

## Competențe formate în cadrul programului de studiu Educație Fizică și Sportivă

### A. COMPETENȚE<sup>1</sup>

#### Competențe-cheie<sup>2</sup>:

- competențele digitale;
- competențele personale;
- competențele multilingvistice;
- competențele sociale și de a învăța să înveți;
- competențele civice;
- competențele de exprimare și conștientizare culturală.

#### Competențe profesionale<sup>3</sup>:

- **Comunicare:** Comunicarea cadru didactic-elev; Comunicarea între cadre didactice;
- **Curriculum:** Dezvoltarea de curriculum opțional; Elaborarea proiectului didactic; Elaborarea temelor transdisciplinare; Programarea activității de învățare; Utilizarea de materiale didactice;
- **Dezvoltare profesională:** Dezvoltarea profesională;
- **Evaluare:** Elaborarea instrumentelor de evaluare; Evaluarea cunoștințelor elevului; Evaluarea parametrilor psiho – pedagogici;
- **Formarea elevilor:** Coordonarea activităților extracurriculare; Dezvoltarea comportamentului social; Organizarea activității de dezvoltare fizică a elevilor;

---

<sup>1</sup> *Competența (competence)* reprezintă capacitatea dovedită de a selecta, combina și utiliza adecvat cunoștințe, aptitudini și abilități personale, sociale și/sau metodologice și alte achiziții constând în valori și atitudini, pentru rezolvarea cu succes a unei anumite categorii de situații de muncă sau de învățare, precum și pentru dezvoltarea profesională ori personală în condiții de eficacitate și eficiență.

<sup>2</sup> *Competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții* sunt acele competențe de care au nevoie toți cetățenii pentru împlinirea și dezvoltarea personală, ocuparea unui loc de muncă, incluziune socială și cetățenie activă, fiind dezvoltate în perspectiva învățării pe tot parcursul vieții, începând din copilăria mică și pe tot parcursul vieții adulte, prin intermediul învățării formale, non-formale și informale.

<sup>3</sup> *Competențele profesionale* reprezintă capacitatea de a realiza activitățile cerute la locul de muncă la nivelul calitativ specificat în standardul ocupațional. Acestea se dobândesc pe cale formală, respectiv prin parcurgerea unui program organizat de o instituție acreditată.

Organizarea activităților de învățare; Organizarea activităților practice complementare procesului de transmitere de cunoștințe;

- **Relația familie - școală – societate:** Coordonarea activităților extrașcolare; Implicarea familiei în activitățile formativ – educative; Menținerea relației familie - unitate școlară.

#### Competențe transversale<sup>4</sup>:

##### a) Competențe personale:

- *De reflexivitate:*
  - *Alfabetizare informațională și media;*
  - *Angajarea în sarcină;*
  - *Asumarea responsabilității;*
  - *Autonomie în rezolvarea sarcinilor;*
  - *Capacitatea de a filtra informații și de a stabili veridicitatea acestora;*
  - *Capacitatea de învățare activă;*
  - *Capacitatea de a respecta termenele limită;*
  - *Capacitatea de analiză și de luare a deciziilor în mod responsabil;*
  - *Capacitatea de analiză și sinteză;*
  - *Capacitatea de automotivare;*
  - *Capacitatea de gestionare a emoțiilor/inteligență emoțională;*
  - *Compașiune;*
  - *Creativitate;*
  - *Curiozitate;*
  - *Flexibilitate și adaptabilitate;*
  - *Gândire critică și inovativă;*
  - *Managementul riscului;*
  - *Managementul stresului;*
  - *Managementul timpului;*
  - *Organizare individuală;*
  - *Perseverență;*
  - *Persuasiune;*
  - *Procesarea informațiilor complexe.*

---

<sup>4</sup> *Competențele transversale* reprezintă achizițiile valorice și atitudinale care depășesc un anumit domeniu/program de studii și se exprimă prin următorii descriptori: responsabilitate și autonomie, interacțiune socială, dezvoltare personală și profesională.

b) Competențe interpersonale:

- *De colaborare:*
  - *Ascultare activă;*
  - *Capacități de negociere;*
  - *Dezvoltarea altora;*
  - *Empatie și comunicare asertivă;*
  - *Leadership;*
  - *Lucrul în echipă;*
  - *Managementul conflictelor;*
  - *Managementul echipelor;*
- *De implicare:*
  - *Orientare spre nevoile comunității.*

c) Competențe de cetățenie globală:

- *De reflexivitate:*
  - *Capacitate de înțelegere etnică și interculturală;*
  - *Gândire critică asupra funcționării societății democratice;*
  - *Preocupare față de protejarea mediului înconjurător;*
  - *Solidaritate;*
  - *Toleranță și respect pentru diversitate.*