

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CICLUL SUPERIOR AL LICEULUI

EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASELE A XI-A – A XII-A

**curriculum diferențiat pentru filiera vocațională,
profil militar MApN, specializarea matematică-informatică**

*Aprobat prin ordin al ministrului educației și cercetării
Nr. 3460 / 21.03.2006*

București, 2006

NOTĂ DE PREZENTARE

Obiectivul general al disciplinei **Educație fizică** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și în formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice **necesare inserției și evoluției profesionale în cadrul sistemului militar**.

Acest obiectiv este cu atât mai important, cu cât cresc exigențele pregătirii militare în contextul integrării României în structurile N.A.T.O. De aceea, prin intermediul acestei ore alocate săptămânal în cadrul curriculumu-lui diferențiat, trebuie să se ofere o bază diversificată de opțiuni cu aplicabilitate militară, care să poată determina ulterior o bună orientare în privința studiilor militare, cât și a specializării în cariera militară.

Prin ora alocată disciplinei *Educație fizică*, în cadrul curriculumului diferențiat (CD), la clasele a XI-a și a XII-a, se asigură consolidarea unor deprinderi aplicativ-militare și dezvoltarea calităților motrice combinate, cu o largă aplicabilitate în domeniul militar, oferind astfel o mai mare transferabilitate și un randament sporit în rezolvarea unor sarcini specifice domeniului.

Această oră din curriculumul diferențiat asigură absolventului din învățământul militar liceal, în comparație cu celelalte profiluri și specializări:

- îmbunătățirea nivelului de dezvoltare fizică și a rezistenței organismului la influențele factorilor de mediu, necesare complexității carierei militare;
- utilizarea adecvată a combinațiilor de deprinderi și priceperi motrice de bază și aplicativ-militare și valorificarea eficientă a acestora, în condițiile variate;
- consolidarea, prin intermediul mijloacelor folosite în aceste ore, a comportamentelor moral-volitiv, precum: punctualitatea, disciplina, curajul, inițiativa, hotărârea, responsabilitatea, necesare unui militar aflat de multe ori în situații limită.

Programele școlare de *Educație fizică*, curriculum diferențiat pentru clasele a XI-a – a XII-a din cadrul filierei vocaționale, profil militar MApN, specializarea matematică-informatică, au următoarea structură:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Valori și atitudini
- Competențe specifice și conținuturi
- Sugestii metodologice.

Competențele generale prevăzute în această programă vor fi atinse de elevi la finalul clasei a XII-a, prin dobândirea competențelor specifice fiecărui an de studiu, conținuturile învățării constituind mijloace de realizare a competențelor. Atingerea acestor competențe oferă elevilor posibilitatea de a accede la nivelurile superioare ale învățământului militar.

COMPETENȚE GENERALE

1. Valorificarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor însușite în lecțiile de educație fizică, pentru creșterea nivelului de dezvoltare fizică și al capacității motrice proprii, conform specificului activității militare
2. Practicarea competițională și necompetițională a disciplinelor sportive cu aplicabilitate militară, în scopul lărgirii fondului propriu de deprinderi motrice de bază, specifice și aplicativ-militare
3. Evaluarea competițiilor sportive aplicativ-militare

VALORI ȘI ATITUDINI

- Responsabilitatea față de propria sănătate și dezvoltare fizică
- Spirit competitiv și dorință de autodepășire
- Disponibilitate pentru dezvoltarea relațiilor interumane, în contextul activității militare
- Manifestarea atitudinii pozitive față de sine și față de semenii
- Respect față de reguli, parteneri, adversari, arbitri și spectatori
- Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin abordarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber

*Clasa a XI-a***COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI****1. Valorificarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor însușite în lecțiile de educație fizică, pentru creșterea nivelului de dezvoltare fizică și al capacității motrice proprii, conform specificului activității militare**

