

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

**Programa școlară
pentru disciplina**

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Clasele a V-a – a VIII-a

Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina *Educație fizică și sport* este un document oficial care descrie oferta curriculară pentru învățământul gimnazial (clasele a V-a – a VIII-a). Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, 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, educația fizică și sportul figurează atât ca activități curriculare, cât și ca activități extracurriculare.

Programa disciplinei *Educație fizică și sport* 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.

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 sport*, jalonează achizițiile elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la formarea unui stil de viață sănătos al elevului, la dezvoltarea fizică armonioasă și a motricității acestuia.

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, sport și sănătate* contribuie direct la finalitățile învățământului, concretizate în menținerea sănătății elevilor prin utilizarea activităților motrice de cele mai diferite tipuri. Disciplina *Educație fizică și sport* 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, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale și acționale ale personalității acestora.

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:

▪ **În 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.

▪ **În 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 este cel predat în clasa a V-a.

▪ **În 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).

▪ **În 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**

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

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate - identificarea semnelor obiective care indică alterarea stării proprii de sănătate - supravegherea stării generale de sănătate pe parcursul activităților desfășurate și semnalarea eventualelor situații problemă 1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu - participarea la desfășurarea diferitelor etape ale lecțiilor, cu expunerea la influențele variate ale factorilor naturali de călire - adaptarea, pe parcursul lecției, a echipamentului în funcție de influența factorilor de mediu și de reacția organismului la efort	1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifici vârstei și genului - determinarea propriilor parametri morfologici și funcționali - compararea valorilor indicilor fiziologici proprii cu valorile normale specifice vârstei și genului 1.2. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu - prestarea eforturilor în condiții igienice - adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului	1.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate - efectuarea sistematică a pregătirii organismului pentru fiecare tip de efort - alternarea eforturilor cu pauze de revenire (active, pasive) a organismului - adoptarea măsurilor de prevenire a accidentelor 1.2. Adaptarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiții variate de mediu - expunerea progresivă a organismului, pe parcursul activității, la influențele factorilor de mediu, conform reacțiilor propriului organism - participarea activă la realizarea programelor de pregătire generală și specifică a organismului pentru efort	1.1. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate - determinarea raportului dintre înălțime și greutate specific vârstei și genului și adoptarea măsurilor de menținere a acestuia, în valori normale - însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică - însușirea exercițiilor de dezvoltare a calităților motrice, în vederea utilizării acestora, în timpul liber, pentru fortificarea organismului 1.2. Expunerea progresivă, pe parcursul activităților de educație fizică, la influențele agresive ale unor factori de mediu - participarea la desfășurarea unor etape ale lecției care implică expunerea progresivă la influența factorilor de mediu stresanți (temperaturi relativ scăzute/crescute, vânt, ninsoare) - efectuarea unor exerciții adaptate diferitelor condiții de mediu

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

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase - efectuarea, la comandă, a pozițiilor și mișcărilor de bază ale principalelor segmente și regiuni ale corpului - efectuarea exercițiilor libere și cu obiecte de influențare selectivă a aparatului locomotor - adoptarea, pe par cursul lecției, a posturii corporale corecte - redresarea, la atenționare, a posturii corporale deficiente	2.1. Utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase - exersarea, cu descrierea terminologică concomitentă, a pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului - efectuarea exercițiilor cu obiecte portative, pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor - compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc. - observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă	2.1. Operarea cu indicatorii specifici dezvoltării fizice armonioase - conducerea, folosind terminologia specifică, a unor exerciții de dezvoltare fizică armonioasă - efectuarea exercițiilor profilactice pentru evitarea deviațiilor coloanei vertebrale - verificarea, în perechi, a aspectului coloanei vertebrale	2.1. Aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite - conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică, folosind terminologia specifică - efectuarea exercițiilor de corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară - conceperea și prezentarea unui complex de dezvoltare fizică
2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă - realizarea exercițiilor pentru formarea și consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă - efectuarea exercițiilor de prevenire a instalării principalelor abateri de la postura globală corectă - determinarea cauzelor și adoptarea măsurilor de prevenire a instalării abaterilor de la postura corectă - însușirea exercițiilor corective pentru abaterile de postură	2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice - studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale - compararea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (planșe, filme, diapozitive) - determinarea înălțimii și greutateii corpului și calcularea unui indice de nutriție - verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate	2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă - însușirea exercițiilor profilactice și corective pentru asigurarea atitudinii corporale corecte - exersarea complexelor de dezvoltare fizică cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe perechi - efectuarea exercițiilor de influențare selectivă a unor segmente ale corpului - însușirea și efectuarea programelor de exerciții pentru corectarea, după caz, a deficiențelor de postură globală și segmentară	2.2. Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale - exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică/corectare a atitudinilor deficiente - efectuarea programelor de exerciții pentru evitarea/eliminarea excedentului ponderal - efectuarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității (pentru băieți) și dezvoltarea supleței (pentru fete)

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază - exersarea mijloacelor specifice de dezvoltare a calităților motrice - exersarea jocurilor de mișcare/ștafetelor specifice dezvoltării calităților motrice - utilizarea mijloacelor și a instrumentelor de determinare a valorii nivelului de manifestare a calităților motrice	2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază - efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice - parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice - realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort - respectarea în execuții a parametrilor specifici fiecărei calități motrice - participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență	2.3. Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice - efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice, în condiții de tratare diferențiată - exersarea de structuri motrice simple și complexe, specifice disciplinelor sportive, cu accent pe dezvoltarea calităților motrice - efectuarea exercițiilor care implică mai multe forme de manifestare a fiecărei calități motrice de bază - realizarea execuțiilor care implică manifestarea coordonării în manipularea de obiecte	2.3. Efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate - efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice de bază și combinate - exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice - angajarea în realizarea la nivelul solicitat a exercițiilor de dezvoltare combinată a vitezei și coordonării - angajarea în realizarea la nivelul solicitat a exercițiilor de dezvoltare forței segmentare și a rezistenței
2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate - exersarea componentelor mecanismului de bază al procedeelor tehnice - exersarea integrală a fiecărui element/procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază - efectuarea unor acțiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/procedee tehnice - exersarea procedeelor tehnice sub formă de întrecere	2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate - exersarea procedeelor tehnice structurate în structuri progresive ca și complexitate - exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, sub formă de întrecere/concurs - exersarea acțiunilor motrice, specifice disciplinelor sportive studiate, în condiții variate - efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării unor prevederi regulamentare simplificate	2.4. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate - exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective - practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs cu reguli simplificate - efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare - exersarea de acțiuni tehnico-tactice concepute corespunzător particularităților și preferințelor individuale	2.4. Aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a disciplinelor sportive studiate - exersarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în condiții de întrecere/concurs - practicarea globală a disciplinelor/probelor sportive, sub formă de întrecere/concurs, în condiții regulamentare - conceperea și execuția de exerciții liber alese de gimnastică acrobatică - orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocurilor sportive și exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice acestuia

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	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora - integrarea și acționarea conform comenzii în formațiile de adunare - recunoașterea și păstrarea locului stabilit în formațiile de deplasare - păstrarea ordinii la execuție în cadrul formațiilor de lucru - cooperarea cu partenerul în formația de lucru pe perechi	3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică - îndeplinirea rolului de responsabil de grup în organizarea exersării pe grupe la gimnastica acrobatică - primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor acrobatice cu un grad crescut de dificultate - aprecierea evoluției colegilor de grupă, la executarea elementelor, liniilor și a exercițiului acrobatic liber ales - recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora	3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat - îndeplinirea rolului de responsabil de grup în organizarea exersării pe grupe la jocul sportiv practicat - aprecierea evoluției colegilor de grupă la executarea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice din jocul sportiv practicat - recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora	3.1. Îndeplinirea de roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor - îndeplinirea rolului de căpitan de echipă - îndeplinirea rolului de arbitru - îndeplinirea rolului de cronometror - îndeplinirea rolului de scorer - îndeplinirea rolului de starter
3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite - 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	3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în condițiile adaptării acestora - efectuarea execuțiilor potrivit condițiilor create de adaptare a prevederilor regulamentare oficiale - utilizarea eficientă a posibilităților create de adaptare a regulilor oficiale - realizarea, în timp, a unor execuții în condiții cât mai apropiate de prevederile regulamentare oficiale - observarea și semnalarea încălcării regulilor adaptate de către partenerii de activitate	3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare - recepționarea observațiilor referitoare la încălcarea regulamentului și luarea măsurilor de încadrare a execuțiilor în prevederile regulamentare - efectuarea execuțiilor, procedeeelor tehnice și acțiunilor tactice conform prevederilor regulamentare - utilizarea eficientă a posibilităților oferite de prevederile regulamentare în acțiunile de atac și de apărare - semnalarea și sancționarea abaterilor de la prevederile regulamentare, în calitate de arbitru	3.2. Aplicarea constantă pe parcursul activităților, întrecerilor și concursurilor a prevederilor regulamentare - exersarea constantă pe parcursul activităților practice, a elementelor, procedeeelor și acțiunilor, în condițiile precizate de regulamente - aplicarea tehnicilor specifice disciplinelor sportive studiate în întreceri și concursuri, desfășurate conform prevederilor regulamentare - sesizarea abaterilor de la regulament, personale, ale coechipierilor și ale adversarilor - sesizarea abaterilor de la regulament și

