

Anexa nr.II la Ordinul Ministrului Educației nr. 3702/21.04.2021

MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Programa școlară
pentru disciplina**

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ACTIVITĂȚI SPORTIVE

**Învățământ special
Clasele I - a IV-a**

Dizabilități intelectuale ușoare și moderate

București, 2021

Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina *Educație Fizică și Activități Sportive* 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.

Programa de *Educație Fizică și Activități Sportive* pentru învățământul special, respectă structura programei de *Educație Fizică și sport* pentru învățământul de masă și este adaptată în funcție de nivelul psihomotric al fiecărui elev.

Conținutul programei este realizat astfel încât să contribuie la dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, în vederea menținerii stării optime de sănătate și asigurării unei dezvoltări fizice armonioase a elevului din ciclul primar în cadrul învățământul special.

Conținutul orei de educație fizică și activități sportive din învățământul special pentru elevii cu deficiențe moderate și ușoare se bazează pe aplicarea/respectarea principiului adaptării particularităților de vârstă și individuale raportându-se la potențialul psihomotric a fiecărui elev în parte. Obiectivele programei respectă principiul accesibilității și al structurării gradate, de la simplu la complex și de la ușor la greu a exercițiilor, pentru a facilita însușirea lor corectă.

Exercițiile fizice sprijină formarea corectă a schemei corporale și a lateralității, formarea reprezentărilor spațiale și temporale și mai ales, a celor proprioceptiv-kinestezice. Prin complexele de exerciții fizice adaptate posibilităților psihomotrice și ritmului divers de acționare, se urmărește perfecționarea pe cât posibil a calităților motrice de bază: viteza, îndemânare, rezistența, forța.

Educația fizică dezvoltă deprinderile psihomotrice care permit și asigură participarea elevilor, cu succes și plăcere, la activități sportive din comunitate. Competițiile și întrecerile sportive stimulează afectiv-motivațional copii cu dizabilități, de unde și necesitatea ca profesorul să pună un accent deosebit pe organizarea de ștafete, jocuri și concursuri sportive școlare și interșcolare.

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 pentru întregul ciclu primar. Acestea concură la dezvoltarea motricității elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase.

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;
- Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente;

- Calități motrice;
- Deprinderi motrice;
- Igienă și protecție individuală;
- Componente ale personalității

Competențe generale

- 1. Integrarea achizițiilor motrice specifice educației fizice, în acțiuni de optimizare a stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase**
- 2. Prevenirea și combaterea instalării atitudinilor deficiente și formarea reflexului de postură corectă a schemei corporale.**
- 3. Exersarea deprinderilor și calităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală**
- 4. Participarea la jocuri și activități motrice organizate sub formă de întreceri, în spiritul fair-playului**

CLASA I

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Integrarea achizițiilor motrice specifice educației fizice, în acțiuni de optimizare a stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa I
<p>1.1. Identificarea unor modalități simple de menținere a stării de sănătate</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea, în mod organizat și sistematic, a gimnasticii de înviorare; - controlul permanent a posturii corpului (stând în bancă, în picioare, în timpul mersului); - practicarea de exerciții în aer liber, în contexte diferite: la pădure, la iarbă verde, pe nisip, pe zăpadă; - participarea la plimbări în mediul apropiat; - exersarea procedurilor de călire a organismului inițiate de către profesor (băi de soare, băi de aer).
<p>1.2. Respectarea unor reguli simple de igienă a efortului, în timpul orei de educație fizică și sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea respirației corecte în efort, în cadrul lecției de educație fizică și sport; - aplicarea regulilor cu privire la utilizarea, transportul și igiena echipamentului sportiv; - exersarea sistematică a măsurilor igienice minimale, în timpul și după realizarea lecțiilor de educație fizică; - consumarea produselor alimentare recomandate, înainte și după lecțiile de educație fizică desfășurate.
<p>1.3. Efectuarea variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea grupelor de mișcări specifice segmentelor corpului; - efectuarea exercițiilor de mobilitate în limitele anatomice; - efectuarea acțiunilor motrice în condițiile stabilității articulare; - exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical.

2. Prevenirea și combaterea instalării atitudinilor deficiente și formarea reflexului de postură corectă a schemei corporale.

Clasa I
<p>2.1. Educarea unei atitudini corecte a corpului în scopul prevenirii deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea de către elev a schemei corporale proprii; - cunoașterea schemei corporale a altei persoane; - situarea corectă a unor obiecte în spațiu în raport cu propriul corp sau cu alte obiecte; - orientarea în spațiu (în raport cu propriul corp).
<p>2.2. Corectarea deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevenirea și corectarea deficiențelor fizice în orele de educație fizică; - inițierea și exersarea unor acțiuni motrice cu caracter corectiv; - educarea posturii corecte a corpului prin exerciții efectuate în oglindă; - conștientizarea necesității adoptării unei posturi corecte a corpului.

3. Exersarea deprinderilor și calităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa I
<p>3.1. Aplicarea deprinderilor motrice în practicarea jocurilor de mișcare</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea deprinderilor motrice de bază, mers și variante de mers, alergare și variante de alergare; - exersarea săriturilor prin jocuri dinamice;

<ul style="list-style-type: none"> - exersarea aruncărilor și a prinderilor prin manipularea obiectelor; - ștafete simple.
<p>3.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează calitățile motrice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> - întreceri și jocuri dinamice cuprinzând alergare, ocolire de obstacole, trecere peste și pe sub obstacole etc. - exersarea vitezei de reacție și de execuție, cu ajutorul semnalelor vizuale și auditive; - organizarea de jocuri dinamice de alergare, urmărire, schimbări de direcție, adoptări de poziții; - participare la ștafete tematice: Pompierii, Culorile etc.
<p>3.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni personale</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizarea elementelor simple din gimnastica de bază: echilibru pe un picior; exerciții cu obiecte (cerc, eșarfă, steaguri etc.); - participare la dansuri tematice.

4. Participarea la jocuri și activități motrice organizate sub formă de întreceri, în spiritul fair-playului

Clasa I
<p>4.1. Acceptarea regulilor necesare desfășurării jocurilor sub formă de întrecere</p> <ul style="list-style-type: none"> - înțelegerea și acceptarea regulilor de bază ce trebuie respectate în întreceri; - respectarea unui sistem de reguli simple; - adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup; - participarea la ștafete simple, cu respectarea regulilor stabilite.
<p>4.2. Participarea la activități motrice organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersări în perechi și pe grupe; - participarea la ștafete și parcurhuri combinate sub formă de întrecere; - încurajarea colegilor pentru participare activă; - manifestarea empatiei cu propria echipă.
<p>4.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul jocurilor</p> <ul style="list-style-type: none"> - acordarea și primirea sprijinului din partea partenerului, coechipierului; - evidențierea comportamentelor corecte față de partener și adversar, educarea atitudinii de fair-play.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa I
1. Elemente de organizare a activităților motrice	- Poziții: „drepti”, pe loc repaus, șezând (așezat cu picioarele apropiate, depărtate) - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - <i>Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta</i>
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Exerciții pentru formarea reflexului de postură corectă - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor executate individual în interior și în aer liber - Exerciții de mobilitate la nivelul articulației scapulo-humerale și a brațelor (duceri ale brațelor înainte, sus, lateral, flexii și extensii ale brațelor) - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii în vederea formării de postură corectă (numire și indicare a părților corpului) - Exerciții corective pentru atitudini deficiente (principalele atitudini deficiente) - Exerciții pentru corectarea atitudinilor asimetrice a umerilor, omoplaților, toracelui, coloanei vertebrale - Exerciții pentru educarea actului respirator
3. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor schemei corporale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> complexe de exerciții individualizate în funcție de posibilitățile psihomotrice a fiecărui elev
4. Calități motrice	1. Viteza <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: <input type="checkbox"/> vizuali <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> auditivi <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tactili <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de execuție în acțiuni motrice singulare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de deplasare pe direcție rectilinie 2. Capacități coordinative/Îndemânare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea în manevrarea de obiecte <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exersarea echilibrului în acțiuni motrice simple 3. Forța <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța dinamică a membrelor inferioare și superioare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța generală <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța explozivă 4. Rezistența <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> rezistența cardio-respiratorie la eforturi uniform moderate 5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor

Domenii de conținut	Clasa I
	coxofemorale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> elasticitate musculară
5. Deprinderi motrice A. fundamentale - de locomoție - de manipulare - de stabilitate B. specifice disciplinelor sportive	A. Deprinderi motrice fundamentale 1. Deprinderi de locomoție Mers - variante de mers: pe vârfuri, pe călcâie, pe partea exterioară/interioară a labei piciorului, piticului, încrucișat, etc - deplasări în echilibru, pe suprafețe înguste Alergare - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat - alergare rectilinie, alergare cu ocolire de obstacole - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare in tempo uniform moderat Săritură - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase Escaladare - escaladări prin apucare, sprijin și pășire peste obstacol Cățărare - 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 Târâre - tracțiunea-împingerea simultană și alternativă cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică - târârea pe sub obstacole Deprinderi de manipulare - de tip propulsie - aruncare cu una și două mâini de pe loc - 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 a diferitelor obiecte - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi 3. Deprinderi de stabilitate a) de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere) b) posturi statice sau dinamice - poziții fundamentale și derivate - parcursuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate - variante de ștafete conținând deprinderile însușite, sub formă de întrecere pe echipe B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive

Domenii de conținut	Clasa I
	<p>1. Specifice atletismului</p> <ul style="list-style-type: none"> - școala alergării - alergarea de rezistență - alergarea de viteză - școala săriturii - săritura în lungime de pe loc - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță <p>2. Specifice gimnasticii</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> - podul de jos - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ritmice</p> <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucșarea brațelor) <p>3. Specifice jocurilor sportive</p> <p>Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minibaschet <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minifotbal <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minihandbal <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> badminton <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tenis de masă <p>4. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> patinaj role/ gheață <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> sanie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> șah
<p>6. Igienă și protecție individuală</p>	<p>Conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică și activități sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>7. Componente ale personalității</p>	<p>Locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață;</p> <ul style="list-style-type: none"> - atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite

Domenii de conținut	Clasa I
	<p>de elevi în lecțiile de educație fizică norme de comunicare între elevi, parteneri și adversari</p> <ul style="list-style-type: none">- stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri- atitudinile și comportamentele acceptate în întreceri organizate în lecții- deprinderi de relaționare între componentii 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

CLASA a II-a

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Integrarea achizițiilor motrice specifice educației fizice, în acțiuni de optimizare a stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa a II-a
<p>1.1. Recunoașterea caracteristicilor principale ale stării de sănătate</p> <ul style="list-style-type: none"> - practicarea, în mod organizat și sistematic, a gimnasticii de înviorare (în colectiv și individual); - respectarea regulilor de expunere la factorii de mediu; - practicarea de exerciții în aer liber (la pădure, pe nisip, pe zăpadă); - participarea la plimbări în mediul apropiat; - aplicarea regulilor de echipare corespunzătoare în funcție de anotimp și condiții atmosferice.
<p>1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate</p> <ul style="list-style-type: none"> - adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și derivate; - exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziții și mișcări; - menținerea posturii corecte în acțiuni motrice dinamice.
<p>1.3. Utilizarea variantelor de mișcări specifice principalelor segmente ale corpului</p> <ul style="list-style-type: none"> - exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului; - exersarea parțială a complexului de dezvoltare fizică (de prelucrare a aparatului locomotor); - exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea exercițiilor; - exersarea actelor motrice de expresivitate corporală, pe fond muzical;

2. Prevenirea și combaterea instalării atitudinilor deficiente și formarea reflexului de postură corectă a schemei corporale.

Clasa a II-a
<p>2.1. Formarea și dezvoltarea componentelor psihomotricității, în vederea prevenirii apariției deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea schemei corporale și formarea imaginii de sine; - dezvoltarea lateralității și a orientării în spațiu; - educarea reflexului de atitudine corectă prin redresări active; - însușirea unor complexe de exerciții pentru tonificare și dezvoltare fizică, preventive și corective; - tonificarea musculaturii de postură.
<p>2.2. Corectarea atitudinilor deficiente existente (sau instalate) la nivelul coloanei vertebrale, toracelui, membrilor superioare sau inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul coloanei vertebrale (cifoasă, lordoasă, scolioasă); - corectarea atitudinii asimetrice prin formarea simțului de simetrie; - însușirea unor complexe de exerciții pentru corectarea atitudinilor deficiente.

3.Exersarea deprinderilor și calităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a II-a
<p>3.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și întrecere</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea fiecărei deprinderi motrice de bază: mers și variante de mers, alergare și variante de alergare, sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe două picioare, aruncări și a prinderi prin manipularea obiectelor; - integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent (escaladare, cățărare, târâre, transport de obiecte); - ștafete și jocuri cuprinzând înălțări de deprinderi motrice.
<p>3.2. Efectuarea acțiunilor motrice specifice unor forme de manifestare a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - întreceri și jocuri cu caracter de viteză de reacție, de deplasare pe direcție rectilie; - exersarea de acțiuni motrice singulare și repetate; - exersarea unor structuri motrice; - exersarea variantelor de manevrare a obiectelor ce pot fi apucate (îndemânare); - exersarea individuală și în perechi a exercițiilor de dezvoltare a forței dinamice a musculaturii spatelui, abdomenului și a picioarelor; - exersarea individuală a exercițiilor de dezvoltare a rezistenței la efort aerob.
<p>3.3. Aplicarea deprinderilor adaptate din diferite discipline sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - jocuri dinamice pregătitoare specifice atletismului ; - jocuri dinamice , pregătitoare pentru jocurile sportive; - exersarea elementelor din gimnastica de bază, din gimnastica acrobatică, ritmică, cu utilizarea obiectelor (eșarfă, cerc, minge), pe fond muzical.

