

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASA A III-A

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al Ministrului
Nr. 5198 / 01.11.2004

NOTA DE PREZENTARE

Curriculum-ul școlar de *Educație fizică* pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prezentate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor. Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psihomotrice și educarea unor trăsături de comportament favorabile activităților desfășurate în grupuri stabile sau constituite spontan.

De asemenea, prin educație fizică se realizează echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală cu cele psihomotrice și ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităților didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 6/7-10/11 ani.

Obiectivele de referință orientează spre rezultatele așteptate ale învățării la sfârșitul clasei a III-a, respectiv, a IV-a, în timp ce sugestiile de activități de învățare oferă cadrului didactic posibile soluții pentru abordarea acestora.

Conținuturile învățării, prezentate și ele pentru fiecare clasă în parte, sunt acoperitoare pentru realizarea tuturor obiectivelor programei, solicitând cadrului didactic să le selecteze pe acelea care pot fi utilizate în condițiile concrete în care își desfășoară activitatea. Aceste conținuturi oferă posibilitatea de a proiecta trasee individuale de instruire, concordante cu opțiunile și cu posibilitățile elevilor.

Activitățile de învățare pot fi înlocuite, completate sau diversificate, potrivit condițiilor concrete, experienței cadrului didactic și potențialului elevilor.

În situația în care se optează pentru curriculum extins (3 ore pe săptămână), obiectivelor de referință și unităților de conținut obligatorii pentru programa de trunchi comun (2 ore pe săptămână), li se adaugă și cele marcate prin asterisc (*) și corp de literă cursiv.

Standardele curriculare de performanță, prezentate în încheierea documentului, oferă reperele necesare pentru construirea descriptorilor de performanță în vederea evaluării rezultatelor învățării la finele învățământului primar.

I. OBIECTIVE CADRU

1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi
5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate

CLASA A III-A

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Menținerea stării optime de sănătate și creșterea capacității de adaptare la factorii de mediu

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a III-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. *să diferențieze factorii favorabili și nefavorabili stării proprii de sănătate	- *prezentarea și compararea programelor de activitate zilnică și săptămânală; - exersarea procedurilor de călire a organismului;
1.2. să aplice regulile de igienă înainte, în timpul și după desfășurarea activităților motrice	- dialog pe tema echipamentului adecvat; - exersări în condiții igienice; - efectuarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort; - schimbarea echipamentului folosit și realizarea igienei corporale; - folosirea trusei igienice personale;
1.3. să prevină producerea unor accidente în procesul de exersare	- verificarea stării de funcționare a materialelor și a aparatelor sportive; - exersări în condițiile respectării integrale a regulilor stabilite; - exersări în perechi, cu asigurare reciprocă.

2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1. să adopte constant, în mod reflex, postura corectă a coloanei vertebrale *și a segmentelor corpului în raport cu aceasta, în situații statice și dinamice	- exersarea complexelor de dezvoltare fizică; - aprecieri și autoaprecieri ale posturii corporale în activitățile desfășurate;
2.2. să aprecieze evoluția principalilor indici de dezvoltare fizică proprie (talie, greutate, *perimetre) determinați	- determinări și autodeterminări ale indicilor de dezvoltare fizică; - analiza indicilor proprii de dezvoltare fizică.

3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1. să aplice adecvat deprinderile motrice de bază și pe cele utilitar-aplicative în diverse activități motrice	- exersarea deprinderilor însușite, în condiții variabile; - exersarea de structuri motrice, conținând trei-patru deprinderi; - participarea la întreceri sub formă de ștafete și parcursuri aplicative;
3.2. să aplice deprinderile sportive elementare specifice disciplinelor sportive predate, în condiții de întrecere	- exersarea elementelor și a procedurilor tehnice specifice disciplinelor sportive predate - participarea la întreceri sub formă de ștafete și jocuri pregătitoare; - practicarea globală, cu reguli adaptate, a probelor și a ramurilor de sport însușite;

- | | |
|--|--|
| <p>3.3. Obiective de referință
să acționeze în vederea creșterii indicilor de manifestare a calităților motrice proprii</p> | <p>Exemple de activități de învățare</p> <ul style="list-style-type: none"> - exersarea deprinderilor însușite, în condiții de creștere a rapidității, complexității sau duratei; - efectuarea exercițiilor de dezvoltare a mobilității articulare și a forței segmentelor corpului; - parcurgerea de circuite scurte pentru dezvoltarea forței; - realizarea de eforturi uniform moderate, cu durate prelungite progresiv. |
|--|--|

4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi

- | | |
|--|--|
| <p>4.1. Obiective de referință
să practice constant, în mod independent, exercițiile fizice recomandate, în funcție de interesele și posibilitățile proprii</p> | <p>Exemple de activități de învățare</p> <ul style="list-style-type: none"> - exemplificări de activități recomandate pentru exersarea independentă; - exersări independente, individual și pe grupe, pe parcursul lecțiilor; - receptarea modelelor de activități motrice care pot fi practicate independent; - îndeplinirea de roluri de organizator, conducător, căpitan de echipă, arbitru. |
|--|--|

5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate

- | | |
|---|---|
| <p>5.1. Obiective de referință
să aplice regulile cunoscute, în desfășurarea întrecerilor individuale și colective</p> | <p>Exemple de activități de învățare</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea în condiții concrete de activitate motrică a regulilor stabilite; - colaborarea la stabilirea sistemului de reguli, pentru diferite activități; - urmărirea modului de respectare a regulilor și sancționarea nerespectării acestora; - activități practice pe perechi, grupe, echipe, cu îndeplinirea de roluri de conducere și de subordonare; - participarea la întreceri, în relație cu adversarii; |
| <p>5.2. să-și adapteze comportamentul, în relație cu partenerii și cu adversarii, în funcție de regulile stabilite</p> | <ul style="list-style-type: none"> - participare la întreceri cu parteneri de niveluri competitive variate; - încurajări ale coechipierilor și aprecieri și recunoașteri ale meritelor învingătorilor. |

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Elemente de organizare a activităților practice sportive

- Formația de adunare în linie pe două rânduri.
- Alinierea în linie și în coloană.
- Pozițiile drepte și pe loc repaus.
- Raportul.
- Întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc.
- Pornire și oprire din mers.
- Formarea și strângerea coloanei de gimnastică câte 4.

2. *Elemente ale dezvoltării fizice armonioase*

- Pozițiile de bază și derivate.
- Exerciții de influențare analitică a aparatului locomotor.
- Exerciții compensatorii și preventive instalării abaterilor de la atitudinea corporală corectă.
- Complexe de dezvoltare fizică liberă, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical.
- Exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort.

3. *Calități motrice de bază*

- Exerciții pentru dezvoltarea vitezei:
 - de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili,
 - de execuție în acțiuni motrice variate,
 - de deplasare pe distanțe și direcții variate.
- Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării:
 - coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă,
 - coordonarea acțiunilor în relație cu un partener,
 - manevrări de obiecte.
- Exerciții pentru dezvoltarea forței:
 - dinamice segmentare, cu învingerea greutății propriului corp;
 - **explozive*.
- Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței:
 - la eforturi aerobe, cu creșterea progresivă a duratei<
 - **musculare locale*.
- Exerciții pentru dezvoltarea mobilității și stabilității articulare:
 - mobilitatea articulațiilor coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale,
 - stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei.

4. *Deprinderi motrice de bază*

- Mers și variante de mers (mers cu pas fanat, mers cu pas adăugat, **mers cu diferite poziții ale brațelor*).
- Alergare și variante de alergare (alergare cu picioarele întinse înainte, **alergare cu pași încrucișați*, alergare cu schimbare de direcție).
- Săritură (săritură cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, săritură cu trecere peste obstacole joase).
- Aruncare și prindere (aruncări prin diferite procedee la țintă fixă și la distanță, de pe loc; prinderea cu două mâini).

5. *Deprinderi motrice utilitar-aplicative*

- Echilibrul (deplasări în diferite variante, pe suprafețe înguste și înălțate progresiv, cu întoarcere de 90°, **180°*).
- Târâre (târâre joasă cu braț și picior opus, **târâre pe o latură*).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată; cățărare, deplasare laterală și coborâre la scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucare și sprijin pe șezută, **escaladare prin încălecare laterală*).
- Tracțiune-împingere (tracțiune-împingere simultană și alternativă cu brațele din culcat pe banca de gimnastică).
- Transport de obiecte și de aparate ușoare, individual și în perechi.

6. *Deprinderi sportive elementare*

- Specifice atletismului (alergarea de rezistență – pasul alergător de semifond, startul din picioare; alergarea de viteză – pasul alergător de accelerare, pasul alergător lansat de viteză, startul din picioare; săritura în lungime cu elan – școala săriturii, fazele săriturii; **săritura în înălțime cu pășire*; aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță – exerciții introductive și fundamentale pentru învățarea tehnicii de aruncare).
- Specifice gimnasticii
 - acrobatică (cumpăna pe un picior, sfoara, podul de jos, stând pe omoplați, rulare pe spate, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, legări de elemente acrobatică);
 - ritmice-sportive (variații de pași specifici, balansări de brațe, elemente de echilibru-passé, întoarcerea cu pași succesivi, săritură dreaptă, exerciții cu obiecte portative, pași de dans clasic și modern, legări de elemente pe fond muzical);
 - aerobice (pași aerobici de bază și de legătură, structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical).
- Specifice jocurilor sportive (unul la alegere)
 - jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat (minibaschet, minifotbal, minihandbal, badminton, tenis de masă și **de câmp*);
 - procedee tehnice de bază, de pasare și de prindere (preluare) a mingii și câte un procedeu de finalizare;
 - jocuri bilaterale cu efective variate și reguli adaptate.
- **Specifice sporturilor sezoniere (înot, patinaj, sanie, schi).*

7. *Noțiuni de regulament sportiv*