȚIILOR LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Evaluarea elevilor din învățământul liceal se realizează în raport cu competențele specifice, care includ trei categorii de achiziții: declarative, procedurale și atitudinale. În acest sens, procesul de evaluare urmărește nivelul cunoștințelor teoretice, nivelul deprinderilor practice și manifestarea atitudinilor adecvate în activitățile motrice.

Pentru fiecare dintre aceste componente, profesorul utilizează diverse tipuri de probe, adaptate particularităților elevilor cu dizabilități senzoriale sau cu intelect ușor/mediu. Rezultatele obținute la aceste probe contribuie la nota finală, având ponderi diferite, stabilite astfel încât să reflecte progresul individual, participarea și capacitatea fiecărui elev de a aplica cunoștințele și deprinderile în contexte variate.

1. CUNOȘTINȚE TEORETICE

- Portofoliu poate cuprinde materiale realizate de elev, adaptate nivelului său de înțelegere: prezentarea unor sportivi de performanță, descrierea unor discipline sportive noi;
- Întrebări de sondaj, profesorul adresează întrebări scurte și accesibile pe parcursul lecțiilor sau în timpul probelor practice, pentru a verifica înțelegerea regulilor, a indicațiilor și a elementelor de bază din activitatea motrică.

2. CONȚINUTUL MOTRIC SPECIFIC DISCIPLINELOR SPORTIVE

Evaluarea achizițiilor motrice se realizează prin probe practice, adaptate particularităților fiecărei discipline sportive și nivelului de dezvoltare al elevilor. Reprezintă 70% din nota acordată de profesor.

Evaluarea se desfășoară diferențiat, în funcție de specificul disciplinelor sportive individuale și de echipă, ținând cont de caracteristicile tehnice și tehnico-tactice proprii fiecăreia, precum și de tipul și gradul de dizabilitate al elevilor.

În cadrul probelor practice se urmăresc:

- nivelul de însușire a elementelor tehnice;
- aplicarea corectă și sigură a procedurilor;
- capacitatea de a participa la jocuri și situații motrice adaptate;
- progresul individual, raportat la potențialul elevului.

Pentru elevii cu dizabilități senzoriale sau cu intelect ușor/mediu, probele practice sunt adaptate astfel încât să permită evaluarea reală a competențelor, punând accent pe progres, participare activă și executarea corectă a sarcinilor, nu pe performanța sportivă de nivel înalt.

Discipline sportive individuale

Probă athletică sau probe combinate (triathlon sau tetraathlon) - În cadrul evaluării motrice, probele atletice sau probele combinate (triathlon, tetraathlon) permit aprecierea nivelului tehnic, a performanței și a progresului individual al elevilor. Evaluarea este adaptată particularităților fiecărui elev, punând accent pe execuția corectă și pe evoluția personală față de testarea inițială.

Se evaluează:

1. Progresul față de testarea inițială – reprezintă **50% din nota finală**

Se apreciază evoluția elevului în timp, îmbunătățirea tehnicii, creșterea rezistenței, a vitezei sau a coordonării, în funcție de specificul probei.

2. Corectitudinea execuției tehnice – reprezintă **25% din nota finală**

Se urmărește modul în care elevul execută elementele tehnice specifice probei, respectarea indicațiilor, coordonarea mișcărilor și siguranța în execuție.

3. Performanța realizată – reprezintă **25% din nota finală**

Se evaluează rezultatul obținut în cadrul probei, raportat la cerințele adaptate ale disciplinei și la posibilitățile elevului.

Dans sportiv - Evaluarea la dans sportiv urmărește nivelul de însușire a elementelor tehnice, capacitatea de coordonare în pereche sau individual, ritmul, expresivitatea și progresul elevului în raport cu posibilitățile sale motrice. Probele sunt adaptate astfel încât fiecare elev să poată demonstra competențele dobândite într-un cadru accesibil și sigur.

Se evaluează:

1. Progresul față de testarea inițială – reprezintă **50% din nota finală**

Se urmărește evoluția elevului în timp: îmbunătățirea coordonării, creșterea încrederii în mișcare, stabilitatea posturală, ritmicitatea și capacitatea de a executa secvențe mai complexe decât la începutul perioadei de învățare.

2. Corectitudinea execuției tehnice – reprezintă 25% din nota finală

Se apreciază postura, pozițiile de bază, pașii fundamentali, coordonarea mișcărilor, menținerea ritmului și respectarea indicațiilor profesorului. Pentru elevii cu dizabilități senzoriale, se acordă atenție modului în care reușesc să urmeze semnalele vizuale, tactile sau sonore adaptate.

3. Performanța realizată – reprezintă 25% din nota finală

Se evaluează calitatea dansului în ansamblu: fluiditatea mișcărilor, sincronizarea cu partenerul (acolo unde este cazul), respectarea ritmului muzical și capacitatea de a finaliza coregrafia propusă.

Discipline sportive de echipă: Randamentul într-un joc sportiv – Joc bilateral (adaptat în funcție de nivelul și nevoile elevilor).

Proba constă în desfășurarea unor reprize de joc bilateral, organizate în condiții regulamentare, cu adaptări necesare pentru a asigura accesibilitatea și siguranța tuturor elevilor. Jocul este arbitrat de cadrul didactic sau, în situații adecvate, de un elev instruit, folosind semnale vizuale, tactile sau verbale clare, în funcție de tipul de dizabilitate. Evaluarea urmărește modul în care elevul aplică elementele tehnice și tactice în situații reale de joc, capacitatea de colaborare și respectarea regulilor, punând accent pe participare activă, înțelegerea sarcinilor și progresul individual, nu pe performanța sportivă absolută.

Se evaluează:

1. Respectarea responsabilităților postului în echipă – reprezintă 20% din nota finală

Se apreciază modul în care elevul își îndeplinește rolul atribuit, folosind explicații simplificate, repere vizuale sau tactile, poziționări ghidate și sarcini clare, adaptate nivelului său de înțelegere.

2. Eficiența participării în fazele de atac și apărare – reprezintă 20% din nota finală

Evaluarea se concentrează pe implicarea activă, reacția la semnalele profesorului, orientarea în spațiu și capacitatea de a contribui la acțiunile echipei, chiar dacă ritmul sau complexitatea execuțiilor este redusă.

3. Corectitudinea execuției tehnice – reprezintă 20% din nota finală

Se urmărește realizarea procedeele tehnice la nivelul posibilităților elevului, cu accent pe siguranță, coordonare și respectarea etapelor de execuție. Pentru elevii cu dizabilități senzoriale, se folosesc demonstrații vizuale, tactile sau repere sonore adaptate.

4. Colaborarea cu coechipierii și atitudinea de fair-play – reprezintă 20% din nota finală

Se evaluează comportamentul pozitiv, cooperarea, respectul față de colegi și adversari, gestionarea emoțiilor și disponibilitatea de a participa la joc, aspecte esențiale pentru elevii cu CES.

5. Respectarea prevederilor regulamentului – reprezintă 20% din nota finală

Se apreciază înțelegerea și aplicarea regulilor de bază, folosind explicații simplificate, repetiții, semnale vizuale sau auditive, în funcție de nevoile elevului.

Efectuarea unei structuri tehnico-tactice

Structură tehnică – adaptată nevoilor elevilor

Structura tehnică este prezentată sub forma unei acțiuni cursive, alcătuită din două componente principale, realizate individual sau în relație cu un partener, în funcție de posibilitățile elevului:

- **un procedeu specific de manevrare a mingii** sau de deplasare cu obiectul de joc, realizat în relație cu un partener sau cu profesorul, folosind explicații, demonstrații vizuale, tactile sau auditive adaptate;
- **un procedeu specific de finalizare**, executat în condiții de siguranță și la un nivel accesibil elevului.

Adaptările pot include: ritm redus, distanțe scurtate, repere vizuale sau tactile, semnale sonore, demonstrații repetate, ghidaj fizic ușor (acolo unde este permis), precum și simplificarea traseului sau a succesiunii de mișcări.

Se evaluează:

1. Corectitudinea execuției procedeele tehnice din structură – reprezintă 50% din nota finală

Se apreciază modul în care elevul reușește să execute tehnic mișcărilor, respectând indicațiile adaptate. Accentul se pune pe siguranță, coordonare, poziționare și înțelegerea etapelor, nu pe complexitatea maximă a procedeeului.