3. Participarea la jocuri și activități motrice organizate sub formă de întreceri, în spiritul fair-playului

Clasa a II-a
<p>4.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea regulilor stabilite în activitățile motrice desfășurate; - acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple; - adoptarea unui comportament adecvat în timpul jocului; - îndeplinirea prin rotație a rolului de căpitan de echipă ; - participarea la ștafete și jocuri, cu respectarea regulilor stabilite.
<p>4.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea formațiilor de exersare (perechi, grupe, echipe), pentru întreceri; - participarea la jocuri și întreceri, pe echipe; - implicarea tuturor elevilor în joc în funcție de particularitățile individuale; - manifestarea empatiei cu propria echipă.
<p>4.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - acordarea de ajutor și sprijin în timpul activităților motrice; - aprecierea și încurajarea coechipierilor; - dezvoltarea spiritului de echipă; - evidențierea rolului fiecărui membru al echipei; - educarea în spiritul fair-playului de respect față de adversar.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a II-a
1. Elemente de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Pozițiile: „drepti” și „ pe loc repaus”, stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând și culcat - Mișcări de ducerea brațelor înainte, sus, lateral; ducerea unui picior înainte, înapoi, lateral; ducerea mâinilor pe șold, pe umeri, la ceafă; flexii și extensii ale brațelor și ale picioarelor; îndoiri și aplecări ale trunchiului; răsuciri ale gâtului și ale trunchiului; rotări ale capului și ale brațelor. - Formații de adunare: în linie pe un rând și pe două rânduri - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pentru formarea reflexului de postură corectă - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor executate individual în perechi - Exerciții de mobilitate la nivelul articulației scapulo-humerale și a brațelor (duceri ale brațelor înainte, sus, lateral, flexii și extensii ale brațelor) și la nivelul articulației coxo-femorale (fandări înainte, lateral) - Exerciții corective pentru atitudini deficiente la nivelul umerilor, omoplaților, toracelui, coloanei vertebrale - Exerciții pentru educarea actului respirator
3. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor schemei corporale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> complexe de exerciții individualizate în funcție de posibilitățile psihomotrice a fiecărui elev
4. Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> vizuali <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> auditivi <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tactili <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de execuție în acțiuni motrice singulare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de deplasare pe direcție rectilinie <p>2. Capacități coordinative/Îndemânare</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea în manevrarea de obiecte <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exersarea echilibrului în acțiuni motrice simple <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța dinamică a membrelor inferioare și superioare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța generală <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța explozivă <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> rezistența cardio-respiratorie la eforturi uniform moderate <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p>

Domenii de conținut	Clasa a II-a
	<input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei <input type="checkbox"/> elasticitate musculară
5. Deprinderi motrice A. fundamentale - de locomoție - de manipulare - de stabilitate B. specifice disciplinelor sportive	A. Deprinderi motrice fundamentale 1. Deprinderi de locomoție Mers - variante de mers: pe vârfuri, pe călcâie, pe partea exterioară/interioară a labei piciorului, piticului, încrucișat, etc - deplasări în echilibru, pe suprafețe înguste Alergare - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat - alergare rectilinie, alergare cu ocolire de obstacole - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriți, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare in tempo uniform moderat Săritură - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase Escaladare - escaladări prin apucare, sprijin și pășire peste obstacol Cățărare - 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 Târâre - tracțiunea-împingerea simultană și alternativă cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică - târârea pe sub obstacole Deprinderi de manipulare - de tip propulsie - aruncare cu una și două mâini de pe loc - 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 a diferitelor obiecte - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi 3. Deprinderi de stabilitate a) de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere) b) posturi statice sau dinamice - poziții fundamentale și derivate - parcursuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate - variante de ștafete conținând deprinderile însușite, sub formă de întrecere pe echipe

Domenii de conținut	Clasa a II-a
	<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 - școala săriturii - săritura în lungime de pe loc - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță <p>2. Specifice gimnasticii</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> - podul de jos - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ritmice</p> <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucșarea brațelor) <p>3. Specifice jocurilor sportive</p> <p>Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minibaschet</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minifotbal</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minihandbal</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> badminton</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tenis de masă</p> <p>4. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> patinaj role/ gheață</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> sanie</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> șah</p>
<p>6. Igienă și protecție individuală</p>	<p>Conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică și activități sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>7. Componente ale personalității</p>	<p>Locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață;</p>

Domenii de conținut	Clasa a II-a
	<ul style="list-style-type: none">- atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică 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

CLASA a III-a**Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Integrarea achizițiilor motrice specifice educației fizice, în acțiuni de optimizare a stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase**

Clasa a III-a
<p>1.1. Utilizarea noțiunilor specifice domeniului, în situații de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> - se va utiliza un limbaj la nivelul capacităților psihice ale elevilor; - comenzile indicate de către profesor să fie explicite și concrete; - exemplificarea practică a acțiunilor motrice în termeni specifici; - recunoașterea acțiunilor motrice exersate; - jocuri dinamice vizând concordanța dintre acțiunile motrice și comenzile date (de exemplu, „Comanda inversă”, „Oglinda” etc.); - utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate; - folosirea limbajului de către elev cu ajutor din partea profesorului.
<p>1.2. Respectarea regulilor specifice activităților sportive din lecție</p> <ul style="list-style-type: none"> - specificarea regulilor de bază privind practicarea exercițiilor fizice și sportului; - observarea și eliminarea abaterilor personale și ale colegilor de la regulile stabilite, - enunțarea regulilor principale ale disciplinelor sportive practicate în lecție; - aplicarea în activități școlare a regulilor însușite.

2. Prevenirea și combaterea instalării atitudinilor deficiente și formarea reflexului de postură corectă a schemei corporale

Clasa a III-a
<p>2.1. Educarea unei atitudini corecte a corpului în scopul prevenirii deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea de către elev a schemei corporale proprii; - cunoașterea schemei corporale a altei persoane; - situarea corectă a unor obiecte în spațiu în raport cu propriul corp sau cu alte obiecte; - orientarea în spațiu (în raport cu propriul corp).
<p>2.2. Corectarea deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevenirea și corectarea deficiențelor fizice în orele de educație fizică; - inițierea și exersarea unor acțiuni motrice cu caracter corectiv; - educarea posturii corecte a corpului prin exerciții efectuate în oglindă; - conștientizarea necesității adoptării unei posturi corecte a corpului.

3. Exersarea deprinderilor și calităților motrice în funcție de capacitatea psihomotrică individuală

Clasa a III-a
<p>3.1. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea îndemnării prin jocuri dinamice; - întreceri și jocuri dinamice cuprinzând alergare, ocolire de obstacole, trecere peste și pe sub obstacole, aruncări la țintă etc. - exersarea rezistenței sau forței combinate în jocuri; - organizarea de jocuri dinamice de alergare, urmărire, schimbări de direcție, adoptări de poziții.

Clasa a III-a
<p>3.2. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea acțiunilor motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare), efectuate individual, în grup, sub formă de întrecere/concurs; - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordonative (coordonare segmentară, orientare spațiotemporală, echilibru), 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>3.3. 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 pe loc, din deplasare; etc. - 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.
<p>3.4. Exersarea deprinderilor motrice în condiții de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali sub formă de joc; - exersarea săriturilor prin jocuri dinamice; - exersarea aruncărilor și a prinderilor prin manipularea de obiecte cu forme și greutăți diferite; - ștafete simple ce vor cuprinde deprinderi motrice de bază.

4. Participarea la jocuri și activități motrice organizate sub formă de întreceri, în spiritul fair-playului

Clasa a III-a
<p>4.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea regulilor stabilite în activitățile motrice desfășurate; - acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple; - adoptarea unui comportament adecvat în timpul jocului; - îndeplinirea prin rotație a rolului de căpitan de echipă; - participarea la ștafete și jocuri, cu respectarea regulilor stabilite.
<p>4.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea formațiilor de exersare (perechi, grupe, echipe), pentru întreceri; - participarea la jocuri și întreceri, pe echipe; - implicarea tuturor elevilor în joc în funcție de particularitățile individuale; - manifestarea empatiei cu propria echipă.
<p>4.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - acordarea de ajutor și sprijin în timpul activităților motrice; - aprecierea și încurajarea coechipierilor; - dezvoltarea spiritului de echipă;

- evidențierea rolului fiecărui membru al echipei;
- educarea în spiritul fair-playului de respect față de adversar.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a III-a
1. Elemente de organizare a activităților motrice	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> formații de adunare (în linie pe un rând, în cerc și semicerc) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> alinierea în linie și în coloană câte unu câte doi <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pornire și oprire din mers
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	pozițiile de bază și abaterile de la aceasta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pozițiile: stând, stând depărtat, așezat, culcat facial, culcat dorsal <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții libere simple de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> complexe de dezvoltare fizică armonioasă <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și sex <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> determinări și înregistrări ale indicilor morfologici și funcționali
3. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor schemei corporale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> complexe de exerciții individualizate în funcție de posibilitățile psihomotrice a fiecărui elev
4. Calități motrice	1. Viteza <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: <input type="checkbox"/> vizuali <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> auditivi <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tactili <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de execuție în acțiuni motrice singulare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> viteza de deplasare pe direcție rectilinie 2. Capacități coordinative/Îndemânare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> coordonarea în manevrarea de obiecte <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> exersarea echilibrului în acțiuni motrice simple 3. Forța <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța dinamică a membrilor inferioare și superioare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța generală <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> forța explozivă

Domenii de conținut	Clasa a III-a
	<p>4. Rezistența <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>rezistența cardio-respiratorie la eforturi uniform moderate</p> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>elasticitate musculară</p>
<p>5. Deprinderi motrice</p> <p>A. fundamentale - de locomoție - de manipulare - de stabilitate</p> <p>B. specifice disciplinelor sportive</p>	<p>A. Deprinderi motrice fundamentale</p> <p>1. Deprinderi de locomoție</p> <p>Mers - variante de mers: pe vârfuri, pe călcâie, pe partea exterioară/interioară a labei piciorului, piticului, încrucișat, etc - deplasări în echilibru, pe suprafețe înguste</p> <p>Alergare - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat - alergare rectilinie, alergare cu ocolire de obstacole - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare în tempo uniform moderat</p> <p>Săritură - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase</p> <p>Escaladare - escaladări prin apucare, sprijin și pășire peste obstacol</p> <p>Cățărare - 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</p> <p>Târâre - tracțiunea-împingerea simultană și alternativă cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică - târârea pe sub obstacole</p> <p>Deprinderi de manipulare</p> <p>- de tip propulsie - aruncare cu una și două mâini de pe loc - aruncare azvârlită, lansată, prin împingere - lovirea cu mâna și cu piciorul a diferitelor obiecte</p> <p>- de tip absorbție - prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare a diferitelor obiecte - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi</p> <p>3. Deprinderi de stabilitate</p> <p>a) de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere)</p> <p>b) posturi statice sau dinamice</p>

Domenii de conținut	Clasa a III-a
	<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 - școala săriturii - săritura în lungime de pe loc - școala aruncării - aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță <p>2. Specifice gimnasticii</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> - podul de jos - stând pe omoplați - rulări - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ritmice</p> <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași specifici - balansări de brațe - elemente de echilibru - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor) <p>3. Specifice jocurilor sportive</p> <p>Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minibaschet</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minifotbal</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minihandbal</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> badminton</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tenis de masă</p> <p>4. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> patinaj role/ gheață</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> sanie</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> șah</p>
<p>6. Igienă și protecție individuală</p>	<p>Conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică și activități sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Domenii de conținut	Clasa a III-a
	<p>sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad mediu de dificultate
<p>7. Componente ale personalității</p>	<p>Locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață;</p> <ul style="list-style-type: none"> - atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică 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

CLASA a IV-a

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Integrarea achizițiilor motrice specifice educației fizice, în acțiuni de optimizare a stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa a IV-a
<p>1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului în practicarea exercițiilor fizice și sportului</p> <ul style="list-style-type: none"> - acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, parteneri, adversari, etc. - jocuri dinamice conținând acțiuni motrice generate de termeni specifici utilizați ca stimuli; - participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice și întrecerilor cu caracter sportiv, îndeplinind diferite roluri; - utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate; - folosirea limbajului de către elev în acțiuni motrice individuale; - comentarea unor evenimente sportive 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"> - specificarea regulilor de bază privind practicarea disciplinelor sportive; - observarea și eliminarea abaterilor de la regulile stabilite în practicarea jocurilor sportive; - enunțarea regulilor principale ale disciplinelor sportive practicate în lecție; - acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive realizate de arbitru; - aplicarea și respectarea în activitățile școlare a regulilor însușite.

2. Prevenirea și combaterea instalării atitudinilor deficiente și formarea reflexului de postură corectă a schemei corporale

Clasa a IV-a
<p>2.1. Educarea unei atitudini corecte a corpului în scopul prevenirii deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea de către elev a schemei corporale proprii; - cunoașterea schemei corporale a altei persoane; - situarea corectă a unor obiecte în spațiu în raport cu propriul corp sau cu alte obiecte; - orientarea în spațiu (în raport cu propriul corp).
<p>2.2. Corectarea deficiențelor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevenirea și corectarea deficiențelor fizice în orele de educație fizică; - inițierea și exersarea unor acțiuni motrice cu caracter corectiv; - educarea posturii corecte a corpului prin exerciții efectuate în oglindă; - conștientizarea necesității adoptării unei posturi corecte a corpului; - adaptarea unui complex de exerciții în funcție de deficiențele fizice.

3. Exersarea deprinderilor și calităților motrice în funcție de capacitatea psihomotrică individuală

Clasa a IV-a
<p>3.1. 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; - exersarea deprinderilor motrice de manipulare, cu obiecte diferite individual sau pe perechi; - exersarea deprinderilor motrice în condiții variate (exersate separat sau sub formă de trasee aplicativ – utilitare, în lecție); - exersarea deprinderilor sportive elementare, din atletism, gimnastică și jocuri sportive, sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee; - participarea la activități sportive extracurriculare, variate.
<p>3.2. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea unor acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare a vitezei în regimul celorlalte calități motrice; - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței în regimul celorlalte calități motrice; - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe și mixte; - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și elasticității musculare.
<p>3.3. Exersarea deprinderilor motrice în condiții de joc</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali sub forma de joc; - exersarea săriturilor prin jocuri dinamice; - exersarea aruncărilor și a prinderilor prin manipularea de obiecte cu forme și greutate diferite; - ștafete simple și complexe ce vor cuprinde deprinderi motrice de bază.
<p>3.4. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea îndemnării prin jocuri dinamice; - întreceri și jocuri dinamice cuprinzând alergare, ocolire de obstacole, trecere peste și pe sub obstacole, aruncări la țintă etc. - exersarea rezistenței sau forței combinate în jocuri; - organizarea de jocuri dinamice de alergare, urmărire, schimbări de direcție, adoptări de poziții.

4. Participarea la jocuri și activități motrice organizate sub formă de întreceri, în spiritul fair-playului

Clasa a IV-a
<p>4.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea regulilor stabilite în activitățile motrice desfășurate; - acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple; - adoptarea unui comportament adecvat în timpul jocului; - îndeplinirea prin rotație a rolului de căpitan de echipă; - participarea la ștafete și jocuri, cu respectarea regulilor stabilite.
<p>4.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizarea formațiilor de exersare (perechi, grupe, echipe), pentru întreceri; - participarea la jocuri și întreceri, pe echipe; - implicarea tuturor elevilor în joc în funcție de particularitățile individuale; - manifestarea empatiei cu propria echipă.

4.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

- acordarea de ajutor și sprijin în timpul activităților motrice;
- aprecierea și încurajarea coechipierilor;
- dezvoltarea spiritului de echipă;
- evidențierea rolului fiecărui membru al echipei;
- educarea în spiritul fair-playului de respect față de adversar.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a IV-a
1. Elemente de organizare a activităților motrice	<input type="checkbox"/> formații de adunare (în linie pe un rând, în cerc și semicerc) <input type="checkbox"/> alinierea în linie și în coloană <input type="checkbox"/> pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” <input type="checkbox"/> întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc <input type="checkbox"/> pornire și oprire din mers
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	pozițiile de bază și abaterile de la aceasta <input type="checkbox"/> pozițiile: stând, stând depărtat, așezat, culcat <input type="checkbox"/> exerciții libere complexe de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> complexe de dezvoltare fizică armonioasă <input type="checkbox"/> principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului <input type="checkbox"/> valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și sex
3. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente	<input type="checkbox"/> exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente <input type="checkbox"/> exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor schemei corporale <input type="checkbox"/> complexe de exerciții individualizate în funcție de posibilitățile psihomotrice a fiecărui elev
4. Calități motrice	1. Viteza <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: <input type="checkbox"/> vizuali <input type="checkbox"/> auditivi <input type="checkbox"/> tactili <input type="checkbox"/> viteza de execuție în acțiuni motrice singulare <input type="checkbox"/> viteza de deplasare pe direcție rectilinie 2. Capacități coordinative/Îndemânare <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp <input type="checkbox"/> coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener <input type="checkbox"/> coordonarea în manevrarea de obiecte <input type="checkbox"/> exersarea echilibrului în diferite acțiuni motrice 3. Forța <input type="checkbox"/> forța dinamică a membrilor inferioare și superioare <input type="checkbox"/> forța generală <input type="checkbox"/> forța explozivă 4. Rezistența <input type="checkbox"/> rezistența cardio-respiratorie la eforturi uniforme

Domenii de conținut	Clasa a IV-a
	moderate 5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> elasticitate musculară
5. Deprinderi motrice A. fundamentale - de locomoție - de manipulare - de stabilitate B. specifice disciplinelor sportive	A. Deprinderi motrice fundamentale 1. Deprinderi de locomoție Mers - variante de mers: - pe vârfuri, pe călcâie, pe partea exterioară/interioară a labei piciorului, ghemuit, încrucișat, etc - deplasări în echilibru, pe suprafețe înguste Alergare - pasul de alergare - alergare laterală cu pas adăugat - alergare rectilinie, alergare cu ocolire de obstacole - alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte) - alergare în tempo uniform moderat - alergare cu sărit Săritură - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime și în înălțime, peste obstacole joase Escaladare - escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol Cățărare - 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 Târâre - tracțiunea-împingerea simultană și alternativă cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică - târârea pe sub obstacole Deprinderi de manipulare - de tip propulsie - aruncare cu una și două mâini de pe loc - 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 a diferitelor obiecte - transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi 3. Deprinderi de stabilitate a) de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere) b) posturi statice sau dinamice - poziții fundamentale și derivate

Domenii de conținut	Clasa a IV-a
	<p>- parcursuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate</p> <p>- variante de ștafete conținând deprinderile însușite, sub formă de întrecere pe echipe</p> <p>B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p> <p>1. Specifice atletismului</p> <p>- școala alergării</p> <p>- alergarea de rezistență</p> <p>- alergarea de viteză</p> <p>- școala săriturii</p> <p>- săritura în lungime de pe loc</p> <p>- școala aruncării</p> <p>- aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță</p> <p>2. Specifice gimnasticii</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> acrobatică</p> <p>- podul de jos</p> <p>- stând pe omoplați</p> <p>- rulări</p> <p>- rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit</p> <p>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</p> <p>- legări de elemente acrobatică</p> <p>- semisfoara</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ritmice</p> <p>- variații de pași specifici</p> <p>- balansări de brațe</p> <p>- elemente de echilibru</p> <p>- săritură dreaptă (cu balansarea/încrucșarea brațelor)</p> <p>3. Specifice jocurilor sportive</p> <p>Jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minibaschet</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minifotbal</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> minihandbal</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> badminton</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> tenis de masă</p> <p>4. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> patinaj role/ gheață</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> sanie</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> șah</p>
<p>6. Igienă și protecție individuală</p>	<p>Conținutul trusei de igienă personală la disciplina <i>Educație fizică și activități sportive</i>;</p> <p>- caracteristicile echipamentului sportiv specific ramurilor de sport și mediilor de desfășurare a activităților motrice</p> <p>- factorii de mediu valorificați în călirea organismului</p> <p>- reguli de igienă personală asociate efortului fizic</p> <p>- igiena materialelor didactice și a spațiilor de practicare a exercițiilor fizice</p> <p>- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</p> <p>- tipurile respirației în efort</p>

Domenii de conținut	Clasa a IV-a
	<ul style="list-style-type: none"> - 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
7. Componente ale personalității	<p>Locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață;</p> <ul style="list-style-type: none"> - atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică 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 - criteriile obiective în aprecierea valorii performanțelor proprii - forme de încurajare a partenerilor de întrecere

Sugestii metodologice

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.

Referindu-ne la învățământul primar special este necesară o abordare specifică educației timpurii, bazată în esență pe *stimularea învățării prin joc*. În fiecare lecție, copilul trebuie să fie atras de faptul că astăzi învață ceva nou și aplică cele învățate într-o formă atractivă de joc sau întrecere. Se va acorda o atenție deosebită precizării regulilor și respectării acestora.

Aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* face referire directă la finalitățile învățământului concretizate în menținerea sănătății elevilor prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri. Disciplina *Educație fizică și activități sportive*, 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.

Evaluarea la clasele primare urmărește pe întregul parcurs instructiv-educativ, progresul realizat de copil, având în vedere tratarea diferențiată în funcție de dezvoltarea psiho-individuală.

În planul-cadru de învățământ, disciplina *Educație fizică și activități sportive* are alocată 1 oră pe săptămână și urmărește o dezvoltare progresivă a competențelor, precum și a celorlalte achiziții dobândite de elevi, prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale și acționale ale formării personalității elevilor.

Programa școlară pentru disciplina *Educație fizică și activități sportive* urmărește competențele cheie și, în același timp, oferă posibilitatea asigurării transdisciplinarității în interiorul disciplinei, dar și cu celelalte discipline de studiu.

BIBLIOGRAFIE:

1. Săvescu, I., (2008), *Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru învățământul primar (clasele I-IV)*, Editura Aius PrintED, Craiova;
2. Cârstea, Gh., (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura An-Da, București.
3. Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, S., Stănescu, M., Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2006), *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București;
4. Oprea, L., Sulea, R., (2009), *Ghid pentru profesorii de educație fizică*, Editura SEMN, București;
5. ***Legea educației fizice și sportului nr.69/2000;
6. ***O.M.E.C.T.S. nr. 3462/2012 – ce reglementează organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar;
7. ***Programa de *Educație Fizică* pentru învățământul de masă (clasa I și clasa a II-a), aprobată prin ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013;
8. ***Programa de Educație fizică și sport pentru învățământul de masă aprobată cu ordinul de ministru nr. 5003 / 02.12.2014.

Grupul de lucru:**Liana Maria MITRAN, Coordonator Ministerul Educației****Gabriela Scutaru, Coordonator Inspectoratul Școlar Județean Suceava****Ionel Dumistrăcel, Coordonator Inspectoratul Școlar Județean Suceava**

Nume, prenume	Instituție de apartenență
Clim Cristina	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava
Puiu Marius – Bogdan	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava
Tcaciuc Carmen – Dana	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava
Conachi Ecaterina	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava
Lupașcu Gabriela – Mihaela	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava