

Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 3656/29.03.2012  
MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ȘI SPORTULUI

## **CLASA PREGĂTITOARE**

**Programa școlară  
pentru disciplina**

## **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

*Aprobată prin ordin al ministrului  
Nr. 3656/29.03.2012*

**București, 2012**

## Notă de prezentare

În noul plan de învățământ pentru Ciclul achizițiilor fundamentale, disciplina *Educație fizică și sport* face parte din aria curriculară *Sănătate și motricitate*, având alocate 2-3 ore pe săptămână.

Elaborarea programei pentru clasa pregătitoare pornește de la următoarele premize:

- existența unor grupuri de elevi cu niveluri de dezvoltare foarte diversă la intrarea în învățământul general și obligatoriu;
- necesitatea exersării deprinderilor și a calităților motrice în contexte adecvate școlărilor mici;
- importanța jocurilor și a exercițiilor fizice pentru sănătatea copiilor;
- orientarea spre sincretism la această vârstă.

În acest context, curriculumul a fost structurat pentru a promova un demers de predare-învățare-evaluare centrat pe dezvoltarea unor competențe incipiente ale elevului în scopul construirii bazei pentru învățări aprofundate ulterioare.

Programa cuprinde următoarele componente:

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

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

Competențele generale înscrise în actuala programă sunt competențele vizate la nivelul disciplinei *Educație fizică și sport*, dezvoltate pentru Ciclul achizițiilor fundamentale. Acestea concură la dezvoltarea motricității elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase.

Competențele specifice sunt deduse din competențele generale, fiind etape în dobândirea acestora și se formează pe durata unui an școlar. Competențele specifice marcate cu asterisc (\*) sunt vizate atunci când se optează pentru o schemă orară care include 3 ore la *Educație fizică și sport*. Pentru dezvoltarea competențelor specifice sunt propuse diferite tipuri de activități de învățare, care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unei varietăți de contexte de învățare.

Sugestiile metodologice reprezintă repere pentru proiectarea și organizarea demersului didactic, propunând o suită de recomandări care să faciliteze aplicarea programei la o varietate de contexte școlare.

Programa de educație fizică și sport pentru clasa pregătitoare a fost proiectată astfel încât să constituie 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.

## **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 pregătitoare vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei pregătitoare se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
1.1. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea tipului de respirație specific efortului în diferite anotimpuri</li> <li>- expunerea organismului la factorii naturali benefici pentru sănătate: aer, soare</li> <li>- utilizarea echipamentului adecvat diferitelor anotimpuri</li> </ul>
1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și derivate</li> <li>- adoptarea diferitelor poziții (stând, așezat, pe genunchi, culcat)</li> </ul>
1.3. Manifestarea interesului pentru utilizarea variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea grupelor de mișcări specifice segmentelor corpului</li> <li>- efectuarea exercițiilor de mobilitate în limitele anatomice</li> <li>- efectuarea acțiunilor motrice în condițiile stabilității articulare</li> <li>- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</li> </ul>
1.4. Manifestarea obișnuinței de respectare a regulilor de igienă personală	<ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea procedurilor minimale de igienă după efort</li> <li>- întreținerea, depozitarea și transportul în condiții de igienă a echipamentului sportiv</li> </ul>

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

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei pregătitoare vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei pregătitoare se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea săriturilor prin jocuri dinamice și ștafete</li> <li>- exersarea aruncărilor și a prinderilor prin jocuri dinamice și ștafete</li> <li>- întreceri pe diferite parcursuri aplicative</li> </ul>
2.2. Manifestarea calităților motrice individuale prin participarea la jocuri dinamice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- întreceri și jocuri dinamice cuprinzând alergare, ocolire de obstacole, trecere peste și pe sub obstacole, aruncări la țintă etc.</li> <li>- exersarea vitezei de reacție și de execuție, cu ajutorul semnalelor vizuale și auditive</li> <li>- organizarea de jocuri dinamice de alergare, urmărire, schimbări de direcție, adoptări de poziții – <i>Exemplu:</i> „Ogarul și iepurele”, „Rațele și vânătorul” etc.</li> </ul>
*2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>utilizarea elementelor simple din gimnastica de bază: echilibru pe un picior; exerciții cu obiecte (cerc, minge, eșarfă, steaguri etc.)</i></li> <li>- <i>pantomimă</i></li> <li>- <i>utilizarea elementelor simple din gimnastica ritmică și aerobică și a combinațiilor acestora pe fond muzical</i></li> <li>- <i>participarea la dansuri tematice și ansambluri sportive</i></li> </ul>

### 3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei pregătitoare vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei pregătitoare se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor	<ul style="list-style-type: none"><li>- acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple</li><li>- adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup</li><li>- participarea la ștafete și parcurhuri combinate sub formă de întrecere, cu respectarea regulilor stabilite</li></ul>
3.2. Manifestarea disponibilității de a acționa în grup în cadrul activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"><li>- exersări în perechi și pe grupe</li><li>- participarea la ștafete și parcurhuri combinate sub formă de întrecere</li><li>- încurajarea colegilor pentru participare activă</li><li>- manifestarea empatiei cu propria echipă/grup</li></ul>
3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, într-ajutorare și fair-play în timpul jocurilor	<ul style="list-style-type: none"><li>- acordarea și primirea ajutorului/sprijinului partenerului</li><li>- evidențierea comportamentelor laudabile – <i>Exemplu:</i> fairplay</li></ul>

### Sugestii metodologice

Programa școlară se adresează profesorilor care predau disciplina *Educație fizică și sport*. Proiectarea demersului didactic începe cu lectura personalizată a programei școlare. Pentru o lectură aprofundată, este necesar să se răspundă la următoarele întrebări:

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

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

### Conținuturi<sup>1</sup> utilizate pentru dezvoltarea competențelor specifice:

1. Elemente de organizare a activităților motrice:
  - Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând
  - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând
  - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul
  - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase:
  - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber
  - Băi de aer și de soare
  - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor
  - Educarea actului respirator
3. Calități motrice:
  - Dezvoltarea forței dinamice a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului
  - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe
  - Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile
  - Dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe scurte (10-15m)
  - Dezvoltarea vitezei de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute
  - Mobilitate și stabilitate articulară

<sup>1</sup> Conținuturile marcate cu asterisc sunt utile pentru dezvoltarea competențelor propuse la extindere.

#### 4. Deprinderi motrice:

- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit
- Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție
- Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, de pe loc în adâncime, peste obstacole
- Deplasări în echilibru pe suprafețe orizontale înguste și înălțate
- Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor
- Târâre pe genunchi și coate
- Aruncare azvârlită cu o mână, la distanță și la țintă
- Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener
- Specifice atletismului:
  - startul de sus, comenzile și regulile de deplasare la alergarea de viteză
  - elanul – bătaia – desprinderea în ghemuit și aterizarea la săritura în lungime
- *\*Specifice gimnasticii: rulare laterală; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat; stând pe omoplați; cumpăna pe un genunchi; semisfoara*
- Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingiei și a unui procedeu de finalizare
- Ștafete și jocuri dinamice

#### 5. Igienă și protecție individuală

- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport
- Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor

### Strategii didactice

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

Ținând seama de particularitățile copiilor cuprinși în clasa pregătitoare, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul orei de educație fizică și sport. Jocul devine metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor.

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

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

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

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

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea continuă a evaluării cu accent pe valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev.