

CE SE SCHIMBĂ ÎN CURRICULUM?

EDUCAȚIE FIZICĂ (TEORIE)

Învățământ liceal · profilul SPORT (clasele a X-a–a XII-a)

Prezentare succintă și accesibilă a proiectului Curriculumului 2026

Material pentru consultări publice

Chișinău · 2026

1. De ce a fost pregătită această prezentare

Acest document explică, pe înțelesul tuturor, ce se introduce, ce se consolidează și cum se vor vedea schimbările la lecție. El prezintă proiectul Curriculumului 2026 pentru Educație fizică (teorie), destinat învățământului liceal, profilul Sport, clasele a X-a–a XII-a. Prezentarea nu înlocuiește textul integral al Curriculumului. Deoarece disciplina nu a avut anterior un curriculum național distinct, comparația se realizează cu situația și practica educațională anterioară.

✓ Ce se schimbă — pe scurt

1. Este creat un curriculum național distinct pentru componenta teoretică a profilului Sport.
2. Cunoașterea teoretică este legată mai clar de activitatea motrice și sportivă, precum și de viața cotidiană.
3. Progresul este prezentat explicit de la clasa a X-a la clasa a XII-a.
4. Fiecare unitate include rezultate clare ale învățării.
5. Efortul fizic, sănătatea, siguranța și recuperarea sunt abordate integrat și responsabil.
6. Fair-playul, integritatea, sportul curat și educația olimpică devin un traseu formativ distinct.
7. Cooperarea, incluziunea și responsabilitatea socială sunt transpuse în acțiuni și rezultate observabile.
8. Învățarea valorifică situații autentice, conexiuni interdisciplinare și resurse digitale.

✓ Ce rămâne important

- legătura dintre pregătirea teoretică și activitatea sportivă practică;
- formarea unui mod activ și sănătos de viață și protejarea stării de bine;
- însușirea conceptelor fundamentale ale culturii fizice, educației fizice și sportului;
- respectarea regulilor, disciplina, fair-playul și responsabilitatea;

- libertatea profesorului de a selecta exemple, resurse și activități potrivite clasei, cu respectarea rezultatelor prevăzute.

! Important de înțeles

Disciplina Educație fizică (teorie) susține pregătirea sportivă practică, dar nu o înlocuiește. Activitățile de monitorizare și autoevaluare au scop educațional și nu substituie evaluarea medicală, diagnosticul, indicația terapeutică sau intervenția unui specialist. Datele obținute prin aplicații și dispozitive trebuie interpretate critic și responsabil.

2. Opt schimbări importante

Mai jos sunt explicate schimbările care se vor vedea în conținut, la lecție și în experiența elevilor.

1	Un curriculum național distinct pentru componenta teoretică a profilului Sport
În documentele și practica anterioară	Până în prezent, disciplina nu a avut un curriculum național distinct. Componenta teoretică a educației fizice și sportului era valorificată prin practica didactică, suporturi și decizii locale, fără un traseu comun pentru clasele a X-a–a XII-a.
În proiectul Curriculumului 2026	Este propus un curriculum distinct pentru Educație fizică (teorie), disciplină obligatorie la profilul Sport, cu o oră pe săptămână, 34 de ore în clasele a X-a și a XI-a, 33 de ore în clasa a XII-a și trei unități de învățare în fiecare clasă.
La lecție	Profesorul dispune de competențe, conținuturi, rezultate și finalități comune pentru proiectarea coerentă a activității pe întreg ciclul liceal.
Pentru elev	Elevul urmează un parcurs teoretic unitar, adaptat profilului Sport și corelat cu pregătirea sa sportivă.
De ce este important	Un cadru național comun asigură coerență, continuitate și așteptări comparabile pentru elevii din toate instituțiile care aplică profilul Sport.
Unde se vede schimbarea	În Preliminarii, în Administrarea disciplinei și în organizarea celor trei unități de învățare pentru fiecare clasă.

2	Teoria este conectată la activitatea motrice și sportivă, viața cotidiană
În documentele și practica anterioară	Cunoștințele teoretice erau prezentate ca informații generale și specifice probelor de sport, iar utilizarea lor în decizii personale, sportive și sociale depindea de modul de organizare al fiecărui profesor.
În proiectul Curriculumului 2026	Disciplina este concepută ca una cognitiv-praxiologică. Cunoștințele despre cultură fizică, efort, sănătate, recuperare, etică și cooperare sunt valorificate în situații de antrenament, competiție, activitate motrică independentă și viață cotidiană.
La lecție	Profesorul pornește de la situații, cazuri, date, probleme și decizii reale și îi ghidează pe elevi să explice, să analizeze, să argumenteze și să propună soluții.
Pentru elev	Elevul nu memorează doar termeni, ci folosește cunoașterea pentru a-și înțelege pregătirea, a lua decizii și a acționa responsabil.
De ce este important	Legătura dintre cunoaștere și acțiune face învățarea relevantă și susține autonomia elevului-sportiv.
Unde se vede schimbarea	În Concepția disciplinei, în competențele specifice, în conținuturile aplicative și în contextele de învățare din toate clasele.

3 Un progres clar de la clasa a X-a la clasa a XII-a	
În documentele și practica anterioară	În lipsa unui curriculum distinct, nu exista o progresie națională explicită care să arate ce se dezvoltă de la o clasă la alta și cum crește autonomia elevului.
În proiectul Curriculumului 2026	Sunt definite trei competențe specifice și câte nouă unități de competență pe clasă. Parcursul evoluează de la explicare și aplicare ghidată în clasa a X-a, la analiză și selectare în clasa a XI-a, apoi la evaluare, integrare și proiectare în clasa a XII-a.
La lecție	Profesorul crește treptat complexitatea sarcinilor și revine asupra conceptelor în contexte mai solicitante, fără a repeta identic conținuturile.
Pentru elev	Elevul avansează pas cu pas spre analiză critică, decizie argumentată, autonomie și responsabilitate.
De ce este important	Progresia clară îi ajută pe profesori, elevi și părinți să înțeleagă ce performanță este așteptată în fiecare clasă.
Unde se vede schimbarea	În competențele specifice, unitățile de competență și rezultatele învățării pentru clasele a X-a–a XII-a, precum și în finalitățile pe clase.

4 Rezultate clare ale învățării	
În documentele și practica anterioară	Activitatea era orientată spre parcurgerea temelor și verificarea cunoștințelor, fără un sistem național distinct care să precizeze, pentru fiecare unitate, ce trebuie să poată demonstra elevul.
În proiectul Curriculumului 2026	Fiecare unitate de competență este corelată cu rezultate ale învățării. La sfârșitul fiecărei clase sunt formulate finalități care sintetizează ceea ce elevul trebuie să știe, să poată face și să manifeste.
La lecție	Profesorul proiectează activități, produse și evaluări pornind de la rezultatul urmărit și oferă feedback pe baza unor criterii clare de reușită.
Pentru elev	Elevul înțelege ce se așteaptă de la el, poate demonstra progresul prin explicații, analize, planuri, studii de caz, rapoarte sau produse digitale și își poate îmbunătăți performanța.
De ce este important	Rezultatele clare fac legătura dintre predare, învățare și evaluare plăsând accentul de la „tema parcursă” la competența demonstrată.
Unde se vede schimbarea	În coloana „Rezultate ale învățării” din fiecare unitate și în secțiunea „Finalitățile învățării pe clase”.

5 Gestionarea informată și responsabilă a efortului fizic, sănătății și recuperării funcționale a organismului	
În documentele și practica anterioară	Temele despre efort fizic, igienă, siguranță, odihnă și recuperare erau abordate separat, fără un traseu teoretic progresiv și fără o legătură constantă cu datele și deciziile elevului-sportiv.
În proiectul Curriculumului 2026	O competență specifică și o unitate de învățare distinctă reunesc efortul fizic, adaptarea organismului, autoreglarea, igiena, siguranța, prevenirea traumatismelor, recuperarea și menținerea sănătății.
La lecție	Profesorul valorifică date, fișe de monitorizare, studii de caz, planuri personale și protocoale de siguranță, explicând și limitele autoevaluării și ale instrumentelor digitale.

5 Gestionarea informată și responsabilă a efortului fizic, sănătății și recuperării funcționale a organismului	
Pentru elev	Elevul interpretează informații despre efort fizic, recunoaște riscuri și selectează soluții responsabile pentru activitate, odihnă și recuperare.
De ce este important	Elevul din profilul Sport are nevoie de alfabetizare științifică pentru a proteja sănătatea, a preveni suprasolicitarea și a susține o pregătire responsabilă.
Unde se vede schimbarea	În competența specifică 2 și în unitatea de învățare „Modul activ și sănătos de viață – efort fizic, autoreglare, igienă, siguranță, recuperare și sănătate fizică”.

6 Fair-play, integritate, sport curat și educație olimpică	
În documentele și practica anterioară	Fair-playul, respectarea regulilor, olimpismul și prevenirea dopajului erau valorificate punctual, fără o progresie comună care să le lege de decizie etică, integritate și responsabilitate.
În proiectul Curriculumului 2026	Curriculumul structurează progresiv conduita etică, respectarea regulilor, asumarea rolurilor, fair-playul, integritatea sportivă, educația antidoping, sportul curat și valorile olimpice.
La lecție	Profesorul utilizează dileme etice, studii de caz, dezbateri, comparații de situații și produse de promovare a sportului curat și a valorilor olimpice.
Pentru elev	Elevul identifică încălcări ale principiilor etice, argumentează decizii responsabile și înțelege consecințele comportamentelor contrare sportului curat.
De ce este important	Performanța sportivă este inseparabilă de integritate, respect, responsabilitate și protejarea demnității tuturor participanților.
Unde se vede schimbarea	În competența specifică 3 și în unitatea de învățare „Activități motrice și sportive – incluziune, fair-play, sport curat și educație olimpică”.

7 Cooperare, incluziune și responsabilitate socială prin sport	
În documentele și practica anterioară	Cooperarea, toleranța și incluziunea erau promovate ca valori generale, dar nu erau întotdeauna transformate în acțiuni, roluri și rezultate de învățare observabile în cadrul componentei teoretice.
În proiectul Curriculumului 2026	Respectul reciproc, solidaritatea, asumarea rolurilor, incluziunea, prevenirea discriminării și participarea socială sunt integrate în competențe, valori, conținuturi și rezultate ale învățării.
La lecție	Profesorul proiectează activități de analiză a rolurilor, colaborării, conflictelor și barierelor de participare și creează contexte în care elevii propun soluții incluzive.
Pentru elev	Elevul învață să coopereze, să respecte diversitatea, să își asume responsabilități și să contribuie la un mediu sportiv sigur și incluziv.
De ce este important	Sportul devine un context de formare civică și socială, nu doar de competiție și performanță individuală.
Unde se vede schimbarea	În competențele specifice 1 și 3, în valorile și atitudinile promovate, în rezultatele învățării și în temele privind incluziunea, toleranța și solidaritatea.

8	Învățare autentică, interdisciplinară și digital
În documentele și practica anterioară	Utilizarea situațiilor autentice, a resurselor digitale și a conexiunilor cu alte discipline depindea în mare măsură de inițiativa și experiența metodologică a profesorului și nu era organizată într-un cadru comun al disciplinei.
În proiectul Curriculumului 2026	Curriculumul include contexte din viața cotidiană, școală, antrenament, competiție, comunitate și mediul digital, precum și conexiuni cu biologia, psihologia, istoria, matematica, limbile și educația pentru societate. Sunt valorificate teme cross-curriculare, noile educații și proiecte interdisciplinare.
La lecție	Profesorul propune studii de caz, investigații, interpretarea datelor, prezentări, postere și alte produse digitale și colaborează cu profesori din discipline înrudite.
Pentru elev	Elevul conectează teoria cu experiența proprie, interpretează critic informații, creează produse, lucrează în echipă și descoperă trasee educaționale și profesionale din domeniul sportului.
De ce este important	Învățarea devine mai apropiată de viață, favorizează transferul între discipline și dezvoltă competențe științifice, praxiologice, digitale, sociale și de învățare pe tot parcursul vieții.
Unde se vede schimbarea	În Concepția disciplinei, în conținuturile interdisciplinare, contextele de învățare, integrarea noilor educații și proiectele recomandate din cele trei unități de învățare.

Notă finală

Tabloul prezintă elementele cu impact real asupra modului în care disciplina este înțeleasă, proiectată, predată, învățată și evaluată. Formulările și trimiterile se vor actualiza, după caz, în raport cu versiunea definitivă a Curriculumului rezultată în urma consultărilor publice.