

# **DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE**



**MONICA STĂNESCU**

# **DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
**București, 2012**

Referenți științifici: Prof.univ.dr. Mihai Epuran  
Prof.univ.dr. Gloria Rață

Redactor: Gheorghe Iovan  
Tehnoredactor: Ameluța Vișan  
Coperta: Angelica Mălăescu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**STĂNESCU, MONICA**

**Didactica educației fizice** / Monica Stănescu. - București :  
Editura Universitară, 2012  
Bibliogr.  
ISBN 978-606-591-607-4

372.879.6  
371.3:796/799:373.3

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065916074

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate  
fi copiată fără acordul autorului

Editura Universitară  
Director: Vasile Muscalu  
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București  
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27  
www.editurauniversitara.ro  
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE  
comenzi@editurauniversitara.ro  
O.P. 15, C.P. 35, București  
www.editurauniversitara.ro

## CUPRINS

<b>PREFAȚĂ</b> .....	7
<b>CAPITOLUL 1. CURRICULUM NAȚIONAL – GENERAL ȘI SPECIFIC PENTRU ARIA CURRICULARĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> .....	9
1.1. Locul educației fizice în cadrul curriculumului național .....	9
1.2. Particularitățile educației fizice ca disciplină de învățământ .....	12
1.3. Documente oficiale în educația fizică școlară .....	14
1.4. Perspective de dezvoltare conceptuală și metodologică a Educației fizice .....	24
<b>CAPITOLUL 2. FORME DE ORGANIZARE A EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ȘCOALĂ</b> .....	33
2.1. Principalele forme de organizare a educației fizice în școală .....	33
2.2. Lecția de educație fizică formă organizatorică de bază a procesului de învățământ .....	36
2.3. Tipologia lecției de educație fizică .....	39
2.4. Structura lecției de educație fizică .....	41
2.5. Particularități metodico-organizatorice privind desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale .....	54
2.6. Efortul fizic și adaptarea în educație fizică .....	57
<b>CAPITOLUL 3. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b> .....	62
3.1. Prezentarea ciclului de învățământ .....	62
3.2. Locul educației fizice în planul de învățământ .....	63
3.3. Obiectivele și conținutul educației fizice .....	64
3.4. Metodologia activității didactice .....	66
3.5. Formele de organizare a instruirii .....	77
3.6. Evaluarea dezvoltării fizice și motrice a preșcolarului .....	79
<b>CAPITOLUL 4. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR</b> ....	101
4.1. Prezentarea ciclului de învățământ .....	101
4.2. Obiectivele educației fizice .....	102
4.3. Particularități de creștere și dezvoltare a școlărilor mici .....	104
4.4. Metodologia activității didactice .....	109
4.5. Formele de organizare a instruirii .....	114
4.6. Elemente de management al lecției de educație fizică .....	117
4.7. Specificul evaluării în învățământul primar .....	125
<b>CAPITOLUL 5. JOCUL DE MIȘCARE METODĂ ȘI MIJLOC DE INSTRUIRE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ</b> .....	127
5.1. Jocul - factor de dezvoltare umană .....	127
5.2. Caracteristici ale jocului la diferite vârste .....	128
5.3. Valențe instructiv-educative ale jocului de mișcare .....	129

5.4. Tipuri de jocuri de mișcare .....	130
5.5. Locul jocului de mișcare în lecția de educație fizică .....	132
5.6. Metodologia utilizării jocului de mișcare în educație fizică .....	138
<b>CAPITOLUL 6. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL</b>	<b>143</b>
6.1. Prezentarea ciclului de învățământ .....	143
6.2. Finalitățile educației fizice .....	144
6.3. Particularitățile de creștere și dezvoltare a elevilor .....	145
6.4. Metodologia activității didactice .....	148
6.5. Formele de organizare a instruirii .....	162
6.6. Aspecte metodologice privind evaluarea .....	164
<b>CAPITOLUL 7. EDUCAȚIE FIZICĂ ADAPTATĂ PENTRU ELEVI CU CERINȚE EDUCATIVE SPECIALE (CES)</b>	<b>169</b>
7.1. Forme de organizare a educației fizice adaptate .....	169
7.2. Cerințe generale privind organizarea activității de educație fizică adaptată .....	170
7.3. Educație fizică adaptată pentru elevi cu deficiență mintală .....	173
7.4. Educație fizică adaptată pentru elevi cu deficiență de vedere .....	181
7.5. Educație fizică adaptată pentru elevi cu deficiențe de auz .....	191
7.6. Cerințe privind organizarea educației fizice cu alte categorii de elevi cu CES .....	198
7.7. Evaluarea în educație fizică adaptată .....	204
<b>CAPITOLUL 8. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL</b>	<b>212</b>
8.1. Prezentarea ciclului de învățământ .....	212
8.2. Finalitățile educației fizice .....	213
8.3. Particularitățile de creștere și dezvoltare la vârsta adolescenței ...	214
8.4. Metodologia activității didactice .....	217
8.5. Forme de organizare a instruirii .....	219
8.6. Aspecte metodologice privind evaluarea .....	220
<b>CAPITOLUL 9. PRIORITĂȚI METODICE PRIVIND PREDAREA UNOR RAMURI DE SPORT PREVĂZUTE DE PROGRAMELE ȘCOLARE</b>	<b>223</b>
9.1. Atletismul .....	223
9.2. Gimnastica .....	227
9.3. Jocurile sportive .....	231
<b>CAPITOLUL 10. PLANIFICAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ</b>	<b>234</b>
10.1. Planul anual .....	235
10.2. Planul calendaristic .....	242
10.3. Proiectul unității de învățare .....	246
10.4. Planul de lecție .....	261
<b>Bibliografie</b> .....	<b>267</b>

## PREFAȚĂ

În contextul actualului sistem de formare a profesorilor de educație fizică și sport, lucrarea *Didactica educației fizice* își propune să ofere repere teoretice și metodice care să permită desfășurarea unui proces didactic de calitate. Prin conținutul său, se adresează studenților și profesorilor aflați în diferite etape ale formării/dezvoltării profesionale.

Lucrarea prezintă locul și rolul *Educației fizice și sportului* în cadrul curriculumului național, precum și cu o serie de modele autohtone de predare a educației fizice în școală, ce valorizează experiența acumulată în domeniul acesta. În același timp însă, sunt descrise noi perspective de abordare a educației fizice, perspective care impun consolidarea competențelor de specialitate ale profesorilor de educație fizică, prin procesul de formare continuă.

Informațiile prezentate au rolul de a evidenția particularitățile disciplinei *Educație fizică și sport*, în învățământul preuniversitar, precum și specificul relației predare – învățare - evaluare la ciclurile de învățământ respective.

Cunoștințele dobândite ca urmare a parcurgerii lucrării contribuie la formarea competențelor de proiectare și planificare a procesului de instruire, de organizare și conducere a activității de educație fizică, precum și a celor de evaluare.

Disciplina *Didactica educației fizice* are o dinamică aparte, impusă atât de complexitatea informațiilor specifice, cât și de factori de natură curriculară, care impun reconsiderări ale abordărilor metodologice. În acest context, apreciem că lucrarea contribuie la formarea competențelor viitorilor profesori de educație fizică și că își poate atinge scopul doar în condițiile în care beneficiarii lucrării își completează cunoștințele cu ajutorul altor discipline de specialitate.

Apreciind că în domeniul *Didacticii educației fizice* există încă numeroase perspective de analizat și de oferit ca demersuri metodologice consistente, considerăm că lucrarea reprezintă un punct de vedere ce poate fi optimizat, în funcție de cerințele curriculare.

*Conf.univ.dr. Monica Stănescu  
Decembrie 2012*





# Capitolul 1

## CURRICULUM NAȚIONAL – GENERAL ȘI SPECIFIC PENTRU ARIA CURRICULARĂ *EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT*

*Locul Educației fizice în cadrul curriculumului național  
Particularitățile Educației fizice ca disciplină de învățământ  
Documente oficiale în Educația fizică școlară  
Perspective de dezvoltare conceptuală și metodologică a  
Educației fizice*

Învățământul românesc cunoaște un important proces de reformă, conceput cu scopul de a-l compatibiliza cu sistemul de învățământ european. Această compatibilizare vizează atât restructurarea sistemului de învățământ, prin modificarea duratei anilor de studii pe care elevii trebuie să îi parcurgă în mod obligatoriu, cât și finalitățile urmărite în procesul de învățământ.

Acestor aspecte li se adaugă cele legate de conținutul instruirii și de posibilitatea de a asigura nu numai un învățământ unitar, ci și unul care să permită delimitarea unor trasee particulare de instruire. În acest context, disciplina *Educație fizică și sport*, prezentă în planurile de învățământ ale tuturor ciclurilor de studii, este chemată să contribuie la realizarea finalităților educației.

Analizată din perspectiva procesului de învățământ, Educația fizică școlară<sup>1</sup> reprezintă *activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, desfășurată în unitățile de învățământ, subordonată prin obiective și conținut realizării finalităților actuale ale învățământului obligatoriu.*

### **1.1. Locul Educației fizice în cadrul curriculumului național**

Conform Legii Învățământului, *curriculumul național* reprezintă "ansamblul experiențelor de învățare prin care instituția școlară asigură realizarea idealului educațional și a finalităților învățământ-

---

<sup>1</sup> În acest prim capitol vom folosi sintagma *educație fizică școlară* pentru a diferenția acest tip de activitate de alte forme de activități motrice (sport, kinetoterapie). Ulterior definirii și stabilirii particularităților ei, pe parcursul capitolelor următoare, vom folosi sintagma *educație fizică*.

tului". Este elaborat de către Consiliul Național pentru Curriculum, structură organizatorică în cadrul ministerului de resort, care prin comisiile de specialitate precizează contribuția fiecărei discipline de studiu la realizarea finalităților învățământului românesc.

Curriculumul național asigură condițiile unei pregătiri unitare tuturor elevilor, dar în același timp, oferă posibilitatea factorilor de decizie de la nivelul școlii să particularizeze traseele de instruire în funcție de aptitudinile și interesele elevilor. În acest context, deosebim următoarele **tipuri de curriculum**:

- **curriculum nucleu (CN)** - cuprinde oferta educațională obligatorie la nivel național, pentru un anumit ciclu de învățământ; disciplinele de studiu prevăzute în acest curriculum și numărul de ore aferente constituie trunchiul comun (TC); prin existența acestuia se respectă principiul egalizării șanselor, principiu care stă la baza elaborării planurilor-cadru de învățământ și prin care „se garantează fiecărui elev, în numărul de ore ale trunchiului comun, atingerea unui nivel optim, acceptabil de cunoștințe și capacități.”<sup>2</sup>
- **curriculum la decizia școlii (CDS)** - exprimă autonomia de care dispune unitatea de învățământ în precizarea traseului particular de învățare a elevilor, prin valorificarea tradiției locale; în cadrul acestui tip de curriculum regăsim fie aceleași discipline de învățământ, ca și în cadrul curriculumului nucleu, cărora li s-a alocat un număr de ore suplimentar, fie discipline noi de studiu. De exemplu, pentru anul școlar 2012-2013, planurile cadru de învățământ prevăd pentru clasele V-VII, 2 lecții de educație fizică pe săptămână, în trunchiul comun, și o lecție suplimentară în CDS.
- **curriculum diferențiat (de profil)** - prin care se creează condiții optime de orientare a elevilor (din clasele a IX-a și a X-a – ciclul inferior al liceului) către o pre-specializare; prin acest curriculum se acordă ore suplimentare anumitor discipline care contribuie la definirea unui traseu de instruire al elevilor. De exemplu, la ciclul liceal inferior, profilul sportiv, prin curriculum diferențiat, la clasa a X-a se mai alocă 10 ore (dintre care 2 ore pentru pregătirea teoretică și 8 ore pentru cea practică).<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> vezi *Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport (2001)*

<sup>3</sup> Existența acestor tipuri de curriculum determină diversificarea tipologiei lecției de educație fizică. Astfel, aceasta, în condițiile în care își păstrează statutul de formă organizatorică de bază a practicării exercițiilor fizice, în

### **De reținut!**

*În fiecare an, prin ordin al ministrului de resort, se aprobă planurile-cadru de învățământ. Consultarea anuală a acestor documente permite profesorului de educație fizică o eșalonare justă a conținutului instruirii în funcție de numărul de ore de care dispune.*

La baza conceperii actualelor planuri-cadru de învățământ stau o serie de principii – principiul selecției și ierarhizării culturale, al funcționalității, al coerenței, al egalității șanselor, al flexibilității și parcursului individual, al racordării la social.<sup>4</sup> Aplicarea acestor principii a generat o serie întregă de noi aspecte care, la ora actuală, definesc reforma învățământului românesc – ariile curriculare, ciclurile curriculare, curriculum nucleu (trunchiul comun), descentralizarea curriculară.

Consecința aplicării principiului selecției și ierarhizării culturale o reprezintă stabilirea disciplinelor școlare, precum și ierarhizarea și gruparea acestora în cadrul unor categorii mai largi, numite **arii curriculare**. Astfel, s-a ajuns la structurarea curriculumul național din România pe *șapte arii curriculare*, conform finalităților învățământului, importanței diverselor domenii culturale și conexiunilor ce se pot stabili între acestea: Limbă și comunicare, Matematică și Științe ale naturii, Om și societate, Arte, Educație fizică și sport, Tehnologii, Consiliere și orientare. În cadrul ariei curriculare *Educație fizică și sport*<sup>5</sup> regăsim ca disciplină de studiu în planurile de învățământ disciplina *Educație fizică și sport*.