2. Cursivitatea și viteza acțiunii – reprezintă 25% din nota finală

Se evaluează continuitatea mișcărilor, ritmul adaptat posibilităților elevului, capacitatea de a finaliza secvența fără opriri majore și de a menține un flux coerent al acțiunii.

3. Forța și precizia procedeeului de finalizare – reprezintă 25% din nota finală

Se urmărește realizarea finalizării cu un nivel adecvat de control, forță și direcție, raportat la potențialul elevului. Pentru elevii cu dizabilități senzoriale, se pot utiliza repere sonore, vizuale contrastante sau marcaje tactile pentru orientare.

Calități motrice specifice – Evaluare adaptată

Pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice specifice disciplinelor sportive, profesorul propune probe accesibile și adaptate nivelului fiecărui elev. Probele urmăresc solicitarea unor calități precum forța, viteza, rezistența și coordonarea, folosind exerciții exersate anterior în cadrul lecțiilor.

A. Proba pentru evaluarea forței specifice

Elevul execută trei acțiuni motrice care solicită diferite grupe musculare (abdomen, spate, membre superioare și inferioare), reprezentând suport pentru deprinderile motrice specifice disciplinelor sportive.

Acțiunile sunt alese de profesor, respectând structura exersată la ore.

Se evaluează:

1. Precizarea corectă a grupelor musculare solicitate – reprezintă **30% din nota finală** (explicații simple, recunoaștere vizuală/tactilă, denumiri adaptate nivelului elevului)

2. Numărul de repetări / lungimea săriturii / distanța aruncării – reprezintă **50% din nota finală** (performanță raportată la posibilitățile elevului și la progresul său)

3. Corectitudinea deprinderilor motrice sportive – reprezintă **20% din nota finală** (postură, control, coordonare, siguranță în execuție)

B. Proba pentru evaluarea vitezei de deplasare

Elevul parcurge o distanță specifică unei discipline sportive, cu sau fără dribling, în funcție de nivelul său de dezvoltare și de adaptările necesare.

Se evaluează:

1. Timpul de parcurgere a distanței – reprezintă **50% din nota finală** (se ia în considerare ritmul propriu și progresul individual)

2. Corectitudinea alergării – reprezintă **50% din nota finală** (postură, coordonare, orientare în spațiu, respectarea traseului)

C. Proba pentru evaluarea vitezei de repetiție

Elevul execută repetat o acțiune motrică specifică (de exemplu: pasă cu un anumit procedeu, pasă la perete, lovire repetată a mingii etc.).

Se evaluează:

1. Numărul de repetări într-un interval stabilit – reprezintă **50% din nota finală** (ritm, continuitate, implicare)

2. Corectitudinea deprinderilor sportive – reprezintă **50% din nota finală** (tehnică, control, precizie)

D. Proba pentru evaluarea rezistenței specifice

Elevul participă la activități motrice continue: reprize de joc, alergări pe distanțe adaptate, complexe de exerciții sau trasee motrice.

Se evaluează:

1. Durata și eficiența participării – reprezintă **50% din nota finală** (menținerea efortului, implicarea constantă, adaptarea ritmului)

2. Corectitudinea efectuării acțiunilor motrice – reprezintă **50% din nota finală** (tehnică, coordonare, siguranță)

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 explicate clar, pe înțelesul elevului prin demonstrație practică;

- capacității de colaborare cu coechipierii în diferite situații de joc, inclusiv în echipe mixte, ținând cont de ritmul propriu de învățare și de nevoia de sprijin suplimentar;

- colaborării și cooperării în efectuarea unor sarcini organizatorice simple, adaptate nivelului de înțelegere (ex: aranjarea materialelor, numărarea obiectelor, distribuirea mingilor).

2. Frecvența participării la activități extracurriculare necompetiționale, conform programului stabilit de profesor, cu posibilitatea adaptării duratei, intensității sau tipului de activitate în funcție de particularitățile elevului.

