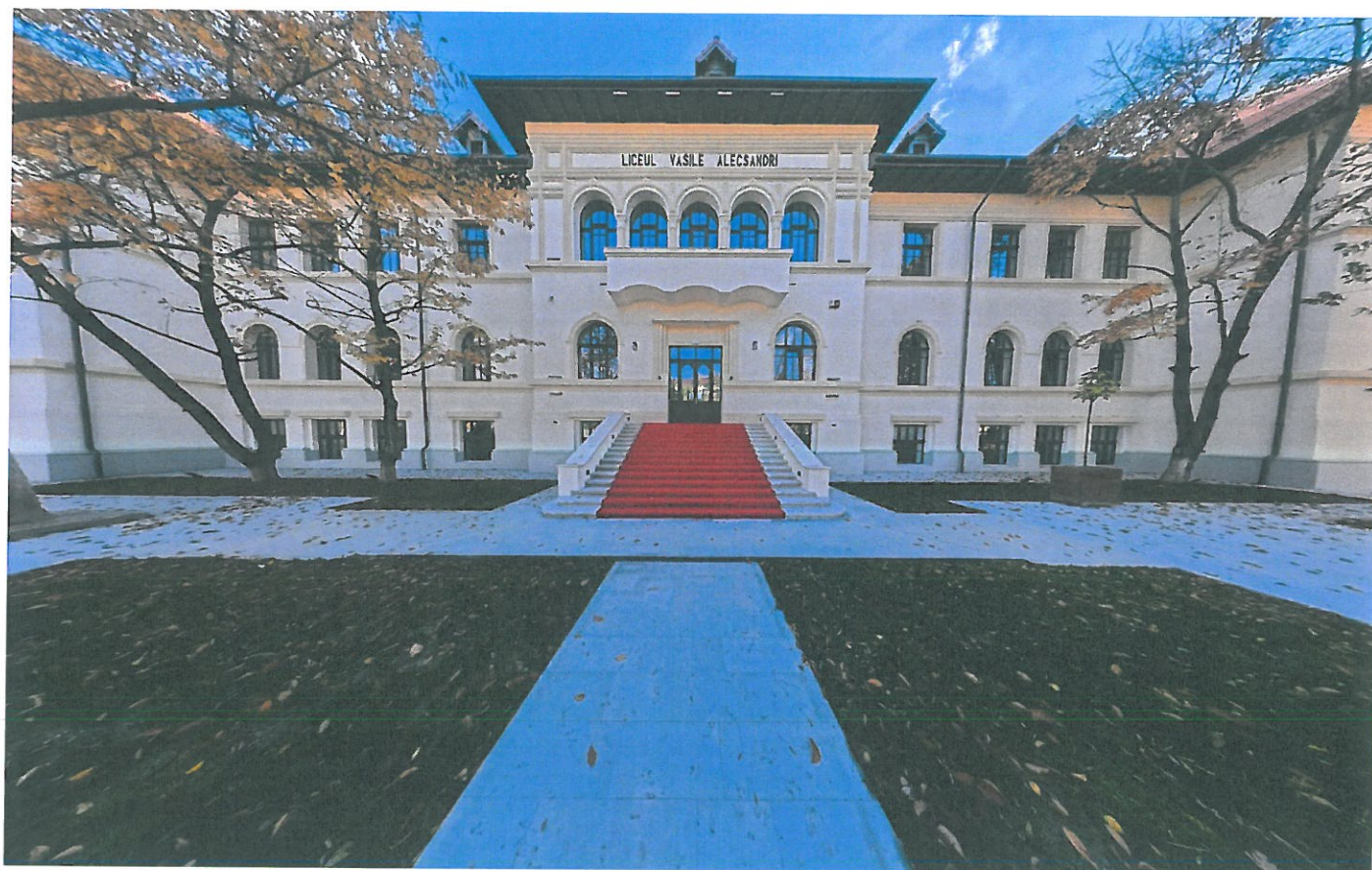


Nr. 94/16.01.2026



AN ȘCOLAR 2026 – 2027

OFERTA CURRICULARĂ – DISCIPLINE OPȚIONALE

Discutat și avizat în CP din 14.01.2026

Aprobat în CA din 14.01.2026



Director,
Prof. dr. Adriana MĂCINCĂ

Nr. 94/16.01.2026

AN ȘCOLAR 2026 – 2027

OFERTA CURRICULARĂ – DISCIPLINE OPȚIONALE

Discutat și avizat în CP din 14.01.2026

Aprobat în CA din 14.01.2026

Director,
Prof. dr. Adriana MĂCINCĂ



OFERTA DE CURSURI OPȚIONALE pentru ariile curriculare:

1. Limbă și comunicare.
 - ☐ Limbași literatura Română
 - ☐ Limba Franceză
 - ☐ Limba Engleză
 - ☐ Limba Germană
 - ☐ Limba Italiană
 - ☐ Limba Latină
2. Matematică și științe ale naturii.
 - ☐ Matematică
 - ☐ Fizică
 - ☐ Chimie
 - ☐ Biologie
 - ☐ Tehnologii
3. Om și societate.
 - ☐ Istorie
 - ☐ Geografie
 - ☐ Religie
4. Arte
 - ☐ Educație plastică
 - ☐ Educație muzicală
 - ☐ Educație fizică și sport

COLECTIVUL DE REALIZARE:

Coordonatori:

✓ **Director:** Prof. dr. ADRIANA MĂCINCĂ

✓ **Director adjunct:** Prof. GEORGETA MARINESCU

 **Tehnoredactare și procesare computerizată:** Prof. ELENA-LAURA COJOCARU

 **Colaboratori:** membrii catedrelor

LIMBĂ ȘI COMUNICARE



LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ / UNIVERSALĂ

1. GRAMATICA FRUNȚIONALĂ – Prof. Postelnicu Pompilia

(clasele IX - XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Disciplina își propune să abordeze limbajul și potențialitățile sale discursive, având ca scop dezvoltarea și obiectivarea competenței de comunicare. Un aspect important al acestui demers îl constituie stabilirea mijloacelor de verbalizare a intențiilor comunicative din care fac parte vocabularul fundamental și structurile morfo-sintactice fundamentale. Totodată, se vor aborda greșelile frecvente de construcție a enunțurilor, integrarea structurilor morfo-sintactice în comunicări orale și scrise și însușirea limbii literare.

2. SCRIERE ȘI DISCURS - Prof. Postelnicu Pompilia

(clasa a VIII-a) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Practica didactică a demonstrat că numărul de ore destinat exersării competențelor de exprimare orală și scrisă este relativ redus, acest lucru derulându-se mai degrabă accidental: abordarea discursului narativ, descriptiv, argumentativ, dialogat nu are o abordare sistematică, progresivă, de la enunț/frază până la text. Atât **compunerea școlară**, cât și diferitele tipuri de scriere care fac obiectul evaluării pot fi realizate în cadrul unei discipline opționale care să dea posibilitatea învățării conștiente a elementelor constitutive ale comunicării, structurii acestor texte, la nivelul lexicului, a categoriilor gramaticale, a ordonării ideilor în mod logic, dar și sugestiv, expresiv.

Creativitatea poate fi de asemenea stimulată prin oferirea de modele de scriere, dar și de secvențe discursive (la nivelul exprimării orale), precum și prin obiectivarea competențelor comunicaționale în cadrul formal, al clasei/ grupei de elevi.

Disciplina opțională pe care o propunem vine și în întâmpinarea unei nevoi resimțite tot mai acut: aceea de socializare, de exprimare neîncorsetată a propriilor idei, sentimente, convingeri etc. Cadrul familiar al grupei de elevi de aceeași vârstă, poate din același colectiv, creează condițiile pentru manifestare liberă de orice constrângeri, stimulând încrederea în sine, în capacitatea de exprimare și, deci, de afirmare socială.

Subiectele abordate se adresează vârstei și preocupărilor elevilor, adăugându-se curriculum-ului școlar, constituindu-se într-o prelungire necesară.

3. EDUCAȚIE INCLUZIVĂ ȘI GÂNDIRE CRITICĂ - Prof. Postelnicu Pompilia

(clasa a IX-a) - 1h/săptămână, disciplină nouă

4. ISTORIA IDEILOR LITERARE - Prof. Mocanu Ramona

(clasele XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Disciplina *Limba și literatura română* are un rol deosebit de important în formarea personalității elevilor, în formarea unor deprinderi și abilități necesare „pentru a face față cerințelor societății și economiei bazate pe cunoaștere și pentru a le facilita accesul post-școlar la învățarea pe toată durata vieții” (*Memorandum-ul asupra învățării permanente*, 2002).

Achiziția, actualizarea continuă și ridicarea nivelului de cunoaștere, de deprinderi și de competențe sunt considerate o condiție preliminară de dezvoltare a tuturor cetățenilor pentru participarea acestora în *societatea învățării*, de la cetățenia activă la integrarea pe piața muncii (cf. *European Report on Quality Indicators of Lifelong Learning – Fifteen Quality Indicators*, 2002, Comisia Europeană; Olivier de Schutter, Notis Lebessis, John Paterson, *La gouvernance dans l'Union européenne*, 2001).

Pe parcursul învățământului obligatoriu, elevii trebuie să-și formeze în primul rând competențele de comunicare indispensabile, în lumea contemporană, pentru orice tip de activitate profesională: să se exprime

corect, clar și coerent în limba maternă, să asculte, să înțeleagă și să producă mesaje, orale și scrise, în diverse situații de comunicare. Studiul limbii și al literaturii române are, de asemenea, o contribuție esențială la formarea unei personalități autonome și creative a elevilor, capabile de discernământ și de spirit critic, apte să-și argumenteze propriile opțiuni, dotate cu sensibilitate estetică și având conștiința propriei identități culturale.

Programa cursului opțional propus este proiectată pentru derularea pe parcursul anului școlar în care elevii se pregătesc pentru examenul de bacalaureat, așadar se adresează elevilor claselor a XII-a de la toate profilurile.

Finalitățile disciplinei sunt reflectate nemijlocit în competențele generale, în valorile și în atitudinile enunțate în prezenta programă, din care derivă întreaga structură curriculară (competențe specifice, conținuturi ale învățării, sugestii metodologice). Aceste finalități își găsesc corespondent în principal în domeniul *Comunicare în limba maternă*, așa cum apare acesta definit în documentele Uniunii Europene (*Anexa 2 a Memorandumului*), cât și în competențele transversale, menționate în același document, din domeniile *Cultură antreprenorială*, *Competențe civice și de relaționare interpersonală*, *A învăța să înveți*, *Sensibilizare la cultură*.

5. LITERATURĂ. TEATRU. FILM - Prof. Mocanu Ramona

(clasa IX - XI)- 1h/săptămână- disciplină nouă

Literatura, teatrul și filmul reprezintă forme de comunicare artistică, deoarece, asemenea obiectului estetic, sunt destinate în primul rând să placă. Pentru a-și atinge scopul, fiecare prezintă particularități care transcend limbajul specific.

Modul de preluare a mesajului – vizual, auditiv sau audio-vizual – impus de tipul de imagine artistică, se definește în funcție de relația cu dimensiunea temporală a receptării. Lessing făcea o clasificare a artelor, în studiul *Laocoon*, publicat în 1765, în arte ale succesiunii și arte ale simultaneității. Mesajul poetic, realizat în cod verbal, poate fi receptat auditiv, atunci când este formulat oral, sau vizual, atunci când este transmis scriptural, cum se întâmplă în cazul literaturii. Corelat unei imagini plastice, ca în cazul caligramei, mesajul poetic este destinat exclusiv unei receptări vizuale; dar corelat cu un mesaj melodic, ca în situația cântecului, este destinat receptării auditive.

Trecând la teatru, mesajul poetic, ca urmare a sincretismului de coduri, capătă o structură complexă, complicând totodată problema receptării: dacă mesajul poetic propriu-zis, realizat în cod verbal, este receptat auditiv, mesajele complementare, care intervin prin codurile non-verbale, cum ar fi cel mimic sau kinetic, sunt destinate receptării vizuale. Vorbim așadar de o receptare audio-vizuală care, ca și în situația filmului, presupune un alt mod de participare la actul comunicării. Receptorul devine, din cititor, spectator de teatru sau film.

Cinematograful, artă sincretică, a făcut saltul de la imaginea vizuală statică la imaginea vizuală dinamică. Desfășurarea vizuală a mișcării a făcut posibilă o perspectivă epică, cinematograful devenind foarte repede o modalitate de a povesti cu ajutorul imaginilor. Noua formă de comunicare a schimbat atât structura mesajului, cât și disponibilitățile enunțului, printr-o reorganizare a situației de comunicare. Enunțul artistic de tipul filmului a devenit un produs colectiv, indirect și instrumental.

Cursul de față își propune analiza celor trei tipuri de comunicare artistică, înțelegerea punctelor de interferență între acestea și a modului de transmitere a mesajului sensibil. Totodată, își dorește să descopere și să dezvolte aptitudinile artistice dramatice și literare ale liceenilor, astfel încât aceștia să poată deveni, din simpli receptori, creatori de artă sau receptori avizați, să înțeleagă mai ușor resorturile psihologice ale artiștilor și ale personajelor, prin intermediul acestora să ajungă astfel la o mai bună cunoaștere de sine.

Teme de studiu: Elemente de istorie a literaturii și teatrului universal; Rolul literaturii în viața noastră; Elemente generale despre Arta dramatică; *Romeo și Julieta* – mitul iubirii interzise / *Frumoasa și bestia* – mitul iubirii care nu cunoaște bariere sau toleranța pe teren minat; *Mr. Darcy*, între clasic și modern; *Marele Gatsby* – avatarurile iubirii în secolul XX, între morală socială și fericirea personală; Sherlock Holmes – cel mai titrat detectiv din lume; Frumusețea oglindită în pictură și în literatură / *Cartea* – obiect de interes pentru scriitori și cineaști, element definitoriu pentru cultura și memoria colectivă a umanității; Exerciții de artă

dramatică pentru dezvoltarea expresivității corpului, workshop-uri în *Săptămâna „Școala altfel”* / Crearea unei piese de teatru: găsirea unei idei centrale, construirea conflictului, dezvoltarea personajelor, scrierea scenariului. Punerea în scenă a piesei de teatru create în clasă.

6. JURNALISM ȘCOLAR - Prof. Mocanu Ramona

(clasa IX - XI) - 1h/săptămână - disciplină nouă

Programa cursului opțional propus este proiectată pentru derularea pe parcursul unui an școlar și se adresează elevilor claselor IX-XI de la profilul umanist și este realizată în conformitate cu cerințele învățământului modern, este flexibilă și îmbină metodele învățământului tradițional cu ale celui vocațional. Cursul va încuraja elevii care doresc editarea unei reviste școlare sau pe aceia care sunt atrași de meseria de jurnalist. Indiferent de motivația interioară sau exterioară a fiecăruia, programa cursului oferă generoase posibilități elevilor de a-și utiliza înzestrarea nativă, talentul, creativitatea, deprinderile, cultura generală. Vizitele sau o eventuală practică în instituții ale mass-media oferă elevilor posibilitatea de a-și testa aptitudinile și capacitatea de adaptare la activitatea zilnică într-o redacție. În laboratorul de informatică al școlii se vor familiariza cu tehnoredactarea și cu tehnicile noi de comunicare prin INTERNET.

În conformitate cu interesele elevilor și cu nevoile comunității, opționalul își va dovedi oportunitatea, deoarece, după parcurgerea programei, elevii vor demonstra calitatea de buni comunicatori, de cunoscători ai publicului, vor dobândi simțul informației și al utilizării ei eficiente. Abordarea tematică favorizează apropierea empatică a elevului de problematica propusă, întrucât bagajul conceptual, teoretic nu va fi excesiv, iar conținuturile prezentei programe corespund unui ansamblu de componente de tip funcțional cerute de procesul instructiv-educativ, sporesc fluenta, ordonarea sistemică și transferul achizițiilor.

Teme de studiu: Tehnica scrisului jurnalistice; Noțiuni introductive; Compoziții jurnalistice informative; Compoziții jurnalistice de opinie / apreciative / de comentariu; Vizită la redacția cotidianului *Deșteptarea*; Revista școlară.

7. ELEMENTE DE EDUCAȚIE MEDIA - Prof. Mocanu Ramona

(clasele IX-XI) - 1h / săptămână - disciplină nouă

Disciplina își propune să abordeze subiecte de interes actual în ceea ce privește educația digitală și competențele media ale elevilor, imperios necesare în peisajul social contemporan, dominat de tehnologizare excesivă, copleșitoare. Demersurile propuse prin actuala programă sunt concordante cu spiritul și cu recomandările cuprinse în documente naționale, europene și internaționale. Vor fi urmărite: utilizarea responsabilă și etică a conținuturilor și resurselor media și a aplicațiilor digitale; crearea și transmiterea conținuturilor media; analiza critic-reflexivă a informației și conținuturilor din domeniul media, accesate, căutate și stocate.

8. CUVINTE ȘI IMAGINI – Prof. Stroe Călina

(clasele X-XII) - 1h / săptămână - disciplină nouă

Cursul opțional “Cuvinte și imagini” propune o abordare integrată a comunicării vizuale și verbale, cu accent pe dezvoltarea gândirii critice, creativității și sensibilității estetice. Elevii sunt invitați să exploreze relația dintre limbaj și imagine în literatură, mass-media, artă și cultura contemporană, pentru a înțelege cum se construiește sensul în contexte multimodale.

9. FILOZOFIE CU COPII – Prof. Palade-Jitaru Ramona

(clasa V) - 1h / săptămână - disciplină nouă

Scopul disciplinei este familiarizarea copiilor cu conceptele abstracte, precum infinitul, prietenia, iubirea etc. Drept material didactic vor fi utilizate povești adaptate pentru un demers filozofic în cadrul cercetărilor întreprinse în diverse universități.

10. Literatura și alte arte – Prof. Palade-Jitaru Ramona

(clasele VI-VII) – 1h / săptămână – disciplină nouă

Scopul disciplinei îl reprezintă trezirea conștiinței artistice a copiilor prin observarea modalităților de reflectare a discursului literar în alte arte (muzică, dans, pictură). Drept material didactic vor fi utilizate texte literare reflectate în alte arte.

11. Redactare de texte – Prof. Palade-Jitaru Ramona

(clasa VIII) – 1h / săptămână – disciplină nouă

Scopul disciplinei îl reprezintă exersarea scrierii de texte de tip Subiectul II de la Evaluarea Națională, având drept material didactic variante pentru Evaluarea Națională.

12. GRAMATICĂ NORMATIVĂ – Prof. Enea Daniela

(clasa IX - XII)- 1h/săptămână, disciplină nouă

13. MITOLOGIE PENTRU COPII – Prof. Enea Daniela

(clasele V-VI) – 1h / săptămână – disciplină nouă

14. MARKETING ȘI SOCIAL MEDIA – Prof. Ifrim Adrian

(clasele XI-XII) – 1h / săptămână – disciplină nouă

Prezentul curs opțional se adresează elevilor de clasa a XI-a și a XII-a, indiferent de profil, și își propune familiarizarea acestora cu noțiunile de bază ale marketingului și cu rolul rețelelor sociale în comunicarea contemporană. Într-o societate dominată de mediul digital, elevii utilizează zilnic platforme de social media, însă de cele mai multe ori fără a înțelege mecanismele de funcționare, influența mesajelor promoționale sau responsabilitatea comunicării online.

Prin parcurgerea acestui curs, elevii vor avea posibilitatea să-și dezvolte competențe de comunicare digitală, gândire critică și creativitate, să înțeleagă modul în care sunt construite mesajele publicitare și să utilizeze în mod conștient și etic rețelele sociale. Cursul contribuie la formarea unei atitudini responsabile față de mediul online, precum și la orientarea profesională a elevilor, oferindu-le repere utile pentru domenii precum marketing, comunicare, jurnalism sau antreprenoriat.

15. COMUNICARE EFICIENTĂ ȘI GÂNDIRE CRITICĂ – Prof. Ifrim Adrian

(clasele XI-XII) – 1h / săptămână – disciplină nouă

Cursul opțional „Comunicare eficientă și gândire critică” urmărește dezvoltarea competențelor de comunicare orală și scrisă, precum și formarea gândirii critice, reflexive și autonome. Într-un context social și mediatic caracterizat de diversitate discursivă, presiune informațională și influență digitală, elevii au nevoie de instrumente care să le permită să înțeleagă, să analizeze și să evalueze mesajele, precum și să își exprime opiniile într-un mod clar, argumentat și responsabil.

Cursul valorifică competențele lingvistice și discursive specifice profilului filologic și contribuie la dezvoltarea capacității de dialog, de argumentare și de interpretare critică a realității. Activitățile propuse sunt centrate pe elev și urmăresc formarea unei atitudini responsabile față de comunicare, limbaj și spațiul public.

16. SINTAGME ȘI CLIȘEE ÎN LIMBA ROMÂNĂ – Prof. Ifrim Adrian

(clasele XI - XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Prezentul curs opțional se adresează elevilor de liceu, profilul filologie, și are ca scop actualizarea, aprofundarea și sistematizarea noțiunilor de gramatică normativă, necesare exprimării corecte, coerente și nuanțate în comunicarea orală și scrisă. Întrucât limba română este un sistem dinamic, aflat într-o permanentă evoluție, cunoașterea normelor actuale stabilite de lucrările de referință devine esențială pentru formarea unei competențe lingvistice solide.

Prin parcurgerea acestui curs, elevii vor avea posibilitatea să identifice și să corecteze frecvente erori de exprimare, să înțeleagă raportul dintre normă și uz, precum și să aplice corect regulile gramaticale în contexte variate de comunicare. Activitățile propuse urmăresc atât remedierea dificultăților de limbaj, cât și consolidarea cunoștințelor deja dobândite, prin exerciții aplicative și analiza unor texte autentice.

Cursul se dovedește util atât pentru pregătirea evaluărilor și a probelor de competență lingvistică, cât și pentru formarea unei exprimări corecte și responsabile în viața academică, profesională și cotidiană.

17. LECTURA ȘI ABILITĂȚILE DE VIAȚĂ

(clasele IX – XII) - 1h / săptămână – disciplină nouă

- Prof. Mocanu Ramona
- Prof. Casian Alina
- Prof. Constantinescu Anca
- Prof. Livadă Crina
- Prof. Popa Elena – Dana
- Prof. Stroe Călina

Disciplina urmărește formarea și dezvoltarea competențelor de receptare a textului literar și nonliterar din perspectiva abilităților de viață și utilizarea lecturii în vederea dezvoltării personale. În atingerea scopului vor fi utilizate metode active care pot contribui la dezvoltarea capacității de comunicare, de manifestare a spiritului critic, tolerant, deschis și creativ și vor fi exersate lucrul în echipă, cooperarea și/sau competiția. Se vor realiza activități diverse de receptare a textelor literare și nonliterare, care să dea posibilitatea tuturor elevilor de a participa la propria învățare și la dezvoltarea abilităților de viață necesare pentru o viață sigură.

18. LIMBA ROMÂNĂ – Aprofundare

(clasele X - XII) – 1h / săptămână, aprofundare

- Prof. Casian Alina
- Prof. Constantinescu Anca
- Prof. Enea Daniela
- Prof. Livadă Crina
- Prof. Mocanu Ramona
- Prof. Palade Jitaru Ramona
- Prof. Popa Elena - Dana
- Prof. Postelnicu Pompilia
- Prof. Stroe Călina



LIMBA FRANCEZĂ

1. FRANGLAIS – Prof. Marinescu Georgeta

(clasele V – VIII) – 1h/săptămână, opțional integrat

Școala contemporană este criticată pentru accentul pus pe realizarea formală a programului, în detrimentul dezvoltării individuale, creatoare a gândirii, și, totodată, pentru omiterea sferei emoționale și motivaționale a elevului. În învățământul tradițional predomină desfășurarea expozitivă, în cursul căreia elevul rămâne, în cea mai mare parte a timpului, un receptor pasiv al conținutului. O asemenea desfășurare a procesului didactic asigură caracterul compact al structurii materialului și ordonarea lui logică, dar trece cu vederea modul în care elevul și-l însușește. În felul acesta apar lacune în cunoștințele elevilor și, drept consecință, eșecurile didactice.

Aceste observații critice se referă atât la procesul instructiv în întregul său, cât și la diverse obiecte de învățământ, inclusiv limbile străine. Metodiștii atrag, de asemenea, atenția asupra necesității ca profesorul să renunțe la învățământul bazat pe autoritatea sa absolută și pe subordonarea elevului, în favoarea unei relații de parteneriat cu elevii, constând în dirijarea activității lor individuale.

Postulatul creșterii autonomiei elevilor în procesul de însușire a limbii este una din manifestările modificărilor din didactica actuală a limbilor străine, cu orientare comunicativă. Una din caracteristicile orientărilor comunicative o constituie deplasarea atenției de la profesor la elev – aptitudinile, trebuințele, interesele sale - și strategia didactică. O urmare a acestui fapt este interesul crescut pentru rolul factorilor emoționali. Procesul de însușire a limbii se desfășoară mai repede și mai eficient într-o atmosferă care-i dă elevului senzația de siguranță și conștiința propriei valori.

Necesitatea unei abordări umaniste a procesului didactic devine tot mai evidentă. Una din strategiile care îndeplinesc cerințele abordării umaniste este aceea a divertismentului, permițându-i

celui care predă să-și realizeze simultan sarcinile didactice – predarea limbii- și educative – formarea profilului dorit – într-o atmosferă lejeră și atractivă.

Pedagogii au atras atenția asupra numeroaselor virtuți formative ale jocurilor și activităților distractive; ele dezvoltă, într-o mare măsură, spiritul de observație, exactitatea, stimulează imaginația și voința, contribuind prin aceasta la dezvoltarea generală a elevului. În cursul activităților de divertisment, efortul intelectual al elevilor este sprijinit de angajarea emoțională și volitivă – dorința elevului de a se evidenția sau de a câștiga.

2. RÉUSSIR LE DELF – Prof. Marinescu Georgeta

(clasele XI- XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

3. CIVILIZATION FRANCOPHONE – Prof. Marinescu Georgeta

(clasele X- XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

4. LA FRANCE AU QUOTIDIEN – Prof. Arminia Aura- Maria

(clasele X- XI) – 1h/săptămână, disciplină nouă

5. BONJOUR, ÇA VA? – Prof. Dumitrașcu Elena - Sofica

(clasele IX- XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

6. ATELIER DE COMMUNICATION EN FRANÇAIS – prof. Bogdănel Anca

(clasele IX - XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Opționalul „Atelier de communication en français” este important deoarece oferă elevilor oportunitatea de a-și dezvolta competențele de comunicare într-o limbă de circulație internațională, într-un mod practic și atractiv. În cadrul acestui opțional, accentul cade pe exprimarea orală și scrisă, nu doar pe acumularea de

noțiuni teoretice. Activitățile interactive, precum jocurile de rol, dialogurile, debaterile sau realizarea de proiecte, îi ajută pe elevi să își depășească teama de a vorbi și să capete încredere în propriile abilități lingvistice.

Atelierul încurajează lucrul în echipă și cooperarea, dezvoltând totodată competențe sociale și interculturale. Elevii învață să asculte, să își exprime opiniile și să respecte puncte de vedere diferite, folosind limba franceză în contexte reale de comunicare. De asemenea, opționalul stimulează creativitatea și gândirea critică, oferind libertate de exprimare și adaptare la situații diverse.

Prin participarea la acest opțional, elevii sunt mai bine pregătiți pentru examene și pentru integrarea într-un mediu academic sau profesional internațional. Astfel, „*Atelier de communication en français*” contribuie semnificativ la formarea unei personalități deschise, comunicative și adaptabile.

7. „FRANTA SI GERMANIA:IDENTITATE, CULTURA SI VALORI EUROPENE” – prof.
Aura Arminia
(clasa XF) – 1h/săptămână, disciplină nouă

LIMBA ENGLEZĂ

PARTEA I – CURSURI PROPUSE DE TOȚI MEMBRII CATEDREI

(prof. dr. Codreanu Teona, prof. Andone Mariana, prof. Balan Ștefana, prof. Bogdănel Anca, prof. Covaci Ramona, prof. Dulhac Nona, prof. Gălbează Alis, prof. Buculei Oana, prof. dr. Păduraru Elena, prof. Rusu Loredana)

1. EXAMENE CAMBRIDGE

(toate clasele) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Obținerea unui certificat Cambridge reprezintă un câștig pentru portofoliul și CV-ul fiecărui elev, cu beneficii incontestabile pe termen mediu și lung. Certificatele Cambridge oferă oricărui elev un plus în CV, indiferent de domeniul în care urmează să activeze și poate facilita accesul acestuia la școli/universități/locuri de muncă din spațiul european. Mai mult, deținerea unui astfel de certificat permite elevului echivalarea examenului de competențe lingvistice de la finalul clasei a XII-a.

Cursul își propune familiarizarea elevilor cu formatul și cerințele examenului Cambridge, însușirea de către aceștia a unor strategii eficiente de abordare a sarcinilor specifice fiecărei probe, precum și dezvoltarea competențelor de înțelegere a mesajelor scrise sau audiate, de producere a mesajelor, în conformitate cu structura și cerințele specifice fiecărui examen.

La finalul cursului, se va organiza o testare / simulare. În funcție de rezultatele obținute, elevii pot fi îndrumați în funcție de nivelul lor de pregătire să opteze pentru un anumit nivel (A1-C2) al examenului Cambridge.

2. COMUNICARE ÎN LIMBA ENGLEZĂ

(clasele IX-XII cu studiu intensiv și bilingv al limbii engleze) – 1h/săptămână (A, C), 2h/săptămână celelalte clase, opțional integrat

Acest opțional are ca obiectiv achiziționarea și dezvoltarea de către elevi a competențelor de comunicare necesare pentru o comunicare adecvată situațional și acceptată social prin însușirea de cunoștințe, deprinderi și atitudini specifice. Elemente de construcție a comunicării și funcții comunicative vor fi exersate și utilizate de elevi pe parcursul activităților propuse. Elevii vor putea să-și pună în evidență achizițiile lingvistice și vor lua parte activ la propriul proces de învățare.

3. ISTORIA MARII BRITANII

(clasa X B)- 1h/săptămână, opțional integrat

PARTEA A II-A – CURSURI SPECIFICE

1. ISTORIA US – Prof. Dulhac Nona

(clasa XI B)- 1h/săptămână, opțional integrat

2. CULTURĂ ȘI CIVILIZAȚIE BRITANICĂ – Prof. Dulhac Nona

(clasa XI B) - 1h/săptămână, opțional integrat

Propunerea de curs a fost inițiată ca urmare a publicării OMEN nr. 4797/2017, prin care se stipulează faptul că toți elevii de la clasele cu predare bilingvă și intensivă a limbii engleze trebuie să susțină examenul **pentru obținerea atestatalui profesional** la limba modernă la finalul clasei a XII-a. Spre deosebire de elevii de la specializarea filologie bilingv engleză, majoritatea claselor cu predare intensivă a limbii engleze nu au studiat elemente de cultură și civilizație în cadrul formal al unei ore speciale dedicate acestui domeniu. De aceea, considerăm oportună alegerea de către elevii de la clasele a XII-a profil intensiv a acestui curs opțional care să vină în sprijinul lor și să-i canalizeze în alegerea temei pentru susținerea probei de atestat.

Cursul își propune dezvoltarea competențelor culturale ale elevilor și îmbunătățirea abilităților acestora de selectarea și organizare a informațiilor, de prezentare în fața unui public, de realizare corectă și eficientă a unei prezentări video pentru captarea atenției și interesului auditoriului. Dincolo de aplicabilitatea imediată, aceste abilități și competențe le vor servi elevilor și pe termen lung.

3. CULTURĂ ȘI CIVILIZAȚIE AMERICANĂ – Prof. Rusu Loredana

(clasa XII B) - 1h/săptămână, opțional integrat

Propunerea de curs a fost inițiată ca urmare a publicării OMEN nr. 4797/2017, prin care se stipulează faptul că toți elevii de la clasele cu predare bilingvă și intensivă a limbii engleze trebuie să susțină examenul **pentru obținerea atestatalui profesional** la limba modernă la finalul clasei a XII-a. Spre deosebire de elevii de la specializarea filologie bilingv engleză, majoritatea claselor cu predare intensivă a limbii engleze nu au studiat elemente de cultură și civilizație în cadrul formal al unei ore speciale dedicate acestui domeniu. De aceea, considerăm oportună alegerea de către elevii de la clasele a XII-a profil intensiv a acestui curs opțional care să vină în sprijinul lor și să-i canalizeze în alegerea temei pentru susținerea probei de atestat.

Cursul își propune dezvoltarea competențelor culturale ale elevilor și îmbunătățirea abilităților acestora de selectarea și organizare a informațiilor, de prezentare în fața unui public, de realizare corectă și eficientă a unei prezentări video pentru captarea atenției și interesului auditoriului. Dincolo de aplicabilitatea imediată, aceste abilități și competențe le vor servi elevilor și pe termen lung.

4. ENGLEZA ÎN AFACERI – Prof. Balan Ștefana

(clasele X - XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Cursul de limba engleză de afaceri se adresează persoanelor care vor dori să folosească limba engleză în domeniul afacerilor. Acest curs pune accentul pe un vocabular specializat și pe structuri gramaticale folosite cu precădere în domeniul respectiv.

Acest curs va ajuta elevii să:

- comunice în limba engleză la întâlniri, negocieri sau interviuri. Activitățile de la cursuri le vor dezvolta capacitatea de a purta o conversație, de a răspunde și a pune întrebări, de a exprima opinii și a face prezentări în limba engleză pe domeniul specializat al afacerilor - redacteze documente specifice domeniului de interes (oferte, contracte, rapoarte, articole, prezentări, mail-uri etc);
- înțeleagă și să folosească un vocabular specializat, structuri gramaticale specifice, structuri lexicale și modalități specifice de expresie în diferite domenii ale lumii afacerilor.

Cursul introduce un vocabular specific mediului de afaceri, revizuieste cele mai importante structuri gramaticale și urmărește dezvoltarea celor patru abilități lingvistice: citit – înțelegere text, vorbit, scris – concepere și redactare text, ascultare – înțelegere limba vorbită. În funcție de cerințe, se poate pune accentul pe comunicarea orală sau pe cea scrisă.

Metodele de predare sunt moderne și atractive, bazate pe activități interactive, care se întrepătrund cu abordări tradiționale precum prezentarea clară și sistematică a problemelor de gramatică. Prin simularea unor situații reale, jocuri de rol, chestionare și activități de comunicare sunt verificate cunoștințele acumulate și sunt consolidate noțiunile gramaticale. Toate aceste activități au ca scop dobândirea unui nivel superior în utilizarea limbii engleze în domeniul afacerilor.

5. GRAMATICA LIMBII ENGLEZE - Prof. dr. Codreanu Teona

(gimnaziu / liceu) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Cursul urmărește îmbogățirea vocabularului elevilor dar și consolidarea unor structuri gramaticale cum ar fi timpurile verbale, verbe modale, diateza pasivă, vorbirea indirectă, pluralul substantivelor, adjective, adverbe, pronume, propozițiile condiționale, propoziția atributivă. Cursul va combina aprofundarea elementelor de gramatică din programă, dar și exersarea vocabularului organizat tematic prin jocuri interactive și activități motivante.

6. GRAMATICA LIMBII ENGLEZE - Prof. Buculei Oana

(gimnaziu / liceu) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Cursul urmărește îmbogățirea vocabularului elevilor dar și consolidarea unor structuri gramaticale cum ar fi timpurile verbale, verbe modale, diateza pasivă, vorbirea indirectă, pluralul substantivelor, adjective, adverbe, pronume, propozițiile condiționale, propoziția atributivă. Cursul va combina aprofundarea elementelor de gramatică din programă, dar și exersarea vocabularului organizat tematic prin jocuri interactive și activități motivante.

7. GRAMMAR AND VOCABULARY FOR ADMISSION EXAMS - prof. Andone Mariana

(clasele IX – XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

8. CAMBRIDGE ENGLISH - prof. Andone Mariana

(clasele IX – XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

9. DIGITAL AND MEDIA LITERACY - prof. Andone Mariana

(clasele XI – XII) - 1h/săptămână, opțional integrat

10. DISCOVERING FICTION – prof. Andone Mariana

(clasele IX – XII, Filologie intensiv limba engleză și Filologie bilingv limba engleză) - 1h/săptămână, disciplină nouă

11. IELTS - prof. Gălbează Alis

(clasele XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

12. GRAMATICĂ ȘI VOCABULAR - prof. Gălbează Alis

(clasele IX – X) - 1h/săptămână, opțional integrat

Cursul urmărește îmbogățirea vocabularului elevilor dar și consolidarea unor structuri gramaticale cum ar fi timpurile verbale, verbe modale, diateza pasivă, vorbirea indirectă, pluralul substantivelor, adjective,

adverbe, pronume, propozițiile condiționale, propoziția atributivă. Cursul va combina aprofundarea elementelor de gramatică din programă, dar și exersarea vocabularului organizat tematic prin jocuri interactive și activități motivante.

LIMBA GERMANĂ

1. TRAINING GOETHE- OSD ZERTIFIKAT- prof. Irașcu Ingrid (clasele IX-XII)- 1h/săptămână, disciplină nouă

Acest curs opțional reprezintă o disciplină nouă, care aduce în atenția elevilor necesitatea cunoașterii limbilor străine și certificarea acestora prin diplome care să le ateste cunoștințele. În zilele noastre, într-o mondializare a schimburilor și a dezvoltării relațiilor dintre țări, oamenii au devenit mult mai conștienți de multiplele posibilități pe care le oferă o bună stăpânire a limbilor străine. Mondializarea a făcut din cunoașterea limbilor străine o miză personală, profesională și culturală, pentru cetățeanul de astăzi și de mâine. În procesul intens de globalizare, stăpânirea limbilor străine acordă foarte multe șanse oamenilor: șansa de a lucra, de a studia, șansa la o viață mai bună oriunde în lume.

Examenul **Goethe-Zertifikat B1** este un examen de testare a cunoștințelor de limba germană care se adresează tinerilor și adulților. Examenul atestă competența de utilizare autonomă a limbii germane și corespunde celui de-al treilea nivel (B1) pe scala cu șase niveluri de competență stabilită prin Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi (CECRL).

Goethe-Zertifikat B1 se compune din modulele Citire, Ascultare, Exprimare în scris și Exprimare orală (examen oral pe perechi). Examenul și evaluarea candidaților se desfășoară în același mod în întreaga lume.

Opționalul vizează dezvoltarea celor patru competente și pregătirea acestor deprinderi în vederea susținerii examenului de certificat. Acesta se adresează elevilor din clasele IX-XII, în funcție de cunoștințele lor, acestea stabilindu-se în urma susținerii unui test de nivel.

LIMBA ITALIANĂ

1. CULTURĂ ȘI LIMBĂ ITALIANĂ – prof. Popa Elena-Dana (clasele IX – XI)- 1h/săptămână, disciplină nouă

Acest curs opțional se adresează elevilor de liceu, indiferent de specializare sau profil, care își propun să pună bazele studiului celei de-a treia limbi moderne și să acceseze informații culturale specifice spațiului italian.

Limba italiană oferă multiple oportunități din punct de vedere profesional sau de afaceri. Italiana este limbă de studiu, nenumărați studenți decidând să frecventeze școlile, universitățile, academiile și bibliotecile din Peninsulă. Italiana este o limbă a culturii. Cunoașterea ei permite accesul la un patrimoniu literar de importanță fundamentală pentru istoria Europei, la texte literare și științifice de valoare, la o vastă producție teatrală, muzicală, de operă, cinematografică și de televiziune în limba italiană. Oricât de bună ar fi traducerea, vei fi încântat și vei aprecia la adevărată valoare literatura italiană, teatrele, cultura, filmele, opera când le vei putea înțelege fără ajutorul unui translator. Și, nu în ultimul rând, cunoscând italiana, o limbă relativ ușor de învățat, cu o excelentă muzicalitate, o vizită în Italia și contactul cu poporul italian devin o adevărată plăcere.

Obiectivul principal al acestei discipline este cel al achiziționării și dezvoltării de către elevi a competențelor de comunicare necesare unei comunicări eficiente prin însușirea de cunoștințe, deprinderi și atitudini specifice. Prin dezvoltarea competențelor de receptare și producere, elevul va putea, în limitele

cunoștințelor dobândite, să decodifice și să producă, atât oral cât și în scris, mesaje corecte și adecvate funcțional și comunicativ. Într-o lume caracterizată prin schimbări continue și frecvente, dar și prin mobilitate, cunoașterea a cât mai multor limbi străine, inclusiv a limbii italiene, nu poate fi decât un avantaj.

MATEMATICA ȘI ȘTIINȚE ALE NATURII



MATEMATICĂ

1. Matematică – prof. Berteș Mădălin

clasa 11H – 1h/săptămână, oră de aprofundare

2. Matematică – prof. Harasemciuc Daniela

clasa 6B, 8B, 11F – 1h/săptămână, oră de aprofundare

3. Matematică – prof. Barbu Cătălin

clasa 7, 12G – 1h/săptămână, oră de aprofundare

4. Matematică – prof. Năstase Ana Raluca

clasa 8A, 12H – 1h/săptămână, oră de aprofundare

5. Matematică – prof. Zgăvârdici Florin

clasa 12F – 1h/săptămână, oră de aprofundare

6. Matematică – prof. Puiu Gabriel

clasa 12E – 1h/săptămână, oră de aprofundare

7. Matematica – de la Bacalaureat la admiterea în învățământul superior -Prof. Zgăvârdici Florin, prof. Puiu Gabriel

(clasele 12E, 12F – 1h/săptămână, disciplină nouă)

Opționalul de matematică destinat elevilor din clasa a XII-a, profil Științe ale naturii, are un rol important în consolidarea și aprofundarea cunoștințelor dobândite pe parcursul liceului, precum și în dezvoltarea competențelor necesare continuării studiilor în domenii tehnice și științifice. Prin activități variate și aplicații practice, acest opțional oferă elevilor posibilitatea de a aprofunda noțiuni fundamentale de analiză matematică, algebră și geometrie, contribuind la formarea unei gândiri logice riguroase și a unui raționament matematic corect.

În contextul pregătirii pentru examenul de bacalaureat, opționalul sprijină elevii prin exersarea metodelor de rezolvare, clarificarea conceptelor dificile și dezvoltarea capacității de a aborda probleme complexe. Totodată, disciplina răspunde nevoilor elevilor care intenționează să urmeze studii superioare în domenii precum matematica, informatica, ingineria, economia sau științele exacte, unde competențele matematice reprezintă o bază esențială.

Prin caracterul său aplicativ și interdisciplinar, opționalul de matematică contribuie la dezvoltarea gândirii critice, a capacității de analiză și sinteză, precum și a autonomiei în învățare. Astfel, disciplina sprijină formarea unui profil de absolvent adaptat cerințelor societății contemporane, capabil să utilizeze raționamente matematice în situații diverse, atât în plan academic, cât și în viața cotidiană.

8. Metode de rezolvare a problemelor de matematică - prof. Năstase Raluca

Clasa a XII-a – 1h/săptămână, disciplină nouă

Prezentul opțional a fost conceput pentru a veni în sprijinul elevilor care doresc să-și completeze cunoștințele matematice. Analiza matematică formează raționamentul procesual necesar aprofundării altor discipline sau rezolvării a numeroase probleme tehnice fără de care nu poate fi abordat studiul fizicii sau altor discipline tehnice sau chiar a unor capitole de geometrie. În cadrul complementelor de analiză matematică, pe lângă completarea programei și aplicarea noțiunilor învățate și în alte domenii, încercăm să dovedim utilitatea înarmării elevilor cu deprinderea de a sesiza greșeala proprie, greșeala altora și greșeala în general. Depistând-o, înregistrând-o, dar mai ales analizând-o, elevul va trage învățăminte care îl vor ajuta în evitarea ulterioară. Opționalul este conceput astfel încât să elimine elemente de monotonie și să antreneze interesul și fantezia elevilor.

9. Matematică aplicată - prof Năstase Raluca

Clasa a VIII-a – 1h/săptămână, disciplină nouă

Se știe că aplicabilitatea matematicii este o calitate care decurge din faptul că ea modelează toate formele de mișcare și transformare a materiei, fiind știința structurilor comune a tuturor acestor forme. De aceea, problemele de matematică trebuie să sprijine această aplicabilitate iar elevii să fie pregătiți pentru rezolvarea unor situații problemă în viața de zi cu zi. Am conceput acest opțional astfel încât să acopere atât explicarea noțiunilor de bază, cât și înțelegerea și fixarea lor prin exerciții și probleme adecvate, cu grade diferite de dificultate (de la ușor la mediu, spre maxim), eliminându-se elementele monotone și care nu aduc nimic nou, prezentându-le astfel încât să antreneze interesul și fantezia elevilor. Din aceste motive am propus acest curs, pentru a stimula și forma gustul pentru o matematică elevată în rândul elevilor. Opționalul îi pregătește pe elevi pentru rezolvarea unor situații problematice din viața cotidiană prin cultivarea perseverenței, încrederii în sine, voinței de a duce la bun sfârșit un lucru început.



1. APLICAȚII ÎN CHIMIA ORGANICĂ - Prof. Galeru Răducu

(clasa a X-a) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Cursul urmărește dezvoltarea abilității elevilor claselor X pentru rezolvarea de probleme și situații problemă prin utilizarea de raționamente inductive și deductive. Prin comunicarea orală și scrisă utilizând limbajul științific specific în formularea explicațiilor, în conducerea investigațiilor interdisciplinare și în raportarea rezultatelor se formează abilități de a reflecta asupra lumii și de a înțelege eficient noțiuni predate la disciplinele din aria curriculară științe.

2. CHIMIA COMPUȘILOR NATURALI - Prof. Galeru Răducu

(clasele XI - XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Acest curriculum pentru ciclul superior al liceului, a fost realizat pornind de la scopurile și obiectivele generale ale actului de predare-învățare în școala românească și a fost elaborat în concordanță cu noile planuri cadru de învățământ și are scop formativ-educativ. El vizează aprofundarea achizițiilor de învățare dobândite anterior, abordarea acestora din perspectivă interdisciplinară, precum și însușirea unor noi conținuturi. Opționalul permite profesorului să aleagă succesiunea temelor, în raport cu cerințele fiecărei clase, asigurând dobândirea competențelor propuse pentru admitere în învățământul superior.

3. Chimie – prof. Ghelasă Elena Loredana

(clasa X, profil real)- 1h/săptămână, aprofundare



1. TEHNICI DE LABORATOR FOLOSITE ÎN FIZICĂ- Prof. Nechifor Anișoara

(clasele X, XI, profil real) -1h/săptămână, disciplină nouă

2. FIZICĂ - Prof. Nechifor Anișoara

(clasa XII G, profil real) -1h/săptămână, aprofundare

3. FIZICĂ- prof. Botezatu Ana -Maria

(clasa X G, XI G, XII E, XII H)- 1h/săptămână, oră de aprofundare

4. ASTRONOMIE- prof. Botezatu Ana -Maria

(clasa IX - XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Opționalul propus are ca scop aprofundarea cunoștințelor elevilor în domeniul astronomiei și astrofizicii, prin studiul unor concepte fundamentale legate de structura, originea și evoluția Universului, formarea și evoluția stelelor și galaxiilor, explorarea spațiului cosmic, precum și utilizarea metodelor moderne de investigare a cerului.

Disciplina promovează un demers științific riguros, bazat pe observare, analiză, modelare, problematizare și experiment, contribuind la dezvoltarea gândirii critice, a competențelor de investigare și a capacității de interpretare a fenomenelor naturale. Opționalul completează și extinde conținuturile studiate la fizică, matematică și științe ale naturii, oferind elevilor o perspectivă integrată asupra cunoașterii științifice.

În contextul existenței unor elevi cu aptitudini deosebite pentru științele exacte, evidențiate prin rezultatele obținute la concursuri și olimpiade școlare, precum și al orientării unui număr semnificativ de absolvenți către licee și facultăți cu profil real și de științe ale naturii, considerăm oportună includerea acestui

opțional în oferta educațională a școlii. Acesta contribuie la dezvoltarea competențelor necesare parcursului academic și profesional în domenii precum fizica, ingineria, astronomia și cercetarea științifică.

Pentru susținerea și eficientizarea activităților propuse, colectivul Observatorului Astronomic „Victor Anestin” va contribui la formarea elevilor și la atingerea obiectivelor educaționale stabilite, prin expertiza și resursele specifice domeniului.

5. ASTRONOMIE- prof. Botezatu Ana -Maria

(clasa V - VIII) - 1h/săptămână, disciplină nouă

Opționalul propus urmărește stimularea curiozității naturale a elevilor față de Univers și fenomenele cosmice, prin abordarea unor teme accesibile și atractive, precum: structura Sistemului Solar, formarea stelelor și planetelor, mișcarea aparentă a astrilor, explorarea spațiului cosmic și orientarea pe cerul înstelat.

Prin activități specifice astronomiei, precum observarea directă și indirectă, explorarea, investigarea și experimentul, elevii își vor forma o percepție coerentă asupra lumii înconjurătoare și vor dezvolta competențe de bază în domeniul științelor naturii. Opționalul contribuie la dezvoltarea gândirii logice, a spiritului de observație, a curiozității științifice și a capacității de a formula întrebări și ipoteze.

Având în vedere existența unui interes constant al elevilor pentru disciplinele STEM, precum și rezultatele obținute la activități extracurriculare și concursuri școlare, considerăm oportună introducerea acestui opțional ca modalitate de orientare timpurie către domeniul științific. Disciplina sprijină formarea competențelor-cheie și facilitează tranziția elevilor către studiul aprofundat al fizicii și astronomiei în ciclul liceal.



BIOLOGIE

1. NOI ȘI MEDIUL ÎNCONJURĂTOR - Prof. Ignat Irina Elena

(clasa a V-a) – 1h / săptămână, disciplină nouă

Exigențele vieții prefigurează pentru deceniile următoare necesitatea de permanentizare a procesului de instruire și educare. În această perspectivă avem datoria de a furniza elevilor structurile care să îi ajute în procesul de pregătire continuă, de a-i înzestra cu priceperea folosirii a cât mai multor canale informaționale.

În acest context educația pentru mediu devine o componentă absolut necesară a învățământului modern. Curriculumul Național pentru învățământul preuniversitar nu prevede în trunchiul comun o disciplină care să abordeze problematica deteriorării mediului și a modalităților de combatere a acestora. Noțiunile despre poluare și protecție a mediului se regăsesc disipate la nivelul mai multor discipline ceea ce nu oferă o imagine de ansamblu asupra proceselor complexe care determină degradarea mediului și a consecințelor pe termen mediu și lung a acestora. Din acest motiv am propus la nivelul ariei curriculare “Matematica și științe”, clasa a VIII-a, prezentul opțional care se va desfășura pe parcursul anului școlar 2023-2024.

Obiectivul principal al opționalului este dezvoltarea la elevi a unei atitudini investigative asupra realității și a unui comportament ecologic urmărind atenția și responsabilitatea pentru calitatea mediului înconjurător.

2. EDUCAȚIE PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ - Prof. Ignat Irina Elena

(clasa VI) – 1h / săptămână, disciplină nouă

Disciplina opțională “Educație pentru o alimentație sănătoasă” intervine în educația tinerei generații prin formarea unui stil de viață sănătos, condiție esențială pentru dezvoltarea armonioasă a personalității elevului.

Acest opțional are drept scop promovarea cunoștințelor corecte despre diverse aspecte ale sănătății, formarea de atitudini și deprinderi necesare unui comportament responsabil și sănătos. Unitățile de conținut din programa școlară a disciplinei vizează reducerea consumului de alimente nesănătoase în rândul populației școlare prin informarea elevilor despre consecințele fizice, sociale și mentale ale unui stil de viață irațional, drepturile acestora în calitate de consumatori și dezvoltarea capacității de a lua o decizie corectă pentru sănătatea proprie.

Prin activitățile de învățare și metodele interactive de predare propuse, opționalul contribuie la creșterea capacității de informare a elevilor, dezvoltarea deprinderii de a colabora în cadrul grupeii și stimularea activităților cu scop competitiv.

3. BIOMATEMATICĂ – Prof. Oiegar Emanuela *(clasa XI E, XI F) – 1h / săptămână, disciplină nouă*

Opționalul vine în ajutorul elevilor de la clasele de științe ale naturii, pentru a înțelege noțiuni ce au la bază fenomene fizice (factorii determinanți ai presiunii arteriale, curgerea sângelui prin vase, sistemele de pârghii, formarea imaginilor etc.). Acest opțional folosește noțiuni transdisciplinare și interdisciplinare.

4. BIOCHIMIE – Prof. Oiegar Emanuela *(clasa XII E, XII F) – 1h / săptămână, disciplină nouă*

Greutățile întâmpinate de către elevi în înțelegerea noțiunilor de fiziologie vegetală sau animală, în clasele a X-a (fotosinteza, respirația, digestia și absorbția etc.), în clasa a XI-a (metabolismul, digestia și absorbția, sângele, mecanismul contracției musculare, etc.), pot fi înlăturate prin parcurgerea conținuturilor acestui opțional, deoarece noțiunile de biochimie propuse de către această disciplină stau la baza înțelegerii fenomenelor menționate anterior. Totodată studiarea acestei discipline opționale, ajută elevii în pregătirea pentru Olimpiada de biologie, examenul de bacalaureat și admiterea la facultăți de profil. Pentru clasa a XII-a, reluarea dintr-o perspectivă biochimică a anumitor fenomene studiate în anii anteriori, facilitează înțelegerea și consolidarea noțiunilor, facilitând pregătirea pentru examenele viitoare. În același timp, consider că prin noțiunile de fiziopatologie propuse și nu numai, elevii sunt formați ca indivizi responsabili față de excesele ce dăunează sănătății, adoptând un stil de viață sănătos. De asemenea, prin lucrările practice de laborator ce vor fi realizate, se asigură formarea de priceperi și deprinderi. În același timp, exigențele vieții prefigurează pentru deceniile următoare necesitatea de permanentizare a procesului de instruire și educare. În această perspectivă, apare obligativitatea celor ce instruiesc și educă de a furniza elevului structurile care să-l ajute în procesul de învățare continuă, de a-l înzestra cu priceperea folosirii a cât mai multor canale informaționale. În acest sens activitatea opțională oferă un anumit nivel de flexibilitate în ceea ce privește adaptarea metodelor și mijloacelor de învățare la preocupările și interesele elevilor.

5. PRIMUL AJUTOR DE BAZĂ – Prof. Oiegar Emanuela *(clasele XIE, XIF) – 1h/săptămână, disciplină nouă*

Opționalul propus susține formarea elevilor cu privire la acordarea primului ajutor în diferite situații de urgență. Îmbunătățirea capacității de intervenție prin cunoașterea unor tehnici corecte de ajutor premedical în situații de urgență, este fundament al unei societăți civile active, responsabile.

Ajutorul acordat în timp util cuprinde tehnici medicale simple și poate fi critic pentru victime, dar de multe ori, salvează vieți.

Opționalul „Primul ajutor de baza” promovează importanța măsurilor de prim ajutor atât în ceea ce privește accesul rapid la asistența de specialitate, prin apelarea numărului de urgență 112, cât și în ceea ce privește corectitudinea realizării manevrelor de prim ajutor până la sosirea ambulanței.

Parcurgerea opționalului asigură elevilor formarea gândirii specifice domeniului asistenței premedicale de urgență, prin însușirea de cunoștințe, tehnici și deprinderi, dar și prin dezvoltarea capacității de decizie și acțiune în situații critice, conform cerințelor protocoalelor internaționale în vigoare.

6. NOȚIUNI TEORETICE ȘI MĂSURI DE PRIM AJUTOR – Prof. Secoleanu Cristina- Andreea *(clasele IX - XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă*

7. BIOLOGIE – Prof. Secoleanu Cristina- Andreea *(clasele XI G, XII G) – 1h/săptămână, aprofundare*

8. BIOLOGIE – Prof. Oiegar Emanuela

(clasele XI E, XIF, XIIE, XIIF) – 1h/săptămână, aprofundare

TEHNOLOGII

1. MODELARE 3D – Prof. Lazăr Ingrid, Prof. Benchea Iulian

(clasele XI, XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

2. INFORMATICĂ – Prof. Benchea Iulian

(clasele IX) – 1h/săptămână, aprofundare

OM ȘI SOCIETATE



ISTORIE

1. APROFUNDARE - Prof. Mihăilă Oana

(clasele XII B, XII D) – 1h/săptămână

2. APROFUNDARE - Prof. Tudor Andrei

(clasele XII C) – 1h/săptămână

3. APROFUNDARE - Prof. Barcan Bogdan

(clasele XII A) – 1h/săptămână

4. ISTORIA RECENTĂ A ROMÂNIEI - Prof. Mihăilă Oana

(clasele XII B) – 1h/săptămână



GEOGRAFIE

1. DEZBATERE, ORATORIE ȘI RETORICĂ - Prof. dr. Adriana Măcincă

(clasele IX-XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Programa școlară "Dezbatere, oratorie și retorică" reprezintă o ofertă curriculară centrală de disciplină opțională pentru liceu, proiectată la o oră pe săptămână, pe durata unui an școlar. Disciplina se poate studia în oricare din clasele de liceu, la toate filierele, profilurile, specializările, în condițiile adecvării demersului didactic la particularitățile de vârstă ale elevilor.

Dezbaterele academice reprezintă una din cele mai complexe metode de formare și poate fi regăsită și în alte sisteme educaționale, atât ca disciplină de studiu, cât și ca parte a educației nonformale.

Promovarea activităților de acest gen în rândul elevilor are cel puțin două importante justificări în contextul educațional actual: pe de o parte, lărgirea și flexibilizarea curriculumului școlar, pe de altă parte, abordarea inter-/pluri-/trans-disciplinară, în acord cu orientarea spre trans-disciplinaritate, așa cum prevăd noile competențe ale educației.

Programa prezintă o disciplină opțională trans-curriculară situată în proximitatea și în prelungirea

disciplinelor din aria curriculară Limbă și comunicare, Om și societate, dar având relevanță, prin specificul activității didactice și al conținuturilor, și pentru studiul științelor și al tehnologiilor.

Participând la dezbateri, elevii învață să devină independenți în gândire și acțiune, dar să și facă deosebire între un comportament asumat și responsabil și bunul plac. La aceasta contribuie codul etic al dezbaterilor, care are la bază principii morale, unanim recunoscute: respect reciproc, toleranță, deschidere, fair-play. Astfel, scopul principal al dezbaterilor este dezvoltarea unui comportament civilizat, utilizând argumentele într-un mod cât mai convingător.

2. GEOPROFILES - Prof. dr. Adriana Măcincă

(clasa IX B) – Ministerul Educației, CDȘ, 1h/săptămână, disciplină nouă

3. GEOGRAFIE - Prof. dr. Adriana Măcincă, Prof. dr. Bărbieru Beatris

(clasele XIII A, XII B, XII C, XIID) – 1h/săptămână, aprofundare

4. CĂLĂTORIND PRIN EUROPA – Prof. dr. Beatris Bărbieru

(clasa 6) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Orice persoană își dorește să călătorească. Fascinația pe care locurile deosebite, interesante o manifestă asupra fiecăruia dintre noi nu poate fi tăgăduită.

Cu atât mai mult copiii, în plin proces de construire a propriei personalități, au nevoie de stimularea interesului, curiozității, de dobândirea unor atitudini pozitive față de societate, cultură, civilizație. Și acestea pot fi rezolvate și prin opționalul pe care îl propun.

Turismul a devenit în zilele noastre o activitate la fel de importantă precum cea desfășurată în alte sectoare-cheie din economia mondială (industrie, agricultură, comerț). Tipurile de turism de diferențiază de la țară la țară, asigurând varietatea și, prin aceasta, atracția asupra turiștilor autohtoni și străini.

Am gândit opționalul „Călătorind prin Europa” atât ca o continuare necesară a cunoștințelor de geografie din clasa a V-a și a VI-a, unde se discută destul de puțin despre turism, dar și ca o modalitate de creștere a interesului elevilor pentru călătorie și, implicit, pentru îmbogățire spirituală.

Deschiderea granițelor României după 1989 și, mai apoi, intrarea României în U.E, au stimulat dorința românilor de a circula liber pentru a cunoaște noi locuri, noi oameni, noi culturi. Se știe că Europa constituie destinația principală pentru fluxurile turistice internaționale și obține venituri importante din turism. Manualul de *Geografia Europei* de clasa a VI-a oferă puține date referitoare la turism, atât în prezentarea generală a Europei, cât și, mai apoi, în prezentarea fiecărei țări. Tocmai de aceea, un domeniu atât de actual, interesant și ofertant ca cel al turismului merită o atenție sporită în cadrul unei discipline individuale.

Opționalul propus dă posibilitatea elevilor să realizeze legături interdisciplinare cu alte discipline școlare – biologie, istorie, religie, limbi străine.

Mai mult, elevii vor fi puși în situația de a-și căuta și selecta unele dintre informațiile necesare la oră, nu numai din cărți, dar și în baze de date accesibile prin internet. Metodele de evaluare folosite vor fi și ele dintre cele active, de tipul portofoliului sau proiectului.

Conceperea de către elevi a unor itinerarii cu obiective reale, dar pe care trebuie să le parcurgă imaginar, răspunde astfel posibilităților oferite de dimensiunea geografică a realității – dimensiunea „cartografică” a existenței cotidiene, interacțiunea natură-om, înțelegerea mediului de viață al omului și societății.

Dacă ne referim la competențele – cheie ce reprezintă „un pachet transferabil și multifuncțional de cunoștințe, deprinderi și atitudini”, opționalul de față își propune să dezvolte mai cu seamă atitudini: respectul pentru diversitatea umană, pentru mediul înconjurător ca mediu de viață al societății omenești, educarea în spiritul susținerii valorilor naționale și europene, disponibilitatea de înțelegere corectă a unor comportamente culturale prin raportarea elementelor de geografie la cele de limbă și cultură.

Educația turistică pe care o vizez în acest opțional este o educație pentru valori, care va dezvolta interesul elevilor pentru dezvoltarea durabilă a societății omenești, pentru integrarea Europei cu specificul ei socio-economic și cultural în lumea contemporană.

„Călătorim ca să explorăm și să descoperim lucruri noi, inedite, pentru a ieși din monotonia știutului și cunoscutului... Călătorim pentru a evada din prezent și pentru a plonja în timpuri și spații de mult apuse... Călătorim din dorința de a ne etala ființa și de a o pune în valoare.”
(C. Cucoș)

5. GEOGRAFIE APLICATĂ - Prof. dr. Beatris Bărbieru (clasa a V-a și clasele a IX-a) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Disciplina opțională *Geografie aplicată* este preconizată pentru un an de studiu, la nivelul disciplinei – *Geografie fizică generală*, clasa a V-a și a IX-a, prin care se dorește aprofundarea și aplicarea competențelor specifice ale disciplinei Geografie din *Curriculum național*. Astfel se va eficientiza asimilarea cunoștințelor teoretice prin capacitatea elevilor de a rezolva exerciții practice, a prelucra informația din sursele suplimentare, a selecta și structura informațiile din Internet și din sursele de literatură științifică, a aplica cunoștințele dobândite în viața cotidiană.

Studierea disciplinei opționale *Geografie aplicată* este eficient să fie realizată în paralel cu studierea disciplinei obligatorii *Geografie fizică generală*, pentru ca abilitățile practice formate în cadrul acestei discipline opționale să fie aplicate de elevi și în cadrul disciplinelor ulterioare de geografie din ciclul gimnazial.

Cunoașterea lumii înconjurătoare contribuie la dezvoltarea multilaterală a personalității elevului.

Pentru cunoașterea mediului înconjurător sunt necesare dezvoltarea competențelor de cercetare: observațiile directe, măsurările, realizarea experimentelor și elaborarea unor concluzii în baza lor.

Aceste competențe contribuie la dezvoltarea interesului elevilor pentru cunoașterea naturii, la conștientizarea responsabilității pentru îngrijirea și protecția naturii.

Prin intermediul acestei discipline opționale elevii vor cunoaște: varietatea și diversitatea obiectelor și fenomenelor naturale, legătura dintre natura vie și cea nevie, interacțiunea dintre componentele și fenomenele naturale, despre locul și rolul omului în natură, consecințele impactului antropic asupra naturii.

Crearea condițiilor de instruire opțională vor facilita educarea la elevi a capacităților de a acționa în cadrul mediului geografic în conformitate cu normele de comportament ecologic și a respectării unui mod sănătos de viață.

Competențele formate în cadrul acestei discipline le vor permite elevilor să-și lărgescă orizontul de cunoaștere a lumii în care viețuim, a corpurilor și substanțelor, a proceselor și fenomenelor. Totodată le va asigura autodezvoltarea intelectuală a personalității în baza explorării metodelor alternative de cunoaștere a lumii înconjurătoare.

Conținuturile disciplinei opționale vor stabili o bază de cunoștințe atât pentru cursurile ulterioare de geografie din ciclul gimnazial, cât și pentru alte discipline școlare: fizică, biologie, chimie etc. Astfel crearea unui tablou integrat și unitar a lumii înconjurătoare vor asigura legăturile interdisciplinare.

6. GEOGRAFIA ORIZONTULUI LOCAL – Prof. dr. Beatris Bărbieru (clasa a V-a și clasele a XI-a) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Cursul opțional – Geografia Județului Bacău are drept scop aprofundarea aspectelor de geografie fizică și umană ale județului, invitând elevii la descoperire și cercetare, la reconstituirea și recunoașterea elementelor ce aparțin orizontului local. Pe lângă sesizarea relațiilor de cauzalitate dintre fenomene și procesele care au care au loc în natură, dezvoltarea spiritului de observație, a curiozității, strategia didactică propusă urmărește prin metode variate și formarea deprinderilor de conservare și protejare a mediului geografic local.

Totodată, aplicațiile includ diverse probleme, exerciții, calcule, măsurători, dar și diferite alte activități de identificare a elementelor geografice pe hartă, de comparare și explicare a diferitelor procese și fenomene, etc.

1. EDUCAȚIE PRIN VALORI - Prof. Cojan Loredana

(clasele IX - XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

2. PREGĂTIȚI PENTRU VIAȚĂ. EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ȘI COMUNITATE

Prof. Cojan Loredana, Prof. Abageru Elena Vasilica

(clasele V - VIII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Programa școlară pentru disciplina *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* are la bază un set de valori cu rol de sprijin al copiilor pentru pregătirea și confruntarea cu provocările vieții. În acest sens, programa este centrată pe consolidarea responsabilității și a interacțiunii sociale sănătoase, în comunități variate – familie, școală, grup de prieteni, comunitate locală, alte contexte familiare. Disciplina contribuie la susținerea competențelor din profilul de formare al adolescentului: manifestarea interesului pentru o viață sănătoasă și pentru păstrarea unui mediu curat; aplicarea unor reguli de menținere a unei vieți sănătoase; aprecierea calității personale în vederea autocunoașterii; formularea de obiective și planuri simple de învățare; operarea cu valori și norme de conduită relevante pentru viața personală și pentru interacțiunea cu ceilalți; relaționare pozitivă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare, prin exercitarea unor drepturi și asumarea unor responsabilități; manifestarea disponibilității pentru participarea civică în condițiile respectării regulilor grupului și valorizării diversității; manifestarea interesului pentru identificarea unor soluții noi în rezolvarea unor sarcini de învățare de rutină și/sau provocatoare; manifestarea inițiativei în rezolvarea unor probleme ale grupurilor din care face parte și în explorarea unor probleme ale comunității locale; aprecierea calităților personale în vederea autocunoașterii, a orientării școlare și profesionale.

3. ADOLESCENȚĂ ȘI AUTOCUNOAȘTERE - Prof. Cojan Loredana, Prof. Abageru Elena Vasilica *(clasele IX – XII) – 1h / săptămână, disciplină nouă*

Opționalul propune o abordare cu valențe interdisciplinare, prin care se cultivă o atitudine pozitivă față de viață și preocupările specifice adolescenților. Astfel, acest curriculum opțional este conceput pentru a răspunde nevoilor concrete ale tinerilor.

Este important ca absolventul de liceu să manifeste o atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți, dar și responsabilitate pentru consecințele alegerilor pe care le face în această perioadă de viață, dezvoltându-se ca o persoană puternică emoțional și care respectă un set de principii morale coerente.

Gestionarea emoțiilor, atenția personalizată acordată aspectelor legate de resorturile sufletești, valorificarea bogatului potențial creativ de care dispune tânărul, asigurarea echilibrului psihosomatic și motivația psihologică pentru a înțelege viața cu toate provocările, constituie obiectivele care stau la baza construcției acestei discipline opționale.

4. RĂSPUNSURI BIBLICE LA ÎNTREBĂRI MODERNE- Prof. Abageru Elena Vasilica *(clasele IX-X)-1h/săptămână, disciplină nouă*

5. ȚARA SFÂNTĂ – ÎNTRE MIRACOL ȘI REALITATE - Prof. Verga Maria *(clasele V-XII) - 1h/săptămână, disciplină nouă*



EDUCAȚIE PLASTICĂ

1. ARTE FRUMOASE - EDUCAȚIE VIZUALĂ. CERC DE PICTURĂ – Prof.dr. Nemeș Lăcrămioara

(clasa V - XI)-1h/săptămână, disciplină nouă

Opționalul urmărește dezvoltarea creativității, a sensibilității estetice și a expresiei personale a elevilor, contribuind la formarea unei gândiri libere, echilibrate și imaginative.

Prin activități artistice diverse, elevii își dezvoltă încrederea în sine și capacitatea de comunicare vizuală.

Competențe specifice:

- înțelegerea și exprimarea semnificațiilor vizuale;
- realizarea de soluții artistice originale;
- utilizarea elementelor limbajului plastic;
- transmiterea de idei și emoții prin imagine;
- recunoașterea valorilor artistice.

2. CALIGRAFIE – Prof.dr. Nemeș Lăcrămioara

(clasa V - XI)-1h/săptămână, disciplină nouă

Caligrafia sau arta scrisului frumos este o îndeletnicire care pare să-și fi pierdut din importanță într-o lume în care însuși scrisul de mână este din ce în ce mai rar folosit în mediul digitalizat în care trăim. Deși tehnologia domină, caligrafia cunoaște o renaștere ca hobby și artă, oferind o pauză de la digitalizare, accentuând individualitatea și aducând un plus de autenticitate în designul modern. Interesul se păstrează, utilitatea scrierii elegante și estetice fiind vizibilă în designul grafic, branding, invitații la evenimente speciale și chiar în documente administrative – certificate de naștere, botez, căsătorie.

În plus, practicarea caligrafiei aduce numeroase beneficii pasionaților, îmbunătățind concentrarea, cultivând răbdarea și o anumită sensibilitate la frumos, care transformă scrisul de mână într-o adevărată experiență creativă. Așa cum, privind o operă de Constantin Brâncuși, vedem cum formele au căpătat expresie, citind o scriere caligrafică simțim că suntem în fața unui mesaj căruia i s-a dat o formă estetică desăvârșită și îl percepem într-un mod deosebit.

Rolul caligrafiei este multiplu: estetic (creează frumosul), cultural (păstrează și transmite tradiții), cognitiv (îmbunătățește memoria, concentrarea, motricitatea fină), terapeutic (reduce stresul, anxietatea) și personal (exprimă identitatea, conferă profunzime textului).

Este o artă atemporală esențială pentru comunicare, design și conexiunea cu sinele, îmbinând funcția utilitară cu cea artistică.



EDUCAȚIE MUZICALĂ

1. ANSAMBLU CORAL - Prof. Lungu Gabriel

(Clasele V-XII) – 2h/săptămână, disciplină nouă

Disciplina va spori ponderea contactului nemijlocit al elevilor cu muzica; va sublinia importanța interpretării vocale; va valorifica la nivel superior valențele formative ale muzicii; va aborda studiul muzicii în manieră interdisciplinară.

Competențe specifice:

- interpretarea vocală a unor cântece la unison, pe două sau trei voci;
- aplicarea în practica vocală a noțiunilor specifice limbajului muzical;
- interpretarea argumentată din punct de vedere muzical a cântecelor propuse, valorificând elementele de limbaj muzical și noțiunile de istoria muzicii.

2. MUZICA – TRECUT, PREZENT, VIITOR - Prof. Lungu Gabriel

(Clasele V-XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

3. ANSAMBLU DANSURI POPULARE – Prof. Costrovanu Robert

(clasele V-XII) — 2h/săptămână, disciplină nouă

Noua disciplină "Tradiție și culturalitate în spațiul etnografic românesc" își propune să fie o trecere în revistă a principalelor tradiții și obiceiuri românești, particularizate pe regiuni geografice, cu scopul de a crea elevilor sentimentul apartenenței la spațiul geografic românesc, prin evidențierea simbolisticii și a elementelor de unicitate ale fiecărei regiuni etnografice.

În acest sens, noua programă își propune:

- să familiarizeze elevii cu specificul fiecărei zone etnografice;
- să formeze deprinderi motrice specifice prin asimilarea unui repertoriu reprezentativ pentru zonele studiate;
- realizarea și valorificarea corelațiilor dintre folclorul muzical, cel literar, și coregrafic;
- manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de tradițiile și creațiile folclorice.
- să ajute elevii să-și definească propria personalitate, prin raportare la specificul etnografic local și național.

Într-o societate globală devine esențială cunoașterea elementelor de identitate națională.

Zona Moldovei și, implicit, cea a Bacăului, este o vatră de istorie și cultură ce merită să fie cunoscută de toți elevii, cu atât mai mult pentru faptul că pe raza județului, trăiesc, alături de români, ceangăi și maghiari.

Datele din tradiția și geografia locală, dar și cele referitoare la portul popular, tradiții, obiceiuri și ritualuri, îi apropie mai mult pe copii unii de alții, îi fac să înțeleagă mai mult comportamentul localnicilor, să îndrăgească mai mult aceste locuri, să își respecte strămoșii, să fie mândri că aparțin acestui popor și acestor locuri.

Un rol aparte îl are studiul dansului popular, în special al dansurilor tradiționale din orizontul local, care prin elementele coregrafice, sunt accesibile elevilor de vârste diferite, contribuind la formarea unui simț și al unei discipline artistice.

Structura și conținutul actual al programei, permit o abordare flexibilă și implicit o mare libertate a profesorului în selectarea demersului didactic, a căilor, metodelor și mijloacelor utilizate.



EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1. ȘAHUL SPORTUL MINȚII - Prof. Tuduriu Ionela, prof. Pozînărea Remus, prof. Danțiș Ionuț

(clasele V-XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Șahul este un exercițiu al spiritului, presupune o luptă cu un adversar în condițiile unor reguli ce trebuie învățate de pe acum. Șahul „pune la încercare” inteligența, perspicacitatea și prezența de spirit.

Jocul de șah reprezintă prin excelență unul dintre domeniile a căror cunoaștere totală pare imposibilă. Numărul practic infinit de mutări (s-a calculat că numărul mutărilor posibile pe tabla de șah îl depășește pe cel al atomilor din Univers) și variante posibile poate să stârnească un veritabil sentiment de curiozitate (celor care se aventurează în acest imens labirint, aparent fără ieșire).

Orice labirint are însă o intrare, deci cel puțin și o ieșire, spre care ne poate îndrepta legendarul fir al

Ariadnei, metaforă a istețimii și a gândirii corecte.

Cunoașterea perfectă a regulilor jocului de șah și a punctelor de reper din labirintul variantelor, îndrăzneala și calculul exact formează împreună tocmai acel miraculos fir conducător spre victorie în partida de șah. Izvorul tuturor acestora îl constituie ÎNVĂȚAREA !

Elevul este lăsat să observe, să deducă, să calculeze, ceea ce îi va permite să-și dezvolte inteligența, să și- o amplifice, incită gândirea lui, îi limpezește mintea și-i bucură inima. Va fi fericit când va găsi soluția înaintea coechipierului său.

Caracterul atractiv, distractiv al jocului de șah îi oferă copilului posibilitatea de a-și pune în valoare și de a evidenția propriile capacități, favorizând interacțiunea tuturor factorilor psihici ce contribuie și influențează activitatea de cunoaștere, dezvoltarea curiozității și dorinței de a dezlega tainele acestuia.

Opționalul ales este un bun pretext pentru elevi de a le imprima o solicitare constructivă și în același timp dinamică.

El oferă o plăcută și deconectantă „căutare” de soluții în rezolvarea unor situații problematice prin cultivarea perseverenței, încrederii în sine și a voinței.

2. TENIS DE MASĂ - Prof. Tuduriu Ionela, prof. Pozînărea Remus, prof. Danțiș Ionuț (clasele V-XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Particularitățile de vârstă ale elevilor din învățământul preuniversitar, îi fac pe aceștia să manifeste un interes deosebit față de exercițiile fizice, față de mișcare în general și în mod special față de orice exercițiu fizic desfășurat sub formă de joc sau competiție. Acționând în principal asupra dezvoltării calităților și capacităților fizice, exercițiile fizice au influențe favorabile și asupra dezvoltării capacităților intelectuale, afective și moral volatile.

Tenisul de masă, sport mai puțin practicat în școli atât ca sport individual cât și pe echipe, solicită din partea practicanților eforturi accesibile oricui și etalează pe lângă îndemânare și o gamă variată de valori morale (disciplină, corectitudine, respect față de profesor, coechipier, adversar, arbitru) contribuind la formarea unor trăsături de voință și caractere solide.

De ce tenisul de masă ?

- Practicarea tenisului de masă presupune existența unei baze materiale minime, de obicei existentă în școli .(o sală de 12 m. lungime și 6 m. lățime, masa de tenis, fileul și suporturile, palete și mingi).
- Se poate practica în orice anotimp.
- Acest sport se poate aborda fără o pregătire fizică prealabilă;
- Se poate practica individual sau pe echipe.
- Valorifică pozitiv aptitudinile și înclinațiile elevilor dotați pentru acest sport, iar caracterul său spectaculos îl face să fie foarte îndrăgit de elevi.

3. BASCHET - Prof. Tuduriu Ionela, prof. Pozînărea Remus, prof. Danțiș Ionuț (Clasele V-XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Schimbarea conținutului programei, a noutăților prezente în regulamentul jocului de baschet, impune o adaptare corespunzătoare a strategiei didactice la noile cerințe.

Adaptarea la faptul că educația fizică și sportul sunt privite ca priorități naționale. Curriculum actual care prevede în T.C. (trunchiul comun) puține ore de educație fizică și sport. Dorința elevilor de a cunoaște și practica jocul de baschet. Pregătirea elevilor pentru echipa reprezentativă a școlii, având în vedere că baschetul este un joc sportiv cu un mare impact la public.

Baza materială specifică jocului de baschet este foarte bine pusă la punct.

Este un joc dinamic și spectaculos. Presupune o motricitate deosebită, iar acțiunile tehnico-tactice se desfășoară într-un complex aleatoriu și euristic.

Jocul este inclus în calendarele competiționale la toate nivelurile.

Competențe generale

- Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare.
- Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit

vârstei, genului și nivelului de pregătire.

- Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play.
- Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

4. VOLEI - Prof. Tuduriu Ionela, prof. Pozîărea Remus, prof. Danțiș Ionuț

(clasele V-XII) – 1h/săptămână, disciplină nouă

Dat fiind faptul că ne dorim ca elevul să îmbine toate calitățile unei personalități puternice, armonioase și competitive, propunem acest opțional. Voleiul este un sport care ajută la dezvoltarea fizică și mentală a elevului. Prin intermediul acestui sport elevii pot învăța să devină mai serioși și să își prioritizeze mai bine nevoile și responsabilitățile în viață. Cercetările în domeniu au demonstrat că sporturile contribuie la buna dezvoltare psihologică și emoțională și reduc considerabil anxietatea și depresia. Copiii care fac sport de mici se dezvoltă armonios atât fizic cât și psihic și emoțional și sunt mai puțin predispuși la tulburări afective.

Voleiul ajută la dezvoltarea spiritului de echipă, favorizează creșterea în înălțime și dezvoltă capacitatea de oxigenare a organismului.

5. PREGĂTIRE PROBE SPORTIVE ACADEMIE – Prof. Tuduriu Ionela, prof. Pozîărea Remus, prof. Danțiș Ionuț

(Clasele XI-XII) — 1h/săptămână, disciplină nouă