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Adaptarea tehnicilor și a mijloacelor specifice <i>Educației fizice</i> la particularitățile motrice proprii	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante de sisteme de acționare pentru dezvoltarea formelor de manifestare a îndemânării în regim de viteză ▪ Variante de sisteme de acționare pentru dezvoltarea masei principalelor grupe musculare ▪ Sisteme de acționare pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență ▪ Valorile indicilor de referință de manifestare a calităților motrice, specifici vârstei și sexului
1.2. Determinarea nivelului dezvoltării fizice proprii, cu instrumente specifice, în vederea stabilirii priorităților de acționare asupra acestora	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proceduri și instrumente de determinare a indicilor morfologici și funcționali ▪ Valorile indicilor antropometrici de dezvoltare fizică, specifici vârstei și sexului ▪ Variante de programe de ameliorare a raportului dintre statură și greutate ▪ Sisteme de acționare pentru corectarea a principalelor atitudini
1.3. Aplicarea deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare, în acțiuni militare variate, desfășurate în perechi și în grup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aruncări: aruncarea grenadelor de mână la distanță și la precizie, din poziția sprijinit pe un genunchi ▪ Trasee individuale aplicativ-militar ▪ Alergare în teren variat, cu echipament militar ▪ Trasee aplicativ-utilitare cuprinzând 4-5 deprinderi diferite

2. Practicarea competițională și necompetițională a disciplinelor sportive cu aplicabilitate militară, în scopul lărgirii fondului propriu de deprinderi motrice de bază, specifice și aplicativ-militare

Competențe specifice	Conținuturi
2.1. Rezolvarea eficientă a acțiunilor individuale și colective specifice disciplinelor sportive, cu aplicabilitate în domeniul militar, prin selectarea și combinarea adecvată a cunoștințelor și a deprinderilor însușite	<p>a) Schi</p> <ul style="list-style-type: none"> - deplasări pe trasee cunoscute - deplasări pe trasee necunoscute - deplasări pe teren variat, cu echipament militar, în formație de patrulă - transportul rănitului pe schiuri <p>b) Gimnastică la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>bară fixă:</i> <ul style="list-style-type: none"> - urcări, poziții de sprijin și coborâri de pe bară, individual și în perechi (sincron) ▪ <i>bare paralele:</i> <ul style="list-style-type: none"> - urcări, poziții menținute, deplasări și ieșiri ▪ <i>sărituri la aparate:</i> <ul style="list-style-type: none"> - sărituri succesive peste aparate având distanțe, lungimi, lățimi și înălțimi diferite, în ținută sportivă și militară <p>c) Atac și autoapărare (lupta corp la corp, judo, karate) în echipament sportiv și în ținută militară:</p> <ul style="list-style-type: none"> - luptă condiționată - luptă liberă în relația 1:1 - atac supranumeric: 2x1, 3x2 - apărare în inferioritate numerică: 1x2, 2x3
2.2. Îndeplinirea eficientă a rolurilor specifice organizării și desfășurării concursurilor și competițiilor cu caracter militar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atribuțiile și competențele: arbitrilor, responsabililor de probă, președinților de comisii, secretarului de concurs, vicepreședintelui, președintelui Comitetului de organizare

3. Evaluarea competițiilor sportive aplicativ-militare

Competențe specifice	Conținuturi
3.1. Formularea de argumente și de contraargumente referitoare la unele rezultate sportive	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Studiul de caz ▪ Sisteme de măsurare și de apreciere a valorii performanțelor sportive ▪ Tipuri de argumente adecvate aprecierii performanțelor sportive

*Clasa a XII-a***COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI****4. Valorificarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor însușite în lecțiile de educație fizică, pentru creșterea nivelului de dezvoltare fizică și al capacității motrice proprii, conform specificului activității militare**

Competențe specifice	Conținuturi
1.1 Elaborarea programelor individuale de dezvoltare a calităților motrice, potrivit dinamicii evoluției personale, în cadrul activității militare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante de programe de dezvoltare independentă și combinată a calităților motrice ▪ Valorile indicilor de referință de manifestare a calităților motrice, specifici vârstei și sexului ▪ Particularitățile dinamicii calităților motrice, diferențiate după vârstă și sex
1.2 Elaborarea programelor individuale de dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante de programe de întreținere fizică ▪ Variante de programe de înviorare ▪ Reguli de exersare în sălile de fitness și de culturism ▪ Reguli de practicare a jogging-ului
1.3 Soluționarea situațiilor critice și de risc, prin combinarea creativă a deprinderilor motrice și aplicativ-utilitare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aruncări: aruncarea grenadelor de mână la distanță și la precizie, din diferite poziții și în timp limitat ▪ Trasee aplicativ-militare parcurse în perechi și în grup ▪ Alergare în teren variat, cu obstacole naturale și artificiale ▪ Parcurhuri aplicative cuprinzând deprinderi utilitare care necesită colaborare și întraajutorare