3. Progresul elevului în parcurgerea conținuturilor specifice disciplinelor sportive, raportat la potențialul individual, ritmul propriu de învățare și obiectivele adaptate. Se va urmări îmbunătățirea treptată a deprinderilor motrice, nu performanța comparativă.

4. Activitatea de pregătire în cadrul echipelor reprezentative ale școlii și participarea la competiții sportive școlare, în măsura în care elevul poate participa în condiții adaptate (roluri simplificate, sarcini clare).

5. Participare la activități sportive în sistem extrașcolar, pe baza legitimației de sportiv, cu luarea în considerare a activităților adaptate sau incluzive, potrivite pentru tipul de dizabilitate al elevilor.

6. Consemnarea în jurnalul personal a datelor privind dezvoltarea fizică armonioasă, evoluția IMC și a indicilor de manifestare a calităților motrice, folosind un format accesibil (tabele simple, pictograme, explicații scurte), cu sprijinul profesorului sau al unui adult, dacă este necesar.

Precizări:

Pentru probele care presupun evaluare obiectivă (măsurarea timpului de deplasare, lungimii săriturii sau aruncării), profesorul va realiza scale de notare întracласă sau interclase, la nivelul școlii, diferențiate pentru fete și pentru băieți, sau va aplica prevederile altor documente în vigoare, referitoare la evaluarea elevilor la educație fizică și sport.

Scalele vor fi adaptate astfel încât să reflecte potențialul individual, ritmul propriu de execuție și nivelul de efort posibil.

Se pot utiliza:

- intervale de performanță mai largi,
- criterii de progres individual,
- demonstrații vizuale sau tactile (pentru elevii cu dizabilități senzoriale),
- explicații simplificate și repere clare.

Scalele de notare vor fi afișate la loc vizibil și prezentate elevilor într-o formă accesibilă (pictograme, explicații scurte, exemple practice), la începutul fiecărei perioade de activități didactice.

Conținutul probelor de evaluare va viza și calități motrice specifice solicitate de diferite ocupații/ calificări.

Procesul de predare și învățare din cadrul disciplinei **Educație fizică și sport** învățământ liceal tehnologic special, presupune organizarea unor activități de învățare variate, flexibile și adaptate nevoilor elevilor cu dizabilitate senzorială și de intelect.

Activitățile trebuie proiectate astfel încât să țină cont de particularitățile de vârstă, de nivelul de pregătire fizică, de potențialul individual și de interesele elevilor cu cerințe educaționale speciale.

Strategiile didactice utilizate de profesor au ca scop dezvoltarea competențelor generale și specifice prevăzute în programa școlară. Aceste competențe sunt formate prin activități dinamice, interactive și centrate pe participarea activă a elevilor.

Pe parcursul fiecărui an de studiu, profesorul urmărește formarea competențelor specifice prin utilizarea unor conținuturi provenite din cel puțin o disciplină sportivă individuală și o disciplină sportivă de echipă. Această abordare oferă elevilor posibilitatea de a experimenta forme diferite de mișcare și de a dezvolta competențe motrice variate.

La finalul ciclului liceal, se recomandă ca fiecare elev să fie capabil să practice în mod autonom cel puțin patru discipline sportive, individuale sau de echipă. Practicarea acestora poate avea loc atât în contexte competiționale, cât și în activități recreative sau de petrecere a timpului liber.

Elevii sunt încurajați să participe la activitățile sportive și din alte perspective, nu doar ca participanți. Ei pot îndeplini roluri precum:

- arbitru;
- căpitan de echipă;
- coordonator al unui grup;
- spectator activ în cadrul evenimentelor sportive.

Prin asumarea acestor roluri, elevii își dezvoltă responsabilitatea, spiritul de cooperare și respectul față de reguli și față de ceilalți participanți.

În cadrul orelor aflate la dispoziția cadrului didactic, care reprezintă până la 25% din totalul orelor alocate disciplinei, profesorul poate organiza activități de remediere, consolidare sau aprofundare a competențelor dobândite de elevi, în funcție de nivelul psihoeducațional al elevilor și de nevoile acestora.

Aceste ore pot fi utilizate pentru:

- dezvoltarea și consolidarea unor deprinderi motrice;
- îmbunătățirea performanțelor fizice ale elevilor;
- organizarea unor activități de evaluare sau reevaluare;
- desfășurarea unor competiții sportive la nivelul clasei sau al școlii.

Activitățile trebuie adaptate nevoilor reale ale elevilor, intereselor acestora și particularităților elevilor cu CES.

Educația fizică și perspectivele „Noilor educații”

Disciplina Educație fizică și sport contribuie la dezvoltarea mai multor dimensiuni educaționale importante. Activitățile sportive pot fi proiectate și realizate pornind de la:

Educația pentru sănătate

Prin activitățile sportive, elevii cu dizabilități învață să adopte un stil de viață activ și sănătos. Aceștia înțeleg importanța mișcării pentru menținerea sănătății și pentru îmbunătățirea calității vieții.

Educația pentru mediu

Activitățile desfășurate în aer liber contribuie la dezvoltarea respectului față de mediul înconjurător și la formarea unor comportamente responsabile față de natură.

Educația pentru timp liber de calitate

Elevii învață să utilizeze timpul liber într-un mod constructiv, prin practicarea activităților sportive și prin participarea la activități recreative.

Educația multiculturală

Activitățile sportive favorizează cooperarea între elevi proveniți din medii culturale diferite și dezvoltă respectul pentru diversitate.

Educația incluzivă

Educația fizică promovează accesul egal la activități sportive pentru toți elevii. Activitățile pot fi adaptate astfel încât să permită participarea elevilor cu cerințe educaționale speciale.

Educația integrată

Activitățile motrice pot contribui la consolidarea unor cunoștințe dobândite la alte discipline de studiu.

Educația pentru tehnologie

Profesorul poate utiliza tehnologii digitale și aplicații informatice pentru organizarea, desfășurarea și evaluarea activităților sportive.

Educația bazată pe valori

Activitățile sportive contribuie la dezvoltarea unor valori importante, precum respectul, responsabilitatea, corectitudinea și spiritul de fair-play.

Relațiile cu alte arii curriculare

Disciplina Educație fizică și sport are legături cu alte domenii de studiu.

Aceste legături includ:

- **limbă și comunicare**, prin utilizarea terminologiei specifice activităților sportive;
- **matematică și științe ale naturii**, prin înțelegerea funcționării corpului uman și a principiilor mișcării;
- **arte**, prin utilizarea muzicii în activitățile de dans și mișcare ritmică;
- **om și societate**, prin cunoașterea istoriei sportului și a valorilor sociale asociate acestuia;
- **tehnologii**, prin utilizarea aplicațiilor digitale în procesul de predare și evaluare;
- **consiliere și orientare**, prin dezvoltarea competențelor sociale și a comportamentelor responsabile.

Prin aceste conexiuni interdisciplinare, educația fizică contribuie la formarea unei personalități echilibrate și la dezvoltarea armonioasă a elevilor.

1. Organizarea activităților de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal

a. Lecția de educație fizică și sport

Lecția de educație fizică și sport reprezintă forma principală de organizare a activităților sportive în cadrul învățământului liceal.

Pentru a asigura eficiența procesului de învățare, lecția este structurată în trei secvențe principale:

- partea introductivă;
- partea fundamentală;
- partea de încheiere.

În partea introductivă, elevii se pregătesc pentru activitate prin exerciții de încălzire și mobilizare.

Partea fundamentală reprezintă etapa în care se desfășoară activitățile principale de învățare și exersare. În această etapă elevii practică exerciții fizice și activități sportive specifice.

Partea de încheiere include exerciții de relaxare și revenire la starea de repaus. În această etapă profesorul poate realiza și o scurtă analiză a activităților desfășurate.

Activitățile trebuie organizate astfel încât să respecte cerințele metodice, fiziologice și psihopedagogice care stau la baza procesului didactic în domeniul educației fizice și sportului.

b. Formațiile sportive

Formațiile sportive sunt organizate pentru elevii care manifestă aptitudini motrice deosebite.

Aceste formații reprezintă unitatea de învățământ în competițiile sportive interșcolare.

Formațiile sportive pot fi organizate pentru:

- disciplină sportivă de echipă;
- una sau mai multe discipline sportive individuale.

