

Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013

*MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE*

**Programa școlară  
pentru**

***EDUCAȚIE FIZICĂ***

***Clasa pregătitoare și clasa I***

Aprobată prin ordin al ministrului  
Nr.3418/19.03.2013

**București, 2013**

## Notă de prezentare

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

**Structura programei școlare** include următoarele elemente:

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

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

**Competențele generale** vizate la nivelul disciplinei *Educație fizică* jalonează achizițiile elevului pentru întregul ciclu primar. Acestea concurează la dezvoltarea motricității elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase.

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

**Conținuturile** învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Elemente de organizare a activităților motrice
- Elemente ale dezvoltării fizice armonioase
- Capacități motrice
- Deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare
- Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate
- Igienă și protecție individuală
- Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive
- Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate

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

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

Aria curriculară **Educație fizică, sport și sănătate** face referire directă la finalitățile învățământului concretizate în menținerea sănătății elevilor prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri. Disciplina Educație fizică 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. În planul-cadru de învățământ, disciplina *Educație fizică* are alocate 2 ore pe săptămână. Disciplina *Educație fizică* urmărește o dezvoltare progresivă a competențelor, precum și a celorlalte achiziții dobândite de elevi, prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-attitudinale și acționale ale formării personalității elevilor. Programă școlară pentru disciplina Educație fizică urmărește competențele cheie și, în același timp, oferă posibilitatea asigurării transdisciplinarității în interiorul disciplinei, dar și cu celelalte discipline de studiu.

## **Competențe generale**

- 1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**
- 2. Exersarea deprinderilor și a capacităților 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

Clasa pregătitoare	Clasa I
<p><b>1.1. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>exersarea tipului de respirație specific efortului în diferite anotimpuri</i></li> <li>- <i>expunerea organismului la factorii naturali benefici pentru sănătate: aer, soare</i></li> <li>- <i>utilizarea echipamentului adecvat diferitelor anotimpuri</i></li> </ul> <p><b>1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și derivate</i></li> <li>- <i>adoptarea diferitelor poziții (stând, așezat, pe genunchi, culcat)</i></li> </ul> <p><b>1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>exersarea grupelor de mișcări specifice segmentelor corpului</i></li> <li>- <i>efectuarea exercițiilor de mobilitate în limitele anatomice</i></li> <li>- <i>efectuarea acțiunilor motrice în condițiile stabilității articulare</i></li> <li>- <i>exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</i></li> </ul> <p><b>1.4. Respectarea regulilor de igienă personală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>efectuarea procedurilor minimale de igienă după efort</i></li> </ul>	<p><b>1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>„băi” de soare, de aer și, după caz, de apă</i></li> <li>- <i>aplicarea regulilor de expunere la factorii de mediu</i></li> <li>- <i>aplicarea regulilor de echipare (utilizarea echipamentului sportiv) în funcție de anotimp/condiții atmosferice</i></li> </ul> <p><b>1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziții și mișcări</i></li> <li>- <i>menținerea posturii corecte în acțiuni motrice dinamice</i></li> <li>- <i>autocontrol asupra posturii corpului în activitățile cotidiene</i></li> </ul> <p><b>1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>exersarea parțială a componentelor complexului de dezvoltare fizică</i></li> <li>- <i>exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea și volumul exercițiilor</i></li> <li>- <i>exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</i></li> </ul> <p><b>1.4. Respectarea regulilor de igienă personală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>aplicarea sistematică a măsurilor imediate (spălare pe mâini, ștergere transpirație,</i></li> </ul>

Clasa pregătitoare	Clasa I
<ul style="list-style-type: none"> <li>- întreținerea, depozitarea și transportul în condiții de igienă a echipamentului sportiv</li> </ul>	<p><i>schimbare echipament etc.) de igienă după efort</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea constantă în echipament adecvat, curat și estetic</li> </ul>

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

Clasa pregătitoare	Clasa I
<p><b>2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea săriturilor prin jocuri dinamice</li> <li>- exersarea aruncărilor și a prinderilor prin manipularea obiectelor</li> <li>- ștafete simple</li> </ul> <p><b>2.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale</b></p> <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 – Exemplu: „Ogarul și iepurele”, „Rațele și vânătorul” etc.</li> </ul> <p><b>2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea elementelor simple din gimnastica de bază: echilibru pe un picior; exerciții cu obiecte (cerc, minge, eșarfă, steaguri etc.)</li> <li>- pantomimă</li> </ul>	<p><b>2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea unor structuri motrice</li> <li>- întreceri și jocuri dinamice cu caracter de viteză</li> <li>- exersarea individuală și în perechi a exercițiilor de dezvoltare a forței dinamice a musculaturii spatelui, abdomenului și a picioarelor</li> </ul> <p><b>2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea fiecărei deprinderi (global)</li> <li>- integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent</li> <li>- ștafete și jocuri cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice</li> </ul> <p><b>2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</li> </ul>

Clasa pregătitoare	Clasa I
<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>exersarea elementelor de gimnastică acrobatică, ritmică sportivă, aerobică, dans folcloric sau sportiv, pe fond muzical</i></li> </ul>

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

Clasa pregătitoare	Clasa I
<p><b>3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple</i></li> <li>- <i>adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup</i></li> <li>- <i>participarea la ștafete simple, cu respectarea regulilor stabilite</i></li> </ul> <p><b>3.2. Participarea la activități motrice organizate în grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>exersări în perechi și pe grupe</i></li> <li>- <i>participarea la ștafete și parcursuri combinate sub formă de întrecere</i></li> <li>- <i>încurajarea colegilor pentru participare activă</i></li> <li>- <i>manifestarea empatiei cu propria echipă/grup</i></li> </ul> <p><b>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul jocurilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>acordarea și primirea ajutorului/sprijinului partenerului</i></li> <li>- <i>evidențierea comportamentelor laudabile –</i> <i>Exemplu: fair-play</i></li> </ul>	<p><b>3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>aplicarea regulilor stabilite în toate activitățile motrice desfășurate</i></li> <li>- <i>îndeplinirea, prin rotație, a rolurilor de responsabil de grup, căpitan de echipă, arbitru, scorer etc.</i></li> </ul> <p><b>3.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>participarea la activități de grup</i></li> <li>- <i>întreceri pe echipe</i></li> </ul> <p><b>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>acordare și primire de ajutor și sprijin în exersare</i></li> <li>- <i>stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări</i></li> <li>- <i>dezvoltarea spiritului de echipă, prin evidențierea rolului fiecărui membru și a</i> <i>beneficiilor lucrului în echipă</i></li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii	CP	CLASA I
<b>1. Elemente de organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând</li> <li>- Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând</li> <li>- Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul</li> <li>- Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri)</li> <li>- Formațiile de deplasare în coloană câte unul</li> <li>- Pozițiile drepti și pe loc repaus</li> <li>- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta</li> </ul>
<b>2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber</li> <li>- Băi de aer și de soare</li> <li>- Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- Educarea actului respirator</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura corectă</li> <li>- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat.</li> <li>- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului</li> <li>- Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică</li> <li>- Exerciții corective pentru atitudini deficiente.</li> </ul>
<b>3. Capacități motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului</li> <li>- Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>- Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile</li> <li>- Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m)</li> <li>- Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute</li> <li>- Mobilitate și stabilitate articulară</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili</li> <li>- Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare</li> <li>- Viteza de deplasare pe direcție rectilinie</li> <li>- Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual</li> <li>- Forța dinamică segmentară</li> <li>- Rezistența generală la eforturi aerobe</li> <li>- Mobilitate și stabilitate articulară</li> </ul>

Domenii	CP	CLASA I
<p><b>4. Deprinderi motrice (clasa pregătitoare)</b>  <b>Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate (clasele I și a II-a)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit</li> <li>- Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție</li> <li>- Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole</li> <li>- Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică</li> <li>- Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor</li> <li>- Târâre pe genunchi și coate</li> <li>- Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.)</li> <li>- Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener</li> <li>- Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză</li> <li>- Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii</li> <li>- Ștafete simple și jocuri dinamice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat</li> <li>- Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte</li> <li>- Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare</li> <li>- Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte</li> <li>- Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol</li> <li>- Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi</li> <li>- Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat</li> <li>- Târârea: pe genunchi și pe coate</li> <li>- Deprinderi de manipulare de tip propulsie: lansare, rostogolire și aruncare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor)</li> <li>- Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener</li> <li>- Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare</li> <li>- Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite</li> <li>- Ștafete și parcursuri aplicative</li> </ul>

Domenii	CP	CLASA I
		conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate
<b>5. Igienă și protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport</li> <li>- Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiena echipamentului</li> <li>- Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea)</li> <li>- Măsuri de prevenire a accidentelor</li> </ul>
<b>6. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice atletismului: alergarea de rezistență; alergarea de viteză cu start din picioare; aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță</li> <li>- Specifice gimnasticii acrobaticice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit</li> <li>- Specifice gimnasticii ritmice: balansări de brațe; variații de pași; întoarceri pe loc</li> </ul>

Domenii	CP	CLASA I
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice gimnasticii aerobice: pași aerobici de bază</li> <li>- Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; badminton; tenis de masă; tenis de câmp</li> <li>- Specifice sporturilor sezoniere: schi; patinaj role/ gheață; înot; șah; sanie</li> <li>- Regulile de bază ale sporturilor predate</li> <li>- Informații sportive</li> </ul>
<b>7. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport</li> <li>- Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate</li> <li>- Relațiile dintre componentii unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport</li> </ul>

## Sugestii metodologice

Programa școlară se adresează profesorilor care predau disciplina *Educație fizică*. 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.

### Strategii didactice

Programa școlară valorifică exemplele de activități de învățare care să permită trecerea de la centrarea pe conținuturi, la centrarea pe experiențe de învățare. În vederea formării competențelor, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică* să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, 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. 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 primar, 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. Profesorii pot elabora și alte forme de învățare și conținuturi în funcție de particularitățile clasei de elevi, baza materială de care dispune școala și opțiunile elevilor.

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