

Anexa nr. 17

Programe de examen
pentru disciplinele din curriculumul de specialitate (CS),
filiera vocațională, profilul sportiv

Examenul național de bacalaureat - 2030
Învățământ liceal

– 2026 –

TABEL CENTRALIZATOR AL PROGRAMELOR DE EXAMEN

Nr. crt.	Cod programă de examen (BAC)	Proba	Raportare (TC / TC+CS / CS)	Filiera	Profilul	Specializarea/Domeniul/ Calificările profesionale
1.	PST_P1	E – prima probă	CS	Vocațională	Sportiv	Toate specializările
2.	PSHS_P1	E – a doua probă	CS	Vocațională	Sportiv	Toate specializările
3.	AFBS_P1	E – a doua probă	CS	Vocațională	Sportiv	Toate specializările

Anexa nr.17.1. Programa de examen pentru disciplina Pregătire sportivă teoretică – PST_P1 (CS)

- Proba E – prima probă (probă scrisă, specifică profilului/specializării)
- Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările

PREAMBUL

Programa de examen pentru disciplina **Pregătire sportivă teoretică** fundamentează elaborarea variantelor de subiecte și a baremelor de evaluare și de notare pentru **proba E – prima probă** din cadrul examenului național de bacalaureat 2030. Prezenta programă precizează **competențele de evaluat, domeniile de conținut și conținuturile** vizate de evaluarea specifică acestui examen.

Programa de examen derivă din **programa școlară în vigoare pentru învățământul liceal**, aprobate prin **Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 6930 /19.12.2025**. Evaluarea vizează competențele specifice care contribuie la formarea/dezvoltarea competențelor generale pe parcursul întregului ciclu liceal, prin raportare la profilul de formare al absolventului.

Obiectivul evaluării prin proba de examen la această disciplină este de a constata măsura în care candidatul și-a însușit fundamentele științifice necesare pentru înțelegerea principiilor de bază ale antrenamentului, efortului și performanței; conectarea teoriei cu practica, interpretarea și aplicarea în mod conștient a principiilor antrenamentului sportiv; dezvoltarea gândirii logice și analitice, pentru a înțelege relațiile cauzale dintre efort, adaptare, refacere și performanță; formarea unei atitudini reflexive, responsabile și etice, bazată pe respectul față de sănătate, regulile competiției și principiile fair-play-ului; autonomia sportivului, capacitatea de autoevaluare și autoconducere în procesul propriu de pregătire, în sensul formării unor capacități durabile, transferabile și aplicabile în contexte variate: școlare, sportive și personale, în situații de complexitate corespunzătoare raportării (CS) și tipului de probă.

Se urmărește așadar nivelul de dobândire a unei viziuni științifice asupra activității sportive, nivelul capacității de autoorganizare, planificare și control al efortului, conștientizarea importanței disciplinei, eticii și sănătății în atingerea performanței și deprinderea de a reflecta critic și responsabil asupra propriei evoluții sportive.

Prin urmare, candidații vor demonstra, prin rezultatele la această probă, nivelul de manifestare a capacității de a înțelege, analiza și aplica principiile pregătirii sportive în contextul antrenamentului și competiției și de aplicare a unei gândiri științifice în activitatea sportivă, pe baza transunerii cunoștințelor teoretice în abilități practice de analiză, planificare și aplicare; nivelul de însușire a informațiilor sportive, de înțelegere a reacțiilor organismului și capacitatea de a adapta antrenamentul în diferite situații; capacitatea de a înțelege legătura dintre efort, refacere, alimentație, igienă și performanță, de manifestare a unei gândiri strategice, prin analiza factorilor performanței și elaborarea unor soluții pentru îmbunătățirea acestora; de autocunoaștere și autoeducație, componente fundamentale în formarea sportivului responsabil.

Prin susținerea probei de examen la disciplina Pregătire sportivă teoretică, candidatul este pus în situația de a face dovada următoarelor **competențe generale (CG)**, dobândite pe parcursul învățământului liceal (clasa a XI-a – a XII-a):

CG1	Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual
CG2	Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției
CG3	Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline/ramuri sportive
CG4	Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

Prin variantele de subiecte elaborate pentru examenul național de bacalaureat se evaluează competențele și conținuturile din prezenta programă, iar baremele de evaluare și de notare prevăd acordarea punctajelor pentru **orice modalitate corectă de rezolvare** a cerințelor.

COMPETENȚE DE EVALUAT

Fiecărei competențe generale îi sunt asociate **competențele specifice (CS)** care pot fi evaluate prin examen, selectate din programa școlară în vigoare și prezentate cumulativ pentru ciclul liceal:

CG1 – Abordarea holistă a sportului de performanță în contextul social actual

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
IX.CS1.1	Identificarea factorilor obiectivi care au generat apariția sportului în viața socială
IX.CS1.2	Argumentarea funcțiilor și obiectivelor sportului în viața socială
IX.CS1.3	Identificarea structurilor organizatorice ale sportului la nivel local/județean
X.CS1.1	Argumentarea rolului Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv
X.CS1.2	Caracterizarea Olimpismului ca mișcare socială complexă
X.CS1.3	Distingerea atribuțiilor și tipurilor de relații dintre structurile organizatorice locale și centrale
XI.CS1.1	Înțelegerea și explicarea relației antrenament competiție - performanță - refacere
XI.CS1.2	Argumentarea contribuției mișcării sportive din România la evoluția sportului
XII.CS1.1	Caracterizarea fenomenului sportiv contemporan

CG2 – Explicarea și interpretarea noțiunilor și informațiilor teoretice privind factorii care condiționează obținerea performanței sportive în contextul antrenamentului și competiției

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
IX.CS2.1	Utilizarea terminologiei specifice domeniului
IX.CS2.2	Recunoașterea aspectelor particulare ale terminologiei specifice disciplinei sportive practicate
IX.CS2.3	Înțelegerea componentelor capacității motrice și a relațiilor acestora cu capacitatea de performanță
IX.CS2.4	Identificarea / delimitarea caracteristicilor capacității de performanță în disciplina sportivă
IX.CS2.5	Gestionarea eficientă a timpului alocat activității școlare și activității sportive – „antrenament total”
IX.CS2.6	Selectarea măsurilor de igienă personală adecvate activității sportive practicate
IX.CS2.7	Identificarea cauzelor care produc cele mai frecvente traumatisme și a măsurilor de protecție specifice
X.CS2.1	Utilizarea adecvată a conținuturilor specifice componentelor antrenamentului sportiv
X.CS2.2	Identificarea cerințelor metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan
X.CS2.3	Înțelegerea și implementarea principiilor antrenamentului sportiv
X.CS2.4	Înțelegerea și selectarea adecvată a metodelor și procedeele metodice utilizate în antrenament
X.CS2.5	Caracterizarea formelor de organizare a exersării în antrenamentul sportiv
X.CS2.6	Caracterizarea disciplinei sportive practicate după criteriul consumului energetic
XI.CS2.7	Aplicarea adecvată a măsurilor de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii
XI.CS2.1	Sistematizarea conținuturilor componentelor antrenamentului sportiv
XI.CS2.2	Argumentarea utilizării criteriilor de selecție în disciplina practică
XI.CS2.3	Valorificarea datelor din jurnalul propriu de autocontrol
XI.CS2.4	Prevenirea comportamentelor riscante (dopaj, tulburări de alimentație, supraantrenament)
XI.CS2.5	Înțelegerea conceptelor de refacere și recuperare sportivă
XII.CS2.1	Identificarea factorilor obiectivi care condiționează forma sportivă

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XII.CS2.2	Argumentarea periodizării antrenamentului
XII.CS2.3	Identificarea regulilor planificării antrenamentului pe macro-, mezo- și microciclu
XII.CS2.4	Apresiasi valențelor pregătirii sportive în condiții naturale speciale

CG3 – Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților specifice sportului de performanță prin utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare adecvate fiecărei discipline / ramuri sportive

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
IX.CS3.1	Apresiasi mărimei efortului
IX.CS3.2	Diferențierea categoriilor de mijloace utilizate în pregătirea sportivă
IX.CS3.3	Apresiasi nivelului de dezvoltare a vitezei, rezistenței și combinațiilor acestora (forță-viteză, viteză-rezistență etc.) prin tehnici și instrumente adecvate
X.CS3.1	Alcătuirea rațională a programului individual de activitate săptămânală
X.CS3.2	Argumentarea rolului oboselii în obținerea performanței și detectarea acesteia
X.CS3.3	Apresiasi nivelului de dezvoltare a forței și a combinațiilor ei cu celelalte calități motrice
XI.CS3.1	Gestionarea eforturilor în funcție de constrângerile mediului și solicitările competiționale
XI.CS3.2	Analizarea efortului folosind instrumente digitale
XI.CS3.3	Apresiasi nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative prin tehnici și instrumente adecvate
XII.CS3.1	Elaborarea principalelor documente de planificare specifice antrenamentului sportiv
XII.CS3.2	Apresiasi nivelului de eficiență a execuțiilor tehnice, tehnico-tactice sau artistice în context competițional

CG4 – Înțelegerea statutului și rolului instructorului sportiv în procesul de dezvoltare a performanței sportive în interrelație cu membrii echipei interdisciplinare

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
IX.CS4.1	Argumentarea statutului instructorului sportiv / antrenorului
IX.CS4.2	Observarea și analizarea unei părți din lecția de antrenament
X.CS4.1	Conceperea și pregătirea unei lecții de antrenament
X.CS4.2	Conducerea unor secvențe de lecție de antrenament
XI.CS4.1	Asumarea diferitelor roluri specifice sportului de performanță
XI.CS4.2	Conducerea și dirijarea antrenamentului
XII.CS4.1	Organizarea, în echipă, a unei competiții la nivelul liceului
XII.CS4.2	Managementul echipei de sportivi în competiție

DOMENII DE CONȚINUT ȘI CONȚINUTURI

Conținuturile evaluate sunt organizate pe **domenii de conținut** și sunt prezentate cumulativ pentru ciclul liceal, în acord cu programa școlară în vigoare:

Domenii de conținut	Conținuturi ⁸
Sportul – fenomen social	Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice și a sportului Funcțiile și obiectivele sportului

Domenii de conținut	Conținuturi ⁸
	Structura organizatorică a sportului la nivel național Rolul Jocurilor Olimpice în dezvoltarea fenomenului sportiv Jocurile Olimpice antice – Jocurile Olimpice moderne Olimpism și mișcare olimpică Structuri organizatorice naționale Atribuțiile structurilor centrale și relații instituționale Antrenament – competiție – performanță – refacere Structuri sportive naționale și internaționale Sportul în România – performanțe remarcabile obținute de sportivi români Tendințe manifeste în sport Sport și performanță Sport și integrare socială Sport și economie Sport și tehnologie Sport și media
Factori care condiționează obținerea performanței sportive	Importanța teoretică și practică a terminologiei domeniului Aparat noțional al sportului Capacitate motrică – capacitate de performanță Structura capacității de performanță Antrenamentul total Măsuri de igienă și de prevenție a traumatismelor Traumatisme sportive. Cauze și tipuri Componentele antrenamentului Cerințe metodice Principiile antrenamentului Metode și procedee metodice utilizate în pregătirea sportivă Forme de exersare Orientarea efortului Trusa de prim ajutor Măsuri de prim ajutor în traumatisme sportive Conținutul componentelor antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică, teoretică) Selecția în sport. Criterii de selecție (biologice, motrice, psihologice) Jurnalul de autocontrol Sport–sănătate–riscuri (doping, supraantrenament, tulburări de alimentație ș.a) Refacere după efort și recuperare postraumatică Forma sportivă și periodizarea antrenamentului Perioada pregătitoare _obiective, conținut, durată Perioada competițională _obiective, conținut, durată Perioada de tranziție _obiective, conținut, durată Structura antrenamentului Macrostructura Mezestructura Microstructura Lección de antrenament Antrenamentul în condiții speciale
Proiectarea, conducerea și evaluarea activității sportive	Efort și solicitare în antrenamentul sportiv Mărimea efortului Mijloacele antrenamentului sportiv Calitățile motrice

Domenii de conținut	Conținuturi ⁸
	Viteza-factori condiționali, forme de manifestare, combinații cu alte calități Rezistența-factori condiționali, forme de manifestare, combinații cu alte calități Probe și teste de măsurare și evaluare a calităților motrice viteza și rezistența Managementul timpului Oboseala și rolul ei în dezvoltarea capacității de performanță Calitatea motrică forța (factori care o condiționează, forme și combinații) Probe și teste de măsurarea și evaluare a forței și a combinațiilor acesteia Solicitări competiționale Solicitări bio-psiho-motrice Adaptări materiale Adaptări regulamentare Analiza / monitorizarea efortului cu instrumente digitale Capacitățile coordinative_factori care le condiționează, componente Probe și teste de măsurare și evaluare a capacităților coordinative Planificarea antrenamentului Planul anual Planul pe mezostructura Planul pe microstructură Planul de lecție Planul de pregătire a competiției
Statutul și rolul instructorului sportiv / antrenorului	Statutul antrenorului Rolul antrenorului Competențele instructorului sportiv Stiluri de conducere și de comunicare Metode de predare Sfera de activitate a antrenorului: antrenament, competiție, planificare, organizare/comunicare cu sportivii, echipa, colaborarea cu echipa de specialiști, evidența Pregătirea și conceperea lecției Conducerea și dirijarea antrenamentului Analiza antrenamentului Leadership Conducerea sportivilor în competiții Organizarea unei competiții sportive

Anexa nr.17.2. Programa de examen pentru disciplina Psihologia sportului – PSHS_P1 (CS)

- *Proba E – a doua probă (probă scrisă, specifică profilului/specializării)* ⁵
- *Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările*

PREAMBUL

Programa de examen pentru disciplina **Psihologia sportului** fundamentează elaborarea variantelor de subiecte și a baremelor de evaluare și de notare pentru **proba E – a doua probă** din cadrul examenului național de bacalaureat 2030. Prezenta programă precizează **competențele de evaluat, domeniile de conținut și conținuturile** vizate de evaluarea specifică acestui examen.

Programa de examen derivă din **programa școlară în vigoare pentru învățământul liceal**, aprobate prin **Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 6930 /19.12.2025**. Evaluarea vizează competențele specifice care contribuie la formarea/dezvoltarea competențelor generale pe parcursul întregului ciclu liceal, prin raportare la profilul de formare al absolventului.

Obiectivul evaluării prin proba de examen la această disciplină este de a constata măsura în care candidatul s-a aliniat direcțiilor principale de dezvoltare pe parcursul studierii psihologiei sportului, în sensul formării unor capacități durabile, transferabile și aplicabile în contexte variate: școlare, sportive și personale, în situații de complexitate corespunzătoare raportării (CS) și tipului de probă.

Se urmărește așadar nivelul de aplicare practică a conceptelor teoretice (ex. cum folosește sportivul tehnici de relaxare sau autostimulare); de transfer al cunoștințelor psihologice în activitatea sportivă reală; de dezvoltare a gândirii reflexive, prin analizarea propriilor reacții emoționale și comportamentale; de învățare prin experiență — elevul devine participant activ în procesul de formare, nu doar receptor de informații.

Prin susținerea probei de examen la disciplina Psihologia sportului, candidatul este pus în situația de a face dovada următoarelor **competențe generale (CG)**, dobândite pe parcursul învățământului liceal (clasa a XI-a):

CG1	Aplicarea adecvată a conceptelor specifice psihologiei sportului
CG2	Valorificarea factorilor psihologici care influențează performanța sportivă individuală și de echipă

Prin variantele de subiecte elaborate pentru examenul național de bacalaureat se evaluează competențele și conținuturile din prezenta programă, iar baremele de evaluare și de notare prevăd acordarea punctajelor pentru **orice modalitate corectă de rezolvare** a cerințelor.

COMPETENȚE DE EVALUAT

Fiecărei competențe generale îi sunt asociate **competențele specifice (CS)** care pot fi evaluate prin examen, selectate din programa școlară în vigoare și prezentate cumulativ pentru ciclul liceal:

CG1 – Aplicarea adecvată a conceptelor specifice psihologiei sportului

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS1.1	Cunoașterea noțiunilor de bază din psihologia sportului
XI.CS1.2	Identificarea trăsăturilor psihice ale sportivilor de performanță și ale antrenorilor de succes
XI.CS1.3	Înțelegerea etapelor dezvoltării psihice la sportivi, în funcție de vârstă, și a teoriilor dezvoltării pentru optimizarea activității sportive ⁷

CG2 – Valorificarea factorilor psihologici care influențează performanța sportivă individuală și de echipă

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS2.1	Cunoașterea relației dintre motivație și performanța sportivă și a strategiilor de automotivare
XI.CS2.2	Gestionarea stresului în activitatea sportivă, prin aplicarea tehnicilor de relaxare, de control al emoțiilor și prin antrenamentul mental ⁷
XI.CS2.3	Dezvoltarea coeziunii de grup, în vederea maximizării performanței sportive ⁷

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS2.4	Educarea trăsăturilor de caracter pentru integrarea în plan sportiv și social
DOMENII DE CONȚINUT ȘI CONȚINUTURI	

Conținuturile evaluate sunt organizate pe **domenii de conținut** și sunt prezentate cumulativ pentru ciclul liceal, în acord cu programa școlară în vigoare:

Domenii de conținut	Conținuturi ⁸
Introducere în psihologia sportului	Definiția și obiectivele psihologiei sportului Cum te ajută psihologia sportului și rolul psihologului sportiv Fenomene psihice care influențează obținerea performanțelor sportive: atenția, memoria, gândirea, creativitatea, trăsăturile de personalitate (ex.: agresivitatea, anxietatea, autonomia, conștiinciozitatea)
Motivația și performanța sportivă	Tipuri de motivație: intrinsecă, extrinsecă, negativă, pozitivă Teorii ale motivației (Maslow, Deci & Ryan – autodeterminare) Motivația în sporturi individuale și de echipă Stabilirea obiectivelor S.M.A.R.T. în context sportiv Motivație și performanță
Emoțiile, stresul și performanța	Emoții pozitive și negative, funcționale și disfuncționale în sport Stresul competițional și strategii de a face față în activitatea sportivă Tehnici de autoreglare emoțională: respirație, mindfulness, antrenament autogen, relaxare progresivă
Dinamica de grup și leadership în sport	Coeziunea și comunicarea în echipă Construcția grupului sportiv în direcția echipei Caracteristici ale echipelor sportive performante Rolul liderului și stiluri de conducere Conflicte și modalități de rezolvare în grupurile sportive
Antrenamentul mental și performanța	Vizualizarea și antrenamentul mental Stabilirea obiectivelor și tipuri de vizualizare Dezvoltarea rezilienței prin exerciții de vizualizare

Anexa nr.17.3. Programa de examen pentru disciplina *Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului* – AFBS_P1 (CS)

- *Proba E – a doua probă (probă scrisă, specifică profilului/specializării)*
- *Filiera vocațională, profilul sportiv, toate specializările*

PREAMBUL

Programa de examen pentru disciplina **Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului** fundamentează elaborarea variantelor de subiecte și a baremelor de evaluare și de notare pentru **proba E – a doua probă** din cadrul examenului național de bacalaureat 2030. Prezenta programă precizează **competențele de evaluat**, **domeniile de conținut** și **conținuturile** vizate de evaluarea specifică acestui examen.

Programa de examen derivă din **programa școlară în vigoare pentru învățământul liceal**, aprobate prin **Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 6930 /19.12.2025**. Evaluarea vizează competențele specifice care contribuie la formarea/dezvoltarea competențelor generale pe parcursul întregului ciclu liceal, prin raportare la profilul de formare al absolventului.

Obiectivul evaluării prin proba de examen la această disciplină este de a constata măsura în care candidatul și-a însușit fundamentele științifice necesare pentru înțelegerea funcționării organismului uman în efort fizic, a mecanismelor adaptative la antrenament și a principiilor biomecanice care guvernează mișcarea, în sensul formării unor capacități durabile, transferabile și aplicabile în contexte variate: școlare, sportive și personale, în situații de complexitate corespunzătoare raportării (CS) și tipului de probă.

Prin urmare, candidații vor demonstra, prin rezultatele la această probă, nivelul de dezvoltare al gândirii critice și științifice, de înțelegere a modului prin care corpul se adaptează la efort, a modului prin care se optimizează performanța sportivă, de dezvoltare a capacității de autoobservare și autocontrol și de consolidare a unei atitudini responsabile față de sănătate și performanță.

Prin susținerea probei de examen la disciplina Anatomia, fiziologia și biomecanica sportului, candidatul este pus în situația de a face dovada următoarelor **competențe generale (CG)**, dobândite pe parcursul învățământului liceal (clasa de XI-a – a XII-a):

CG1	Utilizarea limbajului de specialitate din domeniile anatomiei, fiziologiei și biomecanicii sportului, în descrierea componentelor morfo-structurale, a proceselor și fenomenelor biologice, legate de activitatea motrică umană
CG2	Analizarea funcționării, în parametri normali, a organismului uman, în condiții de solicitare la efortul fizic
CG3	Aplicarea principiilor biomecanicii, pentru înțelegerea modului în care forțele acționează asupra corpului uman și răspunsul organismului la aceste forțe
CG4	Formarea unor atitudini responsabile față de protejarea sănătății proprii și a celorlalți, prin identificarea și înțelegerea efectelor multiple ale exercițiului fizic asupra organismului

Prin variantele de subiecte elaborate pentru examenul național de bacalaureat se evaluează competențele și conținuturile din prezenta programă, iar baremele de evaluare și de notare prevăd acordarea punctajelor pentru **orice modalitate corectă de rezolvare** a cerințelor.

COMPETENȚE DE EVALUAT

Fiecărei competențe generale îi sunt asociate **competențele specifice (CS)** care pot fi evaluate prin examen, selectate din programa școlară în vigoare și prezentate cumulativ pentru ciclul liceal:

CG1 – Utilizarea limbajului de specialitate din domeniile anatomiei, fiziologiei și biomecanicii sportului, în descrierea componentelor morfo-structurale, a proceselor și fenomenelor biologice, legate de activitatea motrică umană

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS1.1	Identificarea și descrierea topografiei principalelor sisteme anatomice implicate în realizarea mișcării, prin observarea și localizarea structurilor osoase, articulare, musculare și nervoase.

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS1.2	Utilizarea termenilor specifici din anatomia și fiziologia aparatului locomotor, precum și aplicarea lor în biomecanica sportului, pentru descrierea proceselor biologice implicate
XI.CS1.3	Realizarea unor descrieri ale organelor și segmentelor corporale, precum și ale funcțiilor acestora, prin utilizarea mijloacelor digitale de tehnoredactare și a reprezentărilor grafice și audio-video
XI.CS1.4	Argumentarea corelației dintre analizatori, sistemul nervos și sistemul endocrin în scopul realizării mișcărilor voluntare și automate
XII.CS1.1	Extinderea fondului terminologic individual și utilizarea adecvată a noilor termeni de specialitate pentru descrierea complexă a proceselor fiziologice și biomecanice
XII.CS1.2	Interpretarea valorilor de referință, a scalelor, graficelor, diagramelor și rezultatelor individuale, obținute în cadrul testelor fiziologice standardizate, asociate efortului fizic
XII.CS1.3	Explicarea relației dintre aspectele morfo-structurale și funcția organelor implicate în adaptarea la efort
XII.CS1.4	Analizarea mecanismelor de integrare și coordonare dintre sistemul nervos, analizatori, sistemul endocrin și mușchii scheletici, în timpul activității motrice

CG2 – Analizarea funcționării, în parametri normali, a organismului uman, în condiții de solicitare la efortul fizic

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS2.1	Explicarea modificărilor fiziologice produse în organism în timpul efortului și în perioada de revenire, pe baza evoluției parametrilor funcționali implicați
XI.CS2.2	Dobândirea unor abilități de observare și înregistrare a evoluției unor parametri funcționali înainte, în timpul, și imediat după depunerea unui efort fizic
XI.CS2.3	Compararea efectelor efortului fizic asupra organismului, specifice solicitărilor fizice sportive la juniori
XII.CS2.1	Explicarea mecanismelor de adaptare morfologică și fiziologică, pe termen lung la efortul fizic
XII.CS2.2	Compararea tipurilor de efort fizic și a efectelor lor asupra performanței sportive
XII.CS2.3	Corelarea volumului, a intensității și densității efortului fizic dintr-o lecție de antrenament sportiv, cu principiile fiziologice ale dezvoltării calităților motrice

CG3 – Aplicarea principiilor biomecanicii, pentru înțelegerea modului în care forțele acționează asupra corpului uman și răspunsul organismului la aceste forțe

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS3.1	Identificarea regiunilor și planurilor corporale, precum și a axelor de mișcare în exercițiile simple
XI.CS3.2	Explicarea rolului articulațiilor și al grupelor musculare adiacente în realizarea unor mișcări de bază
XI.CS3.3	Observarea pozițiilor și posturilor corporale, a relațiilor dintre segmente, pârghii și forțe implicate
XII.CS3.1	Analiza biomecanică a unor execuții tehnice sportive din diferite ramuri de sport
XII.CS3.2	Explicarea rolului pârghiilor și al forțelor interne și externe în realizarea mișcărilor complexe

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XII.CS3.3	Aplicarea principiilor biomecanice pentru optimizarea și eficientizarea execuțiilor tehnice, precum și prevenirea accidentărilor

CG4 – Formarea unor atitudini responsabile față de protejarea sănătății proprii și a celorlalți, prin identificarea și înțelegerea efectelor multiple ale exercițiului fizic asupra organismului

Cod CS	Competențe specifice de evaluat
XI.CS4.1	Înțelegerea modului de funcționare eficientă și armonioasă a sistemelor implicate în mișcare, a măsurilor de igienă personală și de prevenire a disfuncțiilor în activitatea sportivă
XI.CS4.2	Argumentarea beneficiilor influenței exercițiului fizic, asupra organismului, practicat cu moderație și asistat de specialiști certificați ai domeniului
XI.CS4.3	Adoptarea unor comportamente și conduite permanente, de protejare a sănătății proprii în timpul practicării unei activități fizice și în intervalul dintre activități
XII.CS4.1	Argumentarea importanței practicării sistematice a exercițiului fizic pentru prevenirea afecțiunilor și patologiilor contemporane la copii și juniori
XII.CS4.2	Adoptarea unor comportamente responsabile pentru protejarea sănătății în timpul activităților sportive cu solicitări submaximale și intense
XII.CS4.3	Elaborarea unui plan simplu de activitate fizică personalizată, bazat pe principii specifice antrenamentului sportiv, fiziologiei și biomecanicii aplicate

DOMENII DE CONȚINUT ȘI CONȚINUTURI

Conținuturile evaluate sunt organizate pe **domenii de conținut** și sunt prezentate cumulativ pentru ciclul liceal, în acord cu programa școlară în vigoare:

Domenii de conținut	Conținuturi ⁸
Funcțiile organismului uman	Fiziologia mușchilor, a sistemelor cardiovascular, respirator, nervos și endocrin Homeostazia Integrarea sistemelor fiziologice de relație în timpul activității motrice Modificări fiziologice în efort și după efort (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, mecanisme termodinamice de reglare etc.)
Aparatul locomotor, mecanisme generale de susținere și funcționare ale locoțiunii umane	Sistemul locomotor Sistemul osos și articular Sistemul muscular Mecanismele contracției musculare Tipul de contracții musculare
Elemente de biomecanică a mișcării	Planuri și axe de mișcare Tipuri de mișcări articulare Rolul forțelor interne și externe Pârghii și tipologii ale pârghiilor corporal-segmentare Controlul motor, sistemul postural (poligonul de susținere) și menținerea echilibrului corporal (static și dinamic)
Sănătatea și igiena efortului	Igiena ambiental-sportivă și personală Dirijarea alimentației și dietele personalizate (necesarul de nutrienți, proporții între principiile alimentare, necesarul de calorii în funcție solicitările specifice ale unei discipline/probe sportive) Metabolismul – componente și procese metabolice: anabolism, catabolism, metabolism bazal, metabolism energetic

Domenii de conținut	Conținuturi ⁸
	Echilibrarea și compensarea hidro-electrolitică (hidratarea, mineralizarea și (re)mineralizarea organismului, controlul pH-ului organismului, după caz, vitaminizarea)
Adaptările organismului la efort	Adaptări cardiovasculare, respiratorii, energo-metabolice, musculare și endocrine; VO ₂ max Modificări fiziologice de durată la eforturi longitudinal aplicate: angrenare, adaptare și antrenare Modificări morfo-structurale de durată, la efort: hipertrofie musculară, reducere de țesut adipos, modificări ale indicelui de masă corporală (IMC), raportul dintre masa corporală activă și masa corporală pasivă
Biomecanica mișcărilor sportive	Forțe interne și externe; control motor (echilibru și stabilitate corporală) Analiza biomecanică a tehnicii sportive individuale Principii biomecanice pentru optimizarea tehnicii individuale
Fiziologia efortului sportiv	Tipuri de efort: aerob / anaerob și mixt Mecanisme de producere a energiei celulare la nivelul mușchilor scheletici (ATP) Surse energetice în efort (ex. glucide, lipide, proteine) Răspunsuri fiziologice în funcție de intensitatea efortului: submaximal, maximal, efort intermitent vs. continuu
Sănătate, prevenție și stil de viață activ	Odihna activă și pasivă Refacerea și recuperarea după sesiuni ciclice de efort (mezo și macrocicluri), prevenirea apariției surmenajului și a suprasolicităților / accidentărilor. Stil de viață activ vs. stil de viață sedentar Exercițiul fizic, ca mijloc de prevenție a bolilor