

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 a V-a – a VIII-a  
Dizabilități intelectuale ușoare și moderate**

**București, 2021**

## Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina *Educație fizică și activități sportive* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul special gimnazial (clasele a V-a – a VIII-a). Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ special aprobat prin ordinul nr.3622 din 27 aprilie 2018, în aria curriculară **Educație fizică, sport și sănătate**, cu un buget de timp de 2 ore/săptămână, pe parcursul fiecărui an școlar

În conformitate cu prevederile Legii educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare, art.68, alin (2), „Educația fizică și sportul în învățământul preuniversitar sunt cuprinse în trunchiul comun al planurilor de învățământ”. Legea educației fizice și sportului nr.69/2000, cu modificările și completările ulterioare, stabilește că **„educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat”**. O.M.E.C.T.S. nr. 3462/2012 reglementează organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar. În consecință, în cadrul învățământului preuniversitar special, educația fizică și sportul figurează atât ca activități curriculare, cât și ca activități extracurriculare.

Programa școlară pentru disciplina *Educație fizică și activități sportive* pentru ciclul gimnazial –învățământ special este adaptată după programa școlară „Educație fizică și sport”, clasele V-VIII , aprobată prin O.M.E.N. nr. 3393 din 28.02.2017 (anexa 2). Adaptarea este impusă din necesitatea de a valorifica potențialul biologic al elevilor cu dizabilitate mintală ușoară/moderată școlarizați în învățământul special și este raportată la particularitățile de dezvoltare psihofizică și comportamentală specifice acestor categorii de elevi.

Programa disciplinei *Educație fizică și activități sportive* este elaborată din perspectiva modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare al absolventului de gimnaziu. 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 cu dizabilitate intelectuală ușoară și moderată.

**Structura programei școlare** include, pe lângă nota de prezentare, următoarele elemente:

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

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite 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 și activități sportive*, jalonează achizițiile elevului pentru întreg ciclul gimnazial. Acestea concură la formarea unui stil de viață sănătos al elevului, la dezvoltarea fizică armonioasă și a motricității acestuia, la ameliorarea/recuperarea acestora raportat la dizabilitatea diagnosticată.

**Competențele specifice** sunt derivate din competențele generale și reprezintă achiziții dobândite 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** instruirii sunt grupate pe următoarele domenii:

1. Organizare a activităților motrice
2. Dezvoltare fizică armonioasă
3. Capacitate motrică (deprinderi și calități motrice)
4. Discipline sportive
5. Igienă și protecție individuală

## 6. Comportamente și atitudini

**Sugestiile metodologice** includ referiri la proiectarea activității didactice, la strategiile didactice, precum și la elementele de evaluare.

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 educației la acest nivel de vârstă, care să ofere în același timp o plajă largă de diferențiere a demersului didactic, în funcție de achizițiile elevilor.

Aria curriculară *Educație fizică și sport* contribuie direct la finalitățile învățământului, concretizate în menținerea sănătății elevilor prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri. Disciplina *Educație fizică și activități sportive* este aceea prin care se influențează dezvoltarea fizică armonioasă, se formează deprinderile motrice, se dezvoltă capacitatea de efort și se favorizează integrarea în mediul natural și social. Astfel, se urmărește o dobândire progresivă a competențelor prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor și nivelului intelectual prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale și acționale ale personalității acestora, urmărindu-se prin metode și mijloace specifice dezvoltarea fizică armonioasă, dar și cadrul optim care să contribuie la ameliorarea componentei psiho-comportamentale

În spiritul aspectelor mai sus menționate și pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe oferta educațională optimă, valorificând instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în clasele a V-a – a VIII-a să se asigure dobândirea de către elevi a competențelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și practicării unor discipline/probe sportive, astfel:

### **Clasa a V-a:**

- Atletism: trei probe atletice, de preferat din grupe diferite;
- Gimnastică – un exercițiu integral cu elemente și combinații acrobatice statice și dinamice; o săritură la aparatul de gimnastică;
- Jocuri sportive: un joc sportiv.

### **Clasa a VI-a:**

- Atletism: trei probe atletice, din grupe diferite (cele predate în clasa a V-a);
- Gimnastică - un exercițiu integral cu elemente și combinații acrobatice statice și dinamice; o săritură la aparatul de gimnastică;
- Jocuri sportive: două jocuri sportive, dintre care unul predat în clasa a V-a

### **Clasa a VII-a:**

- Atletism: trei probe atletice din grupe diferite (două dintre cele predate în clasa a VI-a; o probă atletică nouă);
- Gimnastică un exercițiu integral cu elemente și combinații acrobatice statice și dinamice;
- săriturile la aparatele de gimnastică, din programă, la alegere;
- Jocuri sportive: un joc sportiv (cel în care elevii au fost inițiați în clasa a VI-a).

### **Clasa a VIII-a:**

- Atletism: două probe atletice, la alegere dintre cele predate în anii anteriori;
- Gimnastică - un exercițiu integral cu elemente și combinații acrobatice statice și dinamice; săriturile la aparatele de gimnastică, din programă, la alegere;
- Jocuri sportive: un joc sportiv, opțional, dintre cele predate în anii anteriori.

**Disciplinele sportive alternative** sunt predate, cu aprobarea directorului unității de învățământ, în perioade precizate, numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și competența profesională certificată a cadrului didactic în predarea disciplinei sportive respective. Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se stabilesc de către profesorul clasei și se avizează

de către inspectorul școlar de specialitate.

Situațiile de instruire vor facilita elevilor înțelegerea specificului educației fizice și sportului, prin oferirea unor experiențe de învățare variate: de practicant, de arbitru/organizator al activităților motrice, de spectator.

Programa de educație fizică, document reglator al procesului de învățământ, stabilește competențele specifice și permite fiecărui cadru didactic utilizarea unor mijloace didactice corespunzătoare domeniilor de conținuturi menționate anterior, în funcție de particularitățile clasei și condițiile concrete de activitate.

Abordarea acestor conținuturi se va realiza într-o manieră integrativă astfel încât situațiile de instruire să permită achiziționarea cunoștințelor, formarea deprinderilor/priceperilor/capacităților și atitudinilor corespunzătoare competențelor specifice.

Programa școlară are un caracter concentric, în sensul valorificării competențelor specifice formate în anul/anii anteriori de studiu (a unora dintre conținuturile necesare formării/ consolidării deprinderilor) și pentru a favoriza fenomenul de transfer în învățare.

Conținuturile marcate cu asterisc (\*) se constituie într-o alternativă oferită elevilor cu cecitate sau ambliopi, integrați în învățământul de masă.

## Competențe generale

- 1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**
- 2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**
- 3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**

**CLASA a V-a****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>1.1. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a-factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la desfășurarea diferitelor etape ale lecțiilor, cu expunerea la influențele variate ale factorilor naturali de călire;</li> <li>- adaptarea, pe parcursul lecției, a echipamentului în funcție de influența factorilor de mediu și de reacția organismului la efort</li> </ul>

**2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea, la comandă, a pozițiilor și mișcărilor de bază ale principalelor segmente și regiuni ale corpului;</li> <li>- efectuarea exercițiilor libere și cu obiecte de influențare selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- adoptarea, pe parcursul lecției, a posturii corporale corecte;</li> <li>- redresarea, la atenționare, a posturii corporale deficiente.</li> </ul>
<p><b>2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea exercițiilor pentru formarea și consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă;</li> <li>- efectuarea exercițiilor de prevenire a instalării principalelor abateri de la postura globală corectă;</li> <li>- însușirea exercițiilor corective pentru abaterile de postură.</li> </ul>
<p><b>2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea mijloacelor specifice de dezvoltare a calităților motrice;</li> <li>- exersarea jocurilor de mișcare/ ștafetelor specifice dezvoltării calităților motrice;</li> <li>- utilizarea mijloacelor și a instrumentelor de determinare a valorii nivelului de manifestare a calităților motrice.</li> </ul>
<p><b>2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple specifice disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea componentelor mecanismului de bază al procedeeelor tehnice;</li> <li>- exersarea integrală a fiecărui element/procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază;</li> <li>- efectuarea unor acțiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/ procedee tehnice exersarea procedeeelor tehnice sub formă de întrecere.</li> </ul>

**3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- integrarea și acționarea conform comenzii în formațiile de adunare;</li> <li>- recunoașterea și păstrarea locului stabilit în formațiile de deplasare;</li> <li>- păstrarea ordinii la execuție în cadrul formațiilor de lucru;</li> </ul>

<b>Clasa a V-a</b>
- cooperarea cu partenerul în formația de lucru pe perechi.
<b>3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite</b>
- respectarea întocmai a regulilor stabilite în activitățile de exersare; - încadrarea în prevederile regulilor stabilite pentru întreceri; - acceptarea consecințelor stabilite în cazul încălcării unor reguli; - conformarea față de criteriile de stabilire a câștigătorilor întrecerilor.
<b>3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</b>
- încurajarea coechipierilor pe parcursul desfășurării întrecerilor; - acționarea regulamentară în relația cu adversarul în timpul întrecerilor; - felicitarea partenerilor și a adversarilor în situațiile de câștigători ai întrecerilor.