5. Practicarea competițională și necompetițională a disciplinelor sportive cu aplicabilitate militară, în scopul lărgirii fondului propriu de deprinderi motrice de bază, specifice și aplicativ-militare

Competențe specifice	Conținuturi
2.1 Îmbunătățirea propriilor performanțe, prin activități desfășurate independent, recomandate de către profesor/ din proprie inițiativă	<p>a) Schi</p> <ul style="list-style-type: none"> - deplasări pe trasee standard, contra timp - procedeele tehnice recomandate sau selectate după criteriul propriu - calități motrice specifice recomandate sau selectate după criteriul propriu <p>b) Gimnastică la aparate</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>bară fixă, bare paralele, sărituri la aparate</i> - procedeele tehnice recomandate sau autoapreciate ca deficitare - calitățile motrice necesare acțiunilor tehnice - execuții controlate cantitativ și calitativ <p>c) Atac și autoapărare (lupta corp la corp, judo, karate):</p> <ul style="list-style-type: none"> - procedeele tehnice recomandate sau autoapreciate ca deficitare - calitățile motrice necesare acțiunilor tehnice - angajări cu adversari cu potențial de luptă diferit

Competențe specifice	Conținuturi
2.2 Acționarea regulamentară pe parcursul desfășurării concursurilor și competițiilor cu caracter militar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Protocoalele regulamentare ale concursurilor și competițiilor organizate în cadrul MAPN ▪ Penalizările și consecințele acestora în desfășurarea competițiilor organizate în cadrul MAPN

6. Evaluarea competițiilor sportive aplicativ-militare

Competențe specifice	Conținuturi
3.1 Prognozarea rezultatelor sportive, pe baza analizei obiective a factorilor care pot avea impact asupra acestora	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informații referitoare la valoarea competițională a adversarilor potențiali ▪ Criterii obiective de autoevaluare a propriilor performanțe ▪ Modalități de evaluare a propriilor prognoze, în raport cu rezultatele concrete înregistrate

SUGESTII METODOLOGICE

Dintre componentele din structura acestei programe, competențele generale și cele specifice sunt obligatorii. Conținuturile prevăzute pentru fiecare competență specifică conduc la realizarea acestora, fără să fie eliminată posibilitatea – chiar se impune – ca fiecare cadru didactic să le selecteze și/sau să le completeze, în funcție de condițiile concrete de desfășurare a activității didactice și de opțiunile elevilor.

În orele de educație fizică din cadrul curriculumului diferențiat se va insista asupra consolidării și aplicării deprinderilor utilitar-militare și sportive, în condiții diversificate, după specificul activității militare.

Se va insista asupra dezvoltării prioritare a calităților motrice forță și rezistență, separate și combinate.

Lecțiile se vor desfășura în condiții de mediu variate, o pondere crescută având lecțiile organizate în aer liber, în toate anotimpurile. Pe parcursul lecțiilor se vor crea frecvent situații de învățare care să redea specificul acțiunilor psiho-motrice cu specific militar. De asemenea, elevii vor fi puși, prin rotație, în situația de a organiza și conduce (comanda) secvențe de exersare, la nivelul grupei sau al clasei.

Ca modalități de organizare a activităților se vor folosi grupele de opțiuni și de nivel valoric și se vor extinde traseele individuale de instruire.

Pentru evaluare, se vor folosi atât instrumentele unitare stabilite pentru această disciplină, la nivelul sistemului, cât și probe elaborate la nivelul fiecărei catedre.

În raport cu durata actuală a celor două semestre, se vor susține minimum două probe de evaluare, pe fiecare dintre acestea. Eșalonarea probelor pe semestre rămâne la latitudinea cadrului didactic.

NOTĂ:

Prezenta programă școlară se aplică pentru ora din curriculumul diferențiat. Pentru orele de educație fizică din trunchiul comun se aplică programele școlare valabile pentru toate filierele, profilurile și specializările.