

Anexa nr. ... la ordinul ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr.
MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ȘI SPORTULUI

CLASA I

**Programă școlară
pentru
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

*Aprobată prin ordin al ministrului
Nr.*

București, 2012

Notă de prezentare

Caracteristicile și locul disciplinei educație fizică și sport în planul de învățământ

Competențele cheie, promovate în cadrul de referință european și Legea educației naționale nr 1/2011 evidențiază necesitatea organizării învățământului, pe etape sau cicluri curriculare definite de finalitățile fiecăruia dintre acestea.

În lege se consemnează: *Curriculumul pentru clasele pregătitoare urmărește dezvoltarea fizică, socio-emoțională, cognitivă a limbajului și comunicării, precum și dezvoltarea capacităților și atitudinilor în învățare, asigurând totodată punțile către dezvoltarea celor 8 competențe.*

Demersul inițiat, implică o nouă proiectare curriculară care să asigure unitatea conceperii programelor școlare la nivelul ciclurilor de învățământ primar și acordarea dezvoltărilor curriculare centrate pe rezultate explicite și evaluabile ale învățării.

Aria curriculară **Sănătate și motricitate** face referire directă la finalitățile învățământului concretizate în menținerea sănătății elevilor prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri.

Disciplina Educație fizică și sport este cea prin care se influențează în școală, dezvoltarea fizică, se realizează învățarea deprinderilor motrice, dezvoltarea capacității de efort și favorizarea integrării în mediul natural și social, precum și celelalte finalități asumate.

Competențele ca ansambluri de cunoștințe, deprinderi și atitudini se formează de la cele mai fragede vârste și se continuă amplificarea acestora până la finele școlarității obligatorii.

Introducerea clasei pregătitoare implică reorganizarea conceptului de competență prin adaptarea sa la nivele realizabile de către elevi precum și selecția mijloacelor și metodelor în consonanță cu finalitățile urmărite. Asigurarea continuum-ului între cele trei cicluri și apoi racordarea la clasele următoare clasei a VI-a reprezintă cerința metodologică după care se ghidează toate strategiile de predare-învățare-evaluare.

Programa școlară la disciplina educație fizică și sport în cele două cicluri, urmărește competențele cheie și, implicit pe cele specifice ariei curriculare și, în același timp, oferă posibilitatea asigurării transdisciplinarității în interiorul disciplinei, dar și cu celelalte discipline de studiu.

Pentru formarea competențelor numărul de ore pe cicluri este următorul:

- ciclul achizițiilor fundamentale: clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a: 3 ore săptămânal
- ciclul de dezvoltare: clasele a III-a și a IV-a - 2-3 ore săptămânal și clasele a V-a și a VI-a - 2 ore săptămânal

În învățământul primar, în afara orelor de educație fizică și sport, prevăzute în planul cadru, **formații sportive și ansambluri sportive.**

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

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

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

Pentru pregătirea formațiilor sportive se alocă un număr de 2 ore pe săptămână, pentru fiecare formație sportivă, în afara orarului zilnic. Aceste ore intră în norma didactică a cadrului didactic de specialitate și se consemnează în condictă.

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

Programele școlare pentru acest gen de activitate sunt cele elaborate pentru nivelul **“începători”** – disciplina pregătire sportivă practică, profil vocațional – sport.

B. Ansamblurile sportive se organizează la solicitarea scrisă a elevilor/părinților care doresc să participe la activități motrice recreative. Unitatea de învățământ va prezenta elevilor o ofertă de discipline sportive, de activități motrice sau de activități de recreere, în funcție de dotarea materială și umană de care dispune.

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

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

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

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

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

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

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

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

Structura programei

Programa cuprinde:

- Nota de prezentare
- Competențele generale, proprii primului ciclu (achiziții fundamentale)
- Competențele specifice formate de disciplina educație fizică și sport
- Exemple de activități de învățare
- Sugestii metodologice
- Conținuturi

Competențe generale

- 1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**
- 2. Exersarea deprinderilor și a calităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală**
- 3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei I vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății	<ul style="list-style-type: none"> - „băi” de soare, de aer și, după caz, de apă - aplicarea regulilor de expunere la factorii de mediu - aplicarea regulilor de echipare (utilizare a echipamentului sportiv) în funcție de anotimp/condiții atmosferice
1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziții și mișcări - menținerea posturii corecte în acțiuni motrice dinamice - autocontrol asupra posturii corpului în activitățile cotidiene
1.3. Utilizarea variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea parțială a componentelor complexului de dezvoltare fizică - exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea și volumul exercițiilor - exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical
1.4. Manifestarea obișnuinței de respectare a regulilor de igienă personală	<ul style="list-style-type: none"> - aplicarea sistematică a măsurilor imediate (spălare pe mâini, ștergere transpirație, schimbare echipament etc.) de igienă după efort - prezentarea constantă în echipament adecvat, curat și estetic

