

Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5003 / 02.12.2014

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

**Programa școlară
pentru disciplina
EDUCAȚIE FIZICĂ
CLASELE a III-a – a IV-a**

București, 2014

Notă de prezentare

Programa disciplinei *Educație fizică* pentru clasele a III-a și a IV-a, este elaborată potrivit unui nou model de proiectare curriculară, centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea *profilului de formare* al elevului din ciclul primar. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic pornind de la competențe permite accentuarea scopului pentru care se învață, precum și a dimensiunii acționale în formarea personalității elevului.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Educație fizică* jalonează achizițiile elevului în ciclul primar. Acestea concură la dezvoltarea motricității elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase. Competențele generale prevăzute pentru clasele a III-a și a IV-a le dezvoltă pe cele prevăzute în clasele pregătitoare, I și a II-a.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe durata unui an școlar. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse exemple de activități de învățare care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Elemente de organizare a activităților motrice
- Elemente ale dezvoltării fizice armonioase
- Calități motrice
- Deprinderi motrice
- Igienă și protecție individuală
- Componente ale personalității

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

Prezenta programă școlară propune o *ofertă flexibilă*, care permite cadrului didactic să modifice, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare. Se urmărește astfel realizarea unui *demers didactic personalizat*, care să asigure formarea competențelor prevăzute de programă în contextul specific al fiecărei clase și al fiecărui elev. Este necesară, de asemenea, o abordare specifică a educației la acest nivel de vârstă, bazată în esență pe *stimularea învățării prin joc*, care să ofere în același timp o plajă largă de diferențiere a demersului didactic, în funcție de achizițiile elevilor.

Aria curriculară ***Educație fizică, sport și sănătate***, care cuprinde disciplinele *Educație fizică* și *Joc și mișcare*, contribuie în mod direct la realizarea finalităților învățământului concretizate în menținerea sănătății elevilor, prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri. Disciplina *Educație fizică* este cea prin care se influențează în școală dezvoltarea fizică, se realizează învățarea deprinderilor motrice, dezvoltarea capacității de efort și favorizarea integrării în mediul natural și social. Disciplinei *Joc și mișcare* îi revine sarcina de a completa influențele pe care *Educația fizică* le exercită la nivelul personalității copilului, aducându-și o contribuție considerabilă la dezvoltarea cognitivă și socio-afectivă a acestuia prin valorificarea valențelor jocurilor de mișcare.

În planul-cadru de învățământ, disciplina *Educație fizică* are alocate 2 ore/săptămână, predate de către profesorul de educație fizică și sport, iar disciplina *Joc și mișcare* are prevăzută 1 oră/săptămână, predată de către profesorul pentru învățământ primar/institutor/învățător. Disciplina *Educație fizică* urmărește o dezvoltare progresivă a competențelor prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale și acționale ale personalității elevilor. Programă școlară pentru disciplina *Educație fizică* urmărește formarea competențelor cheie la elevi și, în același timp, susține legătura cu celelalte discipline de studiu, oferind perspectiva unui demers integrat, specific vârstei școlare mici.

Competențe generale

- 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului**
- 2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii**
- 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>1.1. Utilizarea noțiunilor specifice domeniului, în situații de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> - acționarea în conformitate cu comenzile și indicațiile profesorului - exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici - recunoașterea acțiunilor motrice exersate - jocuri dinamice vizând concordanța dintre acțiunile motrice și comenzile date (de exemplu, „Comanda inversă”, „Oglinda” etc.) - îndeplinirea unor roluri (starter, arbitru, conducerea unui exercițiu, căpitan de echipă etc.) utilizând terminologia specifică - utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate - participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate <p>1.2. Respectarea regulilor specifice activităților sportive, din lecție și din afara acesteia</p> <ul style="list-style-type: none"> - enunțarea regulilor de bază privind practicarea exercițiilor fizice și sportului - identificarea abaterilor personale și ale colegilor de la regulile stabilite - enunțarea regulilor principale ale disciplinelor sportive practicate în lecție - acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive realizate de arbitru - aplicarea în activități extracurriculare a regulilor însușite 	<p>1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de practicare variată (curriculare și extracurriculare) a exercițiilor fizice și sportului</p> <ul style="list-style-type: none"> - acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, parteneri, adversari, arbitri etc. - jocuri dinamice conținând acțiuni motrice generate de termeni specifici utilizați ca stimuli - conducerea unor secvențe de lecție - participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice și întrecerilor cu caracter sportiv, îndeplinind diferite roluri - participarea la elaborarea materialelor informative expuse la avizierul catedrei de educație fizică și sport - comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate de elevi <p>1.2. Respectarea regulamentelor de desfășurare a întrecerilor în disciplinele sportive însușite</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea în întreceri a regulilor însușite - descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor - îndeplinirea rolului de arbitru în întrecerile din disciplinele sportive însușite (scorer, cronometror, tușier, starter etc.) - utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specifice arbitrajului din disciplinele sportive însușite

2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>2.1. Respectarea regulilor de igienă colectivă în activități motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - verificarea igienei echipamentului sportiv, a materialelor didactice folosite și a spațiilor de practicare a exercițiilor fizice - aplicarea măsurilor de igienă colectivă înainte, în timpul și după desfășurarea lecțiilor - sesizarea abaterilor de la regulile de igienă specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice <p>2.2. Aplicarea regulilor de bază în folosirea factorilor naturali de călire a organismului</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea regulilor de expunere corectă la radiații solare și la variațiile de temperatură, de evitare a deshidratării și a hipotermiei - echiparea corespunzătoare (tricot, șort, încălțăminte, mănuși, fular, fes, șapcă etc.) în funcție de factorii naturali de mediu, în lecție și în afara acesteia - exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate - expuneri adecvate la influențele factorilor de mediu - identificarea echipamentelor necesare participării la activități extracurriculare desfășurate în condiții variate, geografice și atmosferice <p>2.3. Menținerea posturii corporale corecte, în activitățile școlare și extrașcolare</p> <ul style="list-style-type: none"> - recunoașterea principalelor abateri de la postura corporală - autoverificarea posturii corporale și identificarea eventualelor abateri - recunoașterea abaterilor principalelor segmente (torace, membre inferioare, gât) de la atitudinea corporală corectă - efectuarea exercițiilor corective recomandate 	<p>2.1. Aplicarea regulilor de igienă personală și colectivă în activități curriculare și extracurriculare</p> <ul style="list-style-type: none"> - alcătuirea și utilizarea constantă a trusei de igienă personală - păstrarea condițiilor igienice a suprafețelor de lucru și a materialelor didactice utilizate - respectarea regulilor de igienă personală în realizarea exercițiilor fizice - aplicarea măsurilor de igienă personală înainte, în timpul și după desfășurarea activităților motrice - igienizarea constantă a echipamentului sportiv după fiecare activitate motrică desfășurată <p>2.2. Folosirea procedurilor de călire a organismului propriu prin valorificarea influențelor factorilor naturali de mediu</p> <ul style="list-style-type: none"> - adoptarea măsurilor de evitare a influențelor nocive ale factorilor de mediu - echiparea corespunzătoare condițiilor variate de mediu - aprecierea eficienței echipamentelor de protecție folosite - depistarea efectelor nocive (arsuri, degerături etc.) și adoptarea măsurilor de tratare a acestora - pregătirea echipamentului pentru participarea la activități extracurriculare (excursii, drumeții, tabere) desfășurate în condiții de mediu variate <p>2.3. Identificarea factorilor care pot genera abateri de la postura corporală corectă</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificarea factorilor care pot genera abateri de la postura corporală corectă, din prezentările profesorului (orale, iconografice, filme), cât și din demonstrații - adoptarea și menținerea posturii corporale în toate împrejurările (în bancă, la masa de lucru de acasă, în activități curente etc.) - efectuarea programelor de exerciții corective, individualizate, în lecție și în timpul liber

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>2.4. Acționarea permanentă asupra armoniei proprii dezvoltării fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - măsurarea greutății și înălțimii corpului și înregistrarea valorilor acestora în jurnalul personal - măsurarea frecvenței cardiace și respiratorii, în repaus - efectuarea zilnică a exercițiilor de dezvoltare fizică însușite - utilizarea complexului de dezvoltare fizică însușit, ca „gimnastică de înviorare” zilnică - efectuarea exercițiilor de expresivitate corporală, pe fond muzical <p>2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare), efectuate individual, pe perechi, în grup, sub formă de întrecere/concurs - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațio-temporală, echilibru, precizie), în condiții constante - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței (segmentare, dinamice, explozive) - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi uniforme moderate - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și elasticității musculare <p>2.6. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale și sportive elementare, în acțiuni motrice variate</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea deprinderilor motrice de locomoție, în condiții variate (tempouri, suprafețe, distanțe, direcții; individual, pe perechi, sub formă de întrecere) - efectuarea deprinderilor motrice de manipulare, cu obiecte diferite (formă, mărime, greutate, suprafață), realizate individual, pe perechi; de 	<p>2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - compararea greutății și înălțimii proprii cu valorile medii specifice vârstei și sexului - măsurarea frecvenței cardiace și respiratorii, după efort - selectarea și efectuarea exercițiilor de influențare selectivă a aparatului locomotor, în funcție de particularitățile individuale - selectarea și efectuarea complexelor de dezvoltare fizică, în funcție de condițiile locuinței proprii - efectuarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă, pe fond muzical, sub formă de ansamblu <p>2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei în regimul celorlalte calități motrice - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațio-temporală, echilibru, precizie), în condiții variabile și în regimul altor calități motrice - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței în regimul celorlalte calități motrice (viteză, rezistență, capacități coordinative) - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe și mixte, a rezistenței musculare locale - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și elasticității musculare, pe fond muzical <p>2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare</p> <ul style="list-style-type: none"> - participarea la întreceri și concursuri specifice ramurilor de sport însușite, desfășurate în lecție și în afara acesteia - urmărirea competițiilor sportive desfășurate pe plan local, național și internațional la disciplinele sportive însușite - participarea în funcție de abilitățile și interesele individuale la ansamblurile sportive și formațiile sportive reprezentative ale școlii

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p><i>pe loc, din deplasare; proiectate la distanță, țintă etc.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - efectuarea deprinderilor motrice de stabilitate, în condiții variate (axe, planuri în acțiuni statice și dinamice) - efectuarea deprinderilor motrice în condiții variate (exersate separat sau sub formă de trasee aplicativ – utilitare, în lecție, și în activități extracurriculare) - efectuarea deprinderilor sportive elementare, din atletism, gimnastică și jocuri sportive, sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee - participarea la activități sportive extracurriculare, variate <p>2.7. Manifestarea achizițiilor motrice cu componente estetice în activități cultural – artistice și sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea în lecții a complexelor de exerciții (individual și în grup) de gimnastică acrobatică/ritmică/aerobică, a dansurilor însușite - participarea la serbări cultural-artistice și sportive școlare 	<p>2.7. Valorificarea deprinderilor sportive cu componentă estetică în activitățile de reprezentare a clasei/unității de învățământ</p> <ul style="list-style-type: none"> - integrarea în formațiile cultural-artistice și sportive care vor reprezenta clasa/unitatea de învățământ la diferite evenimente - încadrarea în unități sportive specializate

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>3.1. Manifestarea atitudinii de cooperare și întraajutorare în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - acordarea de asistență reciprocă în efectuarea diferitelor acțiuni motrice - efectuarea sarcinilor stabilite pentru pereche, grup, echipă - sprijinirea partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate - recunoașterea situațiilor care necesită acordarea sau primirea de ajutor - acordarea de asistență diferențiată în funcție de caracteristicile de gen <p>3.2. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - îndeplinirea unor roluri de conducere atribuite de-a lungul lecțiilor (conducere de exerciții, responsabil de grup, căpitan de echipă, arbitru etc.) - alegerea coechipierilor, trageri la sorți - îndeplinirea unor roluri de subordonare atribuite de-a lungul lecțiilor 	<p>3.1. Manifestarea atitudinii de fair-play în timpul activităților motrice/sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților motrice - exemplificări ale formelor de manifestare a fair-play-ului în activitățile sportive vizionate sau practicate - exersarea unor comportamente fair-play în activitățile motrice/sportive desfășurate - acționarea în spiritul respectării diferențelor de gen <p>3.2. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) - respectarea deciziilor în rolurile de subordonare

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p data-bbox="244 237 949 264"><i>(component al unei grupe/echipe, ajutor al profesorului etc.)</i></p> <p data-bbox="147 304 1048 363">3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile motrice curriculare și extracurriculare</p> <ul data-bbox="185 371 1070 635" style="list-style-type: none"> - <i>aprecierea obiectivă în activitățile sportive a valorii partenerilor și adversarilor</i> - <i>adoptarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități motrice și în competiții sportive</i> - <i>depistarea și intervenția în soluționarea imediată a stărilor conflictuale apărute între elevi, în timpul activităților motrice</i> - <i>reglarea propriului comportament în situații cu potențial conflictual</i> - <i>încurajarea partenerilor de întrecere</i> 	<p data-bbox="1153 304 2054 363">3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale</p> <ul data-bbox="1169 371 2054 571" style="list-style-type: none"> - <i>respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii</i> - <i>medierea conflictelor apărute în timpul activităților motrice</i> - <i>acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu aceștia</i> - <i>încurajarea coechipierilor și felicitarea adversarilor</i>

Conținuturi

Domenii	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Elemente de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • formații de adunare (în linie pe un rând, în cerc și semicerc) • alinierea în linie și în coloană • pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” • raportul prescurtat • întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc • pornire și oprire din mers • formarea și strângerea coloanei de gimnastică 	<ul style="list-style-type: none"> • formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri) • alinierea în linie și în coloană, la diferite intervale și distanțe • pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus” • raportul complet • întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur • pornire și oprire din mers, în doi timpi • variante de formare și strângere a coloanei de gimnastică
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> • postura corectă în pozițiile de bază și abaterile de la aceasta • pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat • exerciții libere de influențare selectivă a aparatului locomotor • exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor de la atitudinea corporală corectă • complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) • exerciții de expresivitate corporală pe fond muzical • exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente • exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort • principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului • valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și sex • determinări și înregistrări ale indicilor morfologici și funcționali, în jurnalul personal 	<ul style="list-style-type: none"> • postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate • pozițiile de bază și derivate • exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor • exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale • complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener) • exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical, sub formă de ansamblu • exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort • principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului • valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen • determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicatorilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului
3. Calități motrice	1. Viteza <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> - vizuali - auditivi - tactili • viteza de execuție și de repetiție: <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni motrice singulare și repetate 	1. Viteza <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> - vizuali - auditivi - tactili • viteza de execuție și repetiție: <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni motrice complexe

	<ul style="list-style-type: none"> viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> pe distanțe și direcții variate <p>2. Capacități coordinative/îndemânare</p> <ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener coordonarea în manevrarea de obiecte ambidextrie coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple echilibru <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> forța dinamică (izotonică) segmentară forța explozivă <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi uniform moderate <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei elasticitate musculară 	<ul style="list-style-type: none"> viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> pe distanțe și direcții variate în funcție de repere și parteneri de întrecere <p>2. Capacități coordinative/îndemânare</p> <ul style="list-style-type: none"> coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive ambidextrie coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe echilibru capacități coordinative în regimul altor calități motrice <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> forță dinamică (izonotică) segmentară și generală forță explozivă forța dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> rezistența generală la eforturi aerobe și mixte rezistența musculară locală <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei elasticitate musculară
<p>4. Deprinderi motrice</p> <p>A. fundamentale</p> <ul style="list-style-type: none"> de locomoție de manipulare de stabilitate 	<p>A. Deprinderi motrice fundamentale</p> <p>1. Deprinderi de locomoție</p> <p>Mers</p> <ul style="list-style-type: none"> variante de mers, în formații și cu tempouri diferite deplasări în echilibru în diferite variante, pe suprafețe înguste/înălțate, orizontale/inclinate, cu întoarcere 90°, 180° 	<p>A. Deprinderi motrice fundamentale</p> <p>1. Deprinderi de locomoție</p> <p>Mers</p> <ul style="list-style-type: none"> variante de mers, în formații și cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice mers cu schimbarea direcției de deplasare

<p>B. specifice disciplinelor sportive</p>	<p>Alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat, cu pas încrucișat - alergare rectilinie, alergare șerpuită, alergare cu ocolire de obstacole - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare in tempo uniform moderat, alergare accelerată <p>Săritură</p> <ul style="list-style-type: none"> - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase - la coardă <p>Escaladare</p> <ul style="list-style-type: none"> - escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe șezut <p>Cățărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - cățărare pe banca de gimnastică înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborâre prin alunecare - cățărare și coborâre la scara fixă, din treaptă în treaptă și din două în două trepte <p>Târâre</p> <ul style="list-style-type: none"> - tracțiunea-împingerea simultană și alternativă cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică - târârea joasă, cu braț și picior opus pe sub obstacole 	<ul style="list-style-type: none"> - deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate progresiv, cu purtare de obiecte, cu întoarcere 90°, 180°, 360° - deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu pășire peste obiecte <p>Alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare laterală cu pas încrucișat - alergare cu schimbări de direcție - alergare in tempo uniform moderat, în tempou variabil, alergare accelerată - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare în relație cu un partener/adversar <p>Săritură</p> <ul style="list-style-type: none"> - în adâncime, de pe suprafețe înălțate - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în înălțime și în lungime, peste obstacole joase - la coardă <p>Escaladare</p> <ul style="list-style-type: none"> - escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe partea anterioară a corpului <p>Cățărare</p> <ul style="list-style-type: none"> - cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - cățărare pe scara fixă, din două în două trepte, deplasare laterală pe scara alăturată și coborâre din două în două trepte <p>Târâre</p> <ul style="list-style-type: none"> - tracțiunea alternativă cu brațele din culcat facial/dorsal pe banca de gimnastică - deplasarea corpului prin împingeri simultane și alternative, cu brațele și picioarele
---	--	--

	<p>2. Deprinderi de manipulare</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tip propulsie - aruncare cu una și două mâini de pe loc, la distanță - aruncare azvârlită, lansată, prin împingere - lovirea cu mâna și cu piciorul a diferitelor obiecte - de tip absorbție - prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener, a diferitelor obiecte - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi <p>3. Deprinderi de stabilitate</p> <p>a) de tip axial</p> <ul style="list-style-type: none"> - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere) <p>b) posturi statice sau dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziții fundamentale și derivate - parcurhuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate - variante de ștafete conținând deprinderile însușite, sub formă de întrecere pe echipe <p>B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p> <p>1. Specifice atletismului</p> <ul style="list-style-type: none"> - școala alergării - alergarea de rezistență - alergarea de viteză cu start din picioare - școala săriturii - săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță 	<ul style="list-style-type: none"> - târârea joasă, pe o latură, pe sub obstacole, cu/fără obiecte <p>2. Deprinderi de manipulare</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tip propulsie - aruncări azvârlite, la țintă, la distanță, la partener - aruncare, ricoșare, lovire cu mâna și cu piciorul - lovire cu obiecte: rachetă, paletă, crosă etc. - de tip absorbție - prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener, a obiectelor din domeniul disciplinelor sportive studiate - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, în perechi sau în grup <p>3. Deprinderi de stabilitate</p> <p>a) de tip axial</p> <ul style="list-style-type: none"> - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (cu obiecte, partener) <p>b) posturi statice sau dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> - posturi ortostatice, rostogoliri, starturi (<i>se realizează prin conținuturile specifice disciplinelor sportive</i>) - parcurhuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate (sub formă de întrecere pe echipe) <p>B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p> <p>1. Specifice atletismului</p> <ul style="list-style-type: none"> - școala alergării - alergarea de rezistență <ul style="list-style-type: none"> ✓ pasul alergător de semifond ✓ startul din picioare - alergarea de viteză cu start din picioare <ul style="list-style-type: none"> ✓ pasul alergător de accelare ✓ pasul alergător lansat de viteză ✓ startul din picioare - școala săriturii - săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit <ul style="list-style-type: none"> ✓ fazele săriturii
--	--	---

	<p>2. Specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • acrobatice - cumpănă pe un picior - semisfoara - podul de jos - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - legări de elemente acrobatice <ul style="list-style-type: none"> • ritmice - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu pași succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor) - legări de elemente pe fond muzical <ul style="list-style-type: none"> • aerobice - pași aerobici de bază și de legătură - structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice - ansambluri <p>3. Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • minibaschet • minifotbal • minihandbal 	<ul style="list-style-type: none"> - săritura în înălțime cu pășire - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță ✓ fazele aruncării <p>2. Specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • acrobatice - cumpănă pe un picior - sfoara - podul de jos, podul de sus - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit - legări de elemente acrobatice <ul style="list-style-type: none"> • ritmice - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu pași succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor) - pași de dans clasic și modern - legări de elemente pe fond muzical <ul style="list-style-type: none"> • aerobice - pași aerobici de bază și de legătură - structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice - ansambluri <p>3. Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • minibaschet • minifotbal • minihandbal
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • badminton • tenis de masă • tenis <p>4. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</p> <ul style="list-style-type: none"> • schi • patinaj role/ gheață • sanie • înot • șah • SRugby <ul style="list-style-type: none"> - Regulile de bază ale sporturilor predate - Informații sportive - Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru - Calendarul serbărilor cultural-artistice 	<ul style="list-style-type: none"> • badminton • tenis de masă • tenis <p>4. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</p> <ul style="list-style-type: none"> • schi • patinaj role/ gheață • sanie • înot • șah • SRugby <ul style="list-style-type: none"> - Regulile de bază ale sporturilor predate - Informații sportive - Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru - Calendarul competițiilor sportive școlare (locale, naționale, după caz) - Calendarul serbărilor cultural-artistice - Unități sportive specializate din proximitatea școlii și oferta de discipline sportive a acestora
5. Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> - conținutul trusei de igienă personală la disciplina <i>Educație fizică</i> - caracteristicile echipamentului sportiv specific ramurilor de sport și mediilor de desfășurare a activităților motrice - factorii de mediu valorificați în călirea organismului - reguli de igienă personală asociate efortului fizic - igiena materialelor didactice și a spațiilor de practicare a exercițiilor fizice - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - tipurile respirației în efort - măsurile de igienă - înainte, în timpul și după activitățile sportive - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad mediu de dificultate 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - factorii de mediu valorificați în călirea organismului și măsuri de evitare a influențelor nocive ale acestora - exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort - regulile de igienă colectivă - semnele deteriorării igienei personale și colective - măsurile de menținere a igienei personale și colective - măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate
6. Componente ale personalității	<ul style="list-style-type: none"> - locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață - atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică 	<ul style="list-style-type: none"> - responsabilitatea față de propria stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate motrică - atribuțiile rolurilor de conducere și de subordonare îndeplinite de elevi în practicarea disciplinelor sportive

	<ul style="list-style-type: none"> - norme de comunicare între elevi, parteneri și adversari - stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri - atitudinile și comportamentele acceptate în întreceri organizate în lecții - deprinderi de relaționare între componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și în activitățile motrice extrașcolare - procedee de acordare a ajutorului și sprijinului în timpul practicării exercițiilor fizice - criterii obiective în aprecierea valorii performanțelor proprii - forme de încurajare a partenerilor de întrecere 	<ul style="list-style-type: none"> - norme și deprinderi de comunicare între elevi, parteneri, adversari, arbitri, spectatori - stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive - atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale - deprinderi de relaționare și lucru în grup între componenții unei echipe, în cadrul lecției de educație fizică și în activitățile sportive extrașcolare - modalități de mediere a conflictelor apărute în timpul activităților sportive - procedee de acordare a ajutorului și sprijinului în timpul practicării exercițiilor fizice - criterii obiective în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor - forme de încurajare a coechipierilor și felicitare a adversarilor - forme de manifestare a fairplay-ului în activitățile motrice competiționale și necompetiționale
--	--	--

Sugestii metodologice

Programa școlară se adresează profesorilor care predau disciplina *Educație fizică*. Proiectarea demersului didactic începe cu lectura personalizată a programei școlare care trebuie să ofere răspunsuri la următoarele întrebări:

- În ce scop voi face? (identificarea competențelor)
- Cum voi face? (determinarea activităților de învățare)
- Ce conținuturi voi folosi? (selectarea conținuturilor)
- Cu ce voi face? (analiza resurselor materiale)
- Cât s-a realizat? (stabilirea instrumentelor de evaluare)

Lectura se realizează în succesiunea următoare: de la competențe generale, la competențe specifice, la activități de învățare și de la acestea din urmă la conținuturi. Profesorii vor proiecta demersul de învățare în funcție de particularitățile clasei de elevi, de baza materială de care dispun și de opțiunile elevilor.

Strategii didactice

Programa școlară valorifică exemplele de activități de învățare care să permită trecerea de la centrarea pe conținuturi, la centrarea pe experiențe de învățare. În vederea formării competențelor, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică* să pună accent pe construcția progresivă a cunoașterii specifice domeniului, pe flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat.

Ținând seama de particularitățile elevilor, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul lecției de educație fizică. Jocul devine *metodă, mijloc și formă de organizare*, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor.

La începutul anului școlar se va urmări organizarea claselor și a grupelor de lucru în spiritul educației incluzive. În prima lună de școală se va acorda atenție formelor de deplasare individuală și în grup, precum și formațiilor de lucru (cerc, coloană, linie, semicerc etc.).

În paralel cu activitatea motrică se va folosi limbajul de specialitate, din care să nu lipsească metafora ca mijloc de formare a imaginii mentale și de valorificare a achizițiilor dobândite prin lecțiile de educație fizică.

La clasele a III-a și a IV-a din ciclul primar se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și stimularea reciprocă. Se va asigura utilizarea unor mijloace (mingi, cercuri, steaguri, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.) care să asigure protejarea copiilor, înlăturându-se orice posibilitate de a se produce accidente. Se recomandă ca resursele să fie estetice, atractive și ușor de manevrat.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea continuă a evaluării cu accent pe valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev. Profesorii vor respecta prevederile Sistemului Național Școlar de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport. În funcție de particularitățile clasei de elevi și de opțiunile acestora, în condițiile bazei materiale de care dispune școala, profesorii pot elabora și alte forme de evaluare.

Lecția de educație fizică rămâne o creație a fiecărui profesor, ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- Prezentarea de către profesor a conținuturilor care vor fi abordate, a probelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestora pe semestre.
- Realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor.
- Eliminarea din relația profesor-elev a oricărei forme de agresare verbală sau fizică asupra elevului.
- Menținerea de către profesor a unei relații constante cu învățătorul/învățătoarea clasei, în special pe următoarele probleme:
 - responsabilitatea deplasării elevilor la și de la locul de desfășurare a activității;
 - evidențierea ritmică, de către profesor, în catalogul clasei, a rezultatelor evaluării curente.

- Integrarea problematicii educației fizice din învățământul primar în preocupările catedrei de specialitate (activități metodice, dotări materiale și didactice, orar, interasistențe, participări la competiții sportive), într-un mod echitabil față de învățământul gimnazial și liceal.

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică* vor pune accent pe coerență și abordări integrate.

În conformitate cu prevederile OMECTS nr. 3462/2012, în învățământul primar, în afara orelor de educație fizică prevăzute în planul-cadru, pot fi constituite **formații sportive și ansambluri sportive**.

A. Formațiile sportive se constituie pentru elevii cu aptitudini motrice deosebite și se pregătesc ca reprezentative ale unităților de învățământ, participante la competițiile sportive interșcolare (de exemplu, Olimpiada Națională a Sportului Școlar).

Formațiile sportive se constituie și se pregătesc pentru o singură disciplină sportivă, în cazul sporturilor pe echipe, și pentru una sau mai multe discipline sportive, în cazul sporturilor individuale.

Numărul formațiilor sportive se aprobă de către Consiliul de Administrație al unității de învățământ, la propunerea catedrelor de specialitate, în funcție de resursele materiale și umane disponibile. În unitățile de învățământ în care nu există catedre de specialitate, propunerea se face de către profesorul de educație fizică.

Pentru pregătirea formațiilor sportive se alocă un număr de 2 ore pe săptămână, pentru fiecare formație sportivă, în afara orarului zilnic. Aceste ore intră în norma didactică a profesorului de educație fizică și sport și se consemnează în condică.

O formație sportivă este alcătuită din minimum 10 – maximum 25 de elevi, proveniți din una sau mai multe clase de același nivel de învățământ.

Programele școlare pentru acest gen de activitate sunt cele elaborate pentru nivelul începători – disciplina *Pregătire sportivă practică*.

B. Ansamblurile sportive se organizează pentru elevii care doresc să participe la activități motrice, cu caracter competițional sau recreativ, la solicitarea scrisă a elevilor/părinților. Unitatea de învățământ va prezenta elevilor o ofertă de discipline sportive sau de activități motrice, în funcție de resursele materiale și umane de care dispune.

Ansamblurile sportive se desfășoară pe grupe, cu câte o (una) oră pe săptămână, în afara orarului zilnic. Orele de ansamblu sportiv sunt incluse în norma didactică a profesorului de educație fizică și se consemnează în condică.

Fiecare grupă este alcătuită din minimum 10 – maximum 25 de elevi, proveniți de la una sau mai multe clase.

Numărul grupelor de ansamblu sportiv se aprobă de către Consiliul de Administrație al unității de învățământ, la propunerea catedrelor de specialitate. În unitățile de învățământ în care nu există catedre de specialitate, propunerea se face de către profesorul de educație fizică și sport.

Elevii care au statutul de scutit medical la lecțiile de educație fizică pot participa, în funcție de recomandările scrise ale medicului specialist, la orele de ansamblu sportiv.

Programul activităților motrice din cadrul orei de ansamblu sportiv este stabilit de către profesorul de educație fizică împreună cu elevii participanți.

Numărul ansamblurilor sportive și al formațiilor sportive ale unei unități de învățământ, precum și criteriile de constituire a acestora, se aprobă de către Consiliul de Administrație în luna mai, pentru anul școlar următor, după analiza opțiunilor elevilor/părinților, prezentate în scris.

Monitorizarea activităților sportive din cadrul orelor de ansamblu sportiv și orelor de pregătire a formațiilor sportive se realizează, la nivelul unității de învățământ, de către conducerea acesteia, iar la nivel județean, de către inspectorul școlar de specialitate.

Semestrial, comisia/catedra metodică realizează un raport privind organizarea și desfășurarea activităților sportive din cadrul orelor de ansamblu sportiv și orelor de pregătire a formațiilor sportive, raport care se prezintă și se supune spre analiză și aprobare Consiliului de Administrație al unității de învățământ.

Grupul de lucru

Alin Cătălin PĂUNESCU	Ministerul Educației Naționale
Petrică DRAGOMIR	Institutul de Științe ale Educației
Monica STĂNESCU	U.N.E.F.S. București – F.E.F.S.
Nicolae Emilian NEAGU	U.M.F. Tg. Mureș
Emilian PĂTRU	I.S.J. Galați
Dan-Mihai GHEORGHITĂ	I.S.J. Brăila
Laurențiu OPREA	I.S.M. București
Francisc SCHMIDT	Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad
Iliana IONESCU	Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova
Sorina POPA	Colegiul Național „Decebal” Deva
Adrian NIȚIȘOR	Școala cu clasele I-VIII nr. 2 Drobeta Turnu Severin