



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

CURRICULUM LA DISCIPLINA

EDUCAȚIE FIZICĂ (TEORIE)

**Învățământul liceal profilul SPORT,
(clasele X-XII)**

Chișinău, 2026

Coordonatori:

- Valentina Olaru, Secretară de Stat, doctor în pedagogie
- Corina Lungu, șefa Direcției politici curriculare în învățământul general
- Lilia Cîrlan, consultant principal, Direcția politici curriculare în învățământul general

Expert național:

- Ana Țîbuleac, doctor, lector universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău

Grupul de lucru:

- Ivan Carp, coordonator la disciplină, doctor în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova.
- Panfil Sava, expert curricular, conferențiar universitar, profesor, grad didactic superior, Liceul Republican cu Profil Sportiv.
- Anastasia Chiperi, doctor în pedagogie, grad didactic superior, Liceul Republican cu Profil Sportiv.

CUPRINS

1. Preliminarii.....	4
2. Concepția disciplinei.....	6
3. Administrarea disciplinei.....	8
4. Competențe specifice disciplinei.....	9
5. Unități de învățare pe clase - profilul sport, liceu.....	11
6. Finalitățile învățării pe clase.....	44
7. Bibliografie.....	46

1. PRELIMINARII

Curriculumul disciplinar *Educație fizică (teorie)* este elaborat pentru nivelul liceal, clasele a X-a–a XII-a, fiind destinată învățământului liceal cu profilul Sport, precum și altor instituții de învățământ care includ clase sau grupe sportive specializate. Elaborarea acestui curriculum răspunde necesității de a asigura un cadru curricular unitar pentru predarea–învățarea–evaluarea componentelor teoretice specifice domeniului educației fizice și sportului, în condițiile în care, până în prezent, la această disciplină nu a existat un curriculum național distinct, fapt care a generat incoerențe în organizarea și valorificarea demersului didactic.

Curriculumul este fundamentat în conformitate cu documentele de politică educațională și curriculară națională și internațională relevante pentru modernizarea învățământului liceal cu profil sportiv, printre care remarcăm: Codul Educației al Republicii Moldova, Strategia de dezvoltare „Educația 2030”, Concepția de dezvoltare curriculară, Cadrul de Referință al Curriculumului Național etc. și a unor documente privind competențele-cheie, dezvoltarea durabilă, competența digitală și formarea elevului pentru societatea contemporană la care se referă:

La nivel internațional, documentul curricular integrează repere conceptuale și orientări promovate de organizații precum UNESCO, OECD și Uniunea Europeană. În mod special, sunt valorificate:

- Recomandările Parlamentului European și ale Consiliului Uniunii Europene (2018) privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții;
- Busola învățării OECD 2030, care evidențiază dezvoltarea competențelor transformative, a responsabilității și a capacității de anticipare și acțiune în contexte complexe;
- Cadrul european al competențelor pentru sustenabilitate (GreenComp);
- Cadrul european al competențelor digitale (DigComp);
- Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (Agenda 2030).

Prin această ancorare multiplă, curriculumul disciplinei Educație fizică (teorie) contribuie la promovarea principiilor fundamentale ale educației moderne: echitate, incluziune, relevanță socială, învățare pe tot parcursul vieții și dezvoltarea competențelor-cheie.

În plan curricular, disciplina Educație Fizică (teorie) are statut de disciplină obligatorie în cadrul profilului Sport, fiind prevăzută în Planul-cadru și proiectată cu o oră pe săptămână. Ca disciplină specifică profilului Sport, aceasta asigură suportul teoretic necesar probelor de pregătire sportivă practică și contribuie la corelarea dimensiunii cognitive cu dimensiunea praxiologică a formării elevului.

În același timp, disciplina sprijină înțelegerea proceselor și fenomenelor specifice culturii fizice, educației fizice și sportului și favorizează transferul conștient al cunoștințelor în contexte de antrenament, competiție și activitate motrică independentă.

Prin specificul său curricular, disciplina îndeplinește următoarele funcții generale:

- **funcția formativă** – contribuie la dezvoltarea gândirii științifice și critice, la formarea atitudinilor și valorilor specifice domeniului educației fizice și sportului și la consolidarea unei conduite responsabile în raport cu sănătatea, efortul, cooperarea și fairplayul;

- **funcția informativă** – oferă elevilor repere teoretice esențiale pentru înțelegerea conceptelor, principiilor și fenomenelor specifice culturii fizice, educației fizice și sportului, constituind baza cognitivă necesară unei învățări conștiente și aplicate;

- **funcția aplicativă** – susține transferul achizițiilor teoretice în situații reale de antrenament, competiție și activitate motrică independentă, favorizând utilizarea acestora pentru autoreglarea efortului, menținerea sănătății și optimizarea pregătirii sportive;

- **funcția integrativă** – valorifică relațiile dintre educația fizică și alte domenii de cunoaștere, prin conexiuni interdisciplinare și transdisciplinare care sporesc coerența curriculară și susțin înțelegerea integrată a fenomenelor din domeniul sportului;

- **funcția orientativă** – sprijină elevii în continuarea studiilor și în orientarea spre domenii profesionale conexe educației fizice și sportului, contribuind la configurarea unui parcurs educațional și profesional adecvat profilului Sport.

Curriculumul la disciplina Educație fizică (teorie) sprijină proiectarea didactică prin oferirea unor repere pentru formularea competențelor, selectarea conținuturilor, alegerea strategiilor de predare-învățare-evaluare și elaborarea resurselor și a instrumentelor de evaluare adecvate. Documentul ghidează cadrele didactice în proiectarea și realizarea demersului educațional, având posibilitatea de a adapta activitățile didactice la particularitățile clasei de elevi, la interesele acestora și la resursele disponibile cu respectarea finalităților și a competențelor stabilite.

Prin relevanța sa formativă, aplicativă și socială, disciplina Educației fizice (teorie) contribuie la dezvoltarea unei culturi sportive solide, la formarea competențelor pentru viață și la consolidarea unui mod de viață activ și sănătos. Totodată, aceasta susține pregătirea elevilor pentru continuarea studiilor și pentru orientarea spre domenii profesionale conexe educației fizice și sportului, contribuind la configurarea unui profil de formare adaptat cerințelor societății contemporane.

Disciplina valorifică, de asemenea, corelări interdisciplinare cu biologia, psihologia, educația pentru societate, limba română și matematica, aspect care îi consolidează coerența curriculară și relevanța educațională. Aceste corelări favorizează înțelegerea integrată a fenomenelor din domeniul educației fizice și sportului, susțin transferul achizițiilor în contexte diverse și contribuie la formarea unei perspective aplicative și funcționale asupra învățării.

Curriculumul la disciplina Educație fizică (teorie) cuprinde următoarele componente: Concepția disciplinei, Administrarea disciplinei, Competențe specifice disciplinei, Unități de învățare pe clase, Finalitățile învățării pe clase, Bibliografie.

2. CONCEPȚIA DISCIPLINEI

Disciplina *Educație fizică (teorie)* este concepută ca o componentă curriculară specifică profilului Sport, cu caracter cognitiv-praxiologic, orientată spre înțelegerea funcțională a fenomenelor specifice culturii fizice, educației fizice și sportului și spre valorificarea acestora în contexte autentice de activitate motrică și sportivă. Prin specificul său, disciplina susține articularea cunoașterii teoretice cu experiența practică, astfel încât achizițiile elevilor să fie transformate în conduite, decizii și acțiuni conștiente, relevante pentru dezvoltarea personală, sănătate, bunăstare și participare socială activă. În această perspectivă, disciplina reflectă plasarea accentului pe autoreglare, incluziune, comportament responsabil și utilizarea funcțională a resurselor digitale în procesul educațional.

Viziunea disciplinei este orientată spre formarea unei personalități active, autonome și responsabile, capabile să înțeleagă și să valorifice cunoștințele din domeniul educației fizice și sportului în raport cu propria dezvoltare, sănătate, bunăstare și participare activă socială. În această logică, disciplina vizată afirmă relația funcțională dintre cunoașterea teoretică și experiența practică, susținând dezvoltarea integrală a elevului prin raportare conștientă la mișcare, efort, autoreglare, relaționare și conduită responsabilă.

Misiunea disciplinei constă în asigurarea unui cadru de învățare echitabil, incluziv și relevant, care să permită formarea progresivă a competențelor cognitive, socio-emoționale, civice și valorice necesare elevului din profilul Sport. Prin această misiune, disciplina sprijină aplicarea achizițiilor teoretice în contexte autentice de activitate motrică și sportivă, dezvoltarea capacității de gestionare a efortului fizic pentru o sănătate consolidată, prevenirea sedentarismului și formarea unor comportamente responsabile, bazate pe cooperare, fair-play și participare activă în viața sportivă și socială a comunității.

Finalitatea educațională majoră a disciplinei vizează formarea unui absolvent competent, sănătos, activ, autonom și adaptabil, capabil să își gestioneze responsabil propria dezvoltare fizică, pregătirea fizică și funcțională, starea de bine prin valorificarea cunoștințelor achiziționate și experiențelor dobândite. Prin această disciplină se urmărește formarea unui tânăr echilibrat din punct de vedere cognitiv, atitudinal și comportamental, care manifestă spirit

de cooperare, respect pentru reguli și valori democratice, fair-play, toleranță și participare activă în viața sportivă și comunitară. În această perspectivă, absolventul profilului Sport este proiectat ca promotor al modului de viață activ și sănătos, al practicării conștiente a exercițiului fizic și a sportului pe parcursul întregii vieți.

Din perspectivă epistemologică, disciplina Educației fizică (teorie) profilul Sport valorifică un sistem coerent de concepte fundamentale cu privire la domeniile din care reiese unitățile de competență și unitățile de conținut (cultură fizică, educație fizică, sănătate, sport, antrenament sportiv, performanță sportivă, incluziune, diversitate, recuperare etc.), organizate progresiv și corelate cu situații autentice, care permit explicarea și înțelegerea conținutului disciplinei.

Identitatea epistemologică și științifică a disciplinei este definită de principiile centrării pe elev, coerenței, relevanței și împlinirii sociale, flexibilității și individualizării, participării conștiente și active, sistematizării și continuității, integrării inter- și transdisciplinare și utilității. Aceste principii facilitează adecvarea demersului educațional la nevoile de învățare și de dezvoltare ale elevului, susțin corelarea sistemică a competențelor, a unităților de competență și a conținuturilor, orientează învățarea spre participare conștientă și progres logic și valorifică legăturile dintre educația fizică și alte domenii de cunoaștere. Totodată, principiul utilității conferă conținuturilor valoare practică ridicată, prin orientarea lor spre cunoașterea procesului de gestionare a efortului, menținerea sănătății și adoptarea unui mod de viață activ și sănătos.

Din *perspectivă valorică*, disciplina promovează sănătatea fizică și mintală, demnitatea și respectul de sine, fair-playul, integritatea, responsabilitatea, perseverența, autodisciplina, siguranța, cooperarea, incluziunea, toleranța și participarea civică activă. Prin fundamentarea curriculumului pe aceste principii și valori se susține formarea coerentă a cunoștințelor, abilităților, atitudinilor și valorilor, fapt care conferă disciplinei identitate, relevanță educațională temeinică și durabilă.

Curriculumul disciplinei Educația fizică (teorie) contribuie la dezvoltarea *competențelor-cheie* pe tot parcursul vieții prin *competențele specifice* ale disciplinei și *unitățile de competență* progresiv structurate, promovând învățarea experiențială, rezolvarea de probleme, cooperarea și autoreglarea proceselor psihice. Competențele-cheie, definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (Codul Educației al RM, Art. 11(2)), se dezvoltă gradual pe niveluri de învățământ și se disting prin transversalitate și trans-disciplinaritate, intersectând multiple sfere sociale și frontiere disciplinare. Educația fizică (teorie) contribuie la formarea profilului absolventului prin dezvoltarea progresivă a competențelor cognitive, socio-

emoționale, civice, praxiologice de gestionare a sănătății, integrate ulterior în competențe specifice și unități de competență. La nivel conceptual, aceasta susține cu prioritate dezvoltarea competențelor personale, sociale și de a învăța să înveți, a competențelor civice și de comunicare și, complementar, a competențelor digitale, științifice și culturale.

În *plan formativ*, disciplina contribuie la dezvoltarea autonomiei, a responsabilității, a capacității de autoreglare și a utilizării conștiente a achizițiilor în contexte relevante pentru viața elevului. Totodată, prin caracterul său aplicativ și formativ, disciplina susține formarea competențelor pentru viață, a cetățeniei active și a unei percepții pozitive asupra valorilor educației fizice și sportului.

Disciplina își păstrează nucleul formativ comun la nivel liceal, însă valorificarea sa curriculară se diferențiază prin accentul specific profilului Sport, prioritar pe aplicabilitatea funcțională a cunoștințelor, pe transferul lor în contexte de antrenament, competiție și activitate independentă, pe gestionarea sănătății și a efortului, pe conduita etică și pe pregătirea pentru valorificarea ulterioară a domeniului în plan educațional și profesional.

Corelarea disciplinei *Educație fizică (teorie)* pentru profilul Sport cu alte arii curriculare, precum istoria, biologia, chimie, educația pentru societate, limba română și matematica, facilitează dezvoltarea unei înțelegeri holistice a fenomenului sportiv, contribuind la formarea competențelor-cheie necesare adaptării la complexitatea societății contemporane, iar valorificarea acestor interdependențe prin proiecte și activități aplicative optimizează caracterul dinamic, interactiv și relevant al procesului educațional.

Finalitatea dominantă a disciplinei, în raport cu profilul Sport, constă în susținerea formării unui elev capabil să integreze cunoașterea teoretică în propria pregătire sportivă axată pe participarea activă, responsabilă și incluzivă la viața sportivă și socială.

Diferențierea curriculară corespunzătoare acestui profil se va reflecta în administrarea disciplinei, în unitățile de competență, în selectarea și organizarea conținuturilor, în rezultatele învățării și în finalitățile formulate pe clase

3. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Repartizarea orientativă a unităților de învățare și a numărului de ore

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Profilul	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Număr unități de învățare	Nr. de ore pe an
Obligatorie	Educație fizică (teorie)	Sport	X	1	3	34
			XI	1	3	34

			XII	1	3	33
--	--	--	-----	---	---	----

Repartizarea orientativă a orelor pe domenii (clase)

Domenii		X	XI	XII
Obligatorii	Cultura fizică în context personal și social	8	6	4
	Educația fizică – componentă a procesului educațional	10	10	10
	Sport pentru sănătate și performanță	11	12	12
	Activități motrice pentru incluziune, diversitate și recuperare	5	6	7
Total		34	34	33

4. COMPETENȚE SPECIFICE DISCIPLINEI

Competențele specifice disciplinei Educației fizice (teorie) pentru profilul Sport reflectă plenar stipulările și recomandările din actele reglatorii ale procesului educațional din Republica Moldova și asigură inserția acestuia în cadrul normativ european:

CS1. Argumentarea rolului social al culturii fizice, al educației fizice și al sportului în dezvoltarea personală, fortificarea/menținerea sănătății și participarea socială activă, prin valorizarea responsabilității, a demnității și a respectului de sine.

CS2. Analizarea fenomenelor și proceselor specifice educației fizice și sportului, prin valorificarea cunoștințelor privind efortul fizic, autoreglarea, igiena, siguranța și recuperarea, în vederea adoptării unui mod de viață activ și sănătos, bazat pe autonomie, responsabilitate și disciplină.

CS3. Manifestarea unui comportament etic, cooperant și incluziv în contexte motrice și sportive, prin respectarea regulilor, asumarea responsabilă a rolurilor și promovarea fair-playului, integrității, respectului reciproc, toleranței și solidarității.

Unitățile de competență la disciplina Educație fizică (teorie) funcționează ca elemente de legătură între competențele specifice și demersul didactic concret. Ele traduc competența în termeni operaționali, prin comportamente de învățare observabile, care sugerează profesorului repere clare pentru proiectare, predare și evaluare.

Competențele specifice ale disciplinei au caracter comun pentru toate profilurile liceale, însă operaționalizarea lor se realizează specific profilului Sport prin ponderea acordată

anumitor domenii obligatorii (cultura fizică, educație fizică, sport și activități motrice pentru incluziune, diversitate și recuperare) prin gradul de aprofundare, prin contextualizare și prin tipul produselor școlare.

Corelarea competențelor specifice cu competențele-cheie și contribuția acestora la profilul absolventului este prezentată în tabelul de mai jos:

CS1	– Competențe de comunicare în limba română și de citire, scriere și înțelegere a mesajului; – Competențe personale, sociale și de a învăța să înveți; – Competențe civice.	Argumentează, utilizând corect limbajul specific disciplinei, rolul culturii fizice, al educației fizice și al sportului în dezvoltarea personală, menținerea sănătății și participarea socială activă, manifestând responsabilitate, demnitate și respect de sine.
CS2	– Competențe în matematică, științe, tehnologie și inginerie; – Competențe digitale, inclusiv de siguranță pe internet și securitate cibernetică; – Competențe personale, sociale și de a învăța să înveți.	Analizează și interpretează informații și date privind efortul fizic, autoreglarea, igiena, siguranța și recuperarea, selectând soluții adecvate pentru menținerea sănătății și adoptarea modului de viață activ și sănătos, bazat pe autonomie, responsabilitate și disciplină.
CS3	– Competențe personale, sociale și de a învăța să înveți; – Competențe civice; – Competențe de comunicare în limba română și de citire, scriere și înțelegere a mesajului	Cooperează și acționează responsabil în contexte motrice și sportive, respectând regulile și rolurile asumate și promovând fair-playul, integritatea, respectul reciproc, toleranța, solidaritatea și incluziunea.

5. UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PE CLASE – PROFILUL SPORT, LICEU

CS1. Argumentarea rolului social al culturii fizice, al educației fizice și al sportului în dezvoltarea personală, fortificarea/menținerea sănătății și participarea socială activă, prin valorizarea responsabilității, a demnității și a respectului de sine.		
Unitatea de învățare nr. 1. Cultura fizică, educația fizică și sportul – valori sociale, sănătate, dezvoltare personală și participare activă		
Valori: sănătatea, cultura fizică, modul activ și sănătos de viață, dezvoltarea fizică armonioasă, starea de bine.		
Valori și atitudini promovate: responsabilitatea, respectul de sine, disciplina, atitudinea conștientă vizavi de propria sănătate, motivarea pentru practicarea modului activ și sănătos de viață.		
• Responsabilitatea – prin conștientizarea rolului culturii fizice în menținerea sănătății și prevenirea sedentarismului. • Respectul de sine – prin valorificarea dezvoltării fizice armonioase și a pregătirii funcționale a organismului. • Disciplina – prin respectarea regimului motric zilnic și săptămânal. • Atitudinea conștientă vizavi de propria sănătate – prin promovarea cotidiană a modului activ și sănătos de viață. • Motivarea pentru practicarea modului activ și sănătos de viață – prin practicarea sistematică a activităților motrice și sportive.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultate ale învățării
CLASA a X –A		
1.1. Explicarea noțiunilor: „cultură fizică”; „educație fizică”; „sport” și identificarea rolului acestora în dezvoltarea personală, fortificarea și menținerea sănătății.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>cultura fizică;</i> - <i>educația fizică;</i> - <i>sportul;</i> - <i>sănătatea;</i> - <i>dezvoltarea personală.</i>	Elevul/eleva: - explică semnificația noțiunilor: „cultură fizică”; „educație fizică”; „sport” și „sănătate” utilizând

	Conținuturi aplicative/contextuale: • Cultura fizică, educația fizică și sportul în viața individului și a societății. • Sănătatea omului-valoare supremă socială. • Beneficiile activității motrice și sportive. • Exercițiul fizic – mijloc specific al educației fizice și sportului. • Modul de viață active și sănătos. Contexte de învățare: • Viața cotidiană și stilul de viață al adolescentului. • Analiza unor exemple de bune practici privind implicarea în activități fizice și sportive. • Școala și comunitatea. • Activități sportive școlare și extrașcolare. • Evenimente sportive locale, naționale și internaționale. • Mass-media și resurse digitale din domeniul educației fizice și sportului. Proiecte interdisciplinare recomandate (la alegere): • „Mișcarea și sănătatea adolescentului”. • „Cultura fizică și sportul în evoluția societății”. • „Sportul și dezvoltarea personală”;	exemple din viața cotidiană, școlară și sportivă; - argumentează rolul culturii fizice, al educației fizice și al sportului în menținerea sănătății și în dezvoltarea personală, în contexte relevante pentru viața adolescentului.
--	--	---

1.2. Identificarea valorilor culturii fizice și planificarea ghidată a cunoștințelor despre modul activ și sănătos de viață în organizarea regimului motric zilnic și săptămânal.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: • - <i>valorile culturii fizice;</i> • - <i>modul activ de viață;</i> • - <i>modul sănătos de viață;</i> • - <i>regimul motric;</i> • - <i>activitatea fizică.</i> Conținuturi aplicative/contextuale: • Valorile material și spiritual ale culturii fizice. • Componentele modului sănătos de viață. • Regimul motric zilnic și săptămânal al adolescentului. Contexte de învățare: • Organizarea activităților motrice pe parcursul săptămânii. • Corelarea activității fizice cu programul școlar și sportive. • Situații cotidiene de alegere a unui comportament activ și sănătos. • Aplicarea ghidată a principiilor unui mod activ și sănătos de viață în contexte școlare și extrașcolare. • Contexte școlare, extrașcolare și familiale de practicare a activităților motrice. Proiecte interdisciplinare recomandate (la alegere): • „Mișcarea și sănătatea adolescentului”. • „Responsabilitatea personală pentru un mod activ de viață”. • „Planificarea regimului motric zilnic și săptămânal”.	Elevul/eleva: - identifică valorile culturii fizice și componentele modului activ și sănătos de viață, în contexte școlare și cotidiene; - aplică ghidat cunoștințele despre modul activ și sănătos de viață în organizarea regimului motric zilnic și săptămânal.
--	--	---

1.3. Aplicarea autonomă a cunoștințelor despre modul activ și sănătos de viață în organizarea regimului motric zilnic și săptămânal și argumentarea alegerilor.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>regimul motric;</i> - <i>activitatea fizică;</i> - <i>modul activ de viață</i> - <i>modul sănătos de viață;</i> - <i>planificarea activităților motrice.</i> Conținuturi aplicative/contextuale: • Activitatea motrice –componentă a modului sănătos de viață • Programul motric zilnic și săptămânal al elevului. • Gimnastica matinală. • Pauza dinamică. • Modul activ și sănătos de viață în familie. Contexte de învățare: • Organizarea regimului motric în viața cotidiană. • Activități motrice în contexte școlare și extrașcolare. • Practicarea activităților fizice în timpul liber. • Promovarea unui mod activ și sănătos de viață în familie și comunitate. Proiecte interdisciplinare recomandate (la alegere): • „Regimul motric și sănătate”. • „Planificarea unui mod activ de viață”. • „Activitatea fizică și calitatea vieții”.	Elevul/eleva: - aplică cunoștințele despre modul activ și sănătos de viață în organizarea regimului motric zilnic și săptămânal; - organizează un regim motric adaptat programului școlar, activităților sportive și nevoilor personale.
--	--	---

CLASA a XI –A		
1.1. Analizarea rolului culturii fizice, educației fizice și sportului în promovarea modului de viață activ și sănătos, prin corelarea acestora cu starea de bine și responsabilitatea personală.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: • - <i>cultura fizică</i>; • - <i>educația fizică</i>; • - <i>sportul</i>; • - <i>starea de bine</i>; • - <i>responsabilitatea personală</i>. Conținuturi aplicative/contextuale: • Cultura fizică și calitatea vieții omului. • Cultura fizică și stresul. • Educația fizică și sportul în educarea personalității umane. • Practicarea sistematică a activităților motrice și sportive. Contexte de învățare: • Activități școlare și sportive. • Situații de promovare a modului de viață activ și sănătos. • Analiza exemplelor și modelelor de promovare a unui mod de viață activ și sănătos. • Analiza experiențelor personale și a modelelor din comunitate. • Contexte familiale, școlare și comunitare privind practicarea activităților motrice. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Cultura fizică și calitatea vieții”. • „Sportul și responsabilitatea personală”. • „Promovarea unui mod de viață activ și sănătos”.	Elevul/eleva: - analizează rolul culturii fizice, educației fizice și sportului în promovarea modului de viață activ și sănătos, în contexte școlare și comunitare; - corelează practicarea activităților motrice cu starea de bine și responsabilitatea personală, argumentând beneficiile acestora.

1.2. Analizarea valorilor și funcțiilor culturii fizice, corelarea acestora cu practicarea sistematică a activităților motrice, starea de bine și responsabilitatea față de propria dezvoltare.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>valorile culturii fizice;</i> - <i>funcțiile culturii fizice;</i> - <i>activități motrice;</i> - <i>starea de bine;</i> - <i>dezvoltarea personală.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Funcțiile sociale ale culturii fizice. • Cultura fizică în dezvoltarea personalității omului. • Activități motrice în crearea stării de bine și dezvoltarea personală. • Valorificarea culturii fizice în contexte școlare, sportive și comunitare. Contexte de învățare: • Activități motrice și sportive desfășurate în regimul zilei. • Contexte școlare, sportive și comunitare; • Situații de promovare a stării de bine prin activitate fizică; • Analiza experiențelor personale și a modelelor de practicare a culturii fizice. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Valorile culturii fizice și dezvoltarea personală”. • „Activitatea fizică și starea de bine”. • „Cultura fizică și responsabilitatea pentru propria dezvoltare”.	Elevul/eleva: - analizează valorile și funcțiile culturii fizice în raport cu practicarea sistematică a activităților motrice și starea de bine; - corelează valorile și funcțiile culturii fizice cu responsabilitatea față de propria dezvoltare, în contexte școlare, sportive și comunitare.
--	--	---

--	--	--

PROJECT

1.3 Analizarea relației dintre valorile, funcțiile și domeniile culturii fizice prin participarea la activități motrice și sportive desfășurate în mediul educațional, sportiv și social.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - valorile culturii fizice; - funcțiile culturii fizice; - domeniile culturii fizice; - activități motrice și sportive; - participare socială. Conținuturi aplicative/contextuale: • Cultura fizică în societatea contemporană. • Sportul pentru sănătate. • Modalități de activități motrice și sportive în contexte educaționale, sportive și sociale. • Beneficiile culturii fizice în dezvoltarea personală și integrarea socială. Contexte de învățare: • Analiza exemplurilor de valorificare a culturii fizice în diferite contexte sociale. • Activități motrice și sportive în mediul educațional. • Activități sportive organizate în cadrul comunității. • Participarea la evenimente sportive și recreative. • Analiza modelelor de promovare a culturii fizice în societate. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Cultura fizică și integrarea socială”; • „Activitatea motrică și dezvoltarea personală”; • „Promovarea culturii fizice în comunitate”.	Elevul/eleva: - analizează relația dintre valorile, funcțiile și domeniile culturii fizice și participarea la activități motrice și sportive, în contexte educaționale, sportive și sociale; - corelează participarea la activități motrice și sportive cu dezvoltarea personală și integrarea socială, argumentând importanța acestora.
--	---	---

CLASA a XII –A		
1.1. Argumentarea valorilor culturii fizice, educației fizice și sportului ca fenomene sociale, educaționale și culturale, prin evidențierea contribuției acestora la calitatea vieții și participarea socială activă.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>cultura fizică;</i> - <i>educația fizică;</i> - <i>calitatea vieții;</i> - <i>participarea socială activă.</i> Conținuturi aplicative/contextuale: • Cultura fizică recreativă. • Cultura fizică reabilitară. • Educația fizică și sportul în crearea confortului psihofiziologic al omului. • Cultura fizică și sportul în participarea socială activă. Contexte de învățare: • Analiza fenomenelor sociale, educaționale și culturale prin prisma culturii fizice și sportului. • Activități motrice și sportive în contexte educaționale, profesionale și comunitare. • Participarea la proiecte și evenimente de promovare a culturii fizice. • Valorificarea experiențelor personale și a modelelor de bună practică în domeniul culturii fizice și sportului. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Cultura fizică și calitatea vieții”. • „Sportul și participarea socială activă”. • „Cultura fizică în societatea contemporană”.	Elevul/eleva: - argumentează valorile culturii fizice, educației fizice și sportului ca fenomene sociale, educaționale și culturale, prin raportare la calitatea vieții și participarea socială activă; - evaluează contribuția educației fizice și sportului la dezvoltarea personală și socială a elevilor, în contexte educaționale și comunitare.

1.2. Caracterizarea criteriilor și indicatorilor privind însușirea și valorificarea culturii fizice în procesul dezvoltării personalității și al integrării acesteia în societate.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>cultura fizică;</i> - <i>criterii de formare;</i> - <i>indicatori de formare;</i> - <i>dezvoltarea personalității;</i> - <i>integrare socială.</i> Conținuturi aplicative/contextuale: • Indicatori privind dezvoltarea culturii fizice. • Cultura fizică a personalității. • Cultura fizică în fortificarea sănătății națiunii. Contexte de învățare: • Analiza nivelului de formare a culturii fizice în contexte educaționale. • Participarea la activități motrice și sportive în contexte sportive și sociale. • Caracterizarea nivelului de valorificare a culturii fizice în contexte educaționale, sportive și sociale. • Valorificarea experiențelor personale în dezvoltarea culturii fizice. • Analiza modelelor de promovare a culturii fizice în societate. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Cultura fizică și dezvoltarea personalității”. • „Cultura fizică și integrarea socială”. • „Valorile culturii fizice în societatea contemporană”.	Elevul/eleva: - caracterizează criteriile și indicatorii de formare a culturii fizice, argumentând rolul acestora în dezvoltarea personalității și integrarea socială; - apreciază nivelul de valorificare a culturii fizice în dezvoltarea personală și socială, utilizând criterii și indicatori specifici.
---	---	--

1.3. Evaluarea rolului valorilor și funcțiilor culturii fizice în dezvoltarea personală și proiectarea unui regim motric argumentat, adaptat nevoilor individuale și modului de viață activ și sănătos.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>valorile culturii fizice;</i> - <i>funcțiile culturii fizice;</i> - <i>regimul motric;</i> - <i>dezvoltare personală;</i> - <i>mod activ și sănătos de viață.</i> Conținuturi aplicative/contextuale: • Valorile și funcțiilor culturii fizice în dezvoltarea personală; • Activitatea motrică în contextul regimului zilnic al omului. • Regimul motric adaptat nevoilor individuale ale elevilor. • Tehnici evaluative a stării de sănătate fizică a omului. Contexte de învățare: • Evaluarea regimului motric personal în raport cu nevoile individuale. • Analiza relației dintre valorile culturii fizice și dezvoltarea personală. • Proiectarea regimului motric în contexte educaționale, sportive și cotidiene. • Adaptarea activităților motrice la obiectivele personale și la modul activ și sănătos de viață. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Regimul motric și calitatea vieții”. • „Cultura fizică și dezvoltarea personală”.	Elevul/eleva: - evaluează rolul valorilor și funcțiilor culturii fizice în dezvoltarea personală și adoptarea modului de viață activ și sănătos; - proiectează un regim motric zilnic adaptat nevoilor individuale și obiectivelor personale.
--	---	--

Conținuturi interdisciplinare

Educație pentru societate: rolul culturii fizice, educației fizice și sportului în formarea responsabilității, respectului de sine, demnității și participării sociale active.

- Istoria românilor și universală: evoluția culturii fizice, a educației fizice și a sportului în societate; rolul sportului în dezvoltarea comunităților.
- Matematică: monitorizarea activității motrice, calcularea frecvenței, duratei și progresului în activitățile fizice.

Teme cross-curriculare

- Sănătate și stare de bine;
- Mod activ și sănătos de viață;
- Responsabilitate personală și socială;
- Participare socială activă;
- Educație pentru valori;
- Dezvoltare personală și orientare pentru viață.

Integrarea noilor educații prin contexte de învățare

- Integrarea noilor educații prin contexte de învățare
- Educația pentru sănătate și stare de bine: explicarea rolului culturii fizice, educației fizice și sportului în menținerea sănătății, prevenirea sedentarismului, formarea unui mod activ și sănătos de viață și dezvoltarea stării de bine a elevului-sportiv.
- Educația pentru dezvoltare durabilă: valorificarea activităților motrice și sportive desfășurate în spații școlare, comunitare și în aer liber, cu accent pe utilizarea responsabilă a infrastructurii și echipamentelor sportive și pe protejarea mediului.
- Educația pentru competențe digitale: utilizarea instrumentelor digitale pentru documentarea, prezentarea și monitorizarea activităților motrice și sportive, precum și pentru observarea progresului personal.
- Educația pentru diversitate și incluziune: analiza rolului culturii fizice și sportului în dezvoltarea personală, integrarea socială, cooperarea dintre elevi, respectarea diferențelor individuale și participarea tuturor elevilor la activități motrice și sportive.
- Educația civică și responsabilitatea socială: implicarea elevilor în activități școlare și comunitare de promovare a culturii fizice, educației fizice și sportului ca valori sociale, prin asumarea responsabilității față de propria sănătate și participarea socială activă.

CS2. Analizarea fenomenelor și proceselor specifice educației fizice și sportului, prin valorificarea cunoștințelor privind efortul fizic, autoreglarea, igiena, siguranța și recuperarea, în vederea adoptării unui mod de viață activ și sănătos, bazat pe autonomie, responsabilitate și disciplină.

Unitatea de învățare nr. 2. Modul activ și sănătos de viață – efort fizic, autoreglare, igienă, siguranță, recuperare și sănătate fizică

Valori: sănătatea, modul activ și sănătos de viață, condiția fizică, autonomia, starea de bine.

Valori și atitudini promovate: responsabilitatea, autodisciplina, autonomia, atitudinea conștientă față de efortul fizic și recuperare, respectarea normelor de igienă și securitate, interesul pentru dezvoltarea și menținerea condiției fizice.

- **Responsabilitatea** – prin conștientizarea rolului activităților motrice și sportive în menținerea sănătății și dezvoltarea condiției fizice.
- **Autodisciplina** – prin respectarea principiilor de organizare a activităților motrice, a regimului motric și a normelor de igienă și securitate.
- **Autonomia** – prin aplicarea tehnicilor de autoevaluare a efortului fizic în funcție de particularitățile individuale ale organismului.
- **Atitudinea conștientă față de efortul fizic și recuperare** – prin valorificarea cunoștințelor privind dozarea efortului, prevenirea suprasolicitării și recuperarea organismului după efort.
- **Respectarea normelor de igienă și securitate** – prin aplicarea măsurilor de prevenire a traumatismelor și protecție a sănătății în activitatea motrică și sportivă.
- **Interesul pentru dezvoltarea și menținerea condiției fizice** – prin participarea sistematică la activități motrice și sportive.

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultate ale învățării
CLASA a X –A		

2.1. Explicarea influenței educației fizice și sportului asupra dezvoltării fizice armonioase, adaptării organismului la efort și formării unei atitudini responsabile față de propriul corp și sănătate.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - dezvoltare fizică armonioasă; - adaptare la efort; - organism uman; - sănătate fizică; - atitudine responsabilă.	Elevul/eleva: - explică influența educației fizice și sportului asupra dezvoltării fizice armonioase și adaptării organismului la efort, în contexte motrice și sportive;
	Conținuturi aplicative/contextuale: • Dezvoltarea fizică armonioasă corpului uman. • Statusul nutrițional. • Efortul fizic în activități motrice și sportive. • Adaptarea organismului la efort. • Modificările organismului la efortul fizic. Contexte de învățare • Observarea modificărilor organismului în timpul și după efort. • Analiza unor exemple privind influența activităților motrice asupra dezvoltării fizice. • Reflecții asupra riscurilor provocate de dozare incorectă a efortului fizic. • Indicele Quetelet (IMC)-raportul dintre greutatea corporală și înălțimea acestuia. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Mișcarea și dezvoltarea armonioasă”. • „Corpul în adaptare la efort”. • „Responsabilitate pentru propria sănătate”.	- argumentează importanța unei atitudini responsabile față de propriul corp și sănătate, în situații cotidiene și de practicare a activităților fizice.

2.2. Explicarea componentelor și indicatorilor ai capacității de efort, în vederea aplicării ghidate a unor modalități de monitorizare și autoreglare.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>efort fizic;</i> - <i>componentele efortului;</i> - <i>capacitate de efort;</i> - <i>indicatori funcționali;</i> - <i>monitorizare și autoreglare.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Componentele de bază ale efortului fizic: volumul și intensitatea. • Capacitatea de efort fizic. • Factorii care condiționează capacitatea de efort fizic. • Parametri funcționali sau indicatori fiziologici de bază ai capacității de efort fizic. • Monitorizarea gradului dezvoltării capacității de efort fizic. • Modalități de reglare/autoreglare a efortului prin ajustarea intensității și volumului acestuia. Contexte de învățare • Identificarea componentelor efortului în activități motrice și sportive. • Măsurarea și înregistrarea frecvenței cardiace înainte, în timpul și după efort. • Observarea ritmului respirator și a timpului de revenire după activitate. • Monitorizarea reacțiilor fiziologice ale organismului la efort prin efectuarea pulsometriei lecției de educație fizică și de antrenament. • Aplicarea ghidată a unor măsuri de reducere sau creștere a solicitării fizice. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Indicatorii organismului în timpul efortului”. • „Monitorizarea capacității de efort”. • „Autoreglarea efortului fizic”.	Elevul/eleva: - explică componentele efortului fizic și influența acestora asupra solicitării organismului, în contexte motrice, sportive și competiționale; - aplică ghidat modalități de monitorizare și autoreglare a efortului, utilizând indicatorii fiziometrici ai capacității de efort.
---	--	--

2.3. Explicarea rolului igienei, siguranței și recuperării în activitățile motrice și sportive și identificarea măsurilor de prevenire a riscurilor pentru menținerea sănătății.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>igienă</i>; - <i>siguranță</i>; - <i>recuperare</i>; - <i>prevenirea riscurilor</i>; - <i>sănătate</i>. Conținuturi aplicative/contextuale • Igiena activităților motrice și sportive. • Norme de siguranță în practicarea exercițiilor fizice și sportului. • Măsuri de prevenire a traumatismelor sportive. • Remedii de recuperare în timpul și după efortul fizic. • Odihna activă – remediu de recuperare a capacității de efort. Contexte de învățare • Identificarea normelor de igienă și siguranță în activitățile motrice și sportive. • Analiza situațiilor cu risc de accidentare în timpul practicării exercițiilor fizice. • Aplicarea măsurilor elementare de prevenire a traumatismelor. • Utilizarea unor mijloace simple de recuperare după efort. • Reflecția asupra responsabilității personale pentru menținerea sănătății. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Siguranța în activitatea motrică”. • „Recuperarea după efort”. • „Igiena pentru un mod de viață sănătos”.	Elevul/eleva: - explică rolul igienei, siguranței și recuperării în desfășurarea activităților motrice și sportive; - identifică 3-4 măsuri de prevenire a riscurilor pentru menținerea sănătății în contexte motrice și sportive.
---	--	---

CLASA a XI –A		
2.1. Analizarea efectelor educației fizice și sportului asupra dezvoltării fizice, funcționale și psihomotrice prin selectarea mijloacelor adecvate particularităților individuale, nivelului de pregătire și specificului probei sportive practicate.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - dezvoltare fizică; - dezvoltare funcțională; - dezvoltare psihomotrică; - calități motrice; - mijloace ale educației fizice și sportului; Conținuturi aplicative/contextuale • Efectele dezvoltative ale educației fizice și sportului. • Dezvoltarea fizică, funcțională și motrice. • Mijloace specifice și nespecifice ale educației fizice și sportului. • Criterii de selectare a mijloacelor în pregătirea sportivului. Contexte de învățare • Analiza efectelor activităților motrice și sportive asupra organismului. • Compararea cerințelor diferitor probe sportive. • Corelarea nivelului de pregătire cu mijloacele utilizate. • Relația dintre nivelul de pregătire și cerințele activității sportive • Adaptarea mijloacelor la particularitățile individuale. • Selectarea mijloacelor pentru situații concrete de pregătire sportivă. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Dezvoltarea organismului prin activitate fizică”. • „Particularitățile individuale și pregătirea sportivă”. • „Mijloacele specifice probei sportive practicate”.	Elevul/eleva: - analizează efectele educației fizice și sportului asupra dezvoltării fizice, funcționale și psihomotrice; - selectează mijloace adecvate pentru dezvoltarea fizică (calităților motrice) în funcție de obiectivele activității motrice și sportive.

2.2. Analizarea relației dintre volumul și intensitatea efortului fizic prin monitorizarea indicatorilor fiziometrici în vederea adaptării diferențiate a efortului la particularitățile individuale ale sportivului.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>efort fizic;</i> - <i>parametrii efortului;</i> - <i>indicatori funcționali;</i> - <i>adaptarea efortului;</i> - <i>particularități individuale.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Efortul fizic – factor prioritar în pregătirea funcțională a organismului uman. • Tehnici de monitorizare a indicatorilor fiziometrici. • Adaptarea diferențiată a efortului fizic. • Adaptarea efortului la nivelul de pregătire. Contexte de învățare • Analiza parametrilor efortului în situații de pregătire. • Monitorizarea indicatorilor funcționali înainte, în timpul și după efort. • Compararea reacțiilor organismului la diferite tipuri de effort. • Adaptarea parametrilor efortului în funcție de nivelul de pregătire. • Argumentarea deciziilor privind dozarea diferențiată a efortului. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Monitorizarea indicatorilor funcționali în efort”. • „Adaptarea diferențiată a efortului fizic”. • „Parametrii efortului și răspunsul organismului”.	Elevul/eleva: - monitorizează indicatorii fiziometrici în dependență de intensitatea și volumul efortului fizic; - dozează diferențiat efortul fizic în funcție de particularitățile individuale și nivelul de pregătire.
--	--	--

2.3. Analizarea relației dintre igienă, siguranță, recuperare și autoreglarea efortului fizic, în vederea prevenirii riscurilor și menținerii capacității de efort.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>igienă;</i> - <i>siguranță;</i> - <i>recuperare;</i> - <i>autoreglarea efortului;</i> - <i>capacitate de efort.</i>	Elevul/eleva: - identifică măsuri de prevenire a riscurilor în contexte motrice și sportive;
--	---	--

	Conținuturi aplicative/contextuale • Factorii igienici în recuperarea organismului după efort. • Dezvoltarea morfofuncțională a organismului pentru efort fizic. • Modalități de recuperare a organismului după efort fizic: sauna, masajul, automasajul. • Autoreglarea efortului fizic. • Factori și situații de risc în activitatea motrică și sportive. • Riscurile activității motrice și sportive. Contexte de învățare • Analizarea situațiilor de risc în activitatea motrică și sportive. • Corelarea regulilor de igienă și siguranță cu cerințele efortului. • Selectarea modalităților de recuperare după effort. • Aplicarea autoreglării în funcție de reacțiile organismului. • Argumentarea măsurilor de prevenire a riscurilor. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Igiena și siguranța în activitatea sportivă”. • „Recuperarea și autoreglarea efortului”. • „Prevenirea riscurilor și menținerea capacității de efort”.	- selectează modalități de recuperare și autoreglare pentru menținerea capacității de efort.
--	--	---

CLASA a XII -A		
2.1. Evaluarea eficienței mijloacelor educației fizice și sportului argumentând selectarea acestora în raport cu obiectivele dezvoltării personale, menținerii sănătății și optimizării pregătirii sportive.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>mijloacele educației fizice și sportului;</i> - <i>eficiența mijloacelor;</i> - <i>dezvoltare personală;</i> - <i>menținerea sănătății;</i> - <i>optimizarea pregătirii sportive.</i>	Elevul/eleva: - evaluează eficiența mijloacelor educației fizice și sportului în raport cu obiectivele dezvoltării personale; - compară efectele mijloacelor selectate asupra menținerii sănătății și pregătirii sportive;

	Conținuturi aplicative/contextuale • Tipologia mijloacelor educației fizice și sportului. • Clasificarea exercițiilor fizice în dependență de performanța sportivă. • Criterii de evaluare a eficienței mijloacelor utilizate în cadrul activităților motrice și sportive. • Utilizarea complexă a mijloacelor educației fizice și sportului în optimizarea pregătirii sportive. Contexte de învățare • Evaluarea efectelor mijloacelor utilizate în activități motrice și sportive. • Compararea eficienței diferitor mijloace în raport cu obiectivele urmărite. • Selectarea mijloacelor în funcție de particularitățile individuale. • Argumentarea alegerii mijloacelor pentru menținerea sănătății. • Elaborarea unor soluții de optimizare a pregătirii sportive. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Mijloace eficiente pentru dezvoltarea personală”. • „Activitatea fizică și menținerea sănătății”. • „Optimizarea pregătirii sportive”.	- argumentează necesitatea selectării mijloacelor adecvate pentru optimizarea pregătirii sportive, în contexte concrete de activitate.
--	--	---

2.2. Interpretarea rezultatelor autoevaluării capacității de efort și proiectarea unor decizii argumentate de autoreglare și optimizare a pregătirii sportive.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>autoevaluarea capacității de efort;</i> - <i>indicatori funcționali;</i> - <i>autoreglarea efortului;</i> - <i>optimizarea pregătirii fizice;</i> - <i>decizie argumentată.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Autoevaluarea capacității de efort prin indicatori fiziometrici. • Interpretarea rezultatelor autoevaluării. • Criterii de apreciere a nivelului de pregătire fizică. • Autoreglarea efortului în funcție de rezultatele obținute. • Proiectarea măsurilor de optimizare a pregătirii fizice. Contexte de învățare • Determinarea capacității de efort fizic, utilizând proba funcțională Ruffier-Dickson. • Interpretarea rezultatelor autoevaluării capacității de efort. • Compararea rezultatelor obținute în diferite etape ale pregătirii. • Argumentarea deciziilor de autoreglare a efortului. • Elaborarea unor soluții de optimizare a pregătirii fizice. • Reflectarea asupra progresului individual. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Autoevaluarea capacității de efort”. • „Autoreglarea și optimizarea pregătirii fizice”. • „Monitorizarea progresului individual”.	Elevul/eleva: - interpretează rezultatele autoevaluării capacității de efort pe baza indicatorilor funcționali; - argumentează decizii de autoreglare a efortului în raport cu nivelul propriu de pregătire; - proiectează măsuri de optimizare a pregătirii fizice în funcție de rezultatele autoevaluării.
---	--	--

2.3. Evaluarea integrată a strategiilor de igienă, siguranță, autoreglare și recuperare	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>igienă;</i> - <i>siguranță;</i> - <i>autoreglare;</i> - <i>recuperare;</i> - <i>mod de viață activ și sănătos.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Cerințe igienice și de securitate în activitatea motrică și sportivă. • Autoreglarea efortului fizic în activitatea motrice. • Somnul și alimentația rațională – remedii de recuperare după efort. • Viciile – factori dăunători sănătății omului/sportivului. • Contexte de învățare • Evaluarea strategiilor utilizate în organizarea activității fizice personale. • Analiza situațiilor de risc și a măsurilor de prevenire. • Argumentarea alegerii modalităților de autoreglare și recuperare. • Proiectarea unui regim echilibrat de activitate și refacere. • Reflecția asupra responsabilității personale în adoptarea unui mod de viață activ și sănătos. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Strategii pentru un mod de viață activ și sănătos”. • „Autoreglarea și recuperarea în activitatea sportivă”. • „Responsabilitate și disciplină în menținerea sănătății”.	Elevul/eleva: - evaluează cerințele respectării modului activ și sănătos de viață; - proiectează stilul de viață activ și sănătos, bazat pe autonomie, responsabilitate și disciplină.
--	--	---

Conținuturi interdisciplinare

- Educație pentru societate: formarea modului activ și sănătos de viață; igiena personală și sportivă; prevenirea suprasolicitării și a traumatismelor; rolul odihnei și recuperării în menținerea sănătății și a capacității de efort.
- Matematică: calcularea și interpretarea unor indicatori ai efortului fizic: timp, durată, intensitate, frecvență, număr de repetări, puls, ritm de execuție; compararea rezultatelor autoevaluării fizice și funcționale.
- Chimie: relația dintre efort, energie, hidratare, metabolism și refacerea organismului după activitatea motrică și sportivă.
- Educație pentru societate: responsabilitatea față de propria sănătate și față de siguranța celorlalți; respectarea regulilor de conduită preventivă în activități motrice, sportive și competiționale.
- Dezvoltare personală: autocontrolul, autoreglarea, gestionarea oboselii, a stresului și a motivației în procesul de pregătire sportivă.

Teme cross-curriculare

- Sănătate și stare de bine;
- Modul activ și sănătos de viață;
- Autonomie și responsabilitate personală;
- Responsabilitate personală și socială;
- Dezvoltare personală și autodisciplină;
- Educație pentru valori și conduită preventivă.

Integrarea noilor educații prin contexte de învățare

- Educația pentru sănătate și stare de bine: explicarea și aplicarea cunoștințelor privind efortul fizic, dozarea acestuia, igiena, siguranța, autoreglarea și recuperarea, în vederea menținerii sănătății, prevenirii suprasolicitării și formării unui mod activ și sănătos de viață.
- Protejarea mediului: utilizarea responsabilă a spațiilor, infrastructurii și echipamentelor sportive în activități motrice, sportive și competiționale, cu respectarea normelor de siguranță și de protecție a mediului.
- Competențe digitale: utilizarea aplicațiilor și instrumentelor digitale pentru monitorizarea volumului, intensității și duratei efortului, a frecvenței cardiace, a numărului de repetări, a progresului personal și a rezultatelor autoevaluării fizice și funcționale.
- Diversitate și incluziune: adaptarea efortului fizic și a mijloacelor educației fizice și sportului la particularitățile individuale, starea de sănătate și nivelul de pregătire fizică și funcțională, în vederea asigurării participării active și sigure a tuturor elevilor-sportivi.
- Educația civică și responsabilitatea socială: respectarea principiilor de igienă, siguranță, autoreglare și recuperare în activități motrice, sportive și competiționale, prin manifestarea responsabilității față de propria sănătate și siguranța celorlalți.

CS 3. Manifestarea unui comportament etic, cooperant și incluziv în contexte motrice și sportive, prin respectarea regulilor, asumarea responsabilă a rolurilor și promovarea fair-playului, integrității, respectului reciproc, toleranței și solidarității.		
Unitatea de învățare nr. 3. Activități motrice și sportive – incluziune, fair-play, sport curat și educație olimpică		
Valori: fairplayul, integritatea, respectul reciproc, toleranța, solidaritatea, incluziunea, sportul curat.		
Valori și atitudini promovate: respectarea regulilor și a normelor etice în activitatea sportivă, cooperarea și spiritul de echipă, respectul reciproc și toleranța în contexte motrice și sportive, promovarea fairplay-ului și a sportului curat, manifestarea comportamentului incluziv și responsabil în activitatea sportivă.		
• Respectarea regulilor și a normelor etice în activitatea sportivă – prin manifestarea unui comportament responsabil și cooperant în contexte motrice și sportive. • Cooperarea și spiritul de echipă – prin participarea activă și responsabilă la activități motrice și sportive desfășurate individual și în grup. • Respectul reciproc și toleranța – prin acceptarea diversității și promovarea relațiilor bazate pe respect și solidaritate. • Promovarea fairplay-ului și a sportului curat – prin respectarea principiilor etice, a integrității sportive și a valorilor educației antidoping. • Manifestarea comportamentului incluziv și responsabil în activitatea sportivă – prin asumarea rolurilor și respectarea drepturilor și responsabilităților participanților la activitățile motrice și sportive.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultate ale învățării
CLASA a X –A		

3.1. Explicarea valorilor și regulilor conduitei etice și identificarea comportamentelor bazate pe fair-play, respect reciproc și toleranță în contexte motrice și sportive.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>conduită etică;</i> - <i>fair-play;</i> - <i>respect reciproc și toleranță.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Conduita etică a sportivului. • Fair-play în activități motrice și sportive. • Relații interpersonale în activitatea sportive. • Manifestări ale respectului reciproc și toleranței;	Elevul/eleva: - explică valorile și regulile conduitei etice în contexte motrice și sportive; - argumentează conduita etică într-un studiu de caz din propria experiență competițională.
	Contexte de învățare • Explicarea valorilor și regulilor în situații motrice și sportive. • Identificarea comportamentelor etice în activități de echipă. • Analiza situațiilor de respectare sau încălcare a fair-playului. • Compararea comportamentelor bazate pe respect și intoleranță. • Argumentarea conduitei adecvate în situații sportive concrete. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Fair-playul în activitatea sportivă”. • „Respectul reciproc și toleranța în sport”. • „Conduita etică în competiție”.	

3.2 Identificarea rolurilor și responsabilităților în activitățile motrice și sportive, asumarea ghidată a acestora prin respectarea regulilor cooperare și respectul reciproc.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>roluri și responsabilități;</i> - <i>cooperare;</i> - <i>respectarea regulilor.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Rolurile participanților în activitățile motrice și sportive. • Responsabilități în activități motrice individuale și de grup. • Respectarea regulilor în îndeplinirea rolurilor asumate. Contexte de învățare • Identificarea rolurilor în activități individuale și de echipă. • Analiza responsabilităților în diferite situații motrice și sportive. • Asumarea ghidată a rolurilor în activități de cooperare. • Aplicarea regulilor în realizarea sarcinilor comune. • Argumentarea importanței cooperării și sprijinului reciproc. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • Roluri și responsabilități în echipa sportivă; • Cooperarea pentru atingerea obiectivelor comune; • Respectarea regulilor și spiritul de echipă.	Elevul/eleva: -identifică rolurile și responsabilitățile participanților în activități motrice și sportive; -argumentează asumarea responsabilă a rolurilor în situații motrice și sportive concrete.
--	--	--

3.3. Explicarea principiilor integrității sportive, educației antidoping și olimpismului și recunoașterea situațiilor de respectare sau încălcare a acestora în activități motrice și sportive.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>integritate sportivă</i>; - <i>educație antidoping</i>; - <i>olimpism</i>; - <i>sport curat</i>; - <i>responsabilitate personală</i>. Conținuturi aplicative/contextuale • Integritatea sportivă. • Educația antidoping. • Evoluția mișcării olimpice: internațională și națională. Contexte de învățare • Explicarea principiilor integrității sportive în contexte motrice și sportive. • Analiza situațiilor privind respectarea sau încălcarea regulilor antidoping. • Identificarea valorilor olimpismului în activitatea sportive. • Compararea comportamentelor conforme și neconforme principiilor sportului curat. • Argumentarea responsabilității personale în respectarea principiilor integrității sportive. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Integritatea și sportul curat”. • „Valorile olimpismului în activitatea sportivă”. • „Educația antidoping și responsabilitatea sportivului”.	Elevul/eleva: - explică principiile integrității sportive, educației antidoping și olimpismului în contexte motrice și sportive; - cunoaște apariția și evoluția mișcării olimpice internaționale și naționale.
--	--	--

CLASA a XI –A		

PROIECT

3.1. Analizarea impactului respectării sau încălcării regulilor și valorilor etice asupra cooperării, incluziunii și relațiilor din echipă, prin selectarea unor conduite responsabile.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>reguli și valori etice;</i> - <i>cooperare;</i> - <i>incluziune;</i> - <i>relații de echipă;</i> - <i>conduită responsabilă.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Cooperarea în activitățile motrice și sportive. • Creativitatea în sport. • Conflictele în activități sportive: cauze și soluții. • Comportamente favorabile incluziunii și respectului reciproc. • Factori care influențează climatul etic al echipei. Contexte de învățare • Analizarea relațiilor dintre membrii unei echipe sportive. • Evaluarea consecințelor unui comportament etic sau neetic într-o competiție. • Compararea conduitelor care favorizează sau limitează incluziunea. • Selectarea unei conduite responsabile într-o situație de conflict. • Argumentarea unei soluții pentru îmbunătățirea cooperării în echipă. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Etica și relațiile din echipa sportivă”. • „Incluziunea și cooperarea în sport”. • „Conduite responsabile în situații de conflict”.	Elevul/eleva: - analizează impactul respectării sau încălcării regulilor și valorilor etice asupra cooperării și relațiilor din echipă, într-un studiu de caz; - selectează și argumentează o conduită responsabilă într-o situație de cooperare sau conflict sportiv.
--	---	---

3.2. Analizarea rolurilor și responsabilităților individuale și de echipă și selectarea unor modalități adecvate de cooperare, comunicare și incluziune în contexte sportive.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>roluri</i>; - <i>responsabilități</i>; - <i>cooperare</i>; - <i>comunicare</i>; - <i>incluziune</i>. Conținuturi aplicative/contextuale • Comunicarea în sport. • Cooperarea participanților în realizarea obiectivelor comune. • Incluziunea în activități motrice și sportive. • Parteneriate educaționale în sport. Contexte de învățare • Analizarea rolurilor asumate în activități de echipă. • Compararea modalităților de cooperare și comunicare în diferite contexte sportive. • Selectarea strategiilor de incluziune în activități motrice și sportive. • Argumentarea soluțiilor pentru îmbunătățirea colaborării în echipă. • Evaluarea contribuției individuale la realizarea obiectivelor comune. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Roluri și responsabilități în echipa sportivă”. • „Comunicarea și cooperarea în activitatea sportivă”. • „Incluziunea în mediul sportiv”.	Elevul/eleva: - analizează rolurile și responsabilitățile individuale și de echipă în contexte sportive; - selectează modalități adecvate de cooperare, comunicare și incluziune pentru realizarea obiectivelor educației fizice și sportului; - argumentează contribuția rolurilor și responsabilităților participanților la sporirea eficienței activității de echipă.
--	--	--

3.3. Analizarea situațiilor de risc privind încălcarea integrității sportive, principiilor educației antidoping prin corelarea valorilor olimpismului cu promovarea sportului curat, toleranței și solidarității.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>integritate sportivă;</i> - <i>educație antidoping;</i> - <i>olimpism;</i> - <i>sporturi olimpice;</i> - <i>solidaritate.</i> Conținuturi aplicative/contextuale • Riscurile privind încălcarea integrității sportive. • Educația antidoping în activitatea sportivilor de performanță. • Valorile olimpismului în promovarea sportului curat. • Educația olimpică a elevilor. • Toleranță și solidaritate în sport. Contexte de învățare • Analizarea studiilor de caz privind încălcarea integrității sportive. • Compararea situațiilor de respectare și încălcare a principiilor educației antidoping. • Argumentarea valorilor olimpismului în contexte motrice și sportive. • Evaluarea consecințelor comportamentelor contrare sportului curat. • Selectarea soluțiilor de promovare a toleranței și solidarității în activitatea sportivă. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Integritatea sportivă și sportul curat”. • „Valorile olimpismului în activitatea sportivă”. • „Educația antidoping și responsabilitatea sportivului”.	Elevul/eleva: - analizează situații de risc privind încălcarea integrității sportive și a principiilor educației antidoping; - corelează valorile olimpismului cu promovarea sportului curat, toleranței și solidarității în contexte sportive; - argumentează soluții responsabile, axate pe un studiu de caz, în scopul prevenirii abaterilor de la principiile integrității sportive.
--	--	--

CLASA a XII –A		

PROIECT

3.1. Evaluarea conduitelor etice și argumentarea deciziilor responsabile care promovează fair-playul, respectul reciproc, toleranța și integritatea în contexte sportive și sociale.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>conduită etică</i>; - <i>fair-play</i>; - <i>integritate</i>; - <i>responsabilitate</i>; - <i>decizie etică</i>. Conținuturi aplicative/contextuale • Evaluarea conduitelor etice în sport. • Criterii de promovare a fair-playului, respectului reciproc și toleranței. • Consecințele deciziilor etice și neetice; • Argumentarea deciziilor responsabile în situații complexe; • Integritatea în activitatea sportivă și socială. Contexte de învățare • Evaluarea studiilor de caz privind conduita etică în sport. • Argumentarea deciziilor responsabile în situații de conflict. • Compararea alternativelor de acțiune din perspectiva valorilor etice. • Formularea soluțiilor pentru promovarea fair-playului și integrității. • Reflectarea asupra responsabilității personale și sociale în activitatea sportivă. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Fair-playul și integritatea în societatea contemporană”. • „Etica deciziei în activitatea sportivă”.	Elevul/eleva: - evaluează conduite etice și neetice în contexte sportive și sociale, utilizând criterii de fair-play și integritate; - argumentează decizii responsabile pentru promovarea respectului reciproc, toleranței și integrității; - formulează soluții pentru consolidarea unui climat etic în activitățile sportive și sociale.
---	---	---

3.2. Evaluarea modului de asumare a rolurilor și proiectarea unor soluții de coordonare responsabilă a relațiilor colaborative, bazate pe solidaritate, respect și incluziune.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale - <i>asumarea rolurilor</i>; - <i>colaborare</i>; - <i>solidaritate</i>; - <i>incluziune</i>. Conținuturi aplicative/contextuale • Modalități de coordonare a relațiilor colaborative în echipă. • Responsabilități în organizarea și desfășurarea activităților sportive. • Metode de educare a respectului, solidarității și incluziuni în sport. • Optimizarea colaborării sportive. Contexte de învățare • Evaluarea eficienței colaborării în activități sportive. • Proiectarea soluțiilor pentru coordonarea responsabilă a echipei. • Analiza situațiilor care necesită asumarea rolurilor de lider sau colaborator. • Argumentarea strategiilor de promovare a incluziunii și solidarității. • Reflectarea asupra contribuției individuale la succesul echipei. Proiecte interdisciplinare (la alegere): • „Leadership și colaborare în echipa sportivă”. • „Solidaritatea și incluziunea în activitățile sportive”. • „Organizarea responsabilă a activităților sportive”.	Elevul/eleva: - evaluează modul de asumare a rolurilor și responsabilităților în activitățile sportive; - argumentează importanța colaborării eficiente pentru atingerea obiectivelor comune.
---	---	--

3.3. Argumentarea valorică a rolului mișcării olimpice naționale și internaționale în dezvoltarea cooperării, prieteniei, toleranței și solidarității între popoare.	Concepte fundamentale / Procese și relații esențiale: - <i>mișcare olimpică internațională;</i> - <i>mișcare olimpică națională;</i> - <i>performanțe olimpice;</i> - <i>prietenie;</i> - <i>toleranță;</i> - <i>solidaritate.</i> Conținuturi aplicative/contextuale: • Rolul olimpismului în promovarea cooperării, prieteniei, toleranței și solidarității. • Mișcarea olimpică națională ca parte componentă a mișcării olimpice internaționale. • Sportivii moldoveni – medaliați olimpici. Contexte de învățare: • Activități tematice dedicate mișcării olimpice naționale și internaționale. • Activități de analiză a valorilor olimpismului. • Dezbateri privind rolul sportului în dezvoltarea relațiilor de cooperare și prietenie între popoare. • Situații de reflecție asupra participării sportivilor din Republica Moldova la mișcarea olimpică internațională. • Activități de documentare despre sportivii olimpici și performanțele acestora. • Proiecte educaționale privind promovarea valorilor olimpice.	Elevul/eleva: - cunoaște contribuția sportivilor olimpici moldoveni în promovarea imaginii sportului autohton; - explică importanța olimpismului în dezvoltarea cooperării, prieteniei, toleranței și solidarității între popoare.
---	--	---

Conținuturi interdisciplinare

- Educație pentru societate: respectarea regulilor și a normelor etice în activități motrice, sportive și competiționale; asumarea responsabilităților individuale și de grup; dezvoltarea comportamentului civic, cooperant și incluziv.
- Istorie: evoluția mișcării olimpice, valorile olimpismului, sporturile naționale și internaționale, modele de sportivi care au promovat fair-play-ul, solidaritatea, pacea și respectul între popoare.
- Limba și literatura română / limba străină: exprimarea argumentată a opiniilor privind conduita etică, fair-play-ul, integritatea sportivă, incluziunea și sportul curat; formularea mesajelor de promovare a respectului și cooperării în sport.
- Educație pentru societate: protejarea sănătății prin respectarea principiilor sportului curat, prevenirea comportamentelor de risc și înțelegerea rolului educației antidoping în formarea conduitei responsabile a elevului-sportiv.

Teme cross-curriculare

- Comportament etic și responsabil în sport;
- Fairplay și integritate sportivă;
- Sport curat și educație antidoping;
- Incluziune și respect pentru diversitate;
- Toleranță și respect reciproc;
- Educație olimpică și valori olimpice;
- Prevenirea discriminării și a comportamentelor neetice în sport.

Integrarea noilor educații prin contexte de învățare

- Educația pentru sănătate și stare de bine: respectarea conduitei etice și a regulilor de siguranță în activități motrice, sportive și competiționale, promovarea sportului curat, prevenirea comportamentelor de risc și formarea unei atitudini responsabile față de propria sănătate și față de sănătatea celorlalți.
- Educația pentru dezvoltare durabilă: valorificarea activităților motrice și sportive desfășurate în spații școlare, comunitare și în aer liber, prin utilizarea responsabilă a infrastructurii și echipamentelor sportive, respectarea mediului și promovarea comportamentelor responsabile în activitățile de grup.
- Educația digitală și tehnologia: elaborarea mesajelor, posterelor, prezentărilor sau produselor digitale de promovare a fair-play-ului, incluziunii, sportului curat, valorilor olimpice, respectului reciproc și conduitei etice în sport.
- Educația pentru diversitate și incluziune: participarea elevilor la activități motrice și sportive bazate pe cooperare, respect reciproc, toleranță, acceptarea diferențelor, solidaritate și integrarea tuturor elevilor, indiferent de nivelul de pregătire, particularități individuale sau apartenență socială.

6. FINALITĂȚILE ÎNVĂȚĂRII PE CLASE

Finalitățile învățării pe clase descriu rezultatele globale ale învățării la sfârșitul fiecărei clase, reflectând progresia competențelor specifice ale disciplinei Educație fizică (teorie). Acestea evidențiază integrarea cunoștințelor, abilităților, atitudinilor și valorilor în contexte motrice, sportive, educaționale și sociale, în acord cu profilul de formare al absolventului de liceu, profil Sport.

CLASA	Finalitățile învățării
X	La sfârșitul clasei a X-a, elevul/eleva din profilul Sport: CS1 ➤ Interpretează conceptele fundamentale ale culturii fizice, educației fizice și sportului, evidențiind rolul acestora în dezvoltarea personală, menținerea sănătății și prevenirea sedentarismului; ➤ Corelează valorile culturii fizice și ale sportului cu respectul de sine, conduita responsabilă și adoptarea unui mod activ și sănătos de viață; ➤ Argumentează importanța activităților motrice și sportive pentru sănătate, starea de bine și participarea socială activă. CS2 ➤ Explică relația dintre efortul fizic, funcționarea organismului, igienă, siguranță și recuperare, utilizând adecvat conceptele specifice domeniului; ➤ Aplică repere teoretice privind monitorizarea și autoreglarea efortului, precum și protejarea sănătății în contexte școlare, sportive și cotidiane; ➤ Identifică și justifică măsuri de igienă, siguranță și prevenire a riscurilor în activitățile motrice și sportive. CS3 ➤ Recunoaște și explică normele de conduită etică specifice activităților motrice și sportive, raportându-le la valorile fair-playului, respectului reciproc și cooperării; ➤ Analizează rolurile, regulile și responsabilitățile participanților în contexte sportive și educaționale; ➤ Argumentează importanța incluziunii, toleranței și solidarității în relațiile dintre participanții la activitățile motrice și sportive.
XI	CS1 ➤ Analizează rolul culturii fizice, educației fizice și sportului în dezvoltarea calității vieții, a identității personale și a integrării sociale; ➤ Valorifică cunoștințele teoretice și experiențele motrice pentru fundamentarea unui mod activ și sănătos de viață; ➤ Argumentează și promovează valorile culturii fizice și sportului ca resurse pentru dezvoltare personală, incluziune socială și responsabilitate civică. CS2

	➤ Analizează fenomenele și procesele specifice efortului fizic, adaptării organismului, igienei, siguranței și recuperării în activitatea sportivă; ➤ Selectează și aplică soluții adecvate pentru autoreglarea efortului, prevenirea riscurilor și menținerea capacității de activitate; ➤ Justifică deciziile privind utilizarea cunoștințelor teoretice pentru optimizarea propriei conduite motrice și sportive. CS3 ➤ Analizează situații sportive din perspectiva regulilor, rolurilor, cooperării și principiilor etice ale fair-playului; ➤ Selectează și argumentează modalități adecvate de colaborare și soluționare a situațiilor relaționale în contexte motrice și sportive; ➤ Elaborează și susține soluții pentru promovarea incluziunii, solidarității, toleranței și participării echitabile.
XII	CS1 ➤ Evaluează critic rolul culturii fizice, educației fizice și sportului ca fenomene sociale, educaționale și culturale cu impact asupra sănătății, calității vieții și participării comunitare; ➤ Integrează valorile culturii fizice și sportului în propriul proiect de dezvoltare personală, educațională și profesională; ➤ Argumentează și promovează exercițiul fizic și sportul ca resurse pentru sănătate, autonomie, responsabilitate civică și participare socială activă. CS2 ➤ Analizează integrat procesele specifice efortului fizic, autoreglării, recuperării, siguranței și performanței sportive, valorificând cunoștințe interdisciplinare; ➤ Elaborează decizii argumentate privind gestionarea sănătății, optimizarea pregătirii fizice și prevenirea riscurilor în contexte sportive și profesionale; ➤ Aplică argumentat cunoștințele teoretice pentru menținerea stării de bine, optimizarea performanței și eficientizarea activității motrice. CS3 ➤ Argumentează aplicarea principiilor etice, a fair-playului și a conduitei responsabile în contexte motrice, sportive, educaționale și comunitare; ➤ Analizează și propune modalități de gestionare a situațiilor de colaborare, competiție și conflict prin raportare la reguli, roluri și principiile fair-playului; ➤ Promovează integritatea, respectul reciproc, toleranța și solidaritatea ca repere ale participării responsabile la viața sportivă și socială.

7. Bibliografie

1. Cadrul de referință al Curriculumului Național a fost discutat la ședința Consiliului Național pentru Curriculum din cadrul Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova și aprobat prin Ordinul ministerului nr. 1272 din 23 iulie 2025.

2. Cadrul de referință al curriculumului național / aut.: Vladimir Guțu, Nicolae Bucun, Adrian Ghicov [et al.] ; coord.: Lilia Pogolșa, Valentin Crudu ; experți intern.: Ciprian Fartușnic, Daniel Petru Funeriu ; Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova. – Chișinău : Lyceum, 2017 (F.E.-P. "Tipografia Centrală"). – 104 p. : tab.
3. Codul Educației al Republicii Moldova Nr. 152 din 17-07-2014 , modificat LP46 din 10.03.22, MO80-87/25.03.22 art.130; în vigoare 25.04.22
4. Concepția dezvoltării curriculumului școlar a fost aprobată prin ordinul Ministrului educației și cercetării nr.55 din 15 ianuarie 2025.
5. Concepția disciplinei școlare Educația fizică (teorie), Profilul Sport, aprobată conform Ordinului Ministerului Educației și Cercetării nr. 1012/2026 „Cu privire la aprobarea concepțiilor disciplinelor școlare în învățământul general”.
6. Constituția Republicii Moldova. Nr. 1 din 29-07-1994. Publicat: 29-03-2016 în Monitorul Oficial Nr. 78 art. 140
7. Ordinul nr. 1090 din 08.06.2026 Cu privire la aprobarea Concepțiilor disciplinelor școlare în învățământul general
8. Ordinul MEC nr. 2004 /19.11.2025 Cu privire la METODOLOGIA DE EVALUARE A CURRICULUMULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GENERAL
9. Ordinul MEC nr. 2085 / 21 noiembrie 2025 Cu privire la METODOLOGIA DE DEZVOLTARE A CURRICULUMULUI DISCIPLINAR.
10. PLANUL-CADRU PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, GIMNAZIAL ȘI LICEAL, ANUL DE STUDII 2026–2027
11. Hotărâre Nr.114 din 07-03-2023 cu privire la aprobarea Strategiei de dezvoltare „Educația 2030” și a Programului de implementare a acesteia pentru anii 2023-2025.
12. Educație fizică: Curriculum național: Clasele 10-12: Curriculum disciplinar: Ghid de implementare / Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova; coordonatori: Angela Cutasevici [et al.] , Valentin Crudu, Vasile Onica; grupul de lucru: Nicolae Bragarenco (coordonator) [et al.]. – Chișinău: Lyceum, 2020 (F.E.-P. "Tipografia Centrală"). – 108 p
13. CURRICULUM pentru activități extrașcolare din cadrul instituțiilor de învățământ general domeniul Sport, Turism și Agrement. Învățământ extrașcolar/Nicolae Bragarenco, Constantin Ciorbă, Ivan Carp, Alina Nistean; coordonator general: Valentin Crudu; coordonator științific: Vladimir Guțu; Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. – Chișinău: S.n., 2021. – 29 p.
14. Ambrosi N. Management educațional Olimpic (Curs de administrație sportivă reactualizat 2013). În revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”, Chișinău, 2012, nr. 4, p. 14-20.
15. Josanu E. Cartea Jocurilor Olimpice . SA Tipografia Reclama, Chisinau 2009. – 640 p. ISBN 978-9975-105-16-3.
16. Leu M., Sava P. ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE EDUCATIVE ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII SPORTIVILOR. În: ARTICOLE de bune practici în domeniul extrașcolar. Revista electronica. Centrul Republican pentru Copii și Tineret ARTICO. –Chișinău, 2021. nr.3

17. Pregătire sportivă. Programă pentru examenul național de bacalaureat. Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Agenția Națională pentru Curriculum și Evaluare. Chișinău, 2021. -27 p.

18. Piatac N., Ambrosi N., Brădescu P. POSTER “SPORTIVII MOLDOVEI – MEDALIAȚI LA JOCURILE OLIMPICE”. Comitetul Național Olimpic al Republicii Moldova. Chișinău, 2012.

PROIECT