Un concept important introdus odată cu reforma curriculară și care definește la ora actuală și educația fizică școlară este acela al **ciclurilor curriculare**. Acestea reprezintă periodizări ale școlarității stabilite pe baza informațiilor furnizate de psihologia vârstelor și de

---

funcție de curriculumul din care derivă, poate fi: lecție din trunchiul comun, lecție de extindere sau de aprofundare (pentru ciclul gimnazial), lecție opțională (la nivelul ariei curriculare sau la nivelul mai multor arii curriculare, în ciclul gimnazial; opțional de aprofundare, extindere, ca disciplină nouă sau integrat, în ciclul liceal).

<sup>4</sup> vezi *Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport*.

<sup>5</sup> La ciclul primar, la nivelul Programei școlare pentru clasa pregătitoare, regăsim denumirea ariei curriculare ca fiind *Sănătate și motricitate*

amplificarea și diversificarea domeniilor cunoașterii. Ciclurile curriculare se suprapun peste structura formală a sistemului de învățământ, grupează mai mulți ani de studiu și au drept scop "focalizarea asupra obiectivului major al fiecărei etape școlare și reglarea procesului de învățământ prin intervenții curriculare."

Ciclurile curriculare sunt:

- ciclul achizițiilor fundamentale (clasa pregătitoare, clasele I și II);
- ciclul de dezvoltare (clasele III – VI);
- ciclul de observare și orientare (clasele VII – IX);
- ciclul de aprofundare (clasele X – XI);
- ciclul de specializare (clasele XII – XIII).

În vederea evidențierii modului în care Educația fizică poate contribui la realizarea obiectivelor ciclurilor curriculare, am considerat oportună prezentarea particularităților de creștere și dezvoltare a elevilor din diferite cicluri de învățământ. Astfel, în capitolele următoare informațiile respective sunt însoțite de o serie de recomandări privind metodologia instruirii la Educație fizică.

## **1.2. Particularitățile Educației fizice ca disciplină de învățământ**

Educația fizică școlară prezintă o serie de particularități ce derivă din statutul de disciplină de studiu prevăzută în planurile cadru de învățământ<sup>6</sup>.

O primă caracteristică este aceea că se desfășoară în conformitate cu prevederile *curriculumului național*, ilustrate la nivelul documentelor oficiale pe care le respectă: plan cadru de învățământ, programa de Educație fizică (pe clase), Sistem Național Școlar de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport.

Educația fizică are caracter preponderent *formativ*, vizând pregătirea subiecților pentru viață și punând accent pe dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice de bază, favorizarea transferului deprinderilor motrice dobândite în lecție în viața de zi cu zi, ca și pe dezvoltarea trăsăturilor de personalitate.

În același timp, Educația fizică are și un caracter *competitiv*. Acesta este ilustrat atât de mijloacele folosite (jocuri de mișcare,

---

<sup>6</sup> Document oficial elaborat de ministerul de resort, în care este prevăzută eșalonarea pe clase a disciplinelor de studiu și volumul de ore alocat fiecăreia dintre acestea.

întreceri), cât și de participarea elevilor la competițiile sportive școlare (campionate organizate la nivel de școală, sector, județ, la nivel național, cupe, crosuri)

Completarea tabloului caracteristicilor disciplinei Educație fizică este realizată de legătura acesteia cu activitățile recuperatorii. Educația fizică urmărește aspecte de ordin *preventiv*, în mod special, și de tip *corectiv* (până la un anumit nivel al atitudinilor fizice deficiente). În școlile pentru copiii cu deficiențe există o formă organizatorică aparte de practicare a exercițiilor fizice, prevăzută în planul de învățământ, și anume, lecția de kinetoterapie, responsabilitatea organizării și conținutului acestei forme de activitate revenind kinetoterapeuților. (C.Ciolcă, 2012)

Educația fizică școlară este considerată a fi cel mai reprezentativ tip de activitate motrică formativă din domeniu pentru că:

- "este accesibilă pe tot parcursul ontogenezei umane, fiind obligatorie în primele etape ale acesteia;
- presupune aplicarea celor mai accesibile și eficiente mijloace (acte și acțiuni motrice), în funcție de obiective, vârsta subiecților, condițiile materiale, etc.;
- se realizează sistematic și științific (ca, de altfel, și celelalte activități motrice din domeniu), pe bază de legități, norme, cerințe, concepție, principii, etc.; este o activitate însoțită de o teorie și de o metodică bine puse la punct, dovadă fiind și zecile sau chiar sutele de publicații naționale în această direcție." (Gh.Cârstea, 1999)

Consolidarea educației fizice ca disciplină de învățământ presupune permanent actualizarea răspunsurilor la întrebări cum ar fi: „Cum se definește o persoană educată fizic?”, „Ce cunoaște în plus și ce știe să execute o persoană care a participat la lecțiile de educație fizică?” Răspunsurile sunt variate și depind de nivelul de vârstă căreia ne adresăm. Astfel, o persoană educată fizic este:

- o persoană capabilă să își alcătuiască programe de exerciții pentru propria dezvoltare fizică și menținerea/îmbunătățirea condiției fizice;
- o persoană care își petrece timpul liber practicând diferite ramuri de sport;
- o persoană care înțelege scopul practicării exercițiilor fizice și contribuția acestora la creșterea calității propriei vieți, etc.

