



Nr. 11337 / 23.09.2021

site,

Către

Unitățile de învățământ din județul Neamț

În atenția

Directorilor unităților de învățământ

Cadrelor didactice care predau disciplina educație fizică la nivel primar, gimnazial, liceal.

Scrisoare metodică

Disciplina educație fizică

Desfășurarea activităților la disciplina educație fizică în anul școlar 2021-2022 va avea în vedere respectarea prevederilor Ordinului comun ME nr. 5196 și MS nr. 1756 din 3 septembrie 2021 publicat în MO, partea I, nr. 848/6.09.2021.

1. Priorități ale educației pentru anul școlar 2021-2022.

1.1 Contextul educativ și sanitar în care se va organiza activitatea în anul 2021-2022, ca urmare a evoluției pandemiei de COVID-19.

1.2 *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a, în anul școlar 2021-2022.*

1.3 Utilizarea metodelor moderne de predare - învățare – evaluare diferențiate, conform nevoilor educative ale elevilor vizând dezvoltarea gândirii critice, premisă a alfabetizării științifice și diminuării riscului de alfabetism funcțional, în condițiile începerii cursurilor în unitățile de învățământ, respectiv realizarea de activități asistate de tehnologie și internet.

Inspectoratul Școlar Județean Neamț
Piatra-Neamț, jud. Neamț, str. Lt. Drăghiescu, Nr.4A
tel. 0233/214860, fax 0233/215807, e-mail: isj_neamt@yahoo.com



1.4 Elaborarea și implementarea de programe/proiecte/activități de abilitare curriculară pe discipline de studiu/ niveluri de studiu, cu accent pe: proiectarea curriculară, evaluarea la clasă, evaluarea la examenele naționale și la competițiile școlare, în parteneriat cu centrele de formare județene (CCD).

1.5 Propuneri privind organizarea și desfășurarea competițiilor și concursurilor școlare în anul școlar 2021-2022.

1.6 Actualizarea programelor și regulamentelor specifice pentru competițiile și concursurile școlare cu noile programe (la nivel gimnazial) în conformitate cu reforma curriculară.

1.7 Implementarea curriculumului național centrat pe competențe-cheie: elemente de noutate promovate în cadrul proiectului „Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți”- CRED.

2. Cadrul normativ privind organizarea procesului de învățământ în anul școlar 2021-2022 - noutățile, punctele critice, măsuri și acțiuni generate de acesta.

2.1 Ordinul ME nr. 3243/05.02.2021 privind structura anului școlar 2021-2022.

2.2 Curriculum național: planul cadru, programele și manualele școlare în vigoare.

2.3 Cadrul normativ care reglementează organizarea și desfășurarea examenului național de bacalaureat, a evaluării naționale pentru elevii clasei a VIII-a și a admiterii în învățământul liceal și profesional, graficul examenelor de certificare a calificărilor profesionale, în anul școlar 2021-2022.

2.4 Alte regulamente, metodologii specifice, etc.

3. Programele școlare în vigoare:

- la clasa pregătitoare, I și a II-a, aprobată prin OMEN, nr. 3418/19.03.2013;

Inspectoratul Școlar Județean Neamț
Piatra-Neamț, jud. Neamț, str. Lt. Drăghiescu, Nr.4A
tel. 0233/214860, fax 0233/215807, e-mail: isj_neamt@yahoo.com



- la clasele a III-a - a IV-a, aprobată prin OMEN, nr. 5003/02.12.2014;
- la clasele V-VIII, aprobată prin OMEN, nr. 3393/28.02.2017;
- la clasele IX-XII, aprobată prin OMEN, nr. 5099/09.09.2009;
- învățământul profesional, aprobată prin OMECI, nr. 3458/ 09.03.2004;
- învățământul sportiv integrat, PSP - clasele V-VIII, aprobată prin OMEN, nr. 3393/28.02.2017;
- învățământul sportiv integrat, PSP - clasele IX-XII, aprobată prin OMEN, nr. 5098/09.09.2009;
- învățământul sportiv integrat, PST - clasele IX-X, aprobată prin OMEN, nr. 3432/15.03.2006, OMEN, clasele a XI-a nr. 3252/13.02.2006, clasele a XII-a OMEN, nr. 5959/21.12.2006.

Programele școlare pot fi accesate la adresa:

- [http //programe.ise.ro/actuale/programe in vigoare.aspx](http://programe.ise.ro/actuale/programe_in_vigoare.aspx) (documentele în vigoare sunt atașate în anexă).

4. Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a la educație fizică, pregătire sportivă practică, pregătire sportivă teoretică cuprind *recomandări cu caracter organizatoric și practico-metodic privind modalitatea de realizare a documentelor de planificare, de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică, pregătire sportivă practică/teoretică și de acordare a notelor* (documentele sunt atașate în anexă).

Proiectul didactic pentru cadrele didactice care nu au definitivat și pentru inspecțiile de specialitate se va realiza după modelul:

Proiect didactic (educație fizică)

Unitate de învățământ:

Dataclasa a V-a

Inspectoratul Școlar Județean Neamț
Piatra-Neamț, jud. Neamț, str. Lt. Drăghiescu, Nr.4A
tel. 0233/214860, fax 0233/215807, e-mail: isj_neamt@yahoo.com



Efectivul, B....., F....., Scutit.....

Loc de desfășurare

Spațiu, materiale sportive:

Teme:

1. Pasul alergător de accelerare
2. Driblingul simplu în jocul de handbal

Competențe specifice (selectate din programa școlară)

- 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate
- 2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase
- 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază
- 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate
- 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere

Obiectivele operaționale:

La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili să:

Obiective motrice: T1 să execute pasul alergător de accelerare cu rapiditate

T2 să execute driblingul într-un spațiu delimitat

Obiective cognitive: T1 să descrie pasul alergător de accelerare

T2 să spună cum se protejează mingea

Obiective afective: T1-T2 să se bucure de execuția reușită a colegilor

Obiective sociale: T1-T2 să coopereze cu colegii

Secvență de instruire/verigă și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru	Metode de evaluare	Obs.
Organizarea colectivului de elevi					
Pregătirea organismului pentru efort					
Influențarea selectivă a aparatului locomotor					



Pasul alergător de accelerare					
Driblingul simplu în jocul de handbal					
Revenirea organismului după efort					
Concluzii și aprecieri					

Proiect didactic (antrenament sportiv)

Unitate de învățământ/clubul:

Sportivul..... 17 ani

Data zi.....

Mezociclu: precompetițional; microciclu: competițional

Proba: 60m plat, rezultatul: 7"78

Loc de desfășurare: sală de atletism

Materiale sportive

Teme: T1. Perfecționarea startului de jos

T2. Dezvoltarea vitezei de reacție

T3. Dezvoltarea forței explozive

Competențe specifice (*selectate din programa școlară*)

2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică

3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională

4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice

5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte

Obiective operaționale:

Obiective motrice: T1,T2,T3 să execute conform comenzilor cu rapiditate

Obiective cognitive: T1,T2,T3 să descrie greșelile din repetiție

Obiective afective: T1,T2,T3 să se bucure pentru reușită



Obiective sociale: T1,T2,T3 să conlucreze cu antrenorul

Parte/durață	Conținut(sisteme de acționare)	Dozare	Strategii didactice	
			Metode	Indicații metodice
<i>Pregătitoare</i> 30-40 minute	-alergare - exerciții de mobilitate - exerciții speciale: a.j.g., a.g.s., a.p.g.î., p.st, p.s.l. - alergare lansată 80% din posibilități;	600-1000m 8-10 minute 3x 40m 2x60-80m	- exersare - exersare - observație -apreciere	-relaxare -ținută corectă
<i>Fundamentală</i> 50-60 minute	T1. - alergare accelerată; - execuția startului de jos și lansării de la start; - alergare cu start de jos. T2. - mers cu trecere în alergare accelerată la semnal sonor; - din ghemuit cu fața spre direcția de deplasare plecare în alergare la semnal sonor; - start de jos urmat de alergare accelerată la comandă T3. - sărituri peste garduri mici - desprinderi pe două picioare	2x50m 6x30m 2x60m 4x20m 3x40m 3x20m 5x15m 5x10x	- conversație - explicație - corectare - apreciere	- execuție cu viteză mare; - împingerea rapidă în blocstart; - execuție corectă.
<i>Încheiere</i> 10-20 minute	- alergare ușoară	- 10 minute -	- conversație.	-

5. Competițiile sportive școlare din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar nu se vor desfășura în anul școlar 2021-2022. Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare nr. 4196/3.08.2020 vine cu precizarea

Inspectoratul Școlar Județean Neamț
Piatra-Neamț, jud. Neamț, str. Lt. Drăghiescu, Nr.4A
tel. 0233/214860, fax 0233/215807, e-mail: isj_neamt@yahoo.com



că elevii legitimați pot participa **la altă disciplină sportivă decât cea pe care o practică** la unitățile de învățământ sportiv, palate și cluburi, clase cu program sportiv sau alte structuri sportive, pe tot parcursul anului competițional.

6. Organizarea activităților sportive:

- activitatea de educație fizică se desfășoară sub supravegherea cadrului didactic de specialitate;
- elevii vor fi instruiți la începutul anului școlar cu privire la *măsurile și normele de protecție în cadrul orelor de educație fizică și sport;*
- ***înainte și după ora de educație fizică, elevii vor folosi dezinfectant de mâini;***
- este recomandată desfășurarea orelor de educație fizică în exterior;
- pentru a evita aglomerarea, ieșirea elevilor se poate organiza pe serii (mai ales în cazul claselor numeroase), ***respectând regulile de distanțare;***
- *este permisă desfășurarea orelor de educație fizică în sala de sport, fără obligativitatea purtării măștii de protecție, în condițiile în care rata de incidență cumulată în ultimele 14 zile a cazurilor din localitate este mai mică de 2/1.000 de locuitori; la o rata de incidență mai mare de 2/1.000 de locuitori, orele de educație fizică se pot desfășura doar în spații deschise, fără obligativitatea purtării măștii de protecție; dacă condițiile meteo sunt nefavorabile, continuarea activității didactice se realizează în sălile de clasă pe teme legate de noțiuni de regulament, igienă, principii fundamentale ale olimpismului, etc. (în acest caz purtarea măștii este obligatorie);*
- orele de educație fizică efectuate în sala de sport trebuie limitate la activități sportive ***care nu presupun efort intens, cu asigurarea obligatorie a distanței fizice*** maximum posibile și a unei aerisiri permanente;



- *conținuturile programei școlare* vor fi structurate astfel încât să fie adaptate *condițiilor speciale de protecție a sănătății elevilor (asigurarea distanței fizice de siguranță, pauze mari între repetări, dezinfectarea echipamentelor sportive, activități sportive care nu presupun efort intens);*
- în cazul lecțiilor online profesorul de educație fizică va asigura parcurgerea materiei planificate pentru toți elevii și va adapta sistemul de evaluare.

Inspector școlar general

prof. Mihai OBRĂȚA



Inspector școlar general adjunct,

prof. Cătălin BĂLȚĂTESCU

Inspector școlar,

prof.dr. Cătălina GRIGORAȘ-POPA