## Conținuturi

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a V-a</b>
<b>1. Organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri</li> <li>▪ poziția fundamentală stând și derivatele acesteia</li> <li>▪ alinieri în linie și în coloană</li> <li>▪ întoarceri de pe loc</li> <li>▪ formarea coloanei de gimnastică</li> <li>▪ pornire și oprire din mers</li> <li>▪ treceri dintr-o formație în alta</li> </ul>
<b>2. Dezvoltare fizică armonioasă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozițiile de bază și derivate</li> <li>▪ exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>▪ exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale</li> <li>▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> <li>▪ exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali</li> </ul>
<b>3. Capacitate motrică</b>	<p style="text-align: center;"><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p>a) de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mersul <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe vârfuri</li> <li>- ghemuit</li> <li>- cu pas fanat</li> <li>- cu pas adăugat</li> </ul> </li> <li>2. Alergarea <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasul de alergare:</li> <li>- pe direcții diferite</li> <li>- cu ocoliri de obstacole</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>3. Săritura <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare:</li> <li>- de pe loc</li> </ul> </li> </ol>

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- din deplasare</li> <li>- pe și de pe obiecte/aparate</li> <li>b) combinate:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escaladarea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat, din mers</li> <li>- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul> </li> <li>2. Tracțiunea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică</li> <li>- pe perechi, din stând depărtat</li> </ul> </li> <li>3. Cățărarea-coborârea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- la scara fixă</li> <li>- pe plan înclinat</li> </ul> </li> <li>4. Târârea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip propulsie: lansare, rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare</li> <li>- posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri</li> <li>- starturi, fente</li> </ul> </li> <li><b>CALITĂȚI MOTRICE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție la stimuli:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>viteza – în condiții de coordonare</li> <li>2. <b>Îndemânarea (capacități coordinative)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>▪ manevrarea de obiecte:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>▪ echilibrul:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară</li> <li>- forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>4. <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența musculară locală</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a V-a
4. Discipline sportive	<p><b>5. Calități motrice combinate</b> - conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</p> <p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala alergării</b></li> <li>- alergare cu joc de gleznă</li> <li>- alergare cu genunchii sus</li> <li>- alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi</li> <li>▪ alergarea de viteză:</li> <li>- pasul alergător de accelerare</li> <li>- startul de jos și lansarea de la start</li> <li>▪ alergarea de rezistență</li> <li>▪ pasul alergător lansat de semifond</li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala săriturii:</b></li> <li>- pasul săltat, pasul sărit</li> <li>- săritura în lungime cu 1½ pași în aer:</li> <li>- elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala aruncării:</b></li> <li>- aruncare tip azvârlire, cu un braț</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>- caracteristicile mingii de oină</li> <li>- depășirea liniei de aruncare</li> <li>- respectarea sectorului de aruncare</li> <li>- măsurarea lungimii aruncării</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice:</li> <li>- cumpăna pe un genunchi</li> <li>- cumpăna pe un picior</li> <li>- semisfoara</li> <li>- podul de jos</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- stând pe cap cu sprijin (băieți)</li> <li>- sfoara (fete)</li> <li>▪ elemente dinamice:</li> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>- răsturnare laterală (roata laterală)</li> <li>▪ variante de legare a elementelor acrobatice însușite</li> </ul> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă</li> <li>▪ cunoștințe despre: criteriile de evaluare a unei sărituri</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p>

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>▪ oprirea într-un timp</li> <li>▪ driblingul</li> <li>▪ aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>▪ pivotarea</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ deplasările cu pași adăugați</li> <li>▪ lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ marcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>▪ așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>▪ acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare preluarea mingii cu interiorul piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ sistemul de joc 1-3-2</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului, repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ replierea</li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ interceptia</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului</li> <li>▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte</li> <li>▪ bătaia mingii cu bastonul</li> <li>▪ țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. RUGBY-TAG</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ purtarea balonului cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ culegerea balonului de pe sol</li> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta</li> <li>▪ cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ manevrarea și smulgerea centurii de tag</li> <li>▪ procedee tehnice de finalizare</li> <li>▪ procedee tehnice de pătrundere</li> <li>▪ acțiuni tactice de depășire</li> <li>▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe și informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>6. VOLEI</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii, organizarea celor trei lovituri, variante de joc cu temă: 3x3</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<p>cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)</li> <li>▪ model de joc cu efectiv redus (4x4)</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)</li> <li>▪ preluarea cu două mâini de jos</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7.* TORBALL</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> </ul> <p><b>8.* GOALBALL</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>BADMINTON</b></li> <li>▪ <b>CICLOTURISM</b></li> <li>▪ <b>DANS SPORTIV</b></li> <li>▪ <b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li>▪ <b>ÎNOT</b></li> <li>▪ <b>KORFBALL</b></li> <li>▪ <b>ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li>▪ <b>PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li>▪ <b>SANIE(obișnuită sau de concurs)</b></li> <li>▪ <b>SCHI ALPIN</b></li> <li>▪ <b>SCHI FOND</b></li> <li>▪ <b>SPORT AEROBIC</b></li> <li>▪ <b>ȘAH</b></li> <li>▪ <b>TENIS DE MASĂ</b></li> <li>▪ <b>TRÂNTĂ</b></li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a V-a
<b>5. Igienă și protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>▪ regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate</li> <li>▪ tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate.</li> </ul>
<b>6. Comportamente și atitudini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport</li> <li>▪ comportamentele specifice întrecerilor sportive</li> <li>▪ stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive</li> <li>▪ atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale</li> <li>▪ forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor</li> </ul>

**CLASA a VI-a****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**

<b>Clasa a VI-a</b>
<b>1.1. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prestarea eforturilor în condiții igienice;</li> <li>- adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului.</li> </ul>

**2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**

<b>Clasa a VI-a</b>
<b>2.1. Utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea, cu descrierea terminologică concomitentă, a pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;</li> <li>- efectuarea exercițiilor cu obiecte portative, pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>- compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc.</li> <li>- observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă.</li> </ul>
<b>2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea exercițiilor pentru formarea și consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă;</li> <li>- efectuarea exercițiilor de prevenire a instalării principalelor abateri de la postura globală corectă;</li> <li>- însușirea exercițiilor corective pentru abaterile de postură.</li> </ul>
<b>2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea mijloacelor specifice de dezvoltare a calităților motrice;</li> <li>- exersarea jocurilor de mișcare/ ștafetelor specifice dezvoltării calităților motrice;</li> <li>- utilizarea mijloacelor și a instrumentelor de determinare a valorii nivelului de manifestare a calităților motrice.</li> </ul>
<b>2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea componentelor mecanismului de bază al procedeelelor tehnice;</li> <li>- exersarea integrală a fiecărui element/procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază;</li> <li>- efectuarea unor acțiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/ procedee tehnice;</li> <li>- exersarea procedeelelor tehnice sub formă de întrecere.</li> </ul>

**3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**

<b>Clasa a VI-a</b>
<b>3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- integrarea și acționarea conform comenzii în formațiile de adunare;</li> <li>- recunoașterea și păstrarea locului stabilit în formațiile de deplasare;</li> <li>- păstrarea ordinii la execuție în cadrul formațiilor de lucru;</li> </ul>

<b>Clasa a VI-a</b>
- cooperarea cu partenerul în formația de lucru pe perechi.
<b>3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite</b>
- respectarea întocmai a regulilor stabilite în activitățile de exersare; - încadrarea în prevederile regulilor stabilite pentru întreceri; - acceptarea consecințelor stabilite în cazul încălcării unor reguli; - conformarea față de criteriile de stabilire a câștigătorilor întrecerilor.
<b>3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</b>
- încurajarea coechipierilor pe parcursul desfășurării întrecerilor; - acționarea regulamentară în relația cu adversarul în timpul întrecerilor; - felicitarea partenerilor și a adversarilor în situațiile de câștigători ai întrecerilor.

## Conținuturi

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a VI-a</b>
<b>1. Organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri</li> <li>▪ poziția fundamentală stând și derivatele acesteia</li> <li>▪ alinieri în linie și în coloană</li> <li>▪ întoarceri de pe loc</li> <li>▪ formarea coloanei de gimnastică</li> <li>▪ pornire și oprire din mers</li> <li>▪ treceri dintr-o formație în alta</li> </ul>
<b>2. Dezvoltare fizică armonioasă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozițiile de bază și derivate</li> <li>▪ exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>▪ exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale</li> <li>▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> <li>▪ exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali</li> </ul>
<b>3. Capacitate motrică</b>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p>a) de bază:</p> <p>1. Mersul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe vârfuri</li> <li>- ghemuit</li> <li>- cu pas fanat</li> <li>- cu pas adăugat</li> </ul> <p>2. Alergarea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasul de alergare:</li> <li>- pe direcții diferite</li> <li>- cu ocoliri de obstacole</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> <p>3. Săritura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare:</li> <li>- de pe loc</li> <li>- din deplasare</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pe și de pe obiecte/aparate</li> <li>b) combinate:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escaladarea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat, din mers</li> <li>- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul> </li> <li>2. Tracțiunea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică</li> <li>- pe perechi, din stând depărtat</li> </ul> </li> <li>3. Cățărarea-coborârea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- la scara fixă</li> <li>- pe plan înclinat</li> </ul> </li> <li>4. Târârea                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate\</li> </ul> </li> </ol> </li> <li><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip propulsie: lansare, rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)</li> <li>- de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele</li> </ul> </li> <li><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare</li> <li>- posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri</li> <li>- starturi, fente</li> </ul> </li> <li><b>CALITĂȚI MOTRICE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție la stimuli:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>- viteza – în condiții de coordonare</li> </ul> </li> <li>2. <b>Îndemânarea (capacități coordinative)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>▪ manevrarea de obiecte:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>▪ echilibrul:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. <b>Forța</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară</li> <li>▪ forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul> </li> <li>4. <b>Rezistența</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența musculară locală</li> </ul> </li> <li>5. <b>Calități motrice combinate</b></li> </ol> </li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a VI-a
4. Discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul> <p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala alergării</b></li> <li>- alergare cu joc de gleznă</li> <li>- alergare cu genunchii sus</li> <li>- alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi</li> <li>▪ alergarea de viteză:</li> <li>- pasul alergător de accelerare</li> <li>- startul de jos și lansarea de la start</li> <li>▪ alergarea de rezistență</li> <li>▪ pasul alergător lansat de semifond</li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala săriturii</b>:</li> <li>- pasul săltat, pasul sărit</li> <li>- săritura în lungime cu 1½ pași în aer:</li> <li>- elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala aruncării</b>:</li> <li>- aruncare tip azvârlire, cu un braț</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>- caracteristicile mingii de oină</li> <li>- depășirea liniei de aruncare</li> <li>- respectarea sectorului de aruncare</li> <li>- măsurarea lungimii aruncării</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice:</li> <li>- cumpăna pe un genunchi</li> <li>- cumpăna pe un picior</li> <li>- semisfoara</li> <li>- podul de jos</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- stând pe cap cu sprijin (băieți)</li> <li>- sfoara (fete)</li> <li>▪ elemente dinamice:</li> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>- răsturnare laterală (roata laterală)</li> <li>▪ variante de legare a elementelor acrobatice însușite</li> </ul> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>- criteriile de evaluare a unei sărituri</li> <li>- informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
	<p>mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ oprirea într-un timp</li> <li>▪ driblingul</li> <li>▪ aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>▪ pivotarea</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ deplasările cu pași adăugați</li> <li>▪ lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ marcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>▪ așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>▪ acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare preluarea mingii cu interiorul piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ sistemul de joc 1-3-2</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului, repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ replierea</li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului</li> <li>▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte</li> <li>▪ bătaia mingii cu bastonul</li> <li>▪ țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. RUGBY-TAG</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ purtarea balonului cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ culegerea balonului de pe sol</li> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta</li> <li>▪ cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag</li> <li>▪ poziția fundamentală în aparare</li> <li>▪ manevrarea și smulgerea centurii de tag</li> <li>▪ procedee tehnice de finalizare</li> <li>▪ procedee tehnice de pătrundere</li> <li>▪ acțiuni tactice de depășire</li> <li>▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe și informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>6. VOLEI</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii, organizarea celor trei lovituri, variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
	<p>deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)</li> <li>▪ model de joc cu efectiv redus (4x4)</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)</li> <li>▪ preluarea cu două mâini de jos</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7.* TORBALL</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> </ul> <p><b>8. * GOALBALL</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>BADMINTON</b></li> <li>▪ <b>CICLOTURISM</b></li> <li>▪ <b>DANS SPORTIV</b></li> <li>▪ <b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li>▪ <b>ÎNOT</b></li> <li>▪ <b>KORFBALL</b></li> <li>▪ <b>ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li>▪ <b>PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li>▪ <b>SANIE (obișnuită sau de concurs)</b></li> <li>▪ <b>SCHI ALPIN</b></li> <li>▪ <b>SCHI FOND</b></li> <li>▪ <b>SPORT AEROBIC</b></li> <li>▪ <b>ȘAH</b></li> <li>▪ <b>TENIS DE MASĂ</b></li> <li>▪ <b>TRÂNTĂ</b></li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
<b>5. Igienă și protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>▪ regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate</li> <li>▪ tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate.</li> </ul>
<b>6. Comportamente și atitudini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/ concursuri</li> <li>▪ asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport</li> <li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fairplay</li> <li>▪ obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor</li> <li>▪ relațiile dintre componentii unei grupe/ echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport</li> </ul>

**CLASA a VII-a****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**

<b>Clasa a VII-a</b>
<p><b>1.1. Adaptarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiții variate de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- expunerea progresivă a organismului, pe parcursul activității, la influențele factorilor de mediu, conform reacțiilor propriului organism;</li> <li>- participarea activă la realizarea programelor de pregătire generală și specifică a organismului pentru efort.</li> </ul>

**2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**

<b>Clasa a VII-a</b>
<p><b>2.1. Operarea cu indicatorii specifici dezvoltării fizice armonioase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea, folosind terminologia specifică, a unor exerciții de dezvoltare fizică armonioasă.</li> </ul>
<p><b>2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea exercițiilor profilactice și corective pentru asigurarea atitudinii corporale corecte;</li> <li>- exersarea complexelor de dezvoltare fizică cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe perechi;</li> <li>- efectuarea exercițiilor de influențare selectivă a unor segmente ale corpului.</li> </ul>
<p><b>2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice;</li> <li>- parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice;</li> <li>- realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort;</li> <li>- respectarea în execuții a parametrilor specifici fiecărei calități motrice;</li> <li>- participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență.</li> </ul>
<p><b>2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea procedeelor tehnice structurate în structuri progresive ca și complexitate;</li> <li>- exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, sub formă de întrecere/concurs;</li> <li>- exersarea acțiunilor motrice, specifice disciplinelor sportive studiate, în condiții variate;</li> <li>- efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării unor prevederi regulamentare simplificate.</li> </ul>

**3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**

<b>Clasa a VII-a</b>
<p><b>3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndeplinirea rolului de responsabil de grup în organizarea exersării pe grupe la gimnastica acrobatică;</li> <li>- aprecierea evoluției colegilor de grupă, la executarea elementelor, liniilor și a exercițiului acrobatic liber ales;</li> <li>- recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a</li> </ul>

<b>Clasa a VII-a</b>
acestora/
<p><b>3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în condițiile adaptării acestora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea eficientă a posibilităților create de adaptare a regulilor oficiale;</li> <li>- realizarea, în timp, a unor execuții în condiții cât mai apropiate de prevederile regulamentare oficiale;</li> <li>- observarea și semnalarea încălcării regulilor adaptate de către partenerii de activitate.</li> </ul>
<p><b>3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului pozitiv al grupului;</li> <li>- evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului negativ al grupului;</li> <li>- analiza contribuției personale la realizarea scorului general al întrecerii/concursului;</li> <li>- analiza cauzelor randamentului scăzut al acțiunilor proprii.</li> </ul>

## Conținuturi

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a VII-a</b>
<b>1. Organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială</li> <li>▪ trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială</li> </ul>
<b>2. Dezvoltare fizică armonioasă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>▪ reflexul de postură corectă</li> <li>▪ tonicitatea și troficitatea musculaturii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- membrelor superioare</li> <li>- toracelui</li> <li>- abdomenului</li> <li>- membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>▪ mobilitate și stabilitate articulară</li> <li>▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener)</li> <li>▪ posturi deficiente frecvente</li> <li>▪ determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă</li> <li>- cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora</li> </ul> </li> </ul>
<b>3. Capacitate motrică</b>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p>a) de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mersul <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu pas adăugat</li> <li>- cu pas încrucișat</li> </ul> </li> <li>2. Alergarea <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe perechi și în grup</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> <li>- cu ocolire și trecere peste obstacole</li> </ul> </li> <li>3. Săritura <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri succesive pe loc și cu deplasare - pe direcții diferite</li> </ul> </li> </ol>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<p>(înainte, înapoi, lateral)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- peste obstacole</li> <li>- la coardă</li> </ul> <p><i>b) combinate:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escaladarea <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat, din alergare ușoară</li> <li>- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului, pe aparate cu înălțimi variabile</li> </ul> </li> <li>2. Tracțiunea <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică înclinată</li> <li>- pe perechi, din poziții diferite</li> </ul> </li> <li>3. Cățărarea-coborârea <ul style="list-style-type: none"> <li>- la scara fixă</li> <li>- pe plan înclinat</li> </ul> </li> <li>4. Târârea <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate, cu purtare de obiect cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)</li> <li>- de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele</li> </ul> </li> </ol> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip propulsie: lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (racheta, paleta, crosă)</li> <li>- de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele, prindere cu o mânășă</li> <li>- de tip axial, specifice disciplinelor sportive</li> <li>- posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive</li> </ul> <p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Viteza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- la diferiți stimuli</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție)</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și pe direcții variate</li> <li>- viteză - în condiții de coordonare</li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>2. <b>Îndemânarea (capacități coordinative)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp</li> <li>▪ coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari</li> <li>▪ mânuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextri (manuală, podală)</li> <li>▪ echilibru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile)</li> <li>- deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>



Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța explozivă</li> <li>▪ forța dinamică (izotonică) segmentară</li> <li>▪ forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> <li>▪ cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența musculară locală</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>
<p><b>4. Discipline sportive</b></p>	<p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala alergării</b></li> <li>- variante de exerciții din școala alergării</li> <li>• alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasul alergător lansat de viteză</li> <li>• startul de jos și lansarea de la start</li> <li>• cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul greșit</li> <li>• respectarea culoarului de alergare</li> <li>• probele de alergare de viteză în concursurile oficiale</li> </ul> </li> <li>• alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul de sus și lansarea de la start</li> <li>▪ coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare</li> <li>▪ alergare pe teren variat</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ startul greșit</li> <li>▪ depășirea adversarului</li> <li>▪ contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala săriturii:</b></li> <li>- pasul săltat, pasul sărit, săritura în lungime cu 1½ pași în aer: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elan de 7-9 pași</li> <li>▪ bătaie în zonă precizată</li> <li>▪ desprindere</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ depășirea pragului (zonei de bătaie/ desprindere)</li> <li>▪ măsurarea lungimii săriturii</li> </ul> </li> <li>▪ săritura în înălțime cu pășire: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elan de 5 - 7 pași</li> <li>▪ bătaie în zonă marcată, desprindere și aterizare</li> </ul> </li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala aruncării:</b></li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<p>- aruncare tip <b>azvârlire</b>, cu un braț</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aruncarea reușită</li> <li>▪ numărul de aruncări în concurs</li> </ul> </li> </ul> <p>- informații cu caracter sportiv</p> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cumpăna laterală</li> <li>▪ podul de sus – fete</li> <li>▪ stând pe cap – băieți</li> <li>▪ stând pe mâini</li> </ul> </li> <li>▪ elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rulări</li> <li>▪ rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit</li> <li>▪ rostogolire înainte din ghemuit în depărtat</li> <li>▪ răsturnare laterală (roata laterală)</li> <li>▪ elemente și combinații gimnice</li> <li>▪ combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor, informații cu caracter sportiv</li> </ul> </li> </ul> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ săritură, în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit</li> <li>▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a unei sărituri informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>▪ oprirea într-un timp</li> <li>▪ driblingul</li> <li>▪ aruncarea la coș cu una/două mâini de pe loc</li> <li>▪ pivotarea</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ deplasările cu pași adăugați</li> <li>▪ lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ marcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>▪ așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>▪ acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ oprirea în doi timpi</li> <li>▪ pivotarea liberă și în relație cu un adversar</li> <li>▪ structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac</li> <li>▪ aruncarea la coș din dribling</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ acțiunea tactică colectivă „dă și du-te”</li> <li>▪ sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren</li> <li>▪ acțiuni tactice specifice așezării în atac</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare preluarea mingii cu interiorul piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ sistemul de joc 1-3-2</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior</li> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul exterior</li> <li>▪ conducerea mingii în relație cu un adversar</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, din deplasare</li> <li>▪ preluarea mingii cu piciorul</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner)</li> <li>▪ deposedarea adversarului din față și din lateral</li> <li>▪ marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ acțiunea tactică colectivă „un- doi”</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului, repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ replierea</li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite</li> <li>▪ driblingul multiplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de la 7 m</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași încrucișați,</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ aruncare la poartă din săritură</li> <li>▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare</li> <li>▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ sistemul de atac cu un pivot</li> <li>▪ contraatacul direct</li> <li>▪ contraatacul cu intermediar</li> <li>▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<p>alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire"</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului</li> <li>▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte</li> <li>▪ bătaia mingii cu bastonul</li> <li>▪ țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire"</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului</li> <li>▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoțiți (din ghemuit)</li> <li>▪ bătaia mingii cu bastonul</li> <li>▪ țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat „țintirea" adversarului</li> <li>▪ cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. RUGBY-TAG</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ purtarea balonului cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ culegerea balonului de pe sol</li> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta</li> <li>▪ cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ manevrarea și smulgerea centurii de tag</li> <li>▪ procedee tehnice de finalizare</li> <li>▪ procedee tehnice de pătrundere</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acțiuni tactice de depășire</li> <li>▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe și informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ purtarea balonului cu o mână și cu două mâini din alergare</li> <li>▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ culegerea balonului de pe sol din alergare</li> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ pasa încrucișată</li> <li>▪ pasa sărită</li> <li>▪ pasa cu demi tur</li> <li>▪ pasa peste umăr</li> <li>▪ pasa cârlig</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta</li> <li>▪ pivotare</li> <li>▪ poziția colectivă și individuală fundamentală în apărare</li> <li>▪ smulgerea centurii de rugby-tag din alergare</li> <li>▪ procedee tactice de finalizare</li> <li>▪ procedee tactice de pătrundere</li> <li>▪ acțiuni tehnice de depășire</li> <li>▪ interceptția</li> <li>▪ închiderea unghiului de apărare</li> <li>▪ diferite sisteme de joc: în trepte; om la om și glisant (apărare)</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>6. VOLEI</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii, organizarea celor trei lovituri, variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână</li> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)</li> <li>▪ model de joc cu efectiv redus (4x4)</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)</li> <li>▪ preluarea cu două mâini de jos</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ serviciul de sus din față</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ preluarea serviciului de sus din față</li> <li>▪ ridicarea înainte</li> <li>▪ atacul pe direcția elanului</li> <li>▪ model de joc 6x6 fără specializare pe zone și pe posturi, cu ridicător în zona 3</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare în cadrul acestora) specifice modelului de joc 6x6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare</li> <li>▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 4</li> <li>▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 2</li> <li>▪ atacul pe direcția elanului din zona 2</li> <li>▪ noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului)</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7.* TORBALL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>BADMINTON</b></li> <li>▪ <b>CICLOTURISM</b></li> <li>▪ <b>DANS SPORTIV</b></li> <li>▪ <b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li>▪ <b>ÎNOT</b></li> <li>▪ <b>KORFBALL</b></li> <li>▪ <b>ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li>▪ <b>PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li>▪ <b>SANIE (obișnuită sau de concurs)</b></li> <li>▪ <b>SCHI ALPIN</b></li> <li>▪ <b>SCHI FOND</b></li> <li>▪ <b>SPORT AEROBIC</b></li> <li>▪ <b>ȘAH</b></li> <li>▪ <b>TENIS DE MASĂ</b></li> <li>▪ <b>TRÂNTĂ</b></li> </ul>
<p><b>5. Igienă și protecție individuală</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ măsuri de menținere a igienei individuale și colective</li> <li>▪ tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>▪ importanța pregătirii organismului pentru efort, importanța respirației, cu caracter de refacere</li> </ul>

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a VII-a</b>
<b>6. Comportamente și atitudini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ conducerea, subordonarea și colaborarea în activități practice</li><li>▪ evitarea situațiilor „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li><li>▪ intervenție pentru aplanarea/ rezolvarea situațiilor conflictuale</li><li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li><li>▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair- play – ului</li><li>▪ disponibilități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li></ul>



**CLASA a VIII-a****Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>1.1. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică;</li> <li>- însușirea exercițiilor de dezvoltare a calităților motrice, în vederea utilizării acestora, în timpul liber, pentru fortificarea organismului.</li> </ul>
<p><b>1.2. Expunerea progresivă, pe parcursul activităților de educație fizică, la influențele agresive ale unor factori de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea unor exerciții adaptate diferitelor condiții de mediu.</li> </ul>

**2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>2.1. Aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică, folosind terminologia specifică;</li> <li>- efectuarea exercițiilor de corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară.</li> </ul>
<p><b>2.2. Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității (pentru băieți) și dezvoltarea supleței (pentru fete).</li> </ul>
<p><b>2.3. Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice, în condiții de tratare diferențiată;</li> <li>- exersarea de structuri motrice simple și complexe, specifice disciplinelor sportive, cu accent pe dezvoltarea calităților motrice;</li> <li>- efectuarea exercițiilor care implică mai multe forme de manifestare a fiecărei calități motrice de bază;</li> <li>- realizarea execuțiilor care implică manifestarea coordonării în manipularea de obiecte.</li> </ul>
<p><b>2.4. Aplicarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective;</li> <li>- practicarea globală a disciplinelor/ probelor sportive, sub formă de întrecere/ concurs cu reguli simplificate;</li> <li>- efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare;</li> <li>- exersarea de acțiuni tehnico-tactice concepute corespunzător particularităților și preferințelor individuale.</li> </ul>

**3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>3.1. Îndeplinirea de roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor</b></p>

<b>Clasa a VIII-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- îndeplinirea rolului de căpitan echipă;</li> <li>- îndeplinirea rolului de arbitru;</li> <li>- îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat;</li> <li>- aprecierea evoluției colegilor de grupă la executarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice din jocul sportiv practicat;</li> <li>- recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora.</li> </ul>
<p><b>3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recepționarea observațiilor referitoare la încălcarea regulamentului și luarea măsurilor de încadrare a execuțiilor în prevederile regulamentare;</li> <li>- efectuarea execuțiilor, procedeele tehnice și acțiunilor tactice conform prevederilor regulamentare;</li> <li>- utilizarea eficientă a posibilităților oferite de prevederile regulamentare în acțiunile de atac și de apărare;</li> <li>- semnalarea și sancționarea abaterilor de la prevederile regulamentare, în calitate de arbitru.</li> </ul>
<p><b>3.3. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri;</li> <li>- suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri;</li> <li>- felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor.</li> </ul>

## Conținuturi

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a VIII-a</b>
<b>1. Organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială</li> <li>▪ trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială</li> </ul>
<b>2. Dezvoltare fizică armonioasă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>▪ reflexul de postură corectă</li> <li>▪ tonicitatea și troficitatea musculaturii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- membrelor superioare</li> <li>- toracelui</li> <li>- abdomenului</li> <li>- membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>▪ mobilitate și stabilitate articulară</li> <li>▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener)</li> <li>▪ posturi deficiente frecvente</li> <li>▪ determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă</li> <li>- cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora</li> </ul> </li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
<p><b>3. Capacitate motrică</b></p>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p>a) de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mersul <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu pas adăugat</li> <li>- cu pas încrucișat</li> </ul> </li> <li>2. Alergarea <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe perechi și în grup</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> <li>- cu ocolire și trecere peste obstacole</li> </ul> </li> <li>3. Săritura <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri succesive pe loc și cu deplasare - pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral)</li> <li>- peste obstacole</li> <li>- la coardă</li> </ul> </li> </ol> <p>b) combinate:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escaladarea <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat, din alergare ușoară</li> <li>- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului, pe aparate cu înălțimi variabile</li> </ul> </li> <li>2. Tracțiunea <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică înclinată</li> <li>- pe perechi, din poziții diferite</li> </ul> </li> <li>3. Cățărarea-coborârea <ul style="list-style-type: none"> <li>- la scara fixă</li> <li>- pe plan înclinat</li> </ul> </li> <li>4. Târârea <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate, cu purtare de obiect cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)</li> <li>- de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele</li> </ul> </li> </ol> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip propulsie: lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (racheta, paleta, crosă)</li> <li>- de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele, prindere cu o mână de tip axial, specifice disciplinelor sportive</li> <li>- posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive</li> </ul> <p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Viteza <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- la diferiți stimuli</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție)</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și pe direcții variate</li> <li>- viteză - în condiții de coordonare</li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>2. Îndemânarea (capacități coordinative) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului</li> </ul> </li> </ol>

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<p>în întregime, în spațiu și în timp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari</li> <li>▪ mânuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextri (manuală, podală)</li> <li>▪ echilibru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile)</li> <li>- deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța explozivă</li> <li>▪ forța în regim de rezistență</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului</li> <li>- informații cu caracter sportiv</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența musculară locală</li> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile</li> <li>▪ rezistența musculară locală</li> <li>▪ rezistența în regim de forță</li> <li>▪ cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței</li> <li>▪ valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>
<p><b>4. Discipline sportive</b></p>	<p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala alergării</b></li> <li>- variante și combinații de exerciții din școala alergării</li> <li>▪ alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cu start de jos, sub formă de întrecere</li> <li>▪ finišul</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ startul greșit</li> <li>▪ respectarea culoarului de alergare</li> </ul> </li> <li>▪ alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare</li> <li>▪ alergare pe teren variat</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul greșit</li> <li>▪ depășirea adversarului</li> <li>▪ probele de alergare de semifond în concursurile oficiale</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala săriturii:</b></li> </ul> </li></ul>

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri peste obstacole joase</li> <li>▪ săritura în lungime cu 1½ pași în aer</li> <li>- elan mediu</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>▪ depășirea pragului (zonei de bătaie)</li> <li>▪ măsurarea lungimii săriturii</li> <li>▪ săritura în înălțime cu pășire:</li> <li>- elan de 7- 9 pași</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <b>școala aruncării</b>:</li> <li>- aruncare tip <b>azvârlire</b>, cu un braț</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină:</li> <li>▪ cu pas adăugat/ încrucișat</li> <li>▪ cu elan mediu, la distanță</li> <li>▪ elanul</li> <li>▪ blocarea</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>▪ aruncare reușită</li> <li>▪ număr de aruncări în concurs</li> <li>▪ măsurarea lungimii aruncării</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice:</li> <li>▪ podul de sus - fete</li> <li>▪ stând pe cap – băieți</li> <li>▪ semisfoara</li> <li>▪ cumpene (variante)</li> <li>▪ stând pe mâini - rostogolire</li> <li>▪ sfoara (fete)</li> <li>▪ elemente dinamice:</li> <li>▪ rostogolire înainte variante)</li> <li>▪ răsturnare laterală cu întoarcere (variante)</li> <li>▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> <li>▪ săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal săritura în sprijin depărtat peste capră</li> <li>▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a săriturilor</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ oprirea în doi timpi, pivotarea liberă și în relație cu un adversar</li> <li>▪ structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac</li> <li>▪ aruncarea la coș din dribling, marcajul adversarului cu și fără minge</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea, acțiunea tactică colectivă „dă și du-te”</li> <li>▪ sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren</li> <li>▪ acțiuni tactice specifice așezării în atac</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior</li> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul exterior</li> <li>▪ conducerea mingii în relație cu un adversar</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, din deplasare</li> <li>▪ preluarea mingii cu piciorul</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner)</li> <li>▪ deposedarea adversarului din față și din lateral</li> <li>▪ marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ acțiunea tactică colectivă „un - doi”</li> <li>▪ interceptația</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite</li> <li>▪ driblingul multiplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de la 7 m</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași încrucișați,</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ aruncare la poartă din săritură</li> <li>▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare</li> <li>▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ interceptația</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ sistemul de atac cu un pivot</li> <li>▪ contraatacul direct</li> <li>▪ contraatacul cu intermediar</li> <li>▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului</li> <li>▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit)</li> <li>▪ bătaia mingii cu bastonul</li> <li>▪ țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat „țintirea” adversarului</li> <li>▪ cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. RUGBY-TAG</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ purtarea balonului cu o mână și cu două mâini din alergare</li> <li>▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ culegerea balonului de pe sol din alergare</li> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ pasa încrucișată</li> <li>▪ pasa sărită</li> <li>▪ pasa cu demi tur</li> <li>▪ pasa peste umăr</li> <li>▪ pasa cârlig</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta</li> <li>▪ pivotare</li> <li>▪ poziția colectivă și individuală fundamentală în apărare</li> <li>▪ smulgerea centurii de rugby-tag din alergare</li> <li>▪ procedee tactice de finalizare</li> <li>▪ procedee tactice de pătrundere</li> <li>▪ acțiuni tehnice de depășire</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ închiderea unghiului de apărare</li> <li>▪ diferite sisteme de joc: în trepte; om la om și glisant (apărare)</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>6. VOLEI</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ serviciul de sus din față</li> <li>▪ preluarea serviciului de sus din față</li> <li>▪ ridicarea înainte</li> <li>▪ atacul pe direcția elanului</li> <li>▪ model de joc 6x6 fără specializare pe zone și pe posturi, cu ridicător în zona 3</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare în cadrul acestora) specifice modelului de joc 6x6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare</li> <li>▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 4</li> <li>▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 2</li> <li>▪ atacul pe direcția elanului din zona 2</li> <li>▪ noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului)</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7. * TORBALL</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă din deplasare</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>8. GOALBALL</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă din deplasare</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul>



Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>BADMINTON</b></li> <li>▪ <b>CICLOTURISM</b></li> <li>▪ <b>DANS SPORTIV</b></li> <li>▪ <b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li>▪ <b>ÎNOT</b></li> <li>▪ <b>KORFBALL</b></li> <li>▪ <b>ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li>▪ <b>PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li>▪ <b>SANIE (obișnuită sau de concurs)</b></li> <li>▪ <b>SCHI ALPIN</b></li> <li>▪ <b>SCHI FOND</b></li> <li>▪ <b>SPORT AEROBIC</b></li> <li>▪ <b>ȘAH</b></li> <li>▪ <b>TENIS DE MASĂ</b></li> <li>▪ <b>TRÂNTĂ</b></li> </ul>
<p><b>5. Igienă și protecție individuală</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiții de lucru</li> <li>▪ conținutul și valoarea pregătirii organismului pentru efort</li> <li>▪ relațiile dintre efort și pauzele de revenire</li> <li>▪ mijloace de autoprotecție în timpul desfășurării întrecerilor și concursurilor</li> <li>▪ cunoștințe despre rolul respirației în efort și măsurile eficiente de igienă individuală în lecțiile de educație fizică și sport, întreceri, concursuri și după încheierea acestora</li> </ul>
<p><b>6. Comportamente și atitudini</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ asumarea atribuțiilor rolurilor de conducere îndeplinite de elevi</li> <li>▪ aplicarea soluțiilor de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale care pot interveni pe parcursul desfășurării întrecerilor/ concursurilor</li> <li>▪ inițiativă în organizarea și desfășurarea întrecerilor și concursurilor individuale sau pe echipe, între elevi</li> </ul>

## Sugestii metodologice

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică și activități sportive* să pună accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat, coerență și abordări inter și transdisciplinare.

Actuala programă școlară valorifică exemplele de activități de învățare din programele anterioare, oferind astfel cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor de predare care să permită trecerea reală de la centrarea procesului de instruire pe conținuturi, la centrarea pe experiențe de învățare.

### Strategii didactice

Ținând seama de particularitățile elevilor cu dizabilitate mintală ușoară și moderată, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul lecției de educație fizică. Întrecerea devine principala *formă de organizare*, adaptată capacităților motrice și psihice ale elevilor.

La începutul anului școlar se va urmări organizarea claselor și a grupelor de lucru în spiritul educației incluzive. Se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și încurajarea reciprocă.

Se va asigura utilizarea unei cantități suficiente de materiale didactice (mingi, cercuri, copete, jaloane, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.) care să asigure un volum de exersare crescut, cât și protecția elevilor, înlăturându-se orice posibilitate de a se produce accidente.

„Elementele de conținut ale organizării activităților motrice”, „Elementele de conținut ale dezvoltării fizice armonioase” se pot constitui ca teme de lecție doar în primele 3-4 săptămâni ale semestrului I. În celelalte lecții aceste conținuturi se exersează în verigile/secvențele de instruire constante ale lecției de educație fizică și sport, respectiv: „Organizarea colectivului de elevi”, „Pregătirea organismului pentru efort”, „Influențarea selectivă a aparatului locomotor” și „Revenirea organismului după efort”.

Domeniile „Igiena și protecția individuală” și „Comportamente și atitudini” vor fi abordate în fiecare lecție, prin intermediul tuturor verigilor lecțiilor, fără a se constitui ca teme de lecție de sine stătătoare.

Temele lecțiilor, în număr de două, maxim trei, se vor constitui din domeniile „Capacitate motrică” și „Discipline sportive”. Când se optează în aceeași lecție pentru combinația de teme reprezentate de o calitate motrică și de o deprindere motrică, se va avea în vedere relația dintre acestea, astfel încât calitatea motrică să favorizeze învățarea/consolidarea deprinderii.

Deprinderile de locomoție, de stabilitate și de manipulare vor fi exersate în cadrul diferitelor lecții, prin alcătuirea unor ștafete/parcursuri aplicative și vor fi prezente și în cadrul lecțiilor de însușire a unor deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive abordate.

Calitățile motrice, în accepțiunea în care sunt prezentate în această programă, vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate. Locul lor în lecție este după veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor (dezvoltarea calității motrice viteză sau îndemănare/capacitate coordinativă) și după cele de abordare a deprinderilor motrice specifice diferitelor ramuri sportive (dezvoltarea calității motrice forță sau rezistență).

Pentru a putea realiza un grad corespunzător de însușire a probelor atletice de alergări, sărituri și aruncări, se va ține cont de condițiile fiecărei unități școlare, dar cu obligativitatea abordării a cel puțin trei probe, câte una din fiecare categorie. Predarea și exersarea se vor putea realiza: frontal, pe grupe, individual sau combinat, în cadrul aceleiași lecții. Locul în lecție destinat predării deprinderilor din atletism este după veriga

destinată influențării selective a aparatului locomotor sau după dezvoltarea calităților motrice viteza sau îndemânarea/ capacitatea coordinativă sau după cea de abordare a unei alte deprinderi motrice.

În cazul predării elementelor din gimnastica acrobatică și sărituri la aparate este necesară asigurarea tuturor condițiilor pentru evitarea accidentelor (asigurarea locului de desfășurare, asigurarea de saltele, ladă de gimnastică și trambulină etc.). Exersarea săriturilor la aparate se va realiza numai cu prezența nemijlocită la aparat a profesorului, care va asigura asistența, ajutorul, sprijinul. Locul în lecție destinat predării deprinderilor din gimnastică și din sărituri cu sprijin este după veriga/ secvența de instruire destinată influențării selective a aparatului locomotor, după cea destinată dezvoltării calității motrice viteză sau îndemânare/capacități coordinative sau după cea de abordare a unei alte deprinderi motrice.

Jocul sportiv are o importanță deosebită, deoarece prin intermediul acestuia se poate asigura o atractivitate crescută a lecției. Se poate aborda un singur joc sportiv pentru toată clasa sau se pot aborda două jocuri sportive - unul pentru fete și unul pentru băieți. Locul în lecție este după veriga destinată influențării selective a aparatului locomotor, după cea de dezvoltare a calității motrice viteză sau îndemânare/capacități coordinative sau după cea de abordare a unei alte deprinderi motrice.

În organizarea conținuturilor lecției de educație fizică și activități sportive pentru elevii cu dizabilitate mintală ușoară și moderată se va ține seama și de caracteristicile de dezvoltare psihofizice și comportamentale specifice, avându-se în vedere următoarele:

- sarcina trasată să fie clară
- explicațiile să fie clare, coerente, fără abuz de detalii de natură tehnică, fiziologică etc.
- să se asigure numărul optim de repetiții pentru ca actul motric să fie corect înțeles
- monitorizarea cu atenție a execuției corecte a sarcinii pentru a se evita formarea/consolidarea de deprinderi greșite
- vizualizarea permanentă a colectivului pentru a se preveni eventuale accidente survenite datorita specificului copilului cu dizabilitate intelectuală.
- asigurarea suportului material al lecției raportat la competențele propuse.
- notarea elevilor să fie stimulativă, explicată și bazată în principal pe aprecierea interesului manifestat de elevi, pe implicarea acestuia în rezolvarea sarcinilor trasate etc.

Cadrele didactice pot elabora și alte activități de învățare, conținuturi și instrumente de evaluare, în funcție de particularitățile clasei de elevi, baza materială de care dispune școala și opțiunile elevilor.

Lecția de educație fizică și sport 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 cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și disciplinelor sportive 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 agresivitate verbală sau fizică;
- menținerea de către profesor a unei relații constante cu dirigintele clasei, în special pe următoarele probleme:
  - prezentarea de către elevi a adevărului medical care atestă starea de sănătate;
  - echipamentul adecvat pentru participarea la lecțiile de educație fizică și sport;
  - evidențierea ritmică, de către profesor, în catalogul clasei, a frecvenței și a rezultatelor evaluării curente.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea,

evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

În realizarea unei evaluări eficiente, profesorii vor utiliza "Sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial" care cuprinde domeniile evaluate, instrumentele (probele), repartizarea acestor pe clase, descrierea probelor și criteriile utilizate în evaluarea fiecărei probe, respectiv:

### **SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL**

Nr. crt.	DOMENIUL	MIJLOACE	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1.	Dezvoltarea fizică armonioasă	Complex de dezvoltare fizică armonioasă	5 exerciții 4 x 8 timpi	6 exerciții 4 x 8 timpi	7 exerciții 4 x 8 timpi	8 exerciții 4 x 8 timpi
2.	Viteză	Naveta 10 x 5	X	X	X	X
		Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus	X	X	X	X
3.	Forță	Exerciții pentru dezvoltarea principalelor	1 exercițiu/ 3 grupe	2 exerciții/ 2 grupe	2 exerciții/ 3 grupe	2 exerciții/ 4 grupe
4.	Rezistență	Alergare de durată	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.
5.	Atletism	Probă athletică la alegere (una din cele	X	X	X	X
6.	Gimnastică	Exercițiu la sol cu elemente impuse	3 elemente	4 elemente	5 elemente	5 elemente
		Săritură la un aparat de gimnastică (conform	X	X	X	X
7.	Joc sportiv	O structură tehnică	X	X (din jocul din anul I de	-	-
		Joc bilateral	X	X	X (jocul din clasa a VI-a)	X

## DESCRIEREA PROBELOR DE EVALUARE

### ❖ **Complex de dezvoltare fizică armonioasă**

Complexele de dezvoltare fizică armonioasă (exerciții libere, cu obiecte portative), sunt concepute de cadrul didactic și sunt însușite și exersate de elevi pe parcursul anului școlar. Complexele cuprind, în mod obligatoriu, exerciții pentru cap-gât, articulația umărului și membrele superioare, trunchi, membre inferioare.

Pentru acordarea notelor se execută complexul cu numărul de exerciții și repetări prevăzut pentru fiecare clasă, apreciindu-se:

- memorarea structurii exercițiilor;
- succesiunea metodică a acestora în complex;
- execuția corectă a mișcărilor componente;
- amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor.

### ❖ **Naveta 10 x 5 m**

Materiale necesare: bandă pentru marcat/jaloane, cronometru.

Procedura: Se trasează cu bandă pentru marcat două linii paralele situate la o distanță de 5 m depărtare una de cealaltă/ se vor plasa două jaloane la o distanță de 5 m depărtare unul de celălalt. Elevul se poziționează în dreptul uneia dintre linii/unuia dintre jaloane, având un picior la linie și celălalt înapoi. La semnalul de plecare, acesta trebuie să alerge cât mai repede la cealaltă linie trecând cu ambele picioare de ea și alergând înapoi la linia de start. O alergare dus-întors reprezintă un ciclu, pentru acest test fiind necesare 5 cicluri.

*Notă:*

- Lățimea liniilor trasate trebuie să fie de 5 cm.
- Cronometrarea se va realiza din momentul în care elevul ia startul și va fi finalizată la terminarea celor 5 cicluri de alergare.

### ❖ **Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus**

Materiale necesare: bandă pentru marcat, cronometru.

Procedura: Elevii se așează la linia de start în poziția startului de sus și parcurg în alergare, cu plecare liberă, distanța stabilită.

*Notă:* Se cronometrează perioada de timp necesară unui elev pentru parcurgerea acestei distanțe din momentul mișcării piciorului din spate la start și până la trecerea liniei de sosire.

### ❖ **Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare**

Această probă de evaluare constă în execuția de către elev, la solicitarea profesorului, a unui număr de exerciții selective pentru dezvoltarea musculaturii abdomenului, spatelui, membrilor superioare și inferioare, respectiv:

- în clasa a V-a: câte un exercițiu pentru trei dintre cele patru regiuni musculare, alese de elev sau stabilite de profesor;
- în clasa a VI-a: câte două exerciții pentru două grupe musculare alese de elev sau stabilite de profesor;
- în clasa a VII-a: câte două exerciții pentru trei grupe musculare alese de elev sau stabilite de profesor;

- în clasa a VIII-a; câte două exerciții pentru fiecare din cele patru grupe musculare.

Exercițiile pot fi dintre cele executate de-a lungul lecțiilor sau pot fi concepute de elevi.

Se evaluează:

- dacă exercițiul angajează eficient musculatura vizată;
- volumul și intensitatea exercițiului;
- corectitudinea execuției.

### ❖ **Alergarea de durată**

Proba de alergare de durată se desfășoară pe teren plat, individual sau în pluton, fiecare elev adoptând tempoul personal, astfel încât să alerge continuu, fără opriri sau treceri în mers, timp de patru minute. Se va măsura și înregistra distanța parcursă de fiecare elev în cele patru minute de alergare continuă.

**Criterii de evaluare:**

- alergare continuă timp de patru minute – pondere 50% din nota finală;
- distanța parcursă în cele patru minute – pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de evaluarea inițială – pondere 25% din nota finală.

❖ **Proba atletică la alegere (una dintre cele prevăzute de programă)**

## Se evaluează:

- corectitudinea execuției tehnice – pondere 50% din nota finală;
- performanța realizată – pondere 25% din nota finală;
- progresul realizat față de testarea inițială – pondere 25% din nota finală;

**Gimnastica**❖ **Exercițiu la sol cu elemente impuse**

Proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu la sol, liber ales, cuprinzând numărul de elemente acrobatice impuse, prevăzut în sistemul de evaluare pentru fiecare clasă. Elementele acrobatice impuse se stabilesc de către cadrul didactic la începutul etapei de abordare a gimnasticii și vor fi comunicate elevilor.

## Criterii de evaluare:

- existența în exercițiul liber ales a numărului de elemente impuse prevăzut de sistemul de evaluare pentru fiecare clasă – pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element – pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției – pondere 25% din nota finală.

❖ **Săritura la un aparat de gimnastică**

## Se evaluează:

- corectitudinea execuției fazelor săriturii – pondere 50% din nota finală;
- amplitudinea zborului – pondere 25% din nota finală;
- precizia aterizării – pondere 25% din nota finală;

*La clasele a VII-a și a VIII-a elevul alege săritura la care să fie evaluat sau poate opta pentru efectuarea ambelor sărituri la aparate prevăzute în programă, înregistrându-se fie media celor două note, fie nota cea mai bună.*

*La proba de săritură la un aparat de gimnastică, pentru evaluare, se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai reușită și înregistrându-se cea mai bună notă.*

**Joc sportiv**❖ **Structură tehnică**

La clasa a V-a, cadrul didactic precizează de la începutul anului școlar structura tehnică la care vor fi evaluați elevii. Aceasta cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- câte un procedeu specific de manevrare a mingii, de deplasare cu obiectul de joc, în relație cu un partener;
- un procedeu specific de finalizare.

La clasa a VI-a structura tehnică va fi constituită din procedeele specifice celui de al doilea joc sportiv.

## Se evaluează:

- corectitudinea execuției procedeele tehnice, componente ale structurii tehnice – pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și/precizia procedeele de finalizare - pondere 25% din nota finală.

❖ **Joc bilateral**

Proba constă în desfășurarea unor „reprize” de joc bilateral, în condiții regulamentare, arbitrat de către cadrul didactic.

## Se evaluează:

- respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă;
- eficiența participării în fazele de atac și de apărare;
- colaborarea cu coechipierii;
- contactul regulamentar și respectul față de adversari;
- acționarea conform prevederilor regulamentare.

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la

nivelul activității educaționale, strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică și activități sportive* vor pune accent pe coerență și abordări integrate.

Șeful catedrei/responsabilul comisiei metodice va solicita comisiei de elaborare a orarului școlii să nu fie programate mai mult de două clase în aceeași oră.

Catedra disciplinei *Educație fizică și activități sportive* va face demersurile necesare pentru alocarea, în afara celor două ore prevăzute pe săptămână, în trunchiul comun pentru fiecare clasă, a una-două ore din *Curriculumul la decizia școlii*, destinate predării unei discipline sportive opționale.

Datele înregistrate vor fi centralizate în tabele, pe baza unor fișe individuale

## FIȘA INDIVIDUALĂ\*

Nr. ....

Elev: ..... Anul nașterii: ..... Sexul:

.....

Tip dizabilitate/grad.....

Nr. crt.	Măsurători antropometrice	Testări anuale			
		Cl. a V-a An șc. ...../.....	Cl. a VI-a An șc. ...../.....	Cl. a VII-a An șc. ...../.....	Cl. a VIII-a An șc. ...../.....
1.	Înălțimea corpului				
2.	Înălțimea bustului				
3.	Greutatea corpului				
4.	Lungimea plantei				
5.	Perimetrul toracic	Normal			
		Inspiratie maximă			
		Expiratie maximă			
		Elasticitate			
6.	Perimetrul abdominal				
7.	Perimetrul bazinului				
8.	Diametrul biacromial				
9.	Anvergura bratelor				

Nr. crt.	Măsurători biomotrice	Testări anuale			
		Cl. a V-a An șc. ...../.....	Cl. a VI-a An șc. ...../.....	Cl. a VII-a An șc. ...../.....	Cl. a VIII-a An șc. ...../.....
1.	Mobilitate/flexibilitate lombară				
2.	Forță membre inferioare (săritură în lungime de pe loc)				
3.	Forță trunchi (ridicări din șezând)				
4.	Echilibru (testul „Flamingo”)				
5.	Tapping mână (testul „Atinge plăcile”)				
6.	Viteză de alergare (50m, start din picioare)				
7.	Viteză-coordonare (naveta 10 x 5m)				
8.	Forță brațe (menținut în atârnat)				
9.	Rezistență generală (alergare /4 min)				
10	Forță-coordonare brațe	Fără elan			
		Cu elan			

\*) **Notă:** FIȘA INDIVIDUALĂ este un model; conținutul acesteia va fi adaptat în funcție de testele selectate de fiecare catedră de specialitate.

Catedra de *Educație fizică și sport* va insista pe lângă conducerea școlii, pentru asigurarea unor dotări minimale, necesare realizării competențelor generale și specifice, prevăzute de programă, conform următorului normativ și prevederilor Ordinului MECS nr. 3462/2012.



**NORMATIV**  
DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT,  
LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT,  
UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU CLASELE V-VIII

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/ Titlu
<b>APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE SPORTIVE</b>				
1.	Bancă de gimnastică	Buc.	1	4
2.	Capră pentru sărituri	Buc.	1	1
3.	Ladă de gimnastică	Buc.	1	1
4.	Masă de tenis (palete și fileu)	Buc.	1	1
5.	Panou de baschet cu suport și inele	Buc.	1	2
6.	Poartă de handbal/ fotbal	Buc.	1	2
7.	Spalier	Buc.	1	6
8.	Stâlp pentru volei	Set.	1	1
9.	Saltea	Buc.	1	8
10.	Trambulină dură	Buc.	1	2
11.	Instrument de măsură - cronometru cu 10 timpi	Buc.	1	2
12.	Instrument de măsură – ruletă de 10m	Buc.	1	2
13.	Joc de șah	Buc.	1	8
14.	Minge pentru jocuri sportive - fotbal	Buc.	1	6
15.	Minge pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	6
16.	Minge pentru jocuri sportive - rugby	Buc.	1	6
17.	Minge pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	6
18.	Minge pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	6
19.	Minge de	Buc.	1	6
20.	Minge medicinală - 1-2 kg	Buc.	1	6
21.	Plasă poartă de handbal	Buc.	1	2
22.	Plasă panou de baschet	Buc.	1	2
23.	Fileu pentru volei	Buc.	1	1

## Bibliografie

- Cârstea, Gh., (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura An-Da, București;
- Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, S., Stănescu, M., Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2006), *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București;
- Oprea, L., Sulea, R., (2009), *Ghid pentru profesorii de educație fizică*, Editura SEMN, București;
- \*\*\* Legea educației fizice și sportului nr.69/2000
- \*\*\* (2012), O.M.E.C.T.S. nr. 3462/2012, *Organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar*
- \*\*\* (2017), *Programa școlară "Educație fizică și sport", clasele V-VIII pentru învățământul de masă*, aprobată prin O.M.E.N. nr. 3393 din 28.02.2017

## Grupul de lucru:

**Liana Maria MITRAN**, coordonator Ministerul Educației

**Gabriela SCUTARU**, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Suceava

**Ionel DUMISTRĂCEL**, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Suceava

<b>Nume, prenume</b>	<b>Instituție de apartenență</b>
Scutaru Gabriela	Inspectoratul Școlar Județean Suceava
Dumistrăcel Ionel	Inspectoratul Școlar Județean Suceava
Ciociu Mihail	CSEI "Sf. Andrei" Gura Humorului
Mihăilă Daniela	CSEI "Sf. Andrei" Gura Humorului
Poclitaru Catalina - Narcisa	CSEI "Sf. Andrei" Gura Humorului