Numărul formațiilor sportive este stabilit de Consiliul de Administrație al unității de învățământ, în funcție de resursele disponibile.

Pentru pregătirea unei formații sportive se alocă două ore pe săptămână, în afara programului obișnuit al elevilor.

O formație sportivă este alcătuită din minimum 10 și maximum 25 de elevi.

c. Ansamblurile sportive

Ansamblurile sportive sunt organizate pentru elevii care doresc să participe la activități motrice cu caracter recreativ sau competițional.

Activitățile se desfășoară pe grupe și au loc, de regulă, o dată pe săptămână.

Fiecare grupă este formată din minimum 10 și maximum 25 de elevi.

Ansamblurile sportive pot include și elevi cu cerințe educaționale speciale, prin adaptarea activităților la nivelul și posibilitățile acestora.

2. Recomandări privind proiectarea activității didactice

În proiectarea și desfășurarea activităților didactice, profesorul trebuie să aibă în vedere mai multe aspecte importante.

Acestea includ:

- asigurarea corelației dintre competențele specifice și activitățile de învățare;

- utilizarea unor activități de învățare care pun accent pe experiența directă a elevilor;
- includerea tuturor domeniilor de conținut prevăzute în programa școlară;
- adaptarea activităților la nivelul și opțiunile elevilor.

Procesul de învățare trebuie organizat astfel încât să permită dezvoltarea progresivă a competențelor elevilor.

Profesorul trebuie să valorifice experiența motrică anterioară a elevilor și să adapteze activitățile la nivelul de pregătire al acestora.

Evaluările inițiale și intermediare oferă informații importante despre nivelul de pregătire al elevilor și trebuie utilizate pentru planificarea etapelor următoare ale procesului de instruire.

Nota acordată elevilor trebuie să reflecte:

- performanța motrică;
- progresul realizat;
- atitudinea față de activitățile sportive;
- implicarea în activități extracurriculare.

3. Achiziția conținuturilor specifice disciplinelor sportive

Procesul de învățare a conținuturilor sportive trebuie organizat în funcție de particularitățile elevilor și de resursele disponibile.

Acest proces implică măsuri organizatorice, metodice și de gestionare a resurselor.

3.1 Măsuri organizatorice

Profesorul poate organiza elevii în diferite moduri:

- pe grupe de opțiuni, în funcție de sportul preferat;
- pe grupe de nivel motric;
- pe grupe mixte sau separate pe sexe;
- pe echipe pentru activități de colaborare sau competiție.

Elevii pot îndeplini, prin rotație, roluri precum:

- arbitru;
- căpitan de echipă;
- coordonator de grup.

Aceste activități contribuie la dezvoltarea autonomiei, a responsabilității și a capacității de organizare.

3.2 Aspecte metodice

În cadrul lecțiilor se urmărește:

- dezvoltarea cunoștințelor teoretice despre activitățile sportive;
- dezvoltarea calităților motrice necesare practicării sporturilor;
- consolidarea deprinderilor motrice prin exerciții repetate.

Activitățile pot include:

- jocuri de mișcare;
- exerciții aplicative;
- trasee motrice;
- activități de colaborare și competiție.

Exercițiile trebuie să respecte principiile accesibilității, siguranței și atractivității.

3.3 Managementul resurselor

Pentru utilizarea eficientă a timpului de instruire, profesorul trebuie să valorifice în mod optim spațiul, materialele și echipamentele sportive disponibile.

Profesorul poate utiliza și resurse digitale, precum:

- platforme educaționale;
- aplicații interactive;
- instrumente de comunicare online.

Aceste resurse pot contribui la diversificarea experiențelor de învățare și la consolidarea competențelor elevilor.

4. Evaluarea achizițiilor la disciplina Educație fizică și sport

Evaluarea are rolul de a evidenția progresul elevilor și nivelul competențelor dobândite.

În evaluare se pot utiliza metode variate și adaptate la nivelul elevilor, precum:

- probe practice;
- observarea sistematică a activității elevilor.

Evaluarea trebuie să țină cont de progresul individual al fiecărui elev și de nivelul de implicare în activitățile sportive.

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. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003), „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București;
2. Bocoș, M., Jucan, D. (2008). *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, Editura Paralela 45, Pitești.
3. Bota, A., Teodorescu, S., Popescu, G., Hidi, I., Bălan, V. Moanță, A. (2015). *Activități fizice adaptate pentru incluziune socială*. Editura Discobolul, București
4. Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
5. Ciocă, S. (2015). *Fotbal. Fundamente teoretice și metodice*. UNEFS București.
6. Cojocaru, A., Cojocaru, M., (2009). *Volei teorie și practică*, Editura Bren, București.
7. Corlaci, I. (2022). *Metodica disciplinelor sportive gimnice: gimnastica artistică*. Editura Discobolul, București.
8. Crețu, A., Popescu, D. (2014) *Nutriție și sănătate*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
9. Cristea, S. (coord.) (2006). *Curriculum pedagogic - pentru formarea personalului didactic*. Volumul I, Editura Didactică și Pedagogică RA, București.
10. Croitoru, D., Șerban, M. (2002). *Volei în școală*. Editura Semne, București
11. Cucos, C. (2014). *Pedagogie* (ediția a III-a, revăzută și adăugită). Colecția Collegium, Științele educației, Editura Polirom, Iași.
12. Dragnea, A., Bota, A., Șerbănoiu, S., Stănescu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2006). *Educație fizică și sport – teorie și didactică*. Editura Fest, București.
13. Epuran, M., Horghidan, V., (1979), "Psihologia educației fizice", IEFS București;
14. Hantău, C., (2004). *Handbal – Antrenamentul copiilor și juniorilor*. Editura Printech, București.
15. 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/EC).
16. Lieberman, D.E., (2022), "O istorie naturală a exercițiului fizic", Ed. Polirom, Iași;
17. Macovei, S., Buțu, O. (2007). *Metodica predării gimnasticii ritmice în școală*. Editura Bren, București.
18. Moanță, A., Ghițescu, I.G., Ghițescu, M.A. (2008) *Baschetul în lecție de educație fizică – ciclul liceal*. Editura Matrixrom, București.
19. Neagu, N. (2012). *Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice*. Editura University Press, Târgu Mureș.
20. Oprea, L., Șulea, R., Stoican, D. (2019). *Îndrumar pentru profesorii de educație fizică și sport*. Editura Național, București.
21. OMECTS 3462/06.03.2012 referitor la *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar*.
22. 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.
23. Pițu, N., Stănescu, R. (2017) *Badminton – disciplină sportivă completă*. Editura Discobolul, București.
24. Popescu, G. (2005). *Gimnastica: pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale*. Editura Elisaveros, București
25. Stănescu, M. (2013) *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității*. Editura Bren, București.
26. Stănescu, R. (2010) *Sporturi cu racheta*. Editura Discobolul, București.
27. Stoica, M. (2013) *Metodica predării atletismului în lecția de educație fizică*. Editura Discobolul, București.
28. Tudor, V. (2005). *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*. Editura Alpha, Buzău.
29. Vișan, A. (2005). *Dansul pentru educația corporală*. Editura Cartea Universitară, București.
30. Vărășmaș, T., (2001), "Învățământul integrat și/sau incluziv", Ed. Aramis, București;
31. Zahiu M, (2020), *Formarea inițială a resursei umane pentru predarea dansului sportiv în școală*. Editura Discobolul, București

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Grad didactic/ Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
CRISTACHE DANIELA - NELA	Grad didactic I	Liceul Special pentru Deficienți de Auz „Sfânta Maria” București
IOVA DOINA	Grad didactic I	Liceul Tehnologic Special Nr. 3 București
MOISA IOAN PAVEL	Grad didactic I	Liceul Tehnologic Special Nr. 3 București
PÎSLARU VERA ANA	Grad didactic I	Liceul Special pentru Deficienți de Auz „Sfânta Maria” București
RUSU DEMMYS LEONARD	Grad didactic I	Liceul Tehnologic Special „Vasile Pavelcu” Iași, județul Iași

COORDONATORI/RESPONSABILI/CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Grad didactic/ Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
MITRAN-DUȚU LIANA-MARIA	ȘEF SERVICIU	MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
VRÎNCEANU GABRIEL-NARCIS	ȘEF SERVICIU	CENTRUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE