



MONITORUL OFICIAL

AL

ROMÂNIEI

Anul 194 (XXXVIII) — Nr. 859

PARTEA I
LEGI, DECRETE, HOTĂRĂRI ȘI ALTE ACTE

Miercuri, 14 octombrie 2026

SUMAR

<u>Nr.</u>	<u>Pagina</u>
HOTĂRĂRI ALE GUVERNULUI ROMÂNIEI	
820. — Hotărâre privind înscrierea unui imobil în inventarul centralizat al bunurilor din domeniul public al statului, declararea acestuia ca bun de interes public național și darea acestuia în administrarea Ministerului Sănătății, prin Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie	2–3
ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE	
1.163. — Ordin al președintelui Agenției Naționale de Administrare Fiscală pentru aprobarea Procedurii de atragere a răspunderii solidare reglementată de dispozițiile art. 25 și 26 din Legea nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală	4
5.758. — Ordin al ministrului educației și cercetării privind aprobarea programei școlare pentru disciplina opțională „Educație fizică militară”, clasele a IX-a — a XII-a, învățământ liceal, curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică, în ofertă națională	5–15

HOTĂRÂRI ALE GUVERNULUI ROMÂNIEI

GUVERNUL ROMÂNIEI

HOTĂRÂRE

privind înscrierea unui imobil în inventarul centralizat al bunurilor din domeniul public al statului, declararea acestuia ca bun de interes public național și darea acestuia în administrarea Ministerului Sănătății, prin Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie

Având în vedere prevederile art. 3 și 6 din anexa nr. 1 la Hotărârea Guvernului nr. 1.176/2024 privind aprobarea Normelor tehnice pentru întocmirea și actualizarea inventarului bunurilor din domeniul public al statului și ale inventarului bunurilor imobile din domeniul privat al statului,

în temeiul art. 108 din Constituția României, republicată, al art. 288 alin. (1) și (2), art. 293 alin. (5) și art. 299 din Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 57/2019 privind Codul administrativ, cu modificările și completările ulterioare, și al art. 867 alin. (1) și art. 868 din Legea nr. 287/2009 privind Codul civil, republicată, cu modificările și completările ulterioare,

Guvernul României adoptă prezenta hotărâre.

Art. 1. — (1) Se aprobă înscrierea în inventarul centralizat al bunurilor din domeniul public al statului a imobilului înscris în Cartea funciară nr. 65072 Târgu Ocna, având datele de identificare prevăzute în anexa care face parte integrantă din prezenta hotărâre, trecut în domeniul public al statului prin Hotărârea Consiliului Local al Orașului Târgu Ocna nr. 126 din 27.11.2025.

(2) Imobilul prevăzut la alin. (1) se declară bun de interes public național și se dă în administrarea Ministerului Sănătății, prin Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie, în scopul realizării unei secții exterioare a Institutului Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie, unitate sanitară subordonată Ministerului Sănătății.

Art. 2. — Predarea-primirea imobilului prevăzut la art. 1 alin. (1) se va face pe bază de protocol încheiat între părțile interesate, în termen de 30 de zile de la data intrării în vigoare a prezentei hotărâri.

Art. 3. — Ministerul Sănătății își va actualiza în mod corespunzător datele din evidența cantitativ-valorică și va opera, împreună cu Ministerul Finanțelor, modificările și completările corespunzătoare în anexa nr. 15 la Hotărârea Guvernului nr. 1.705/2006 pentru aprobarea inventarului centralizat al bunurilor din domeniul public al statului, cu modificările și completările ulterioare.

PRIM-MINISTRU

ILIE-GAVRIL BOLOJAN

Contrasemnează:

p. Viceprim-ministru, interimar,

Cristian Botan,

consilier de stat

p. Ministrul sănătății, interimar,

Stela Firu,

secretar de stat

p. Ministrul finanțelor,

Florin-Alexandru Zaharia,

secretar de stat

DATELE DE IDENTIFICARE
ale imobilului care se înscrie în inventarul centralizat al bunurilor din domeniul public al statului și se dă în administrarea Ministerului Sănătății,
prin Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie

Nr. crt.	Nr. MFP	Codul de clasificare	Tipul bunului (mobil/ imobil)	Denumirea bunului	Elementele-cadru de descriere tehnică	Adresa	Vecinătăți	Anul dobândirii/ dării în folosință	Valoarea de inventar (lei)	Data la care bunul este înregistrat cu valoarea de inventar în evidența financiar-contabilă	Titularul dreptului de administrare și ordonatorul principal de credite (denumirea și codul fiscal)	Situția juridică	
												Baza legală	Administrație/ Concesiune/ Folosință gratuită/ Închiriere
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Se atribuie de Ministerul Finanțelor.	8.25.01	Imobil	Teren și construcție — secție exterioară I.N.R.M.F.B. Târgu Ocna	Construcție — C1 — Sc = 3.163,5 mp; — Scd = 3.163,5 mp; — regim de înălțime = S _{tehnic} (354 mp) + P (3.163,5 mp) + pod _{parțial} neamenajabil (1.249 mp) Teren intravilan: St = 4.248 mp CF nr. 65072 Târgu Ocna	Țara: România, județul Bacău, orașul Târgu Ocna, Str. Semicerului FN	N — UAT Târgu Ocna S — UAT Târgu Ocna V — UAT Târgu Ocna E — UAT Târgu Ocna	2025	7.751.600 lei, din care teren — 538.600 lei și construcție — 7.213.000 lei	2026	Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie, CUI 4266006 (administrator) Ministerul Sănătății CUI 4266456 (ordonator principal)	Hotărârea Consiliului Local al Orașului Târgu Ocna nr. 126 din 27.11.2025	Administrație

ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE

AGENȚIA NAȚIONALĂ DE ADMINISTRARE FISCALĂ

ORDIN

pentru aprobarea Procedurii de atragere a răspunderii solidare reglementată de dispozițiile art. 25 și 26 din Legea nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală

În temeiul art. 26 alin. (9) lit. a) și art. 342 alin. (1) din Legea nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală, cu modificările și completările ulterioare, și al art. 11 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 520/2013 privind organizarea și funcționarea Agenției Naționale de Administrare Fiscală, cu modificările și completările ulterioare,

având în vedere prevederile art. 25 și ale art. 26 alin. (1)-(8) din Legea nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală, cu modificările și completările ulterioare, precum și avizul conform al Ministerului Finanțelor comunicat prin Adresa nr. 798.348 din 25.09.2026,

președintele Agenției Naționale de Administrare Fiscală emite următorul ordin:

Art. 1. — Se aprobă Procedura de atragere a răspunderii solidare reglementată de dispozițiile art. 25 și 26 din Legea nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală, prevăzută în anexa nr. 1.

Art. 2. — Se aprobă modelul, conținutul, precum și caracteristicile de tipărire, modul de difuzare, utilizare și păstrare ale următoarelor formulare:

a) Referat privind declanșarea procedurii de atragere a răspunderii solidare, prevăzut în anexa nr. 2;

b) Referat privind încetarea procedurii de atragere a răspunderii solidare, prevăzut în anexa nr. 3;

c) Notificare privind convocarea la audiere în procedura de atragere a răspunderii solidare, prevăzută în anexa nr. 4;

d) Notă de constatare privind neprezentarea la audiere în procedura de atragere a răspunderii solidare, prevăzută în anexa nr. 5;

e) Proces-verbal de audiere în procedura de atragere a răspunderii solidare, prevăzut în anexa nr. 6;

f) Referat privind atragerea răspunderii solidare, prevăzut în anexa nr. 7;

g) Decizie de atragere a răspunderii solidare, prevăzută în anexa nr. 8.

Art. 3. — Anexele nr. 1-8*) fac parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 4. — Prevederile prezentului ordin se aplică și procedurilor de atragere a răspunderii solidare aflate în curs la data intrării sale în vigoare, cu respectarea actelor procedurale legal îndeplinite anterior și fără afectarea efectelor juridice deja produse.

Art. 5. — Direcția generală de administrare a marilor contribuabili, direcțiile generale regionale ale finanțelor publice și organele fiscale subordonate acestora vor duce la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Art. 6. — La data intrării în vigoare a prezentului ordin se abrogă Ordinul președintelui Agenției Naționale de Administrare Fiscală nr. 127/2014 pentru aprobarea Instrucțiunilor privind aplicarea procedurii de angajare a răspunderii solidare reglementate de dispozițiile art. 27 și 28 din Ordonanța Guvernului nr. 92/2003 privind Codul de procedură fiscală, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 85 din 4 februarie 2014, cu modificările și completările ulterioare.

Art. 7. — Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Președintele Agenției Naționale de Administrare Fiscală,
Adrian Nicușor Nica

București, 29 septembrie 2026.
Nr. 1.163.

*) Anexele nr. 1-8 se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 859 bis, care se poate achiziționa de la Centrul pentru relații cu publicul din șos. Panduri nr. 1, bloc P33, parter, sectorul 5, București.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

ORDIN**privind aprobarea programei școlare pentru disciplina opțională
„Educație fizică militară”, clasele a IX-a — a XII-a, învățământ liceal,
curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, filiera vocațională, profilul militar,
specializarea matematică-informatică, în ofertă națională**

În conformitate cu prevederile art. 86 alin. (3) și (4) și ale art. 88 alin. (11) din Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare,
având în vedere prevederile art. 4 lit. d) din Hotărârea Guvernului nr. 251/2025 privind organizarea și funcționarea Centrului Național pentru Curriculum și Evaluare,

în baza Metodologiei privind dezvoltarea curriculumului la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ), pentru învățământul preuniversitar primar, gimnazial și liceal, filierele teoretică și vocațională, aprobată prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3.454/2026,

având în vedere Referatul de aprobare nr. 2.779 din 22.09.2026,

în temeiul art. 13 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 731/2024 privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării, cu modificările și completările ulterioare,

ministrul educației și cercetării emite prezentul ordin.

Art. 1. — Se aprobă programa școlară pentru disciplina opțională „Educație fizică militară”, clasele a IX-a — a XII-a, învățământ liceal, curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică, în ofertă națională, prevăzută în anexa care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 2. — Direcția generală echitate și performanță în învățământul preuniversitar, Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare, inspectoratele școlare și unitățile de învățământ duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Art. 3. — Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministrul educației și cercetării,
Mihai Dimian

București, 29 septembrie 2026.
Nr. 5.758.

ANEXĂ

PROGRAMA ȘCOLARĂ
pentru disciplina opțională „Educație fizică militară”,
clasele a IX-a — a XII-a, învățământ liceal, curriculumul la decizia elevului din oferta școlii,
filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică, în ofertă națională

Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina opțională „Educație fizică militară” este un document oficial care descrie oferta curriculară destinată învățământului liceal (clasele a IX-a — a XII-a). Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ (Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 4.350/2025 privind aprobarea planurilor-cadru pentru învățământul liceal cu frecvență zi, cu modificările ulterioare), în aria curriculară Educație fizică, sport și sănătate, cu un buget de timp de 1 oră pe săptămână, la filiera vocațională, profilul militar, specializarea matematică-informatică, în cadrul curriculumului la decizia elevului din oferta școlii (CDEOȘ).

Programa disciplinei „Educație fizică militară” este elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe și contribuie la realizarea Profilului de formare al absolventului, aprobat prin Ordinul ministrului educației nr. 6.731/2023. Competențele generale și competențele specifice au caracter obligatoriu, în timp ce conținuturile învățării sunt flexibile și pot fi adaptate de cadrul didactic în funcție de particularitățile elevilor, nivelul de pregătire biomotrică, condițiile materiale existente, regiunea geografică și tradiția unității de învățământ în practicarea anumitor activități sportive.

Obiectivul general al disciplinei constă în dezvoltarea aptitudinilor biopsihomotrice ale elevilor și în formarea capacității acestora de a acționa conștient, organizat și sistematic asupra propriei condiții fizice. Scopul principal îl reprezintă menținerea unei stări optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase și formarea unei capacități motrice corespunzătoare cerințelor specifice pregătirii militare.

Importanța acestui obiectiv este amplificată de creșterea exigențelor pregătirii militare, generate de integrarea României în structurile NATO. În acest context, disciplina „Educație fizică militară”, inclusă în CDEOS, oferă elevilor o bază diversificată de activități cu aplicabilitate militară, menite să faciliteze orientarea către studiile militare și către o posibilă carieră în domeniul militar.

Prin parcurgerea disciplinei la clasele a IX-a — a XII-a se urmărește dezvoltarea capacității motrice prin consolidarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților motrice combinate, cu aplicabilitate largă în domeniul militar. Acest demers sprijină transferabilitatea deprinderilor motrice și contribuie la creșterea eficienței elevilor în îndeplinirea sarcinilor specifice activităților militare.

În cadrul acestui curriculum se urmărește formarea la elevii de la profilul militar a următoarelor capacități:

— rezistența organismului la stres și la factori variați de mediu, precum și îmbunătățirea nivelului de dezvoltare fizică, ca elemente esențiale ale pregătirii pentru cariera militară;

— utilizarea eficientă a deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare în condiții variate de acțiune, specifice mediului militar;

— consolidarea comportamentelor moral-volitive, precum punctualitatea, disciplina, curajul, inițiativa, hotărârea și responsabilitatea, indispensabile formării personalului militar.

Structura programei include următoarele elemente:

— nota de prezentare;

— competențe generale;

— competențe specifice și exemple de activități de învățare;

— conținuturile învățării;

— sugestii metodologice.

Competențele generale definesc finalitățile disciplinei la sfârșitul ciclului de învățământ liceal, în acord cu profilul absolventului.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și reprezintă achiziții dobândite pe durata unui an școlar. Aceste competențe își propun să contribuie la formarea unor viitori adulți cu un nivel optim de sănătate, cu motricitate adecvată, capabili să valorifice creativ și adaptat achizițiile motrice în contexte variabile, dinamice și particulare ale vieții cotidiene.

Pentru realizarea competențelor specifice sunt propuse exemple de activități de învățare care sprijină cadrul didactic în crearea experiențelor de învățare din cadrul lecțiilor. În procesul de instruire se va avea în vedere raportarea activităților de predare-învățare la profilul absolvenților și la particularitățile acestora, astfel încât conținutul lecției să determine creșterea motivației elevilor pentru practicarea activităților motrice, inclusiv a celor care practică sport de performanță.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii, clasificate în funcție de specificul ariei curriculare Educație fizică, sport și sănătate:

Domeniile de conținut sunt stabilite în acord cu competențele vizate de disciplina „Educație fizică militară” și reflectă contribuția acestei discipline de studiu la profilul absolventului de liceu, în contextul interdisciplinar, multicultural și incluziv al educației contemporane. Eșalonarea conținuturilor respectă logica progresiei curriculare, reflectă creșterea complexității cunoștințelor și a accentului pe autonomia personală, în medii curriculare, și a independenței decizionale, în medii extracurriculare și extrașcolare.

Sugestiile metodologice includ referiri la proiectarea activității didactice, la strategiile didactice, precum și la evaluarea competențelor elevilor. În concordanță cu specificul disciplinei, aceste sugestii au rolul de a orienta profesorul în utilizarea programei școlare, oferind suportul necesar proiectării demersului didactic, organizării și desfășurării activităților de predare-învățare-evaluare.

Sugestiile metodologice prezintă abordarea specifică a educației fizice la această vârstă, în perspectiva creșterii activismului fizic al adolescenților, în timpul liber, și a asumării responsabilității de a avea un stil de viață sănătos și de a-l practica în siguranță, în condiții de fairplay.

Competențe generale (CG)

CG 1	Practicarea exercițiilor și activităților specifice educației fizice militare, în contexte autonome și dirijate, în vederea dezvoltării capacității motrice generale și specifice adaptate cerințelor mediului militar
CG 2	Participarea la activități motrice cu caracter militar, individuale și de grup, curriculare și extracurriculare, în condiții de disciplină, cooperare și siguranță, în vederea dezvoltării spiritului de echipă și a capacității de adaptare la sarcini specifice mediului militar

Competențe specifice (CS) și exemple de activități de învățare (EA)

CG 1 — Practicarea exercițiilor și activităților specifice educației fizice militare, în contexte autonome și dirijate, în vederea dezvoltării capacității motrice generale și specifice adaptate cerințelor mediului militar

Clasa a IX-a	
CS 1.1. Exersarea unor programe de exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă	
— descrierea principalelor exerciții pentru menținerea armoniei dezvoltării fizice — enumerarea indicilor specifici de armonie corporală (de proporționalitate) și a indicilor funcționali — realizarea și exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică armonioasă și pentru consolidarea reflexului de atitudine corporală corectă — conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică — măsurarea și consemnarea periodică a taliei și greutateii/masei corporale în jurnalul personal	
CS 1.2. Identificarea unor mijloace de instruire pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort necesare îndeplinirii sarcinilor militare	
— enunțarea procedeele metodice și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice	

- enumerarea alimentelor sănătoase și a relației dintre acestea și implicarea în activități cu nivel diferit al efortului fizic
- descrierea parametrilor efortului și a relației cu calitățile motrice
- descrierea probelor de determinare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice
- exersarea actelor și acțiunilor motrice pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței, capacităților coordinative
- înregistrarea constantă a performanțelor motrice în jurnalul personal
- monitorizarea ritmului cardiac manual și/sau cu ajutorul unor dispozitive digitale

CS 1.3. Exersarea deprinderilor motrice necesare aplicării tehnicilor militare de bază, în contexte variate

- descrierea deprinderilor motrice sportive însușite în lecția de educație fizică militară
- exersarea deprinderilor motrice de locomoție, în condiții variate (marș, alergare, sărituri, aruncări, târâre, tracțiuni, împingere, transport de obiecte, deplasări tactice)
- organizarea de jocuri motrice cu accent pe consolidarea deprinderilor motrice specifice activității militare

CG 2 — Participarea la activități motrice cu caracter militar, individuale și de grup, curriculare și extracurriculare, în condiții de disciplină, cooperare și siguranță, în vederea dezvoltării spiritului de echipă și a capacității de adaptare la sarcini specifice mediului militar

Clasa a IX-a

CS 2.1. Participarea activă la activități care promovează un stil de viață sănătos și echilibrat, în acord cu cerințele mediului militar

- participarea la activități extracurriculare sportive sau de voluntariat
- respectarea sarcinilor trasate în cadrul activităților fizice individuale și colective
- integrarea într-o grupă/echipă constituită spontan
- prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale care pot apărea pe durata activităților practice
- adoptarea unor comportamente de fairplay față de adversar, arbitru

CS 2.2. Aplicarea regulilor de disciplină și siguranță, în contexte recreative și de timp liber, competiționale și necompetiționale

- cunoașterea regulamentului de desfășurare a întrecerii, competiției etc.
- aplicarea regulilor de organizare a competițiilor militare
- integrarea achizițiilor tehnice și tactice în diferite tipuri de întreceri, concursuri
- realizarea diferitelor sarcini organizatorice necesare pentru pregătirea concursurilor, întrecerilor
- asumarea statutului de practicant, organizator sau arbitru
- realizarea autoevaluării respectării regulilor în timpul activităților fizice

CS 2.3. Aplicarea regulilor de ordine, disciplină și siguranță în cadrul activităților de educație fizică militară și sport

- observarea comportamentelor neconforme în timpul desfășurării lecțiilor de educație fizică militară și sport

Competențe specifice (CS) și exemple de activități de învățare (EAI)

CG 1 — Practicarea exercițiilor și activităților specifice educației fizice militare, în contexte autonome și dirijate, în vederea dezvoltării capacității motrice generale și specifice adaptate cerințelor mediului militar

Clasa a X-a

CS 1.1. Participarea la activități fizice în vederea menținerii posturii corporale optime mediului militar

- enumerarea regulilor de alcătuire a complexelor de dezvoltare fizică
- practicarea probelor atletice de alergare, pe distanțe medii și lungi, cu anumite volume și intensități, în funcție de obiectivul personal vizat
- conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică
- consemnarea indicilor morfofuncționali în jurnalul personal
- menținerea atitudinii corporale corecte în cadrul lecției de educație fizică militară și în afara ei

CS 1.2. Selectarea metodelor și mijloacelor de instruire pentru dezvoltarea calităților motrice necesare instruirii militare

- descrierea unor metode practice pentru dezvoltarea calităților motrice
- prezentarea unor mijloace de instruire specifice dezvoltării calității motrice
- realizarea și efectuarea unor programe de pregătire fizică
- exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice fiecărei calități motrice
- realizarea unor parcursuri aplicative pentru dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul unor echipamente specifice
- parcurgerea unor trasee aplicative destinate dezvoltării calităților motrice
- înregistrarea rezultatelor în manifestarea calităților motrice în jurnalul personal

CS 1.3. Utilizarea deprinderilor motrice în tehnicile militare de bază

- respectarea cerințelor regulamentului privind organizarea întrecerilor
- simularea unor scenarii de instruire tactică în teren (evacuare, transport, deplasare)
- exerciții de marș tactic pe distanțe variate, cu echipament individual complet
- simulări de deplasare sub presiune (timp limitat, condiții meteo nefavorabile)
- efectuarea deprinderilor motrice în condiții variate

CG 2 — Participarea la activități motrice cu caracter militar, individuale și de grup, curriculare și extracurriculare, în condiții de disciplină, cooperare și siguranță, în vederea dezvoltării spiritului de echipă și a capacității de adaptare la sarcini specifice mediului militar

Clasa a X-a**CS 2.1. Aplicarea regulilor de disciplină și a tehnicilor de autocontrol în activități militare și sportive, în situații caracterizate de solicitări fizice și psihice diverse**

- executarea exercițiilor de front și deplasare în formație, cu respectarea comenzilor și a regulilor stabilite
- parcurgerea unui traseu aplicativ (obstacole, alergare, transport de materiale) în condiții de timp limitat
- simularea unor situații tactice simple care impun luarea deciziilor rapide și menținerea autocontrolului
- participarea la exerciții de instrucție desfășurate în condiții variate (teren accidentat, temperaturi diferite, zgomot)

CS 2.2. Cooperarea eficientă în cadrul echipei, prin asumarea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării militare

- desfășurarea de activități de echipă cu roluri clar definite (lider, executor, observator), în vederea îndeplinirii unor sarcini comune
- exersarea deplasării și execuției sincronizate în formații, cu respectarea comenzilor și a disciplinei colective
- evaluarea reciprocă a comportamentului în echipă, urmărind respectarea regulilor și eficiența cooperării
- reflectarea ghidată asupra contribuției personale la realizarea obiectivelor colective și la menținerea coeziunii grupului
- enumerarea unor noțiuni de regulament
- îndeplinirea unor sarcini variate, cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare
- prevenirea/rezolvarea situațiilor conflictuale, care pot interveni în activitățile practice
- participarea constantă la activități fizice de timp liber

CS 2.3. Aplicarea principiilor unui stil de viață activ și sănătos pentru menținerea condiției fizice, a capacității de efort și a stării de bine necesare îndeplinirii sarcinilor specifice mediului militar

- elaborarea unui plan personal de activitate fizică și alimentație echilibrată, adaptat vârstei, nivelului de pregătire și cerințelor instruirii militare
- organizarea și participarea la discuții, prezentări sau dezbateri privind echilibrul dintre efort fizic, odihnă și nutriție în menținerea capacității operaționale
- cunoașterea și prezentarea noțiunilor de regulament specifice unor activități fizice și discipline sportive originare din alte țări, cu relevanță pentru pregătirea fizică militară
- practicarea unor secvențe de activități motrice adaptate, inspirate din discipline sportive sau jocuri de mișcare din alte spații culturale
- implicarea responsabilă în sarcini de organizare a concursurilor și întrecerilor sportive cu caracter militar sau recreativ
- participarea voluntară și constantă la îndeplinirea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul lecțiilor de educație fizică militară

Competențe specifice (CS) și exemple de activități de învățare (EAI)

CG 1 — Practicarea exercițiilor și activităților specifice educației fizice militare, în contexte autonome și dirijate, în vederea dezvoltării capacității motrice generale și specifice adaptate cerințelor mediului militar

Clasa a XI-a**CS 1.1. Utilizarea coordonată a tehnicilor de deplasare și a deprinderilor motrice pentru rezolvarea autonomă a unor situații tactice simulate**

- măsurarea periodică a indicilor antropometrici specifici vârstei și genului și consemnarea acestora în evidența personală
- compararea posturii corporale proprii cu repere din literatura de specialitate
- măsurarea indicilor antropometrici și funcționali și raportarea la valori de referință
- utilizarea elementelor din gimnastica sportivă și aerobică în acțiuni motrice complexe
- exersarea programelor de exerciții pentru tonifierea musculaturii corporale
- conceperea și aplicarea programelor individuale de exerciții pentru prevenirea și corectarea atitudinilor posturale deficitare
- autoevaluarea evoluției indicilor morfofuncționali
- respectarea succesiunii metodice în execuția structurilor motrice exersate independent

CS 1.2. Aplicarea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice și evaluarea rezistenței fizice și mentale în activități militare complexe

- identificarea principalelor caracteristici ale activităților fizice practicate (efort cardiorespirator, efort predominant muscular, efort neuromuscular, efort mixt)
- descrierea probelor de evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice
- autoevaluarea obiectivă a propriilor parametri de dezvoltare a calităților motrice
- efectuarea rațională a mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice în raport cu reacțiile propriului organism la efort
- evaluarea capacității de efort maximale și conștientizarea situațiilor de risc
- evaluarea corectă și obiectivă/reală a gradului de oboseală/epuizare/reacție la efortul prestat
- adaptarea periodică a conținuturilor de învățare în raport cu nivelul de dezvoltare al calităților motrice

CS 1.3. Integrarea responsabilă a activităților de pregătire fizică militară în activitatea independentă, pentru menținerea capacității de efort și a stării de sănătate pe termen lung

- exersarea procedeelelor motrice specifice pregătirii fizice militare pentru menținerea nivelului optim de condiție fizică
- organizarea și parcurgerea de trasee aplicativ-militare în regim combinat
- respectarea regulilor de siguranță și disciplină în activitățile de pregătire fizică
- aplicarea metodelor de exersare în raport cu capacitatea individuală de efort și obiectivele instruirii

CG 2 — Participarea la activități motrice cu caracter militar, individuale și de grup, curriculare și extracurriculare, în condiții de disciplină, cooperare și siguranță, în vederea dezvoltării spiritului de echipă și a capacității de adaptare la sarcini specifice mediului militar

Clasa a XI-a**CS 2.1. Asumarea responsabilă a rolurilor de conducere în activități de echipă, aplicând principiile organizării și conducerii militare**

- analiza respectării comenzilor și regulamentelor în activitățile de echipă
- organizarea și coordonarea unor activități motrice cu caracter militar la nivel de clasă
- exersarea rolurilor de comandă (șef de grupă, coordonator, responsabil de echipă)
- arbitrajul și conducerea unor secvențe de activități aplicative
- participarea la competiții și aplicații militare intra- și interclase
- respectarea sarcinilor individuale și colective în acțiuni tactice

CS 2.2. Valorificarea deprinderilor motrice specifice educației fizice militare în contexte necompetiționale și extracurriculare

- participarea la activități de pregătire fizică militară desfășurate în afara orei
- exersarea deprinderilor motrice în aplicații recreative cu caracter militar
- promovarea comportamentului disciplinat și a spiritului de fairplay
- prevenirea și soluționarea situațiilor conflictuale apărute în activitățile de grup
- manifestarea unui comportament civilizat și responsabil în activitățile motrice

CS 2.3. Valorificarea deprinderilor motrice specifice educației fizice militare în activități multiculturale, pentru dezvoltarea competențelor sociale și interculturale necesare cooperării în medii militare diverse

- analiza comparativă a regulilor și tradițiilor de instruire fizică militară din diferite culturi
- participarea la activități motrice organizate în cadrul proiectelor cu dimensiune multiculturală
- organizarea unor activități de pregătire fizică cu tematică multiculturală
- manifestarea respectului, cooperării și disciplinei în contexte de lucru multiculturale

Competențe specifice (CS) și exemple de activități de învățare (EAI)

CG 1 — Practicarea exercițiilor și activităților specifice educației fizice militare, în contexte autonome și dirijate, în vederea dezvoltării capacității motrice generale și specifice adaptate cerințelor mediului militar

Clasa a XII-a**CS 1.1. Proiectarea, evaluarea și autoreglarea autonomă a programelor personale de activități fizice, pentru menținerea armoniei corporale, a posturii corecte și a sănătății funcționale**

- identificarea indicilor de armonie corporală și a elementelor posturii corecte
- exersarea programelor de exerciții pentru remodelare corporală și tonifierea musculaturii
- exersarea progresivă a structurilor motrice complexe, inclusiv pe fond muzical, pentru coordonare și expresivitate
- conceperea și aplicarea unor programe individuale de exerciții pentru prevenirea și corectarea atitudinilor posturale deficitare
- măsurarea indicilor antropometrici (înălțime, greutate, perimetru, anvergură) și calcularea indicelui de masă corporală (*IMC*)

— compararea valorilor obținute cu reperele specifice vârstei și sexului — autoevaluarea posturală și raportarea la modele de referință — monitorizarea periodică a indicilor somatofuncționali
CS 1.2. Utilizarea independentă a metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, în rutine zilnice de pregătire fizică, adaptate reacțiilor propriului organism la efort
— forme de manifestare a calităților motrice — metode de exersare practică pentru dezvoltarea calităților motrice — exersarea elementelor și procedeele motrice specifice activităților fizice și militare — stabilirea parametrilor efortului asociați complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, în funcție de reacțiile propriului organism la efort — organizarea și efectuarea probelor de evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice — efectuarea programelor de exerciții individuale și pe grupe pentru atingerea unui nivel optim al calităților motrice (suport pentru tehnicile militare) — autoaprecierea gradului de oboseală/epuizare/reacție la efortul prestat — aprecierea capacității de efort și conștientizarea situațiilor de risc
CS 1.3. Aplicarea autonomă a conținuturilor motrice și tehnico-tactice în situații variate de instruire fizică și militară
— identificarea și descrierea conținuturilor motrice și tehnico-tactice specifice activităților fizice militare — respectarea regulilor de execuție și siguranță în activitățile fizice — practicarea activităților fizice în contexte dirijate și autonome, adaptate nivelului de pregătire — demonstrarea probelor de control pentru evaluarea nivelului de pregătire motrică — utilizarea mijloacelor clasice și tehnologice pentru monitorizarea indicilor funcționali — propunerea de exerciții fizice noi, identificate prin documentare și experiență practică

CG 2 Participarea la activități motrice cu caracter militar, individuale și de grup, curriculare și extracurriculare, în condiții de disciplină, cooperare și siguranță, în vederea dezvoltării spiritului de echipă și a capacității de adaptare la sarcini specifice mediului militar

Clasa a XII-a
CS 2.1. Integrarea și valorificarea autonomă a acțiunilor motrice cu caracter militar în contexte curriculare și extracurriculare
— cunoașterea regulilor de organizare și desfășurare a activităților motrice militare — organizarea și participarea la aplicații, concursuri și trasee aplicative — practicarea activităților fizice militare în contexte organizate — implicarea în pregătirea și desfășurarea activităților de grup — exersarea rolurilor de organizare, coordonare și arbitraj
CS 2.2. Utilizarea deprinderilor motrice în contexte recreative și necompetiționale, cu respectarea regulilor și valorilor colective
— exersarea deprinderilor motrice în acțiuni complexe și ștafete — participarea la activități fizice recreative cu caracter militar — integrarea spontană în echipe constituite pentru activități motrice — respectarea regulilor grupului și manifestarea spiritului de fairplay — îndeplinirea unor sarcini de conducere și organizare în activități fizice
CS 2.3. Integrarea și asumarea autonomă a comportamentelor motrice și sociale specifice activităților fizice cu caracter multicultural, ca expresie a respectului pentru diversitatea culturală și a responsabilității sociale în mediul militar
— descrierea unor discipline sportive și jocuri de mișcare cu specific cultural diferit — prezentarea și practicarea jocurilor tradiționale românești și internaționale — participarea la activități fizice desfășurate în contexte multiculturale, cu respectarea regulilor stabilite — organizarea unor ateliere tematice dedicate jocurilor tradiționale din diverse spații culturale — analiza comparativă a regulilor și valorilor promovate de activitățile fizice din diferite culturi — respectarea sarcinilor stabilite în cadrul activităților motrice multiculturale — manifestarea comportamentelor de cooperare, respect și responsabilitate în cadrul grupului

Conținuturi ale învățării

Domenii de conținut	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
1. Armonie corporală	— principii ale creșterii și maturizării fizice la adolescenți — indici somatofuncționali: perimetre și diametre corporale; anvergură, înălțime, talie; greutate corporală, frecvență cardiacă și respiratorie — identificarea deficiențelor posturale uzuale (cifoze, lordoze, scolioze — fără diagnostic medical) — obiecte, aparate și instalații utilizate în aplicarea programelor pentru dezvoltarea fizică — relația dintre postura corporală și sănătate — conștientizare corporală și posturală: schemă corporală, postura corectă, conștientizarea respirației și a relației cu starea de relaxare — igienă corporală — corectarea posturii	— calculul indicelui de masă corporală (IMC) — modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului — evaluarea dezvoltării fizice (măsurare înălțime, talie, greutate/masă corporală) — atitudini corporale deficiente, segmentare și globale — control segmentar și al întregului corp în activități motrice de bază și specifice disciplinelor sportive — sincronizarea respirației cu ritmul mișcărilor — respirație și controlul efortului — tehnici de refacere activă	— monitorizare periodică a indicilor somatofuncționali — compararea indicilor personali cu modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului — autoevaluarea stării fizice — controlul adaptativ al poziției corpului — comunicare prin mișcare — relația respirație-relaxare	— modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului: control avansat al posturii în sarcini dinamice — instrumente de autoevaluare corporală (postură, echilibru, respirație)
2. Calități motrice	2.1. Viteza — viteza de deplasare în forme și pe direcții variate — viteza de reacție la diferenți stimuli sonori, vizuali, tactili — viteza de execuție 2.2. Forța — forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare — forța segmentară, în special la nivelul musculaturii flexoare și extensoare a trunchiului și membrilor 2.3. Rezistență — rezistență aerobă generală, cu accent pe optimizarea capacității vitale — rezistență anaerobă — rezistență neuromusculară	2.1. Viteza — viteza de execuție — viteza în regim de rezistență — viteza de deplasare — viteza de reacție la stimuli sonori, vizuali, tactili — viteza de repetiție 2.2. Forța — forța generală la nivelul tuturor grupelor musculare — forța segmentară — forța în regim de coordonare 2.3. Rezistență — rezistență aerobă generală, cu accent pe optimizarea capacității vitale — rezistență anaerobă — rezistență neuromusculară	2.1. Viteza — viteza de execuție — viteza în regim de rezistență — viteza de reacție la stimuli sonori — viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte — viteza în regim de forță 2.2. Forța — forță în regim de coordonare, adaptată la stimuli sonori, în armonizare cu muzică și cu anumite accente sonore 2.3. Rezistență — rezistență aerobă generală, cu accent pe optimizarea capacității vitale — rezistență anaerobă — rezistență neuromusculară	2.1. Viteza — viteza de execuție — viteza în regim de rezistență — viteza de reacție la stimuli sonori — viteza de deplasare în forme și pe direcții specifice, pe distanțe scurte — viteza în regim de forță 2.2. Forța — forță în regim de coordonare, adaptată la stimuli sonori, în armonizare cu muzică și cu anumite accente sonore 2.3. Rezistență — rezistență aerobă generală, cu accent pe optimizarea capacității vitale — rezistență anaerobă — rezistență neuromusculară

Domenii de conținut	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
	2.4. Capacitățile coordinative — coordonare dinamică generală — coordonare segmentară — echilibru static și dinamic — lateralitate — ritmicitate — muzicalitate — simțul artistic — orientarea corpului în spațiu — simț de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii — chinestezie și capacitate proprioceptivă 2.5. Suplețea — mobilitate activă — mobilitate pasivă (stretching individual și cu partener) — mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale — stabilitate articulară — elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate — forță în regim de rezistență pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală — viteză în regim de forță (forță explozivă — detentă) — viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs — rezistență în regim de forță — rezistență în regim de viteză	2.4. Capacitățile coordinative — percepția propriilor segmente și mișcări — coordonare în regim de rezistență — coordonare în regim de forță — coordonare în regim de viteză — coordonare dinamică generală — coordonare segmentară — echilibru static și dinamic — lateralitate — ritmicitate — muzicalitate — simțul artistic — orientarea corpului în spațiu — simț de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii — chinestezie și capacitate proprioceptivă 2.5. Suplețea — mobilitate activă — mobilitate pasivă (stretching individual și cu partener) — mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale — stabilitate articulară în raport cu actele și acțiunile motrice efectuate — elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate — forță — rezistență pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală — viteză în regim de forță (forță explozivă — detentă) — viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs — rezistență în regim de forță — rezistență în regim de viteză	2.4. Capacitățile coordinative — percepția propriilor segmente în raport cu ritmul actelor motrice — coordonare în regim de rezistență — coordonare în regim de forță — coordonare în regim de viteză — coordonare dinamică generală — coordonare segmentară — echilibru static și dinamic — lateralitate — ritmicitate — muzicalitate — simțul artistic — orientarea corpului în spațiu — simț de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii — chinestezie și capacitate proprioceptivă 2.5. Suplețea — mobilitate activă — mobilitate pasivă (stretching și cu partener) — mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale — stabilitate articulară specifică actelor și acțiunilor motrice din aerobic — elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate — forță — rezistență pentru execuții tehnice de calitate în regim de oboseală — viteză în regim de forță (forță explozivă — detentă) — viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul probei de concurs — rezistență în regim de forță — rezistență în regim de viteză	2.4. Capacitățile coordinative — percepția propriilor segmente în raport cu ritmul actelor și acțiunilor motrice — coordonare în regim de rezistență — coordonare în regim de forță — coordonare în regim de viteză — coordonare dinamică generală — coordonare segmentară — echilibru static și dinamic — lateralitate — ritmicitate — muzicalitate — simțul artistic — orientarea corpului în spațiu — simț de apreciere a vitezei, direcției, amplitudinii — chinestezie și capacitate proprioceptivă 2.5. Suplețea — mobilitate activă — mobilitate pasivă (stretching individual și cu partener) — mobilitate articulară la nivelul membrelor superioare, inferioare și la nivelul coloanei vertebrale — stabilitate articulară — elasticitate musculară 2.6. Calități motrice combinate — forță — rezistență pentru execuții tehnice de calitate pe fond de oboseală — viteză în regim de forță (forță explozivă — detentă) — viteză în regim de rezistență ce asigură execuția în viteză a mișcărilor pe finalul unor execuții — rezistență în regim de forță — rezistență în regim de viteză — rezistența neuromusculară

Domenii de conținut	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
3. Tehnici militare	Bazele mișcării militare: — poziții și posturi fundamentale — exerciții de front și formații — schimbări rapide de poziție și adaptarea la situații variate	Consolidarea tehnicilor: deplasări tactice, traversarea/trecerea obstacolelor, escaladare, circuite motrice complexe, introducerea orientării și preciziei în execuție	Comparații motrice cu aplicabilitate militară: — exerciții de alergare urmate de rostogoliri și trecerea rapidă prin obstacole — parcurgerea unui traseu cu elemente de sărituri, cățărări și exerciții de precizie în ținere	— manevre tactice avansate: deplasări în formații, schimbări rapide de poziție — planificarea și executarea acțiunilor tactice cu coordonare în echipă și luare rapidă a deciziilor — controlul stresului și menținerea eficienței sub presiune fizică și psihică intensă
4. Siguranță și disciplină	— respectarea regulilor de desfășurare a activităților fizice și militare — aplicarea normelor de securitate în utilizarea echipamentelor și materialelor sportive — comportament disciplinat în formații, aliniere, deplasare — respectarea comenzilor și instrucțiunilor profesorului — asumarea responsabilității în cadrul echipei sau grupe — respectarea colegilor, partenerilor și adversarilor în activități sportive	— autoevaluare și corectarea comportamentului în caz de abateri — purtarea echipamentului corespunzător și menținerea acestuia în stare bună — intervenția în siguranță în caz de accident sau incident (noțiuni de prim ajutor de bază)	— reguli de bază pentru executarea în siguranță a săriturilor, alergărilor, aruncărilor — evaluarea siguranței fizice pentru activitățile în sala de sport, aer liber, terenuri sintetice, sală de forță etc. — factorii de risc: suprafața, vremea, dispozitivele sportive — reguli esențiale de contact și evitare a coliziunilor	— evaluarea condițiilor de practică (suprafață, spațiu, număr de participanți) — analiza riscurilor proprii (istoric de accidentări, nivel de pregătire)
5. Autocontrol și reziliență	— tehnici de reechilibrare — modalități de atenuare a șocurilor — tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții — cunoștințe teoretice despre importanța pregătirii organismului pentru efort	— tehnici pentru gestionarea stresului în efort prelungit — adaptarea la solicitări crescute și respectarea procedurilor în condiții complexe	— gestionarea stresului: respirație, relaxare activă, stretching — tehnici de respirație și relaxare pentru controlul anxietății în situații de efort — tehnici de autocontrol în fața oboselii sau dificultăților fizice	— organizarea și conducerea unor secvențe de lecții care să impună respectarea regulilor de disciplină — autoevaluare privind respectarea disciplinei personale și a grupului în timpul activităților sportive
6. Stil de viață sănătos	— revenirea și refacerea postefort — norme și reguli de odihnă — norme și reguli de nutriție și hidratare, indici de nutriție — norme și reguli de igienă asociate efortului fizic	— evaluări funcționale: monitorizarea frecvenței cardiace cu ajutorul dispozitivelor electronice și prin metodele clasice — frecvența cardiacă, în repaus și în efort, refacerea postefort — autoconducere și autocontrol — adaptări ale sistemelor cardiovascular, muscular și osteoarticular la efort — alimentație și hidratare: recomandări în raport cu efortul și mediul înconjurător	— practicare constantă a activităților fizice de timp liber — evaluări funcționale, măsurarea nivelului de manifestare a calităților motrice	— autoreglarea efortului fizic: monitorizarea semnelor fiziologice (frecvență cardiacă, respirație, oboseală), decizii autonome privind pauzele și intensitatea — practicarea disciplinelor sportive în relație cu respectarea normelor de alimentație, hidratare, odihnă activă și pasivă — stresul și consecințele asupra stării de sănătate a organismului — gestionarea stresului: respirație, relaxare activă, stretching

Sugestii metodologice

Procesul didactic din cadrul disciplinei „Educație fizică militară” presupune proiectarea și organizarea unor activități de învățare variate, flexibile și adaptate particularităților de vârstă, nivelului de pregătire motrică, potențialului individual și intereselor elevilor. Strategiile didactice urmăresc formarea competențelor generale și specifice prevăzute în programa școlară, prin activități dinamice, participative și centrate pe elev.

În cadrul orelor aflate la dispoziția cadrului didactic, care reprezintă 25% din bugetul total de ore al disciplinei, se urmăresc remediarea, consolidarea și fixarea achizițiilor, aprofundarea, extinderea și atingerea performanței, precum și transferul competențelor în viața cotidiană. Activitățile vor fi proiectate în funcție de nevoile și interesele reale ale elevilor, precum și de particularitățile colectivului clasei.

Evaluarea la disciplina „Educație fizică militară” se realizează din perspectiva competențelor specifice. Având în vedere că acestea integrează componente declarative, procedurale și atitudinale, evaluarea va urmări nivelul cunoștințelor teoretice, al achizițiilor practice și al atitudinilor manifestate de elevi. Pentru fiecare dintre aceste componente profesorul poate utiliza diverse tipuri de probe, ale căror rezultate se vor reflecta, cu ponderi diferențiate, în nota acordată elevului.

În cadrul orelor de „Educație fizică militară” se va insista asupra consolidării și aplicării deprinderilor utilitar-aplicative și sportive în condiții variate, în concordanță cu specificul activităților militare.

Evaluarea elevilor se realizează din perspectiva competențelor specifice și va surprinde nivelul cunoștințelor teoretice, nivelul achizițiilor practice și atitudinile elevilor. Pentru fiecare dintre aceste conținuturi ale evaluării profesorul va elabora mai multe tipuri de probe ale căror rezultate se vor reflecta cu pondere diferită în nota acordată elevului.

Pentru probele care presupun evaluare obiectivă (măsurarea timpului de deplasare, lungimii săriturii sau aruncării) profesorul va realiza scale de notare intraclasă sau interclase, la nivelul școlii, diferențiate pentru fete și pentru băieți. Scalele de notare vor fi afișate la loc vizibil și vor fi aduse la cunoștința elevilor la începutul fiecărei perioade de activități didactice.

Se va acorda o atenție prioritară dezvoltării calităților motrice de forță și rezistență, atât separat, cât și în forme combinate.

Lecțiile se vor desfășura în condiții de mediu variate, de preferință în aer liber, pe parcursul tuturor anotimpurilor. În cadrul acestora vor fi create frecvent situații de învățare care să simuleze acțiuni psihomotrice specifice domeniului militar.

Sistem de evaluare a achizițiilor la disciplina „Educație fizică militară”

Procesul didactic din cadrul disciplinei „Educație fizică militară” presupune proiectarea și organizarea unor activități de învățare variate, flexibile și adaptate particularităților de vârstă, nivelului de pregătire motrică, potențialului individual și intereselor elevilor. Strategiile didactice utilizate urmăresc formarea competențelor generale și specifice prevăzute în programa școlară, prin activități dinamice, participative și centrate pe elev.

În cadrul orelor aflate la dispoziția cadrului didactic, care reprezintă 25% din bugetul total de ore al disciplinei, se vor avea în vedere remediarea, consolidarea și fixarea achizițiilor, aprofundarea și extinderea acestora, dezvoltarea performanței, precum și transferul competențelor dobândite în contexte specifice vieții cotidiene. Activitățile vor fi proiectate în funcție de nevoile și interesele reale ale elevilor, precum și de particularitățile colectivului clasei.

În cadrul lecțiilor de „Educație fizică militară” se va insista asupra consolidării și aplicării deprinderilor motrice utilitar-aplicative și sportive în condiții variate, în concordanță cu specificul activităților militare. O atenție prioritară va fi acordată dezvoltării calităților motrice de forță și rezistență, atât separat, cât și în forme combinate.

Lecțiile se vor desfășura în condiții de mediu variate, de preferință în aer liber, pe parcursul tuturor anotimpurilor. Vor fi create frecvent situații de învățare care să simuleze acțiuni psihomotrice specifice domeniului militar, cu respectarea permanentă a normelor de securitate și protecție a elevilor.

Evaluarea elevilor se va realiza din perspectiva competențelor specifice și va urmări nivelul cunoștințelor teoretice, al achizițiilor practice și al atitudinilor manifestate. Având în vedere caracterul integrat al competențelor, profesorul va putea utiliza probe variate, adecvate fiecărei componente evaluate, ale căror rezultate se vor reflecta, cu ponderi diferențiate, în nota acordată elevului.

Pentru probele care presupun evaluarea obiectivă a performanțelor, precum măsurarea timpului de deplasare, a lungimii săriturii sau a aruncării, profesorul va elabora scale de notare intraclasă sau interclase, stabilite la nivelul unității de învățământ și diferențiate pentru fete și băieți. Probele de evaluare și scalele de notare vor fi afișate într-un loc vizibil și vor fi prezentate elevilor la începutul fiecărei perioade de activitate didactică.

Normativ de dotare minimală/unitate de învățământ, la disciplina „Educație fizică militară”

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/Titlu
	Aparate, echipamente și materiale sportive			
1.	Bancă de gimnastică	Buc.	1	4
2.	Ladă de gimnastică	Buc.	1	1
3.	Capră de gimnastică	Buc.	1	1
4.	Cal de gimnastică	Buc.	1	2

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/Titlu
5.	Masă de tenis (palette și fileu)	Buc.	1	1
6.	Panouri de baschet cu stâlpi și inele	Buc.	1	2
7.	Poartă de handbal	Buc.	1	2
8.	Spalier	Buc.	1	6
9.	Stâlpi pentru volei	Set	1	1
10.	Saltea de gimnastică	Buc.	1	8
11.	Saltea de izopren	Buc.	1	8
12.	Trambulină dură	Buc.	1	2
13.	Instrumente de măsură — cronometru cu 50-100 timpi	Buc.	1	2
14.	Instrumente de măsură — ruletă de 10 m	Buc.	1	2
15.	Joc de șah	Buc.	1	8
16.	Mingi pentru jocuri sportive — fotbal	Buc.	1	6
17.	Mingi pentru jocuri sportive — handbal	Buc.	1	6
18.	Mingi pentru jocuri sportive — volei	Buc.	1	6
19.	Mingi pentru jocuri sportive — baschet	Buc.	1	6
20.	Mingi pentru jocuri sportive — rugby	Buc.	1	6
21.	Mingi de oină	Buc.	1	12
22.	Mingi medicinale 3-5 kg	Buc.	1	6
23.	Palette pentru badminton	Buc.	1	8
24.	Fluturași pentru badminton	Buc.	1	40
25.	Stâlpi pentru badminton și fileu	Set	1	2
26.	Obstacol atletism	Buc.	1	1
27.	Plase pentru jocuri sportive — handbal	Buc.	1	2
28.	Plase pentru jocuri sportive — baschet	Buc.	1	2
29.	Fileuri pentru jocuri sportive — volei	Buc.	1	1

Grup de lucru

Numele și prenumele	Instituția de apartenență
Păunescu Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
Marcu Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
Pelmuș Alin-Dumitru	Universitatea Națională de Apărare „Carol I”, București
Ene Voiculescu Virgil	Academia Navală Constanța
Martinescu-Bădălan Fabiana	Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”, Sibiu
Băițan Florin	Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”, București
Belehuz Alexandru	Academia Forțelor Aeriene „Henri Coandă”, Brașov
Cune Cornelia	Colegiul Național Militar „Tudor Vladimirescu” Craiova
Dogaru Claudia Elena	Colegiul Național Militar „Dimitrie Cantemir” Breaza, Prahova
Vancea Felicia Adriana	Colegiul Național Militar „Mihai Viteazul” Alba Iulia, Alba
Drehluță Romică	Colegiul Național Militar „Ștefan cel Mare”, Câmpulung
Dăineanu Teo-Cristian	Colegiul Național Militar „Alexandru Ioan Cuza”, Constanța

ABONAMENTE LA PUBLICAȚIILE OFICIALE PE SUPORT FIZIC

— Prețuri pentru anul 2026 —

Nr. crt.	Denumirea publicației	Valoare (TVA 11% inclus) — lei		
		12 luni	3 luni	1 lună
1.	Monitorul Oficial, Partea I	3.360	930	340
2.	Monitorul Oficial, Partea I, limba maghiară	3.980		370
3.	Monitorul Oficial, Partea a II-a	5.975		545
4.	Monitorul Oficial, Partea a III-a	1.145		130
5.	Monitorul Oficial, Partea a IV-a	4.570		420
6.	Monitorul Oficial, Partea a VI-a	4.250		395
7.	Monitorul Oficial, Partea a VII-a	1.470		145

NOTĂ:

Monitorul Oficial, Partea I bis, se multiplică și se achiziționează pe bază de comandă.

Pentru comenzi, accesați www.monitoruloficial.ro, Magazin online, Monitorul Oficial — apariții și abonamente.

ABONAMENTE LA PRODUSELE ÎN FORMAT ELECTRONIC

— Prețuri pentru anul 2026 —

Produs	Abonamentul FLEXIBIL (Monitorul Oficial, Partea I + alte 3 părți ale Monitorului Oficial, la alegere)													
	Lunar							Anual*						
	Online/ Monopost	Rețea 5	Rețea 10	Rețea 20	Rețea 25	Rețea 100	Rețea 300	Online/ Monopost	Rețea 5	Rețea 10	Rețea 20	Rețea 25	Rețea 100	Rețea 300
AutenticMO	80	180	275	385	450	1.070	2.345	725	1.810	2.490	3.700	4.525	10.860	23.880
ExpertMO	135	330	495	660	815	1.945	4.275	1.285	3.195	4.400	6.400	7.985	19.160	42.140

Produs	Abonamentul COMPLET (Monitorul Oficial, Partea I + toate celelalte părți ale Monitorului Oficial)													
	Lunar							Anual*						
	Online/ Monopost	Rețea 5	Rețea 10	Rețea 20	Rețea 25	Rețea 100	Rețea 300	Online/ Monopost	Rețea 5	Rețea 10	Rețea 20	Rețea 25	Rețea 100	Rețea 300
AutenticMO	90	215	325	440	535	1.285	2.810	835	2.090	2.880	4.180	5.215	12.510	27.515
ExpertMO	160	395	595	825	985	2.345	5.145	1.555	3.885	5.340	7.800	9.705	23.280	51.210

Colecția Monitorul Oficial în format electronic, oricare dintre părțile acestuia	160 lei/an
--	------------

Prețurile sunt exprimate în lei și conțin TVA.

Mai multe informații puteți găsi pe site-ul www.expert-monitor.ro, unde puteți aplica online comanda.

* Tarifele anuale se aplică pentru comenzile online efectuate până la 31 ianuarie 2026.

EDITOR: PARLAMENTUL ROMÂNIEI — CAMERA DEPUTAȚILOR



„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; 012329
C.I.F. RO427282, IBAN: RO55RNCB0082006711100001 BCR
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 DTCPMB (alocat numai persoanelor juridice bugetare)
Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: marketing@ramo.ro, www.monitoruloficial.ro
Relații cu publicul: șos. Panduri nr. 1, bloc P33, sectorul 5, București; 050651.
Tel. 021.401.00.73, 021.401.00.78/79/83.
Pentru publicări, încărcăți actele pe site, la: <https://www.monitoruloficial.ro>, secțiunea Publicări.

