

CURRICULUMUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL: STRUCTURĂ, CONȚINUTURI ȘI DIMENSIUNI FORMATIVE

THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM IN UPPER SECONDARY EDUCATION: STRUCTURE, CONTENT, AND FORMATIVE DIMENSIONS

CZU: 373.016:796:373.5.046.16

<https://doi.org/10.59295/spd2025s.71>

Marian UDROIU

ORCID: 0009-0008-8524-7518

E-mail: marian_udroi2009@yahoo.com

Liceul Teoretic „Marin Preda”, București, Romania

Nicolae BRAGARENCO

ORCID: 0000-0003-1994-6317

E-mail: nicolae.bragarenco@usm.md

Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *The article aims to analyze the curriculum for the Physical Education discipline in high school education in Romania, from the perspective of its competency structure and didactic functionality. The study is based on a documentary-analytical research and capitalizes on official curricular documents (framework plan, school programs, methodological benchmarks), as well as specialized literature. The organization by general and specific competencies, the diversity of thematic areas and the possibilities of adaptation to the student profile are highlighted. The analysis emphasizes the curricular coherence, methodological flexibility and openness to personalizing educational interventions. It also outlines the importance of the physical education lesson in the motor, social and attitudinal training of students, in accordance with the principles of an inclusive and formative education. The current curriculum offers a clear functional framework, adapted to the requirements of modern education.*

Keywords: *physical education, curriculum upper secondary education, competence-based.*

INTRODUCERE

Educația fizică este recunoscută în literatura de specialitate drept o componentă fundamentală a educației generale, având un rol esențial în formarea fizică, psihică și socială a elevilor. Aceasta este definită drept „un tip de activitate motrică” [2, p.65] desfășurată în forme organizate, „cu reguli de desfășurare” [4, p.14], cu efecte multiple asupra dezvoltării personalității. Ea contribuie semnificativ la „dezvoltarea calităților motrice, formarea deprinderilor și a priceperilor motrice” și la „îmbunătățirea aspectelor psihologice și sociologice” ale individului [1, p.61].

Conform lui Carp I., „educația fizică este un proces pedagogic care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice, factorilor naturali și igienici” [3, p. 14], iar Moisescu C. o definește drept parte integrantă a procesului de socializare a elevilor [10, p. 104]. O perspectivă contemporană este oferită de Reperele metodologice, care evidențiază influențele multiple, „fizice, motrice, intelectuale, estetice și moral-comportamentale” pe care această disciplină le exercită asupra elevului [8, p. 4].

Educația fizică în liceu este reglementată de Legea nr. 69/2000, care stipulează că „educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat” [9, p. 41]. Activitățile motrice se organizează diferențiat în funcție de nivelul de învățământ, iar în liceu includ: lecții de educație fizică, pregătire sportivă practică și teoretică (în clasele vocaționale) și lecții speciale pentru profilul militar [14, p. 3–4].

Lecția de educație fizică este forma principală de organizare a activităților motrice, având un rol determinant în dezvoltarea competențelor și a motivației elevilor pentru mișcare [3, 6]. Structura sa pedagogică clară permite intervenții educaționale eficiente, cu scopul formării atitudinilor pozitive față de activitatea fizică.

În învățământul liceal, această disciplină contribuie la conștientizarea importanței mișcării, încurajarea unui stil de viață sănătos și dezvoltarea globală a personalității elevului. Prin urmare, studiul de față își propune să analizeze particularitățile curriculare ale educației fizice la nivel liceal, precum și rolul lecției în optimizarea procesului de instruire motrică.

Scopul lucrării. Lucrarea are ca scop evidențierea particularităților curriculare și funcționale ale disciplinei Educație Fizică în învățământul liceal, în contextul reglementărilor actuale și al orientărilor moderne ale educației bazate pe competențe.

Obiectivele propuse sunt: analiza structurii curriculare a disciplinei Educație Fizică în liceu, cu accent pe competențe și conținuturi; identificarea rolului lecției de educație fizică în formarea integrală a elevilor; evidențierea avantajelor metodologice și funcționale ale curriculumului actual.

MATERIAL ȘI METODĂ

Prezentul studiu se încadrează în categoria cercetărilor documentar-analitice, având la bază o analiză calitativă a curriculumului național pentru învățământul liceal, cu accent pe disciplina Educație Fizică. Metodologia utilizată a constatat în:

- Analiza de conținut a documentelor curriculare oficiale, precum: planul-cadru, programa școlară pentru Educație Fizică, Reperele metodologice pentru aplicarea curriculumului național (2022–2023) și cadrul general de reglementare legislativă (Legea nr. 69/2000) [8, 9];
- Examinarea literaturii de specialitate privind rolul lecției de educație fizică, specificul procesului instructiv-motric în liceu și dezvoltarea competențelor elevilor;

- Sinteza opiniilor teoreticienilor din domeniu, prin preluarea și interpretarea citatelor relevante, cu accent pe valențele formative ale educației fizice;
- Corelarea dintre documentele programatice și realitățile didactice, în vederea identificării particularităților structurale și funcționale ale disciplinei în raport cu profilul liceal al elevilor.

Instrumentele utilizate în analiză au fost fișele de lucru comparative și schemele de sistematizare a competențelor și conținuturilor prevăzute în curriculum. În completare, au fost introduse două tabele sintetice (Tabelul 1.1 și Tabelul 1.2), construite pe baza documentelor curriculare, pentru a evidenția clar competențele generale și specifice, precum și domeniile și elementele de conținut corespunzătoare claselor a IX-a – a XII-a [6; 7]. Obiectivul metodologic central a fost formularea unei perspective integrative asupra rolului disciplinei Educație Fizică în învățământul liceal, prin articularea între cadrul teoretic, prevederile curriculare și realitățile didactice semnalate în literatura de specialitate.

REZULTATE OBȚINUTE ȘI DISCUȚII

Curriculumul pentru disciplina Educație Fizică în învățământul liceal din România se distinge printr-o abordare modernă, centrată pe formarea competențelor și pe dezvoltarea globală a elevilor. Acesta integrează o viziune funcțională asupra rolului educației fizice în formarea personalității adolescentului, urmărind nu doar dezvoltarea fizică, ci și echilibrul emoțional, socializarea, exprimarea estetică și dobândirea unor atitudini de viață sănătoasă.

Un element esențial în structura curriculară îl constituie organizarea conținuturilor pe baza unui sistem de competențe – generale și specifice – care ghidează atât proiectarea, cât și evaluarea activităților didactice. Aceste competențe sunt formulate într-un registru aplicativ, operațional, și reflectă exigențele actuale ale educației pentru o societate activă, sănătoasă și incluzivă. Competențele generale vizează comunicarea în limbaj de specialitate, valorificarea informațiilor pentru optimizarea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, aplicarea regulilor sociale și sportive, precum și exprimarea prin mișcare. Fiecare dintre aceste direcții este susținută de competențe specifice clar formulate, care permit transpunerea în activități concrete, diferențiate pe niveluri de dificultate și adaptate diversității colectivelor de elevi.

Tabelul 1 sintetizează această arhitectură competențială, oferind o imagine de ansamblu asupra structurii pedagogice a disciplinei în clasele IX–XII.

Tabelul 1. Competențele generale și specifice ale disciplinei *Educație fizică*
pentru clasele a IX - XII-a [6, 7]

Competențe generale învățământ liceal	Competențe generale învățământ liceal
1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare	1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului 1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase	2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice 2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice	3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice 3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.3. Aplicarea procedeele tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup	4.1. Integrarea activă în grupuri diferite 4.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate în forme adaptate de întrecere/concurs 4.3. Rezolvarea diferitelor sarcini în cadrul acțiunilor tactice de atac și apărare
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului	5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului

Această formulare curriculară permite structurarea coerentă a procesului de predare-învățare-evaluare și creează un cadru favorabil pentru individualizarea intervenției pedagogice. În plus, contribuie la clarificarea finalităților educației fizice dincolo de simpla performanță motrică, favorizând dezvoltarea atitudinilor și valorilor personale. Conținuturile prevăzute în programa pentru liceu sunt grupate pe domenii tematice, ceea ce permite o abordare flexibilă, adaptată nevoilor elevilor și specificului fiecărei clase. Domeniile acoperă arii esențiale precum dezvoltarea fizică, protecția individuală, educația pentru sănătate, formarea deprinderilor motrice, cultura sportivă, exprimarea corporală și practicarea disciplinelor sportive.

Tabelul 2 evidențiază aceste domenii și elementele lor structurale.

Tabelul 2. Domenii și elemente de conținut ale *Educație fizică* pentru clasele a IX-XII-a [6, 7]

Domenii de conținut	Elemente de conținut
1. Starea de sănătate și dezvoltarea fizică	Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate Indicii funcționali și determinarea acestora, Modelul dezvoltării fizice armonioase Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat Profilaxia și corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc. Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching
2. Protecția individuală	Tehnici de reechilibrare; Modalități de atenuare a șocurilor Cunoștințe teoretice despre: - importanța „încălzirii”- pregătirii organismului pentru efort - rolul respirației în efort și refacere Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
3. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	Activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare Situatiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice Modalitățile de prevenire și aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play Regulamentele disciplinelor sportive
4. Culturalitate	Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport Valori sportive etalon în diferite discipline sportive
5. Calități motrice	Probe de determinare a nivelului calităților motrice Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice
6. Deprinderi motrice	Deprinderile motrice de locomoție Deprinderile motrice de stabilitate Deprinderi motrice de manevrare
7. Discipline sportive	Atletism: probe de alergare; probe de sărituri; probe de aruncări Gimnastică:gimnastică acrobatică; sărituri la aparate; gimnastică aerobică Jocuri sportive: baschet, fotbal, volei, handbal Discipline sportive alternative

Această diversitate tematică permite o abordare multidimensională a procesului educațional, în care dimensiunea cognitivă este corelată cu cea practică și afectivă. Totodată, programa prevede posibilitatea alegerii de către elevi a unor conținuturi din mai multe grupe, favorizând implicarea, motivația și autoevaluarea. Se remarcă o tendință clară de personalizare a educației fizice în funcție de interesele și nivelul de dezvoltare

al elevilor. Aceasta presupune aplicarea unor principii pedagogice precum diferențierea sarcinilor motrice, individualizarea efortului, încurajarea responsabilității personale și valorificarea progresului individual. În paralel, accentul pe evaluarea funcțională, autoapreciere și dezvoltarea autonomiei motrice contribuie la crearea unui climat educațional echilibrat și eficient.

De asemenea, disciplina educație fizică în liceu trebuie analizată din perspectiva provocărilor reale cu care se confruntă profesorii: diferențele mari între elevi în ceea ce privește nivelul de dezvoltare motrică, motivația inegală față de activitatea fizică și accesul diferențiat la resurse. În acest context, succesul lecției depinde în mare măsură de capacitatea cadrului didactic de a adapta conținuturile și metodele la realitatea clasei și de a valorifica diversitatea ca resursă.

Curriculumul actual oferă cadrul teoretic și metodologic necesar pentru a transforma lecția de educație fizică într-un spațiu de formare holistică, în care elevul este încurajat să se cunoască, să se dezvolte și să adopte un stil de viață activ. Aplicarea coerentă a principiilor curriculare, susținută de o planificare riguroasă și o didactică flexibilă, poate genera efecte formative durabile în plan fizic, psihic și social.

În ansamblu, curriculumul pentru Educație Fizică în liceu se evidențiază prin următoarele particularități curriculare și funcționale esențiale:

- Abordare multidimensională, care corelează aspectele cognitive, motrice, afective și sociale în cadrul lecției de educație fizică; -
- Oferirea posibilității de alegere a conținuturilor, în funcție de interesele și nivelul de dezvoltare al elevilor, ceea ce favorizează implicarea activă și motivația intrinsecă;
- Structurare pe competențe, cu accent pe formarea autonomiei motrice și a responsabilității personale pentru sănătate;
- Flexibilitate curriculară și metodologică, care permite adaptarea la realitățile concrete ale clasei, inclusiv la diferențele dintre elevi în ceea ce privește pregătirea motrică;
- Deschidere spre educația incluzivă și valorificarea diversității, prin posibilitatea de adaptare a conținuturilor și prin promovarea egalității de șanse în accesul la exercițiul fizic organizat;
- Orientare formativă, ce susține cultivarea deprinderilor de autoevaluare, autoorganizare și exprimare prin mișcare, în scopul dezvoltării personale și sociale.

CONCLUZII

Analiza curriculumului pentru disciplina Educație Fizică în învățământul liceal evidențiază o construcție pedagogică solidă, adaptată cerințelor educației contemporane, care pune accent pe formarea integrală a elevului. Structura pe competențe, corelată cu organizarea conținuturilor în domenii tematice coerente, oferă cadrul necesar dezvoltării capacităților motrice, dar și formării unor atitudini și comportamente favorabile unui stil de viață activ și sănătos.

Lecția de educație fizică se afirmă ca o formă fundamentală de organizare a procesului instructiv-educativ, cu potențial major de influențare a dezvoltării fizice, psiho-emoționale și sociale a elevilor. Prin posibilitatea alegerii conținuturilor, adaptabilitatea sarcinilor și centrarea pe motivație și autonomie, se creează premisele unei educații diferențiate și incluzive, care valorifică potențialul fiecărui elev. Curriculumul reflectă o abordare echilibrată, care îmbină exigențele formării motrice cu dimensiunile culturale, afective și atitudinale, transformând lecția de educație fizică într-un mediu de învățare activ, colaborativ și formativ. În concluzie, disciplina Educație Fizică în liceu nu mai poate fi privită exclusiv prin prisma performanței sportive, ci ca un vector educațional complex, care contribuie la formarea unui individ sănătos, responsabil, cooperant și capabil să-și gestioneze propriul echilibru fizic și psihic într-o societate în continuă schimbare.

REFERINȚE:

1. Bota, A., *Didactica educației fizice*, București: Editura Didactică și Pedagogică, 2000.
2. Dragnea, A., Bota, A., *Teoria activităților motrice*, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999.
3. Carp, I., *Teoria și metodică educației fizice școlare*, Iași: Editura Pim, 2006.
4. Tudor, V., *Evaluarea în educație fizică și sport*, București: Editura Discobolul, 2005.
5. Mureșan, I., *Lecția de educație fizică: metodică și proiectare*, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2011.
6. Ministerul Educației, *Plan-cadru pentru învățământul liceal – toate filierele, profilurile și specializările*, București, 2022.
7. Ministerul Educației, *Repere metodologice privind aplicarea curriculumului național. Educație Fizică. Liceu*, București, 2022.
8. Parlamentul României, *Legea nr. 69/2000 a educației fizice și sportului*, Monitorul Oficial, Partea I nr. 200/9.05.2000.
9. Ministerul Educației, *Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică. Liceu*, București, 2022.
10. Stănescu, M., *Didactica educației fizice*, București: Editura Fundației România de Măine, 2008.
11. Moisescu, C., *Comunicare și integrare în educația fizică*, București: Editura Universității, 2004.

N.B. Articolul a fost realizat în cadrul Subprogramului (2024-2027) „Teoria și metodologia monitorizării și dezvoltării continue și ciclice a curriculumului școlar”, cifrul 01.14.01.