2. Exersarea deprinderilor și a claităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei I vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a calităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea unor structuri motrice cu indici maximi (individuali) de rapiditate - întreceri și jocuri dinamice cu caracter de viteză - exersarea individuală și în perechi a exercițiilor de dezvoltare a forței dinamice a musculaturii spatelui, abdomenului și a picioarelor
2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea fiecărei deprinderi, fragmentat sau global - integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent - ștafete și jocuri cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice
2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive	<ul style="list-style-type: none"> - jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive - exersarea elementelor de gimnastică acrobatică, ritmică sportivă, aerobică, dans folcloric sau sportiv, pe fond muzical

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei I vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice	<ul style="list-style-type: none"> - aplicarea regulilor stabilite în toate activitățile motrice desfășurate - îndeplinirea, prin rotație, a rolurilor de responsabil de grup, căpitan de echipă, arbitru, scorer etc.
3.2. Manifestarea disponibilității de acțiune în grup în cadrul activităților	<ul style="list-style-type: none"> - participarea la activități de grup - întreceri pe echipe

specifice educației fizice și sportului	
3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, într-ajutorare și fair-play în timpul activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> - acordare și primire de ajutor și sprijin în exersare - stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări

Sugestii metodologice

Repere generale

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 sport** să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat; coerență și abordări inter- și transdisciplinare.

Programa școlară valorifică exemplele de activități de învățare care să permită trecerea de la centrarea pe conținuturi, la centrarea pe experiențe de învățare.

Ținând seama de particularitățile copiilor cuprinși în clasa pregătitoare profesorii pot folosi demersuri care să facă accesibil vârștelor copiilor conținutul educației fizice și sportului și să-i atragă în activitate. Jocul devine metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor.

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

În paralel cu activitatea motrică se va folosi limbajul de specialitate, din care să nu lipsească metafora ca mijloc de formare a imaginii mentale și de valorificare a cunoștințelor însușite.

La toate clasele ciclului de achiziții fundamentale, și cu deosebire la clasa pregătitoare se va pune accentul pe lucrul în grup, în echipe, în doi, favorizând integrarea, ajutorarea și stimularea reciprocă.

Se va asigura utilizarea unor mijloace (mingi, cercuri, steaguri, dispozitive, instalații, sisteme de protecție, etc.) care să asigure protejarea copiilor, înlăturându-se orice posibilitate de a se produce accidente. Mijloacele și materialele să fie estetice, atractive, ușor de manevrat și să stimuleze activitatea copiilor.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea continuă a evaluării cu accent pe:

- compararea rezultatelor din evaluare cu competențele specifice
- valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev

Profesorii pot elabora și alte forme de învățare și conținuturi în funcție de particularitățile clasei de elevi, baza materială de care dispune și opțiunile elevilor.

Ce conținuturi vom urmări în clasa I?

Conținuturile învățării

1. Elemente de organizare

- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri)
- Formațiile de deplasare în coloană câte unul și **câte doi*
- Pozițiile drepte și pe loc repaus
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta

2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase

- Postura corectă
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat.
- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului
- Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică
- **Exerciții corective pentru atitudini deficiente.*

3. Calități motrice

- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili
- Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare
- Viteza de deplasare pe direcție rectilinie
- Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual
- Forța dinamică segmentară

- Rezistența generală la eforturi aerobe
- Mobilitate și stabilitate articulară
- 4. Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate**
- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fanat, * *cu pas adăugat*
- Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte
- Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare, pe și de pe obiecte/ aparate
- Deplasări în echilibru pe suprafețe orizontale înguste și înălțate cu purtare și pășire peste obiecte
- Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol
- Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi
- Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat
- Târârea: pe genunchi și pe coate
- Deprinderi de manipulare de tip propulsie: lansare, rostogolire și aruncare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta, etc.
- Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener
- Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare
- Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi
- Ștafete și parcursuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate
- 5. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive**
- Specifice atletismului: alergarea de rezistență; alergarea de viteză cu start din picioare; aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță
- Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulare: laterală, dorsală, * *pe piept și abdomen*; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit
- Specifice gimnasticii ritmice: balansări de brațe; variații de pași; întoarceri pe loc
- Specifice gimnasticii aerobice: pași aerobici de bază
- Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; badminton; tenis de masă; tenis de câmp
- Specifice sporturilor sezoniere: schi; patinaj role/ gheață; înot; șah; sanie
- Regulile de bază ale sporturilor predate
- Informații sportive
- 6. Igienă și protecție individuală**
- Igiena echipamentului
- Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea)
- Măsuri de prevenire a accidentelor
- 7. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate**
- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport
- Cerințele comportamentului în întreceri
- Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport