

REPERE METODOLOGICE

pentru aplicarea noului curriculum liceal

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Clasa a IX-a • Trunchi comun • 2026–2027

De la «execut sarcina» la autonomie, autocontrol, siguranță, cooperare și stil de viață activ

IDEEA CENTRALĂ

Noua programă mută accentul spre practicarea disciplinelor sportive în contexte tot mai autonome, spre capacitatea elevului de a-și observa și regla efortul, de a coopera, de a respecta reguli și de a transfera achizițiile în timpul liber. Miza nu este doar ce execută elevul la oră, ci ce ajunge să poată face în mod responsabil fără comanda permanentă a profesorului.

MĂ OBSERV	ALEG	EXERSEZ	COOPEREZ	TRANSFER
îmi cunosc nivelul	îmi asum o sarcină	îmi dozez efortul	respect și contribui	practic și în afara școlii

Documentul are caracter orientativ. Competențele generale și specifice din programa școlară sunt obligatorii; selecția disciplinelor sportive și a conținuturilor se realizează contextual, în condițiile precizate de programă.

CUM SE CITEȘTE RAPID

Pentru o lectură de 10 minute, urmărește casetele «Rămâne valabil», «Se schimbă accentul», «Ancoră din gimnaziu», «Siguranță», «De la programă la clasă» și «Pentru reflecție». Pentru proiectarea anuală, folosește în paralel anexa Excel.

ANCORE	SCHIMBĂRI	DECIZII	APLICARE	REFLECȚIE
standarde VIII	2 CG / 6 CS	aleg sporturile și nivelurile	exersare + joc + roluri	progres + feedback + transfer

Structura materialului

01 Cum citim noua programă?	02 Ce se schimbă, de fapt?
03 Ce rămâne și poate fi valorificat?	04 Cu ce vin elevii din gimnaziu?
05 Standardele clasei a VIII-a și diagnoza	06 O oră pe săptămână: ce este realist?
07 Cum aleg disciplinele sportive?	08 Cum construiesc parcursul anual?
09 Autonomie și autoconducere	10 Siguranța și dozarea efortului
11 Dincolo de comandă–execuție–corectare	12 Jocul ca mediu de învățare
13 Incluziune, multiculturalitate și roluri	14 Interdisciplinaritate și teme transversale
15 Digital și IA	16 Evaluarea pentru învățare
17 Dovezi alternative și proiecte	18 Trei microsecvențe
19 Întrebări pentru propria proiectare	20 Documente de referință și anexă

01

CUM CITIM NOUA PROGRAMĂ?

Programa definește două finalități largi: autonomie pentru sănătate și participare responsabilă în sport.

Disciplina are 1 oră/săptămână, în trunchiul comun, la toate filierele, profilurile și specializările/calificările. Programă este construită pe două competențe generale și șase competențe specifice pentru clasa a IX-a. Conținuturile sunt grupate în șase domenii: trei specifice disciplinei și trei interdisciplinare.

COMPONENTĂ	CE ÎNSEAMNĂ	ÎNTREBAREA DE PROIECTARE
CG1	practicare autonomă și independentă pentru armonie corporală și stil de viață sănătos	Ce ajunge elevul să poată conduce și regla singur?
CG2	participare competițională/necompetițională, curriculară/extracurriculară, în fair-play și siguranță	Cum participă elevul ca practicant, organizator, arbitru, coleg?
CS	achiziții obligatorii pentru anul de studiu	Ce dovadă observabilă voi urmări?
Conținuturi	instrumente pentru formarea competențelor	Ce aleg din ofertă în funcție de elevi și resurse?
25%	timp pentru remediere, consolidare, aprofundare, extindere, performanță și transfer	Ce nevoie reală justifică folosirea acestui timp?

SE SCHIMBĂ ACCENTUL

Programa nu mai poate fi citită ca o succesiune fixă de probe și sporturi. Profesorul proiectează un parcurs prin care competențele obligatorii sunt formate folosind discipline sportive selectate contextual.