Încercarea de sistematizare a răspunsurilor la aceste întrebări, ne permite gruparea lor pe cunoștințe, abilități și atitudini, oferind o imagine de ansamblu asupra ceea ce reprezintă *finalități ale educației fizice*, și anume, o persoană educată fizic este cea care:

- a învățat deprinderi motrice necesare practicării diferitelor ramuri de sport;
- are o condiție fizică optimă;
- participă la activități de educație fizică în mod regulat;
- cunoaște implicațiile și beneficiile practicării exercițiilor fizice;
- valorizează educația fizică și contribuția ei la formarea unui stil de viață sănătos.

### **1.3. Documente oficiale în educația fizică școlară**

După cum s-a putut constata din paragrafele anterioare, statutul de disciplină de învățământ al educației fizice impune ca aceasta să fie reglementată, ca volum de ore, finalități și conținuturi, de o serie de documente oficiale. În educația fizică școlară există următoarele documente cu caracter obligatoriu, care stau la baza desfășurării activității: planul cadru de învățământ, programa școlară, Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și sport.

#### **1.3.1. Planul cadru de învățământ**

Planul cadru de învățământ este documentul în care se prevăd obiectele/disciplinele de studiu și volumul de ore/săptămână alocate în funcție de tipul de curriculum (nucleu, la decizia școlii, diferențiat).

În Uniunea Europeană, Educația fizică este prevăzută cu un număr minim de 2 lecții pe săptămână, în toate orele claselor cu program normal. Unele țări au 3 lecții (Germania, Franța, Cehia, etc.) sau chiar 4 lecții (Spania, Portugalia, Slovacia, Ungaria, Austria, Norvegia, etc.).

În România, pe durata învățământului obligatoriu (10 clase, începând cu anul școlar 2003 - 2004) sunt prevăzute 2 lecții în cadrul curriculum-ului nucleu, pentru toate clasele, mai puțin clasa a VIII-a și a IX-a, care au doar o lecție pe săptămână. Acestor lecții li se poate adăuga, pentru învățământul gimnazial, o oră suplimentară prin curriculum la decizia școlii.

Numărul de ore obligatorii pe săptămână la disciplina *Educație fizică și sport* constituie subiect de dezbatere în diferite contexte,

formale sau nonformale. Sunt implicate organisme și organizații care discută problema sănătății noilor generații și nevoia de mișcare a acestora.

Considerăm că doar acceptarea educației fizice și sportului în rândul priorităților asumate prin politici naționale, ar putea modifica percepția asupra disciplinei și ar putea fi reconsiderat volumul de ore alocat acestuia în planul de învățământ.

### **1.3.2. Programa de educație fizică**

Este un document elaborat de ministerul de resort, prin comisia de specialitate. Ea cuprinde obiectivele/competențele, conținuturile și standardele de performanță pe care trebuie să le realizeze elevii din diferite cicluri de învățământ.

Acest document reflectă contribuția pe care educația fizică școlară, prin obiective și conținuturi specifice, o aduce la realizarea obiectivelor generale ale ciclurilor de învățământ și ale ciclurilor curriculare.

Programa ca document oficial este obligatorie pentru toate unitățile de învățământ de stat și particulare acreditate. Prevederile programei se aplică în lecțiile de educație fizică din curriculum nucleu, precum și în lecțiile de aprofundare și extindere din ciclul gimnazial (conținuturile pentru aceste lecții sunt marcate cu asterisc). Pentru învățământul de stat, programa reprezintă doar un element, o componentă, din curriculum-ul național caracteristic actualei reforme a învățământului din România.

#### **1.3.2.1. Caracteristici generale ale programei**

În spiritul politicii educaționale naționale și a documentelor internaționale, învățământul obligatoriu din România trebuie să asigure absolventului cunoștințe, abilități și atitudini în opt domenii de competență cheie: comunicare în limba maternă; comunicare în limbi străine; matematică, științe și tehnologii; tehnologie informatică și a comunicațiilor; competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice; cultură antreprenorială; sensibilizare la cultură; „a învăța să înveți”.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Dragomir, P., Scarlat, E., *Educația fizică – repere noi, mutații necesare*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004

### ***De reținut!***

*Elaborarea programelor s-a realizat în urma asumării de către România a Planului detaliat de lucru asupra obiectivelor sistemelor educaționale și de formare profesională din Europa (Ratificat de Consiliul Europei la Barcelona, 2002), a Declarației miniștrilor europeni ai educației și formării profesionale și a Comisiei Europene cu privire la consolidarea cooperării europene în formarea profesională (Declarația de la Copenhaga, 2002).*

La aceste domenii de competență, fiecare disciplină cuprinsă în planurile de învățământ este invitată să își aducă o contribuție specifică. Programele școlare la *Educație fizică și sport* reflectă, în consecință, contribuția pe care aria curriculară *Educație fizică și sport* și-o aduce la rezolvarea obiectivelor educaționale, în sensul celor menționate anterior.

Principalele caracteristici ale programelor pot fi sintetizate astfel (I.Nicola, 1996; Gh.Cârstea, 2000):

- sunt obligatorii pentru toate unitățile de învățământ, în ceea ce privește obiectivele pe care și le propun;
- îmbină caracterul concentric al instruirii cu caracterul linear;
- exprimă nivelul minimal de abordare a unui anumit conținut, în cadrul curriculum-ului nucleu și al celui la decizia școlii, în anumite variante;
- conținutul permite multă autonomie locală: pot fi practicate, în concordanță cu ofertele unității de învățământ și opțiunile elevilor, sporturi cum ar fi: badminton, oină, patinaj, dans sportiv, etc.;
- au un caracter dinamic, în sensul că se schimbă conform comenzii sociale. Se consideră că o programă poate fi apreciată, sub aspectul eficienței, doar după aplicarea sa pe o generație școlară (deci timp de 10 ani); în contextul reformei actuale, ameliorarea programei se realizează la un interval mai scurt de timp (cca. 5 ani);
- prin obiectivele sau competențele pe care le prevăd, asigură o bază unitară de pregătire pentru toți elevii.

### **1.3.2.2. Modalități de abordare a programei de educație fizică**

Examinarea modului în care se abordează programa școlară la *Educație fizică și sport* ne permite să distingem cel puțin cinci orientări



diferite, a căror pondere variază de la un ciclu de învățământ la altul, ca și de la un profesor la altul.

*Abordarea eclectică.* În cadrul acestei abordări este alocat un anumit timp de lucru tuturor componentelor programei: capacității de organizare, dezvoltării fizice armonioase, calităților motrice, deprinderilor și priceperilor motrice. În funcție de ciclul de învățământ căruia ne adresăm, aceste componente au o pondere diferită. De exemplu, în cadrul lecțiilor din învățământul primar, capacității de organizare și dezvoltării fizice armonioase le este alocat un timp mai mare de lucru.

*Abordarea specifică educației sportive* este caracterizată de faptul că elevii își însușesc deprinderi specifice ramurilor de sport, prevăzute de programa școlară, pe care le execută în condiții competiționale. Este recomandată elevilor din ciclul gimnazial și liceal, al căror nivel de dezvoltare bio-motrică le permite asimilarea conținutului tehnico-tactic specific ramurilor de sport.

*Abordarea de tip condiție fizică* este caracteristică profesorilor care consideră că educația fizică are ca principal rol dezvoltarea condiției fizice a elevilor. Este specifică ciclurilor de învățământ gimnazial și liceal și accentul în instruire este pus pe dezvoltarea aptitudinilor motrice (forță, rezistență, mobilitate, viteză). Ponderea lecțiilor cu teme din deprinderi motrice este mai mică, iar jocurile (de mișcare sau sportive) sunt folosite în special pentru contribuția lor la dezvoltarea aptitudinilor motrice.

*Abordarea specifică educației prin mișcare* promovează ideea de organizare a activităților de educație fizică în funcție de principalele categorii de mișcare: locomotorii (mers, alergare, săritură, târâre, etc.), de stabilitate (îndoiri, aplecări, răsuciri, etc.), de manipulare (aruncare, prindere, transport de obiecte, etc.). Jocurile de mișcare constituie o componentă importantă a instruirii. Abordarea este promovată la nivelul învățământului preșcolar și primar.

*Abordarea recreațională.* Unii profesori consideră că principalul rol al educației fizice este acela de a asigura compensarea efortului de tip intelectual pe care copiii îl depun în cadrul altor discipline. Tocmai de aceea, acești profesori par a fi mai degrabă preocupați de supravegherea copiilor în timpul unui joc spontan decât de procesul de învățare pe care ar trebui să îl organizeze și să îl conducă la educație fizică.

### 1.3.2.3. Structura programelor de educație fizică

Programele de educație fizică valabile pentru *ciclurile primar și gimnazial* includ următoarele capitole:

- nota de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice;
- exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- standarde curriculare.

*Nota de prezentare* - precizează statutul disciplinei în cadrul curriculum-ului național și contribuția Educației fizice la realizarea finalităților învățământului.

*Competențele generale* exprimă, la un înalt nivel de generalitate, cunoștințele, capacitățile și atitudinile specifice care trebuie formate la elevi de-a lungul ciclului de învățământ respectiv.

*Competențele specifice* derivă din cele generale și precizează gradul de realizare a acestora la sfârșitul unui an școlar.

Pentru profesorul de educație fizică este foarte important să rețină că, din programe, sunt obligatorii competențele. Conținuturile se vor stabili în funcție de resursele materiale, umane, informaționale de care dispune profesorul, de tradiția școlii, de condițiile geografice, etc.

Competențele se adresează diferitelor laturi ale personalității elevilor: fizică, motrică, cognitivă, socio-afectivă. Măiestria profesorului este reflectată de maniera în care el reușește să operaționalizeze, la nivelul lecțiilor de educație fizică, competențele generale și specifice formulate în programele școlare.<sup>8</sup>

Modul în care se subordonează obiectivele de instruire este ilustrat în tabelul următor. (tabel nr.1.1. și schema 1.1.)

*Activitățile de învățare* ce sunt oferite ca exemplu în programele școlare au rolul de a orienta profesorul în stabilirea mijloacelor pe care le poate utiliza pentru realizarea competențelor elevilor.

*Conținutul programei* este organizat pe următoarele componente: capacitatea de organizare, dezvoltare fizică armonioasă, calități

---

<sup>8</sup> *A operaționaliza* obiectivele înseamnă "a le formula în termeni comportamentali, care exprimă ceea ce trebuie să facă sau să realizeze elevii la sfârșitul unei secvențe de instruire." (C.Postelnicu, 2002)

motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență), deprinderi motrice de bază, utilitar aplicative și sportive.

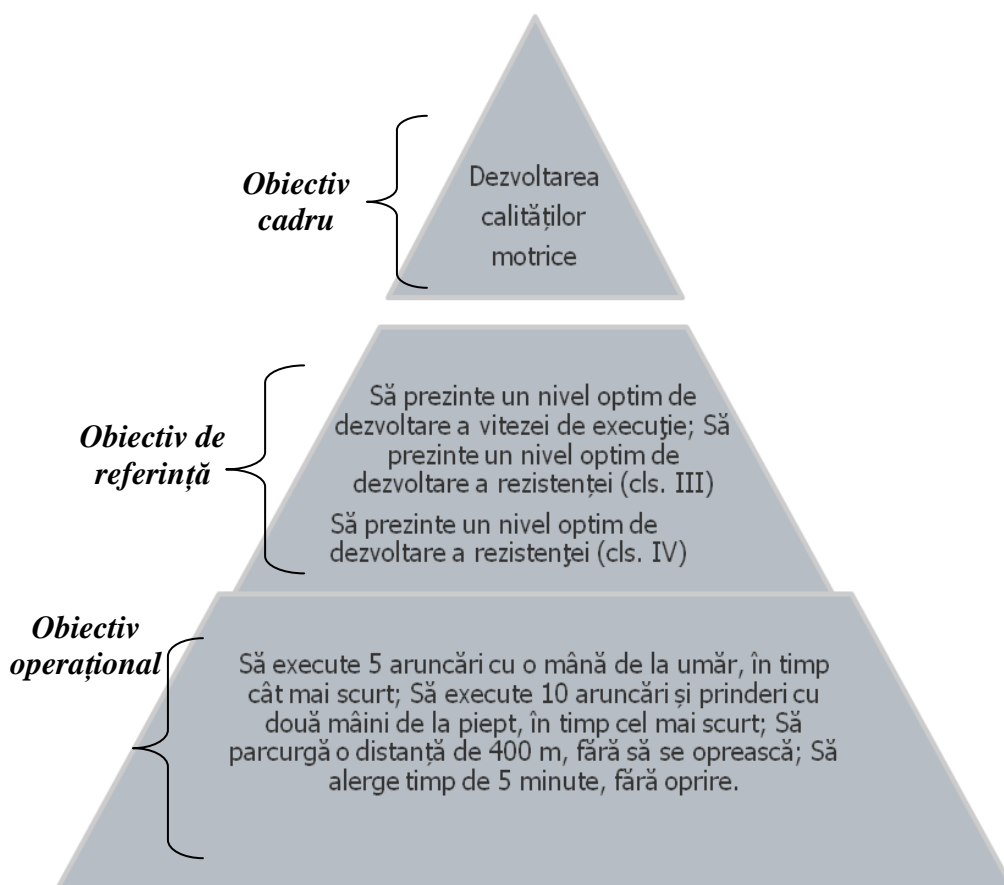
**Tabel nr.1.1. "PIRAMIDA" OBIECTIVELOR DE INSTRUIRE  
(exemplificare ciclul de învățământ primar)**

Tip de obiectiv	Domeniul de instruire		
	Motor/ psihomotor	Cognitiv	Afectiv
<b>Obiectiv cadru</b>	Dezvoltarea calităților motrice de bază	Formarea unui sistem corespunzător de cunoștințe teoretice de specialitate	Formarea trăsăturilor pozitive ale caracterului
<b>Obiective de referință</b>	Să prezinte un nivel optim de dezvoltare a vitezei de execuție (cls. III)  <i>Să prezinte un nivel optim de dezvoltare a rezistenței (cls. IV)</i>	Să identifice și să utilizeze concepte legate de mișcare (cls.I)  <i>Să cunoască noțiuni legate de efort (cls.I)</i>	Să accepte reușitele și eșecurile înregistrate în diferitele situații de instruire specifice educației fizice (cls.II)  <i>Să respecte conceptul de fair-play (cls.IV)</i>
<b>Obiective operaționale</b>	Să execute 5 aruncări cu o mână de la umăr, în timp cât mai scurt  <i>Să execute alergare continuă timp de 3 minute</i>	Să execute mișcări distincte de ridicare a brațelor prin lateral sus, rapid – lent  <i>Să măsoare frecvența cardiacă la comandă, pe 10 secunde</i>	Să dea mâna cu câștigătorii întrecerii (jocului)  <i>Să accepte decizia dată de arbitrul întrecerii</i>

Deprinderile sportive aparțin ramurilor de sport considerate a fi de bază<sup>9</sup> - atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, fotbal, volei) și celor alternative (schi, înot, rugby, gimnastica aerobică, etc.). Pentru fiecare ramură de sport este prezentat conținutul tehnico-tactic pe care trebuie să și-l însușească elevii, profesorului revenindu-i sarcina să stabilească cea mai potrivită linie metodică pentru predarea conținutului respectiv.

<sup>9</sup> Statutul disciplinelor este argumentat prin faptul că pentru acestea există condiții de practicare în majoritatea unităților de învățământ.

### Schema nr.1.1. "Piramida" obiectivelor motrice



*Standardele curriculare de performanță* se referă la nivelul la care trebuie să ajungă elevul la sfârșitul unui ciclu de învățământ în raport cu competențele formulate. Programele se aplică lecțiilor de educație fizică prevăzute în trunchiul comun și celor din curriculum la decizia școlii cu statut de aprofundare sau extindere.

Chiar dacă structura programelor școlare cunoaște modificări periodice, reținem intenția comisiei de specialitate a Consiliului Național pentru Curriculum de a crea un adevărat instrument metodologic care să stea la baza proiectării demersului didactic în educația fizică școlară.

De asemenea, precizăm că programele școlare la *Educație fizică și sport* sunt încă în stadiu de revizuire. La clasa pregătitoare, introdusă în cadrul învățământului primar în anul școlar 2012 – 2013,

finalitățile activității sunt exprimate prin competențe generale și specifice, ținându-se cont de tendința de proiectare a curriculum-ului centrat pe competențele elevului. Raportul care se stabilește între obiective și competențe este ilustrat în schema nr. 1.2.

#### **1.3.2.4. Programa de educație fizică pentru lecția opțională**

Procesul de învățământ în cadrul lecțiilor opționale prevăzute prin curriculumul la decizia școlii se desfășoară în acord cu prevederile unei programe elaborate de profesorul de educație fizică.

Structura acesteia este exemplificată cu titlu de model în *Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport (MEC, CNC, 1999)*. În aceste documente se recomandă ca orice programă să cuprindă:

- *Argumentul* – în care se expune motivația alegerii conținutului respectiv (efecte asupra instruirii și educației elevilor, nevoi ale comunității locale, formarea unor competențe de transfer, etc.);
- *Competențe specifice* – ca formulare vor semăna cu cele din programa națională, dar nu vor fi reluări ale acestora; o competență specifică este corect formulată dacă poate răspunde la întrebarea „ce poate să facă elevul?”; pentru un opțional desfășurat cu un volum de 1 lecție pe săptămână se recomandă urmărirea a 5 – 6 competențe specifice pe an;
- *Activități de învățare* – acestea se prezintă ca exemple pentru evidențierea modului în care se anticipează formarea competențelor;
- *Lista de conținuturi* – cuprinde informațiile pe care opționalul le propune a fi parcurse de elevi în vederea formării cunoștințelor, capacităților și atitudinilor vizate;
- *Modalități de evaluare* – se referă la tipurile de probe de control considerate de profesor a fi adecvate în raport cu competențele formulate; aceste probe pot fi practice și/sau teoretice.

**Schema nr.1.2. Relația dintre obiectivele educației fizice și competențele pe care le formează elevului (A.Dragnea și colab., 2010)**

