

INVENTAR DE RESURSE ONLINE¹

DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR - clasele: Pregătitoare, a I-a și a II-a

COMPETENȚE GENERALE	ADRESA RESURSEI ONLINE	CLASA
1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/19 https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w	Clasa pregătitoare
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://www.youtube.com/watch?v=vzQAZL_ZGhA	Clasa I
	https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQHo&t=31s https://www.youtube.com/watch?v=4Fz_AgCnNYw	Clasa a II-a
2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală	https://www.youtube.com/watch?v=e4opJlPC16A https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q	Clasa pregătitoare
	https://www.youtube.com/watch?v=ln_aYUOYZ1o https://www.youtube.com/watch?v=4PeYc-RAMsw	Clasa I
	https://www.facebook.com/watch/?v=1518334161674832 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a II-a
3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane	https://www.youtube.com/watch?v=HnHKH5Pc6v0	Clasa pregătitoare
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/137	Clasa I
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a II-a

DOMENIUL DE CONȚINUTURI	ADRESA RESURSEI ONLINE	CLASA
Elemente de organizare a activităților motrice	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13	Clasa pregătitoare
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa I
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	https://www.youtube.com/watch?v=2qk-YXrzNfo	Clasa I
	https://www.youtube.com/watch?v=vzQAZL_ZGhA	Clasa a II-a
Capacități motrice	https://www.youtube.com/watch?v=BdQLRLIAVnno	Clasa pregătitoare
	https://www.youtube.com/watch?v=np2ii2www80	Clasa I
	https://www.youtube.com/watch?v=gye1weabzy	Clasa a II-a
Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate (clasele I și a II-a)	https://manuale.edu.ro/manuale/clasa%20a%20V-a/educatie%20fizica%20si%20sport/edp/#page/40	Clasa I
	https://www.youtube.com/watch?v=hQ8q4loJMpY	Clasa a II-a
Igienă și protecție individuală	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129	Clasa I
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a II-a
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa I
	https://www.sahonline.ro/	
	https://www.youtube.com/watch?v=Yraysvz-hj0&t=157s	
	https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTqFP0&feature=youtu.be	
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/82	Clasa a II-a
	https://www.sahonline.ro/	
	https://www.youtube.com/watch?v=dOa16QmEQvs	

¹ Realizat pe baza secțiunilor specifice din cuprinsul Reperelor metodologice

ÎNVAȚĂMÂNT PRIMAR - clasele: a III-a și a IV-a

COMPETENȚE GENERALE	ADRESA RESURSEI ONLINE	CLASA
1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului	https://frh.ro/pdf/regulamente2021new/Regulament%20Minihandbal%202020-2021.pdf	Clasa a III-a Clasa a IV-a
2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/130 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/23 https://www.youtube.com/watch?v=B0rmMs8R85U https://www.youtube.com/watch?v=FP0wqVhUC9w https://www.youtube.com/watch?v=5JlURk-3vTQ https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhjw	Clasa a III-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#90 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#30 https://www.youtube.com/watch?v=vzQAZL_ZGhA https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakq&t=748s https://www.youtube.com/watch?v=ujhlQBjplag https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYvDA0 https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg	Clasa a IV-a
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia	https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_l&t=330s	Clasa a IV-a

DOMENIUL DE CONȚINUTURI	ADRESA RESURSEI ONLINE	CLASA
Elemente de organizare a activităților motrice	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a III-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/14	Clasa a IV-a
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	https://www.youtube.com/watch?v=Bjw3Buhdq-o&t=45s https://www.youtube.com/watch?v=wCvyrCS9msc	Clasa a III-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://www.youtube.com/watch?v=xNXC9Zqs5qQ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36	Clasa a IV-a
	https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhjw	Clasa a III-a
Calități motrice	https://www.youtube.com/watch?v=l6EdJWwcm-c https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww https://www.youtube.com/watch?v=FMqaQmLZOwg	Clasa a IV-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62 https://www.youtube.com/watch?v=Yraysvz-hj0&t=157s	Clasa a III-a
A. fundamentale - de locomoție - de manipulare - de stabilitate	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#88	Clasa a IV-a
	B. specifice disciplinelor sportive	
Igienă și protecție individuală	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129	Clasa a III-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a IV-a

Componente ale personalității	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/135	Clasa a III-a
	https://www.youtube.com/watch?v=Zi6YFZv_Yts&t=141s	Clasa a IV-a

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL - clasele: a V-a, a VI-a, a VII-a și a VIII-a

COMPETENȚE GENERALE	ADRESA RESURSEI ONLINE	CLASA	
1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate	https://www.youtube.com/watch?v=7zmbnihu4eY https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a V-a	
	https://www.youtube.com/watch?v=FUAc98-nETA	Clasa a VI-a	
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://www.youtube.com/watch?v=SeddXH34d6o https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a V-a	
	https://www.youtube.com/watch?v=nDlj4hTGHk https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a	
	https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQH0 https://www.youtube.com/watch?v=l6EdJWwcm-c https://www.youtube.com/watch?v=VchxPuX24HY&feature=share https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=h&andball(+in+casa#id=3&vid=12a912c0cd48419a866ae8a3c9abf34a&action=view	Clasa a VII-a	
	https://www.youtube.com/watch?v=YdP3vPWYk78 https://www.youtube.com/watch?v=kw4D9iM8cDs&feature=share https://www.youtube.com/watch?v=lFT3qjkqH5s&feature=share https://www.youtube.com/watch?v=wEe_Zkcp7HY&feature=share https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=h&andball(+in+casa#id=9&vid=e1b59436d26058b228cddb1f643da8c1&action=view)	Clasa a VIII-a	
	3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a V-a
		https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://www.youtube.com/watch?v=xHQp-SxcNww https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_	Clasa a VI-a Clasa a VII-a Clasa a VIII-a

DOMENIUL DE CONȚINUTURI	ADRESA RESURSEI ONLINE	CLASA
Organizare a activităților motrice	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/10 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13/2;	Clasa a V-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a
Dezvoltare fizică armonioasă	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#35	Clasa a V-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a

	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	
	https://www.youtube.com/watch?v=QFAWNfqrkyU https://www.youtube.com/watch?v=JTEOEvtJo	<p>Clasa a VII-a</p> <p>Clasa a VIII-a</p>
Capacitate motrică	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#38. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/42/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/44/3 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#405 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#46. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/56 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#49. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#50 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#52. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#55 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/66; https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#56 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/.	Clasa a V-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a
	https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrE1xj.SBfqCOAhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01ampmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW https://youtu.be/T8-MSHMppv4	Clasa a VII-a
	https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcjew https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrE1xj.SBfqCOAhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01ampmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW	Clasa a VIII-a
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77/2. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/79/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#63	Clasa a V-a

	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/83/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#64 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/93 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#71 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/100/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/101/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#78 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/109/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#81 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/111/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/115/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/117/2 https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q&t=9s https://www.youtube.com/watch?v=97pCcUEJAE4&t=8s	
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a
	https://www.youtube.com/watch?v=srU80L-zLmg https://www.youtube.com/watch?v=w6gzU3vH4XA https://www.youtube.com/watch?v=v7e8Y8g3sGY https://www.youtube.com/watch?v=WJifbl_OSps	Clasa a VII-a
	https://www.youtube.com/watch?v=Q2w4jFTlu8 https://www.youtube.com/watch?v=WJifbl_OSps	Clasa a VIII-a
Igienă și protecție individuală	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/131/2	Clasa a V-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a
	https://www.youtube.com/watch?v=KuE4Y0tXR8s	Clasa a VII-a
	https://www.youtube.com/watch?v=KuE4Y0tXR8s	Clasa a VIII-a
Comportamente și atitudini	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/134/2 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	Clasa a V-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/	Clasa a VI-a
	https://www.youtube.com/watch?v=tbvLM4Higy4	Clasa a VII-a
	https://www.youtube.com/watch?v=67PKUMzyMT8 https://www.youtube.com/watch?v=LU4ZJzvdcsQ https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWtGFPO	Clasa a VIII-a

ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL

CLASA A IX-A

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice propriie

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
1.1	Autoevaluarea creșterii și dezvoltării fizice și acționarea pentru optimizarea acestora	https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&t=45s https://www.youtube.com/watch?v=476kTDk9bMQ https://www.youtube.com/watch?v=FlAvRcz0zuY&feature=youtu.be
1.2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice	https://youtu.be/qgedPFhewVg https://youtu.be/MQ-mgWC8Yak
1.3	Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	Calități motrice <i>Exemple: Resurse multimedia</i> https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4 https://www.youtube.com/watch?v=FMgaQmLZOwg

2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
2.1	Realizarea eficientă de acțiuni motrice similare celor din domeniul profesional în care se formează	https://youtu.be/sdSzmHNAaZk https://www.youtube.com/watch?v=cuDqwrJcjew
2.2	Identificarea solicitărilor biomotrice specifice meseriei, a consecințelor acestora asupra organismului	https://youtu.be/zDRllf7bOTs https://youtu.be/2OP-VHJIYAA
2.3	Adoptarea unor programe cu caracter de ameliorare/ dezvoltare, de prevenire a influențelor negative sau de compensare	https://youtu.be/dSxvx51CR7Y https://youtu.be/rZPeSrAVTjE https://youtu.be/qQBWwpEd9TM https://youtu.be/iUN_j7cm8lo

3. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/ necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
3.1	Utilizarea procedeele tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice	https://youtu.be/UJbBUi7SqtM https://youtu.be/cGXFxEJUEpl https://www.youtube.com/watch?v=XtmGKif7Ck 1. Fotbal https://youtu.be/eICrvkCE0uU 2. Volei https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf
3.2	Relaționarea adecvată cu	https://youtu.be/1pgxesbfui

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
	partenerii și „adversarii”	
3.3	Îndeplinirea de roluri de organizare și de arbitraj în cadrul întrecerilor și concursurilor desfășurate la nivelul clasei	https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/

CLASA A X-A

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprie

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
1.1	Raportarea propriei dezvoltări fizice la parametrii modelului specific vârstei și sexului și identificarea componentelor care trebuie ameliorate/ dezvoltate	<i>Exemplu: Resurse multimedia</i> https://youtu.be/FLAvRcz0zuY
1.2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice	https://youtu.be/MQ-mgWC8yAk https://youtu.be/FLAvRcz0zuY
1.3	Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	https://youtu.be/PZIQIErCV5Q https://youtu.be/805diFCQk6k https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ

2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
2.1	Rezolvarea corespunzătoare a unor sarcini motrice similar domeniului profesional în care se specializează	https://youtu.be/sdSzmHNAaZk
2.2	Prevenirea posibilelor efecte negative ale solicitărilor biomotrice specifice exercitării profesiei, asupra organismului	https://youtu.be/2OP-VHJLYAA https://youtu.be/nC7IX_A5ihI
2.3	Conceperea și realizarea unor programe de exerciții cu caracter de dezvoltare, de ameliorare, de prevenire sau de compensare, corespunzător nevoilor personale	https://youtu.be/WauCu9Hwabc

3. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/ necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
3.1	Practicarea în condiții regulamentare a unora dintre disciplinele sportive predate, corespunzător opțiunii personale	<p>A. ATLETISM https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf</p> <p>B. GIMNASTICĂ https://youtu.be/cS6V02G9mBI http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/ http://romgym.ro/wp-content/uploads/2010/05/REGULAMENTE-COMPETITII-INTERNE.pdf</p> <p>C. JOCURI SPORTIVE</p> <p>1. Baschet https://www.frbaschet.ro/public/storage/pages/Regulamente/2019%20ROJB%20(acualizat%2031%20ianuarie%202019)%20.pdf</p> <p>2. Fotbal https://youtu.be/eICrvkCE0uU https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/</p> <p>3. Volei https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</p>

CLASA A XI-A

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprie

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
1.1	Selectarea metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale	https://youtu.be/zwP8kdlQ5wg
1.2	Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări și, după caz, corectări	https://youtu.be/QtMHIQFnZAM
1.3	Utilizarea adecvată a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	https://youtu.be/zDRllf7bOTs https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ
1.4	Identificarea curențelor de dezvoltare a calităților motrice proprii, în scopul acționării adecvate, pentru ameliorarea acestora	https://youtu.be/805diFCQk6k https://youtu.be/PZIQIErCV5Q

2. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/ necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
2.1	Utilizarea procedeele tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice	C. JOCURI SPORTIVE 1. Baschet <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> https://youtu.be/UJbBUi7SgtM Discipline sportive alternative ȘAH <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> https://youtu.be/Yraysvz-hj0
2.2	Organizarea competițiilor sportive, la nivel de clasă și școală	<i>Exemple: Resurse multimedia</i> https://www.frvoei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf https://youtu.be/eICrvkCE0uU https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/

3. Analiza și evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectatorului

Competențe specifice		Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
3.1	Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I&feature=youtu.be

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL

CLASA A IX-A

Competențe specifice	Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului 2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definiției ale dezvoltării fizice 2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale	https://youtu.be/EWuebmqClos https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&t=45s
2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definiției ale dezvoltării fizice 2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică	https://youtu.be/qgedPFhewVg -
4.1. Integrarea activă în grupuri diferite 5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale	https://youtu.be/1pgxesbfui https://youtu.be/xbtm9kif7ck https://youtu.be/j0i0xwawovk
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor 5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	https://youtu.be/x9HyCSjXbj0 https://youtu.be/c0TXEWTgFP0 https://youtu.be/twUd4ldxYgc

Competențe specifice	Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p>	<p>CALITĂȚI MOTRICE</p> <p>- Forță: https://youtu.be/PZIQIErCV5Q https://youtu.be/805diFCQk6k https://youtu.be/sdSzmHNAaZk</p> <p>✓ Capacități coordinative: https://youtu.be/rZPeSrAVTjE</p> <p>✓ Viteză: ✓ Rezistență: https://youtu.be/qQBWwpEd9TM</p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p>C. JOCURI SPORTIVE</p> <p>1. Baschet https://youtu.be/UJbBUi7SqtM https://youtu.be/cGFXEJUePl</p> <p>2. Handbal https://youtu.be/hVtWfKCo5L4 https://youtu.be/qkKTQKByJmA</p> <p>3. Volei https://youtu.be/Foj6A4WWgCg</p>

CLASA A X-A

Competențe specifice	Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
<p>1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p>2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p>https://youtu.be/CJwfQ8-EsCM https://youtu.be/FLAvRcz0zuY</p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p>https://youtu.be/ijjtvv0hz60 https://youtu.be/taulbap4fre</p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p>A. ATLETISM https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf</p> <p>B. GIMNASTICĂ <i>Exemple: Resurse multimedia</i> https://youtu.be/cS6V02G9mBI https://youtu.be/WauCu9Hwabc http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federales/</p> <p>C. JOCURI SPORTIVE</p> <p>1. Fotbal https://youtu.be/elCrvkCE0uU</p> <p>2. Handbal https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-</p>

	list/Regulament-FRA-2019.pdf 3. Volei https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf
--	--

CLASA A XI-A

Competențe specifice	Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului 2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	https://youtu.be/Ee1reoBypmY
2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	https://youtu.be/MQ-mgWC8yAk
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	https://youtu.be/uqd5jw6g3rw
5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	https://youtu.be/r-Yn4b9iClE https://youtu.be/5RYCxB1BMTs
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse 2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice 2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort 3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	https://youtu.be/FlAvRcz0zuY
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse 4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan 4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport 5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului 5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al	A. ATLETISM https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf B. GIMNASTICĂ https://youtu.be/cS6V02G9mBI https://youtu.be/WauCu9Hwabc http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/ C. JOCURI SPORTIVE

unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	1. Baschet https://youtu.be/UJbBui7SgtM 2. Fotbal https://youtu.be/elCrvkCE0uU 3. Volei https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf
--	---

CLASA A XII-A

Competențe specifice	Exemple de resurse multimedia ce se pot desfășura online
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<p>https://youtu.be/5oojme8sou0 https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KDnJA https://www.youtube.com/watch?v=TfLELeZ4PCE</p>
<p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului</p> <p>5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<p>https://youtu.be/6AkjRbSj6W4</p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului</p> <p>5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<p>A. ATLETISM https://www.youtube.com/watch?v=FuiJHJz4f5Q</p> <p>B. GIMNASTICĂ https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&feature=youtu.be</p> <p>C. JOCURI SPORTIVE https://www.youtube.com/watch?v=XbtmGKif7Ck https://www.youtube.com/watch?v=J0I0xWAwOvk https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KDnJA</p>