02

CE SE SCHIMBĂ, DE FAPT?

De la o programă cu 5 competențe generale și ofertă sportivă mai prescrisă la una cu 2 competențe integratoare și selecție contextuală.

PROGRAMA 2009	PROGRAMA 2025	IMPLICAȚIE
5 CG și un set amplu de competențe specifice	2 CG și 6 CS la clasa a IX-a	mai puține formulări, dar mai integratoare
în clasa IX: două probe atletice, gimnastică, o săritură la aparat, două jocuri sportive	o disciplină individuală și una de echipă, cu posibilitatea alegerii din ofertă	mai multă libertate, dar și responsabilitate de proiectare
accent pe dezvoltare fizică, calități motrice, tehnică/tactică, reguli	aceleași fundamente, plus autonomie, stil de viață, incluziune, multiculturalitate	schimbare de accent, nu anulare
discipline alternative în condiții speciale	ofertă flexibilă și posibilitatea înlocuirii în cadrul listei programei	contextul local devine criteriu curricular explicit
evaluare predominant pe probe motrice și sportive	evaluarea este corelată cu competențe, progres, roluri, autonomie și transfer	performanța motrică nu e singura dovadă

RĂMÂNE VALABIL

Exersarea sistematică, corectitudinea tehnică, dezvoltarea calităților motrice, regulamentele, fair-play-ul și rolul activității fizice în menținerea sănătății rămân repere centrale.

DE APROFUNDAT ÎN REPERELE 2021

Analiza comparativă gimnaziu–liceu, modelele de proiectare și secțiunile despre evaluarea inițială și probe alternative rămân utile ca metodologie. Ele trebuie însă realiniate la programa 2025 și la standardele 2026.

03

CE RĂMÂNE ȘI POATE FI VALORIFICAT?

Experiența profesională anterioară nu se aruncă; se recitește prin noile intenții curriculare.

PĂSTREZ	REINTERPRETEZ	EVIT
încălzirea și revenirea	ca deprinderi pe care elevul le înțelege și ajunge să le conducă	rutine executate fără sens
probe și exerciții pentru calități motrice	ca instrumente pentru autocunoaștere și progres	clasamentul permanent al clasei
tehnica și tactica	ca bază pentru joc și activitate independentă	exersarea izolată fără transfer
jocul bilateral	ca mediu pentru decizie, cooperare, reguli și fair-play	jocul lăsat fără obiectiv de învățare
arbitrajul	ca rol autentic și dovadă de înțelegere a regulilor	rol formal
competiția	ca experiență de autocontrol și relaționare	victoria ca unic criteriu
disciplinele tradiționale ale școlii	dacă răspund nevoilor și resurselor reale	tradiția ca motiv unic de selecție

PENTRU REFLECȚIE

Dacă aș elimina comanda profesorului, ce parte din activitate ar putea elevii să organizeze, să execute și să evalueze în siguranță?

04

CU CE VIN ELEVII DIN GIMNAZIU?

La finalul clasei a VIII-a există deja premise serioase pentru autonomie, dar achizițiile reale sunt variabile.

Programa gimnazială construiește de la clasele V–VIII un parcurs concentric: sănătate, dezvoltare fizică armonioasă, capacitate motrică, discipline sportive, igienă/protecție, comportamente și atitudini. Clasa a VIII-a presupune deja utilizarea unor programe de exerciții în timpul liber, aplicarea regulamentelor, asumarea rolurilor și manifestarea fair-play-ului.

ANCORĂ VIII	CE REACTIVEZ	CE CONSTRUIESC ÎN IX
stil de viață favorabil sănătății	exerciții și complexe utilizabile zilnic	program personal și practică mai independentă
dezvoltare fizică armonioasă	complexe și măsuri adaptate intereselor individuale	program de postură/dezvoltare și jurnal
calități motrice	exerciții și probe cunoscute	alegerea mijloacelor și dozarea efortului
discipline sportive	deprinderi tehnico-tactice și reguli	utilizare în contexte curriculare și de timp liber
roluri	responsabil de grup, arbitru, observator	organizator, căpitan, arbitru, conducere de secvențe
fair-play	comportament echilibrat	prevenirea conflictelor, echitate, incluziune

ANCORĂ DIN GIMNAZIU

Nu presupunem că toți elevii au același nivel doar pentru că au parcurs aceeași programă. Standardele 2026 oferă un limbaj pentru a descrie diferențe de sprijin, autonomie, precizie și adaptare.

05

STANDARDELE CLASEI A VIII-A ȘI DIAGNOZA

Diagnoza trebuie să arate de unde pornește fiecare elev, nu să producă un clasament de început.

DOMENIU	DE BAZĂ	CONSOLIDAT / AVANSAT	DECIZIE LA IX
stil de viață	folosește repere simple privind propria dezvoltare	execută autonom exerciții și le utilizează în timpul liber	cresc autonomia treptat
calități motrice	parametri mai reduși / sprijin	execuție stabilă și adaptare în sarcini variate	diferențiez intensitatea și complexitatea
deprinderi sportive	contexte previzibile	adaptare, anticipare, eficiență	diferențiez sarcina, nu etichetez elevul
regulament	recepționează și aplică observații	folosește regulile și poate arbitra	ofer roluri progresive
comportament competițional	își gestionează victoria	gestionează înfrângerea și feliicită adversarul	observ fair-play în situații autentice

O diagnoză eficientă poate combina:

- observarea unui complex simplu de pregătire a organismului pentru efort;
- o probă motrică scurtă, interpretată prin raportare la punctul de plecare, nu ca selecție;
- o situație de joc redus, pentru a observa tehnica, decizia și cooperarea;
- un rol de arbitru/observator, pentru a vedea înțelegerea regulilor;
- o autoevaluare foarte scurtă: «ce practic cu plăcere?», «unde am nevoie de sprijin?», «ce pot practica în afara școlii?».

LIMITĂ

Evaluarea inițială nu trebuie să consume un număr disproporționat de ore și nici să devină o succesiune de probe standardizate fără consecințe pentru proiectare.

06

O ORĂ PE SĂPTĂMÂNĂ: CE ESTE REALIST?

Într-un buget redus, fiecare minut trebuie să producă activitate relevantă și transfer.

La un reper de aproximativ 34 de ore anual, 25% înseamnă aproximativ 8–9 ore la dispoziția profesorului. Programa precizează că acestea se folosesc pentru remediere, consolidare, aprofundare, extindere, performanță și transfer, în funcție de nevoile și interesele elevilor.

DECIZIE	MAI EFICIENT	MAI PUȚIN EFICIENT
explicații	scurte, legate de o acțiune imediată	blocuri teoretice lungi
organizare	stații, grupe, roluri pregătite clar	timp lung de așteptare
corectare	1–2 repere focalizate și reluare	feedback general către toată clasa
evaluare	integrată în exersare și joc	zile întregi de testare separată
25%	alocat pe dovezi și nevoi	rezervat mecanic la finalul anului
transfer	sarcini realizabile în timpul liber	recomandări generale fără monitorizare

PRINCIPIU

O oră bună de educație fizică nu este cea în care profesorul «parcurge mult», ci cea în care elevii au timp activ, sarcini potrivite nivelului, feedback și o decizie clară despre ce urmează.

07

CUM ALEG DISCIPLINELE SPORTIVE?

Alegerea este curriculară: trebuie să servească formării competențelor și să fie realistă pentru școală.

CRITERIU	ÎNTREBARE	EXEMPLU DE DECIZIE
nivelul biomotric	Ce pot practica elevii în siguranță și cu șanse reale de progres?	aleg variante cu trepte de dificultate
experiența anterioară	Ce au practicat efectiv?	continui o bază bună sau introduc o alternativă
interesul elevilor	Ce ar susține participarea și transferul?	consult elevii, fără a transforma preferința în unic criteriu
baza materială	Ce pot organiza pentru toată clasa?	evit sportul care produce timp mare de așteptare
spațiul și sezonul	Ce este posibil în mediul real?	planific flexibil indoor/outdoor
tradiția școlii	Ce resurse și competențe există deja?	valorific fără a bloca diversificarea
incluziunea	Poate participa fiecare elev prin adaptări rezonabile ale sarcinii?	modific reguli, spațiu, roluri, ritm

DIN PROGRAMĂ

Pe parcursul fiecărui an se urmărește formarea competențelor utilizând conținuturi aferente unei discipline sportive individuale și uneia de echipă. La finalul liceului se recomandă capacitatea de a practica cel puțin patru discipline sportive, individuale sau de echipă, autonom și independent.

08

CUM CONSTRUIESC PARCURSUL ANUAL?

Planificarea pornește de la competențe și se construiește în jurul unor întrebări de progres.

PAS	ÎNTREBARE	EXEMPLU
1. Punct de plecare	Ce poate face elevul acum?	observ execuția, regulile, cooperarea
2. Intenție	Ce vreau să poată face mai autonom?	să conducă un complex de exerciții
3. Sport / conținut	Prin ce mijloc dezvolt competența?	atletism + joc sportiv ales
4. Sarcină	Ce face efectiv elevul?	exersează, decide, măsoară, arbitrează
5. Dovadă	Ce observ?	execuție, progres, decizie, jurnal
6. Feedback	Ce poate schimba imediat?	un reper tehnic sau de dozare
7. Transfer	Unde folosește în afara lecției?	program scurt de activitate fizică

DE LA PROGRAMĂ LA CLASĂ

Anexa Excel propune un parcurs agregat pe șapte unități, dar nu impune o succesiune fixă. Disciplina individuală și disciplina de echipă se completează contextual.

09

AUTONOMIE ȘI AUTOCONDUCERE

Noutatea puternică a programei este trecerea graduală de la «execut ce mi se spune» la «știi ce fac, de ce și cum mă reglez».

TREAPTĂ	CE FACE PROFESORUL	CE FACE ELEVUL
1. Demonstrare	arată și explică foarte scurt	execută și observă
2. Alegere ghidată	oferă 2–3 variante echivalente	alege varianta potrivită
3. Monitorizare	oferă criterii și repere	își urmărește efortul/progresul
4. Conducere parțială	cedează o secvență clară	conduce încălzirea/stația/rolul
5. Proiectare simplă	validează siguranța și realismul	alcătuiește un mini-program
6. Transfer	discută fezabilitatea	practică și revine cu date/reflecție

CHEIE DE VERIFICARE

Dacă elevul nu poate explica scopul sarcinii, modul în care își dozează efortul sau criteriul după care își apreciază execuția, autonomia este încă redusă, chiar dacă execută corect.

10

SIGURANȚA ȘI DOZAREA EFORTULUI

Siguranța nu este o anexă a lecției; este o competență practică și o condiție a autonomiei.

MOMENT	PROFESORUL VERIFICĂ	ELEVUL ÎNVAȚĂ
înainte	spațiu, suprafață, aparate, echipament, condiții	pregătirea organismului, semnalarea unei probleme
în timpul efortului	tehnica, intensitatea, reacțiile, distanțele	autocontrol, respirație, hidratare, dozare
în joc	contactul, regulile, climatul	anticiparea riscului, fair-play, respect
după	revenirea și refacerea	relaxare, revenire, observarea stării proprii
în condiții variate	vreme, suprafață, echipament	adaptarea efortului și a echipamentului

DIN PROGRAMĂ

Conținuturile interdisciplinare includ explicit pregătirea organismului pentru efort, revenirea și refacerea, prevenirea accidentărilor, monitorizarea stării proprii, autocontrolul și disciplina în practicarea exercițiilor fizice.

LIMITĂ

Programa menționează identificarea unor deficiențe posturale uzuale «fără diagnostic medical». Activitatea didactică trebuie să rămână în limitele rolului educațional al disciplinei.

11

DINCOLO DE COMANDĂ – EXECUȚIE – CORECTARE

Comanda și demonstrația rămân necesare; problema apare când ele monopolizează întreaga învățare.

PRINCIPIU

În educația fizică, activitatea elevului este vizibilă prin mișcare, dar aceasta nu înseamnă automat că elevul decide, înțelege sau se autoreglează. O lecție activă fizic poate rămâne pasivă din punctul de vedere al autonomiei.

STRATEGIE	CÂND	CUM	CE VERIFIC
stații / circuit	timp activ mare și diferențiere	niveluri și timpi adaptați	elevul știe de ce schimbă intensitatea
alegere ghidată	autonomie și motivație	2-3 variante cu aceeași intenție	alegerea este justificată
învățare între colegi	observare și feedback	1-2 criterii clare în perechi	feedbackul este specific
roluri rotative	CG2	practicant, arbitru, organizator, căpitan, observator	rolul are responsabilitate reală
reflecție post-joc	decizie și fair-play	1-2 întrebări, maximum 2 minute	elevul explică o decizie / un conflict
proiect personal	transfer	obiectiv realist + activitate + monitorizare	plan sigur și fezabil

PENTRU REFLECȚIE

Cât timp din lecție este ocupat de așteptarea comenzii? Cât timp elevul decide, ajustează, observă un coleg, arbitrează sau își monitorizează efortul?

12

JOCUL CA MEDIU DE ÎNVĂȚARE

Jocul sportiv este util când regula și spațiul sunt proiectate pentru comportamentul pe care vrem să îl dezvoltăm.

INTENȚIE	MODIFICARE DE JOC	DOVADĂ
mai multe pase	punctul este valid după minimum 3 pase	circulația mingii și implicarea mai multor elevi
demaraj	teren redus / zone de primire	mișcare fără minge
cooperare	scor suplimentar pentru implicarea tuturor	distribuția rolurilor
decizie	joc 3x3 / 4x4	mai multe situații de alegere per elev
fair-play	autofluierare în faze stabilite / arbitru elev	asumarea regulii
incluziune	reguli adaptate, timp, spațiu, rol	participare reală a tuturor

CHEIE

Jocul «liber» nu este întotdeauna învățare. Profesorul trebuie să poată spune ce comportament motric, tactic sau social produce regula aleasă.

13

**INCLUZIUNE, MULTICULTURALITATE
ȘI ROLURI**

Programa aduce explicit diversitatea culturală și participarea incluzivă în nucleul experiențelor de învățare.

Conținuturile clasei a IX-a includ termeni proveniți din alte limbi, jocuri și sporturi tradiționale din culturi diferite, discipline noi, stereotipuri și prejudecăți în sport, proiecte multiculturale, sport adaptat și activități în grupuri incluzive.

DIMENSIUNE	ACTIVITATE	CE URMĂRESC
multiculturalitate	învăț un joc cu origine într-o altă cultură	reguli + context + respect
incluziune	adaptez reguli și roluri	participare reală și echitate
roluri	rotație practicant–arbitru–organizator–observator	responsabilitate și perspectivă
limbaj	identific termeni internaționali din regulament	înțelegere funcțională
conflict	analiză scurtă după o situație din joc	prevenire, aplanare, respect

PRINCIPIU

Incluziunea nu înseamnă să reducem la minimum solicitarea pentru toți. Înseamnă să ajustăm sarcina, regula, rolul sau mediul astfel încât fiecare elev să poată participa și progresa.

14

**INTERDISCIPLINARITATE ȘI TEME
TRANSVERSALE**

Educația fizică poate lega în mod firesc mișcarea de sănătate, date, cultură, reguli și starea de bine.

TEMĂ	PARTENER	ÎNTREBARE COMUNĂ	DOVADĂ
efort și organism	biologie	Cum răspunde organismul și cum reglez efortul?	jurnal / puls / reflecție
mișcare și date	matematică	Ce spun datele despre progres?	tabel simplu + interpretare
sport și societate	educație socială / istorie	Cum funcționează regula și responsabilitatea?	reflecție post-joc
sport și cultură	geografie / istorie	Ce spune un joc despre comunitatea din care provine?	mini-context + practică
mișcare și ritm	muzică	Cum schimbă ritmul organizarea mișcării?	secvență motrică
stil de viață	biologie / consiliere	Cum construiesc o rutină realistă și echilibrată?	plan personal

CHEIE

Interdisciplinaritatea este reală atunci când contribuția celeilalte discipline ajută elevul să înțeleagă, să decidă sau să acționeze mai bine în activitatea motrică.

15

DIGITAL ȘI IA

Tehnologia poate susține monitorizarea și feedbackul; nu substituie judecata profesională și siguranța.

UTILIZARE	VALOARE	CONTROL
monitorizare puls / pași	vizibilizează efortul și progresul	datele sunt interpretate în contextul sarcinii
video scurt	feedback tehnic pe 1–2 criterii	folosit numai pentru învățare și cu gestionarea responsabilă a imaginilor
jurnal electronic	urmărește frecvența și progresul	se colectează doar informația necesară
IA – idei de activitate	oferă variante de organizare / exerciții	profesorul verifică adecvarea și siguranța
surse online	regulamente, sporturi noi, modele	se verifică autoritatea sursei

FORMULĂ

IA poate sugera o activitate; profesorul decide dacă este potrivită și sigură, iar elevul trebuie să înțeleagă de ce o practică.

LIMITĂ

Tehnologia nu transformă o măsurătoare didactică într-un diagnostic și nu justifică obiective de performanță nerealiste pentru elev.

16

EVALUAREA PENTRU ÎNVĂȚARE

În educația fizică, evaluarea trebuie să surprindă mai mult decât rezultatul unei probe.

PRINCIPIU

Evaluarea se încheie nu cu nota, ci cu o decizie: continui, simplific, cresc solicitarea, schimb metoda, reiau un reper tehnic, ofer alt rol sau transfer sarcina în activitatea independentă.

CE EVALUĂM	DOVADĂ	CRTERIU
execuția	probă / secvență tehnică	siguranță, repere tehnice, eficiență
progresul	măsurare repetată	schimbare față de punctul de plecare
dozarea	jurnal / reacția la efort	alegere realistă a intensității
tactica	joc redus	decizie, poziționare, cooperare
regulamentul	arbitraj / joc	aplicare în situații reale
fair-play	comportament în competiție	respect, autocontrol, responsabilitate
autonomia	program personal / conducerea unei secvențe	realism, siguranță, consecvență

RĂMÂNE VALABIL

Reperetele 2021 propuneau deja probe motrice și probe alternative, inclusiv portofoliul și evaluarea cunoștințelor. Noua programă permite integrarea lor într-o logică mai puternică de autonomie și transfer.

Feedbackul: scurt, specific, utilizabil imediat

MAI PUȚIN UTIL	MAI UTIL	CE URMEAZĂ
„Nu e bine.”	„La aterizare, genunchii rămân rigizi. Repetă cu amplitudine mai mică și urmărește absorbția controlată.”	reluare imediată
„Aleargă mai tare.”	„Ai accelerat prea devreme și ai pierdut ritmul final. Încearcă să păstrezi tempo-ul până la reperul stabilit.”	nouă încercare
„Nu pasezi.”	„În ultimele două faze ai avut un coleg liber în lateral. La următoarea posesie, verifică întâi opțiunea de pasă înainte de dribling.”	transfer în joc
„Bravo echipei.”	„Ați câștigat, dar două situații au produs conflict. La următoarea repriză, căpitanul și arbitrul elev formulează regula de comunicare.”	reglaj social

EVALUARE COLEGIALĂ

Elevii nu își «dau note» între ei. Ei observă pe baza unui număr mic de criterii și oferă informație pentru următoarea execuție.

17

DOVEZI ALTERNATIVE ȘI PROIECTE

Variabilitatea instrumentelor crește șansele ca evaluarea să surprindă competența în întregime.

INSTRUMENT	CE POATE SURPRINDE	EXEMPLU
jurnal personal	consecvență, dozare, progres, transfer	2 săptămâni de activitate în timpul liber
fișă de rol	reguli, responsabilitate, colaborare	arbitru / organizator
portofoliu scurt	progres și reflecție	3 dovezi selectate și explicate
proiect de grup	organizare și incluziune	mini-eveniment / joc din altă cultură
video de execuție	feedback tehnic	V1 → criteriu → V2
plan personal	autonomie	program de 15–20 min, realist și sigur
reflecție post-joc	decizie și fair-play	ce am făcut / ce schimb

LIMITĂ

Un proiect nu trebuie să reducă timpul de activitate fizică fără o justificare curriculară. În această disciplină, produsul scris sau digital trebuie să susțină practicarea, nu să o înlocuiască.

18

DE LA PROGRAMĂ LA CLASĂ: TREI MICROSECVENȚE

Exemple operaționale care leagă intenția, sarcina, dovada, feedbackul și transferul.

Microsecvența 1 — Îmi dozez efortul

ELEMENT	PROPUNERE
CS	1.2
Întrebare	Cum aleg un efort suficient de solicitant, dar pe care îl pot susține în siguranță?
Activitate	circuit cu 4 stații; fiecare are două niveluri de dificultate; elevul alege nivelul și își verifică reacția la efort
Dovadă	nivel ales + reacția observată + justificarea unei ajustări
Feedback	„Ai finalizat toate stațiile, dar ritmul a scăzut mult la ultimele două. La a doua rundă, redu nivelul la stația 3 și păstrează constanța.”
Transfer	elevul construiește o versiune de 10 minute realizabilă în timpul liber

Microsecvența 2 — Joc redus pentru decizie și cooperare

ELEMENT	PROPUNERE
CS	2.1, 2.2
Întrebare	Cum creez o opțiune de pasă înainte de a primi mingea?
Activitate	joc 3x3/4x4 pe teren redus; punctul valorează dublu dacă faza include o demarcare și o pasă către un coleg liber
Dovadă	poziționare, număr de opțiuni create, colaborare
Feedback	oprire de 20–30 secunde după o fază relevantă; elevii indică opțiunile și reiau jocul
Roluri	un elev observator urmărește criteriul, alt elev arbitrează
Transfer	la jocul bilateral, regula suplimentară este eliminată și se observă dacă comportamentul se menține

Microsecvența 3 — Sport, cultură și incluziune

ELEMENT	PROPUNERE
CS	2.3
Întrebare	Cum adaptăm un joc astfel încât să păstrăm ideea lui și să permitem participarea tuturor?
Activitate	profesorul selectează un joc/disciplină din lista multiculturală; elevii învață regula de bază, apoi modifică o singură variabilă: spațiu, timp, echipament sau rol
Dovadă	jocul funcționează + regula adaptată este explicată
Feedback	colegii spun dacă adaptarea a crescut participarea fără a elimina provocarea
Conexiune	geografie/istorie/educație socială: originea și funcția culturală a jocului

CE ILUSTREAZĂ	Incluziunea, multiculturalitatea și educația prin valori pot fi integrate în mișcare. Nu este nevoie să transformăm lecția într-o prezentare teoretică.
---------------	---

19

ÎNTREBĂRI PENTRU PROPRIA PROIECTARE

Un scurt audit profesional al unei unități de învățare.

- Ce competență specifică urmăresc și ce dovadă concretă o va face vizibilă?
- Ce achiziție de gimnaziu folosesc și ce semnal am că elevii o au efectiv?
- Disciplina sportivă aleasă este justificată prin elevi, resurse și intenția curriculară?
- Cât timp activ are fiecare elev?
- Unde există așteptare, eliminare sau participare marginală?
- În ce moment elevul poate alege, decide sau conduce o secvență?
- Cum diferențiez intensitatea, complexitatea sau rolul fără să scad așteptările de învățare?
- Ce regulă de siguranță trebuie înțeleasă, nu doar executată?
- Ce comportament de fair-play observ efectiv?
- Ce fac cu elevul care are un nivel motric mult peste medie?
- Ce fac cu elevul care are nevoie de sprijin constant?
- Cum folosesc cele 25% pe baza dovezilor și nu din rutină?
- Ce instrument de evaluare surprinde progresul, nu doar performanța punctuală?
- Ce feedback poate folosi elevul în următoarele 2–3 minute?
- Ce poate transfera realist elevul în timpul liber?

AUTO-OBSERVARE

Dacă elevul execută aproape tot timpul după comandă, iar profesorul alege sarcina, intensitatea, ritmul, rolul și criteriul de evaluare, noua competență de autonomie are puțin spațiu să se formeze.

Documente curriculare și metodologice

- Ministerul Educației și Cercetării. (2025). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a IX-a–a XII-a, trunchi comun (TC), Anexa nr. 21.
- Ministerul Educației, Cercetării și Inovării. (2009). Programe școlare clasele IX–XII – Educație fizică. Anexa nr. 4 la OMECI nr. 5099/09.09.2009.
- Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a–a VIII-a. Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/28.02.2017.
- Ministerul Educației și Cercetării – Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare. (2026). Standarde naționale de evaluare asociate disciplinei Educație fizică și sport, învățământ primar și gimnazial, Anexa nr. 8.
- Ministerul Educației – Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. (2021). Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasa a IX-a, în anul școlar 2021–2022. Educație fizică.
- Ministerul Educației. (2023). Profilul de formare al absolventului, aprobat prin OME nr. 6731/2023.

ANEXĂ

Orientare_si_sprijin_planificare_Ed_fizica_si_sport_IX_TC_2026-2027.

Registrul Excel conține CG–CS–EAI integral, conținuturile clasei a IX-a, planificarea agregată, cele 25%, ancorele standardelor, siguranță, evaluare, strategii, digital și interdisciplinaritate.

Despre Reperele 2021

Documentul din 2021 rămâne valoros prin analiza tranziției gimnaziu–liceu, proiectare și planificare, evaluarea inițială, probele de evaluare motrică și alternative, adaptarea la particularitățile elevilor și perspectiva interdisciplinară. Exemplele concrete trebuie însă actualizate la structura și libertățile programei din 2025.

NOTĂ PRIVIND REALIZAREA DOCUMENTULUI**TRANSPARENȚĂ**

Prezentul material a fost elaborat cu sprijinul unui asistent bazat pe inteligență artificială, utilizat ca instrument de documentare, structurare, redactare și revizuire, cu respectarea cadrului legal aplicabil și a regulilor privind elaborarea materialelor educaționale. Conținutul final a fost analizat, selectat, adaptat și validat în cadrul procesului de elaborare, constituind un produs original. Drepturile asupra formei finale a materialului aparțin Ministerului Educației și Cercetării – Centrului Național pentru Curriculum și Evaluare (MEC–CNCE).

Reperle metodologice au caracter orientativ și nu limitează autonomia profesională a cadrului didactic. Programa școlară și actele normative în vigoare reprezintă referința obligatorie pentru proiectare și aplicare.