

Geanina TOMA

**FORME DE PRACTICARE A EXERCITIILOR
FIZICE ȘI UTILIZAREA LOR ÎN
ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE LOISIR**

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Geanina TOMA

**FORME DE PRACTICARE A EXERCITIILOR
FIZICE ȘI UTILIZAREA LOR ÎN
ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE LOISIR**



EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2013



EDITURA PROUNIVERSITARIA
București, 2013

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Dumitru COLIBABA EVULEȚ

Prof.univ.dr. Liliana MIHĂILESCU

Copyright © 2013 Universitaria

Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, GEANINA

**Forme de practicare a exercițiilor fizice și utilizarea lor
în organizarea activității de loisir / Geanina Toma. - Craiova :**
Universitaria ; București : Pro Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0716-3

ISBN 978-606-647-747-5

796/799

379.8

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CAPITOLUL 1

ACTUALITATEA TEMEI REFLECTATĂ ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE

1.1. ASPECTE GENERALE CU PRIVIRE LA TEMATICA ABORDATĂ

Exercițiul fizic presupune repetarea sistematică a unei mișcări în vederea formării de priceperi și deprinderi motorii, a dezvoltării calităților motrice (*Dicționar de Pedagogie, 1979, pag. 330). Exercițiile fizice, practicate corect și eșalonat, au efecte benefice asupra organismului. Combinate în moduri diferite, exercițiile pot îmbrăca forma gimnasticii, dansurilor sau a jocurilor.

Gimnastica (gr. gymnastike = a face exerciții) este un sistem de exerciții fizice cu o structură proprie, realizându-se prin respectarea unor reguli bine definite. În funcție de structura și scopurile urmărite, se disting mai multe ramuri: gimnastica de bază, gimnastica de performanță, gimnastica pregătitoare și gimnastica de producție. Gimnastica de bază este foarte răspândită, fiind practică pe toate treptele de învățământ și în toate celelalte instituții care cer o bună condiție fizică. Aceasta urmărește formarea deprinderilor motrice și a calităților fizice indispensabile practicării activităților sportive.

Jocul este compus din exerciții fizice complexe, guvernate de reguli, având ca notă definitorie întrecerea. Jocurile pot fi spontane sau organizate, individuale, în perechi și în grup, desfășurate în interior sau în aer liber. În funcție de scopul și de mijloacele folosite jocurile pot fi: de mișcare, de mișcare cu cântec, static, cu obiecte, tradițional de întrecere, sportiv, tematic, etc. Jocul are efecte benefice asupra dezvoltării capacităților psihomotrice, inteligenței și relaționării cu ceilalți, participarea fiind motivată de caracterul atractiv al acestuia.

Sportul este o activitate organizată (sub aspect biologic, psihologic și tehnic) ce presupune valorificarea condiției fizice, a capacităților și însușirilor psihomotrice, în scopul obținerii performanței. Sporturile pot fi individuale și colective, fiecare ramură sportivă dispunând de regulamente, clasamente, recorduri. Antrenamentul este forma de pregătire în vederea practicării unui sport, nivelul maxim atins fiind denumit măiestrie sportivă.

*Dicționar de Pedagogie, (1979), Edit. Didactică și Pedagogică, București.

Turismul este o formă de activitate ce presupune realizarea de drumeții, plimbări, excursii. În cadrul activităților de educație fizică, elevii sunt învățați să își organizeze timpul liber și activitățile de loisir, să își procure și să întrețină corespunzător echipamentele sportive specifice, să își petreacă timpul într-un mod plăcut (concursuri de orientare turistică) și să își călească organismul cu ajutorul factorilor de mediu (soare, aer, apă).

Dansul este una dintre cele mai vechi și expresive forme de exteriorizare a stărilor sufletești. Datorită implicării întregii personalități în desfășurarea sa (calități fizice dar și sensibilitate, trăiri) dansul are valențe terapeutice și educative. Acesta poate fi practicat în școală sau în cadrul cluburilor de copii și tineret, fiind valorificat în cadrul serbărilor, concursurilor sau altor activități cu caracter competițional sau de petrecere a timpului liber.

Buget de timp (engl. budget, din franc. Budget - diminutiv din bouge - lat. bulga - „sac”, „pungă”) - modalitate în care se distribuie folosirea timpului unor persoane, grupuri și colectivități umane într-un interval de timp determinat. Bugetul de timp implică timp de muncă și timp liber. Timpul liber se subîmparte în timp legat de cel de muncă (pauza de prânz, deplasarea, mesele, somnul, îngrijirea copiilor); timp afectat îndatoririlor social-obștești și celor casnice; timp liber propriu-zis. Cercetările asupra bugetului de timp liber făcute de sociologi, pedagogi, psihologi au scopul de a releva comportamente, condiții de educare și calificare. (Printre metodele folosite, se înscriu autoînregistrarea activităților zilnice după o schemă dată, timp de 15 zile; observația directă, cu consemnare în scris sistematică; coparticiparea la viața unor grupuri, familii, interviul, chestionarele).

Timp liber – în accepțiunea sa actuală este un produs al societății industriale: apare când ritmul vieții zilnice nu se mai încheie odată cu munca. Definit prin cei doi termeni componenți ai denumiri, noțiunea de timp implică o diviziune a timpului în funcțiune de tipul de activitate realizat, iar aceea de liber redă aspectul calitativ al acestei împărțiri cu referințe social-istorice, amintindu-ne de opusul noțiunii de liber. Antichitatea a cunoscut un gen de timp liber rezervat aristocrației, acel „otium cum dignitate”, rezervat unor oameni pentru care nu exista separarea între activitate și recreație. Epoca contemporană, caracterizată printr-o gigantică industrializare, dar și printr-un drum ascendent către umanizarea muncii, stabilește o nouă poziție în materie de timp liber: o democratizare a lui „otium” renăscut din neg-otium. Timpul liber, intercalat între muncă profesională și repaus, stabilește un echilibru al persoanei prin divizarea

*Popescu, P., N., (1979), Dicționar Albatros, Edit. Albatros, București, pag. 733.

timpului unei zile în cei trei „8”: muncă, odihnă prin somn, activitate, în timpul liber. Timpul liber al epocii noastre are și un alt caracter care merită să fie semnalat, el se desfășoară după un program, ales de persoana respectivă din varietatea de posibilități oferite și este în funcție de orar, urmărind, deopotrivă, autorealizarea, educația și destinderea. Eficiența timpului liber cu stabilirea echilibrului psihic, depinde de o dublă organizare: organizarea de către societate a multiplelor mijloace recreative și stabilirea de către individ a criteriilor de alegere în funcție de idealul însușit și apoi împărțirea organizată a disponibilităților sale de timp pentru satisfacerea năzuințelor sale și realizarea proceselor de compensație, în raport cu munca sa profesională.

Activitate de loisir – presupune petrecerea timpului liber cu scopul de a se destinde, relaxa, odihni.

Loisir

Dicționarul academiei Franceze definește loisir-ul ca fiind un interval de timp suficient pentru a face ceva.

În opinia Comisariatului General al Planului din Franța loisir-ul este o calitate a existenței individuale și sociale „sau” posibilitatea de a trăi și de a acționa pe îndelete, adică în funcție de ritmul său și propriul său stil.

•După autorii Angelescu C., și Jula D., loisir-ul reprezintă activități desfășurate de individ cu scopul de a se destina, recrea, relaxa, odihni, activități de divertisment, de informare, de dezvoltare a personalității.

•Autorul francez Joffre M. Dumazedier definește loisir-ul un ansamblu de activități cărora individul i se dedică în mod liber, de bună voie și cu plăcere, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra și a-și satisface nevoile estetice, fie pentru a-și îmbogăți informația sau a-și completa în mod dezinteresat formația, pentru a-și lărgi și dezvolta participarea socială voluntară sau capacitatea creatoare, după ce s-a eliberat de obligațiile profesionale, sociale și familiale.

•După Bota A., activitățile de loisir-ul sunt activități motrice ca modalități de manifestare a individului și reprezintă genuri specifice prin care se urmărește dezvoltarea personalității umane dintr-o perspectivă socială.

•În opinia autoarea Stăncioiu A., F., loisir-ul reprezintă un mod plăcut de petrecere a timpului rămas după muncă, somn și sarcini de gospodărie.

*Angelescu, C., Jula, D., (1997), Timpul liber, Considerații teoretice, Edit. Economică, București.

*Dumazedier, J., (1962), Vers un civilisation du loisir, Edit. Du Seuil, Paris.

*Bota, A., (2006), Exerciții fizice pentru viață activă - activități motrice de timp liber, Edit. Cartea Universitară, București.

*Stăncioiu, A., F., (1999), Dicționar de terminologie turistică, Edit. Economică, București, pag. 195.

1.2. EXPERIENȚA PERSONALĂ ÎN PROBLEMA ORGANIZĂRII TIMPULUI LIBER

În anul II de studii universitare am făcut parte dintr-un program de organizare a timpului liber promovat de către **Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității „Ovidius” din Constanța**. Programul a fost destinat cadrelor didactice din Universitatea Ovidius și a cuprins activități fizice în funcție de opțiunile acestora. În cadrul programului respectiv rolul meu a fost să organizez un program de gimnastică aerobică de întreținere.

În anul 2004 am susținut la **Universitatea „Sophia Antipolis” din Nice Franța**, lucrarea de disertație cu titlul „**La realisation de certaines activites sportives et de loisir dans le cadre de la fete „Symphonie des Tulipes”**”. Lucrarea a încercat să promoveze un program de activități fizice în cadrul respectivei manifestări.

În anul 2006 am făcut parte din colectivul doctoranzilor selectați de **Universitatea din Pitești, Departamentul de Relații Internaționale, cu bursă Socrates** pentru programul „**Intensiv Programe on Outdoor Sports Education (IPOS) – Artevelde Hogschool Gent Belgia**”. IPOS este numele unui program intensiv de tip Socrates pe tema activităților educative și sportive de tip outdoor. Programul este destinat pregătirii în domeniul Educației Fizică și Sport și oferă o platformă suport pentru activitățile de sport extrem. Participanții la cursurile intensive vor obține competența de a organiza și/sau supraveghea astfel de acțiuni cu caracter de sport extrem pe teritoriul Comunității Europene – diploma de absolvire având recunoaștere internațională.

Proiectul a inclus participarea unor delegații din mai multe țări și anume **Belgia** - Artevelde Hogschool Gent, **Norvegia** - University of Stavanger, Faculty of Arts and Education, **Spania** - Ramon Llull University, Blanquerna Faculty of Psychology, Education and Sport Sciences, **Suedia** - Linköping University, Centre for Environmental and Out door Education, **Anglia** - Kingston University School of Education , **România** - Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport.

Prin participarea internațională la proiect s-au oferit condiții pentru o abordare interculturală, interdisciplinară și novativă a activității educative de tip outdoor. De asemenea participanții au îmbinat experiența lecțiilor practice cu cele teoretice ceea ce a oferit un suport pentru provocările profesionale și dezvoltarea personală viitoare.

Experiența acumulată pe parcursul celor 2 săptămâni de activități intensive a fost examinată în contextul integrării în grupuri didactice a fiecărui participant și asociată cu influența determinată de profesia de bază a

acestora. Sectorul regat a fost cel al activităților recreative și condiției fizice în contextul menținerii statusului sanogenetic.

Tema centrală a proiectului a fost acumularea de experiențe educative din punct de vedere al activităților cu caracter de sport extrem precum și aprofundarea metodelor didactice din diferite discipline. De asemenea au contribuit la dezvoltarea studiului din punct de vedere multidisciplinar și aplicat în activitățile de predare de bază a acestora.

Punctul de plecare a programului a fost focalizarea atenției asupra sectorului de activități cu caracter recreațional combinat cu elemente de sport extrem precum și interacționarea în grupuri mixte și dezvoltarea abilităților de comunicare social-educaționale.

Cum la noi în țară din ce în ce mai puțini copii sunt preocupați să facă mișcare, activitatea lor zilnică bazându-se mai mult pe activități de interior cu caracter sedentar, am încercat să includ activități și forme de practicare a exercițiilor fizice care să-l atragă și să-l determine să fie mai activ.

Lucrarea de față încearcă să implementeze și să promoveze în programul zilnic al școlarului activități recreative care să-l elibereze de activitățile mai puțin plăcute și uneori impuse de părinți, să vină în preîntâmpinarea unui eșec școlar și de ce nu la obținerea de rezultate școlare mai bune. În același timp contribuim la educarea și obișnuința inserării în bugetul de timp al copilului a unor forme și activități de practicare a exercițiilor fizice.

CAPITOLUL 2

CURRICULA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CICLUL PRIMAR

2.1. ORIENTĂRI PRIVIND PERFEȚIONAREA OBIECTIVELOR INSTRUCȚIONALE

1. Finalități și scopuri educative (aspecte generale)

• Reforma curriculară a produs schimbări fundamentale de ordin conceptual și metodologic la nivelul întregului sistem educațional/de învățământ. Printre aceste schimbări se enumeră și noua manieră de gândire anticipată a activităților de predare-învățare sau expunerea lor sub formă de **proiecte didactice de tip curricular**, aplicabile la nivel global (anual), intermediar (semestrial, pe sisteme de lecții, module de învățare etc.) și operațional (activități, lecții).

Există situații în care efectul dorit este utilizat de un sistem deschis pentru corectarea propriilor cauze. În cazul sistemului de educație fizică, efectele *dorite* ale propriilor acțiuni generează activități specifice, în vederea atingerii scopurilor propuse, apropierea sau îndepărtarea de finalitățile avute în vedere de către sistem sau subsistemele acestuia.

În teorie se realizează adeseori o distincție între *finalitatea naturală* (a organismelor vii, care se manifestă sub forma unei evoluții către o stare anume, determinată biologic) și *finalitatea intenționată* (specifică omului, care presupune formularea de scopuri și desfășurarea unor activități în concordanță cu acestea). Finalitățile educative reprezintă un caz particular al finalității intenționate.

• La rândul lor, finalitățile educative pot fi concepute ca *finalități în proiect* (idealul educației, scopurile și obiectivele educative) sau ca *finalități în fapt* (calitățile dobândite efectiv de către elevi, ca urmare a acțiunilor educative la care au participat) (Bîrzea, C., 1995). Finalitățile în proiect au o deosebită importanță pentru *conceperea* acțiunii educative.

Acțiunea educativă, ca orice activitate umană conștientă, este direcționată și se justifică prin scopurile pe care le urmărește. Cu cât scopurile vor fi mai clar definite, cu atât activitatea desfășurată pentru

*Colibaba, E., D., Șarlă, C., G., (2003), Curricula și proiectarea curriculară, Revista Viitorul, nr.6, Craiova.

*Bîrzea, C., (1995), Arta și știința educației, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București.

atingerea lor va fi mai precis concepută și se va desfășura cu o mai mare economie de resurse. Caracterul finalist al oricărei acțiuni educative face ca orice educație să fie apreciată prin raportare la scopurile pe care le urmărește; eficiența metodelor și a mijloacelor pedagogice va fi apreciată în funcție de caracterul lor adecvat pentru obiectivele pedagogice urmărite.

Finalitățile educative în proiect pot fi ierarhizate în funcție de gradul lor de generalitate și astfel pot fi distinse mai multe categorii de finalități ale educației.

*Teoria pedagogică distinge astfel trei niveluri de generalitate și cinci categorii de finalități ale educației (Potolea, D., 1988, p. 155):

I. Finalitățile educației de maximă generalitate includ două categorii importante: idealul educației și obiectivele generale ale învățământului;

II. Finalitățile de generalitate intermediară sunt considerate a fi obiectivele generale ale diferitelor cicluri de învățământ și profiluri de școli și obiectivele generale ale diferitelor discipline de învățământ;

III. Finalitățile operaționale reprezintă o ultimă categorie: obiectivele operaționale ale lecțiilor.

*În cadrul oricărui ideal educativ pot fi delimitate trei dimensiuni (Nicola, I., 2003, p. 255): **dimensiunea socială**, căci orice ideal educativ exprimă cerințele fundamentale ale societății față de acțiunea educativă, într-un anumit moment al dezvoltării ei; **dimensiunea psihologică**, întrucât idealul educativ descrie trăsăturile considerate a deține un rol central și definitoriu pentru structura personalității unui om ideal; **dimensiunea pedagogică**, întrucât, prin conținutul său, idealul educativ oglindește - prin însăși natura trăsăturilor de personalitate pe care educația se angajează să le dezvolte - posibilitățile de modelare educativă de care dispune acțiunea educativă.

*În general, obiectivele educaționale sau/și instrucționale sunt scopuri urmărite de procesele sau activitățile didactice formative, așa cum ar

*Potolea, D., (1988), Teoria și metodologia obiectivelor educaționale, în vol. Curs de pedagogie (coord. Cerghit, I., Vlăsceanu, L.), Tipografia Universității din București, București.

*Nicola, I., (1996), Tratat de pedagogie școlară, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București; Nicola, I., (2003), Tratat de pedagogie școlară, Edit. ARAMIS, București.

*Colibaba, E., D., (2003), Metodologia operaționalizării obiectivelor educaționale - formative, în Revista Știința Sportului, nr.34, București.

fi învățarea unor **deprinderi și priceperi motrice**, dezvoltarea unor **capacități cognitive** (înțelegere, aplicare, analiză, sinteză) **afective** (reacții, sentimente, voință, perseverență, înclinații), **psihomotrice** (percepere, dispoziție, automatisme, reacții motrice etc.), **cultivarea sănătății, formarea abilităților motrice etc..**

*În esență, ele sunt niște „**ținte didactice**”, sau finalități vizate spre a fi realizate sistematic și cu rigurozitate în urma desfășurării procesului de instruire sau altor activități educativ-formative ale personalității umane.

Ce dorim să facem?

Aceasta este o întrebare care și-o pune, mai ales cel care organizează și conduce activitatea instrucțională (profesorul, antrenorul, team-work-ul), dar și cel care este interesat să se instruiască, care, fiind motivat pentru scopul pentru care se instruieste, trebuie să conștientizeze ceea ce are de făcut. Deci, instruirea devine mult mai eficientă atunci când intențiile profesorului (antrenorului) coincid cu aspirațiile celor educați sau instruiți.

Răspunsul corect la această întrebare poate fi dat numai dacă profesorul/antrenorul cunoaște disponibilitățile bio-psiho-sociale, particularitățile și nivelul de pregătire a celor instruiți, în funcție de care formulează obiective instrucționale accesibile și susceptibile spre a fi atinse.

La ce folosește ceea ce înveți, educi, formezi?

Răspunsul la această întrebare vizează valoarea utilitară a celor învățate, adică la rezonanța practică a celor învățate (dezvoltate, perfecționate, corectate ș.a.) sau care au condus la îmbunătățirea unor indicatori de competență, de randament, de comportament performanțial, de experiență etc., al indivizilor instruiți.

Ce durată de timp este necesară?

Această întrebare ne obligă să ne gândim în primul rând la dificultatea de realizare a obiectivului instrucțional propus.

Dacă, de exemplu, obiectivul instrucțional vizează învățarea unei mișcări simple, atunci timpul didactic alocat poate fi relativ scurt.

Dacă, respectivul obiectiv are o structură complexă, atunci este normal să-l desfacem în obiective mai simple sau indici de valoare mai redusă, care devin obiective intermediare pentru realizarea obiectivului inițial propus.

*Colibaba, E., D., (1996), Proiectarea didactică științifică, în Revista Știința Sportului, nr.2, București.

Același lucru se întâmplă când vizăm **obiective de performanță motrică**, care necesită un volum de lucru mai mare, prestat în mai multe unități de instruire și extins pe o perioadă mai îndelungată de pregătire. Pe acest traseu structural și prin enunțuri deductive putem identifica următoarele tipuri de finalități sau obiective terminale (vezi fig. nr. 2).

***I. Finalități și scopuri macrostructurale ale sistemului social global**

- Care definesc un model abstract, determinat în mod obiectiv de tendințele ascendente de dezvoltare a societății;
- Care sunt proiectate și realizate în plan economic, politic, militar, juridic, administrativ, cultural, sportiv, educațional (inclusiv educația fizică) etc..

II. Finalități și scopuri macrostructurale vizate de sistemul educațional global

- Adică, sistemul instituțional și noninstituțional: familia, școala, știința, cultura, mass-media, biserica, educația fizică și sportul, angajate în realizarea idealului educațional);
- Care vizează idealul și scopurile educaționale. În mod concret, o personalitate creatoare, autonomă, adaptabilă la condițiile schimbătoare specifice societății actuale etc.;
- Care angajează toate dimensiunile fundamentale ale educației: intelectuală, tehnologică, morală, estetică și fizică, precum și „noile educații: ecologică, democratică, pentru democrație, schimbare și dezvoltare etc.;
- În cadrul sistemului educațional global distingem și (sub) sistemele educației fizice și sportului de performanță, care în mod asemănător se disting prin strategii și politici îndreptate spre realizarea unor finalități și obiective de nuanță sanogenetică a tuturor cetățenilor sau de înaltă performanță sportivă.

III. Obiective generale ale educației/instruirii (pe niveluri, forme, etape etc.)

- Care descind din scopurile educaționale și vizează, pe de-o parte comanda socială (decise de legea cererii și ofertei), iar pe de altă parte de opțiunile cetățenilor (elevilor), pentru un anumit profil profesional sau practicarea anumitor probe sportive;

*Colibaba, E., D., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria, Craiova.

- Determină alegerea domeniilor și disciplinelor de predare care vor contura planul general de învățământ (în viziunea generală a Ministerului Educației și Cercetării).

-

IV. Obiectivele educațional/instrucționale pe cicluri (etape, forme, niveluri)

- Care descind din obiectivele generale ale educației/instruirii (III);
- Selectează disciplinele de învățământ, le programează și stabilește progresia pe cicluri;
- Determină obiectivele generale ale fiecărei discipline în parte.

V. Obiectivele generale specifice unei discipline de învățământ

- Descind din obiectivele generale ale educației (III) și pe cicluri (IV);
- Determină planul de învățământ pe disciplină, în formă definitivă;
- Realizează programarea progresiei de însușire a cunoștințelor pe cicluri și pe ani de studii;
- Selectarea detaliată a conținuturilor pe disciplină.
- Stabilirea obiectivelor cadru

VI. Obiectivele educațional/instrucționale anuale

- Descind din obiectivele terminale pe cicluri (IV) și generale ale disciplinei (V);
- Obiective de referință desprinse din obiectivele cadru;
- Selectează și programează activitățile de învățare pe semestre, sisteme de lecții, module;
- Definesc criteriile de evaluare anuale, semestriale, modulare.

VII. Obiectivele operaționale (concrete) pe unități de învățare.

- Descind din obiectivele anuale, semestriale, sistemelor de lecții, modulelor (VI);
- Se stabilesc pentru fiecare unitate de învățare în parte (sau lecție);
- Decid procurarea sau elaborarea materialelor didactice auxiliare (aparatură, mijloace audio-vizuale, manuale etc.).