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
			<i>aprecierea sancțiunilor dictate de arbitri în concursurile școlare și extrașcolare</i>
3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere - acordarea și primirea de sprijin și ajutor în efectuarea elementelor și procedeelor tehnice, din partea partenerilor - 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	3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive - evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului pozitiv al grupului - evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului negativ al grupului - analiza contribuției personale la realizarea scorului general al întrecerii/concursului - analiza cauzelor randamentului scăzut al acțiunilor proprii	3.3. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri - manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri - suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri - felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor	3.3. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator - renunțarea de a continua acțiunile tehnico-tactice în situațiile în care adversarul este în imposibilitate de a concura în plenitudinea forțelor - acordarea de ajutor și sprijin unui competitor advers în situația de iminentă accidentare - participarea la protocoalele de începere și încheiere a întrecerilor, a componentelor echipelor aflate în concurs - aplaudarea execuțiilor deosebite ale adversarilor

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1. Organizare a activităților motrice	- formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri - poziția fundamentală stând și derivatele acesteia - alinieri în linie și în coloană - înțoarceri de pe loc - formarea coloanei de gimnastică - pornire și oprire din mers - tregeri dintr-o formație în alta	- trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială - trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială	-----	-----
2. Dezvoltare fizică armonioasă	- pozițiile de bază și derivate - exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor - exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale - complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) - exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort - instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali	- postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate - reflexul de postură corectă - tonicitatea și troficitatea musculaturii: - membrelor superioare - toracelui - abdomenului - membrelor inferioare - mobilitate și stabilitate articulară - complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener) - posturi deficiente frecvente - determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului - cunoștințe despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă	- structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare - structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos - raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului - cunoștințe despre: - factorii alimentari și tipurile de efort care concură la creșterea masei musculare - factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concură la diminuarea țesutului adipos	- procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului - timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale - perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară - cunoștințe despre: - anatomia și fiziologia efortului - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă - cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	DEPRINDERI DE MANIPULARE a) de tip propulsie: lansare, rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.) b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele DEPRINDERI DE STABILITATE a) de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare b) posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri c) starturi, fente CALITĂȚI MOTRICE 1. Viteza - viteza de reacție la stimuli: - vizuali - auditivi - tactili - viteza de execuție: - în acțiuni motrice simple - viteza de deplasare: - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție - viteza – în condiții de coordonare	DEPRINDERI DE MANIPULARE a) de tip propulsie: lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (racheta, paleta, crosă) b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele, prindere cu o mână și o mână DEPRINDERI DE STABILITATE a) de tip axial, specifice disciplinelor sportive b) posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive CALITĂȚI MOTRICE 1. Viteza - viteza de reacție: - la diferiți stimuli - viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - viteză - în condiții de coordonare - cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului	DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE - acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte - deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate exersate în parcurșuri aplicative și ștafete CALITĂȚI MOTRICE 1. Viteza - viteza de reacție: - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari - viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative - viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte - cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului - informații cu caracter sportiv	DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE - parcurșuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate, sub formă de întrecere CALITĂȚI MOTRICE 1. Viteza - viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe - viteza de deplasare pe distanțe progresive - viteza de deplasare în condiții variate - viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare - viteză - în condiții de coordonare - viteza de deplasare în condiții de rezistență - informații cu caracter sportiv

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	2. Îndemânarea (capacități coordinative) ▪ coordonarea acțiunii segmentelor față de corp ▪ manevrarea de obiecte: - individual - cu parteneri ▪ echilibrul: - în poziții statice - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi - în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte 3. Forța ▪ forța dinamică segmentară ▪ forța dinamică segmentară în regim de rezistență	2. Îndemânarea (capacități coordinative) ▪ coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp ▪ coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari ▪ mânuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextri (manuală, podală) ▪ echilibrul: - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile) - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate 3. Forța ▪ forța explozivă ▪ forța dinamică (izotonică) segmentară ▪ forța dinamică segmentară în regim de rezistență ▪ cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului	2. Îndemânarea (capacități coordinative) ▪ coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ▪ mânuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) ▪ echilibrul: - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 3. Forța ▪ forța explozivă ▪ forța în regim de rezistență ▪ cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ▪ informații cu caracter sportiv	2. Îndemânarea (capacități coordinative) ▪ orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară ▪ îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate ▪ echilibru - mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 3. Forța ▪ forța dinamică segmentară ▪ detentă ▪ forța segmentară în regim de rezistență ▪ forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate ▪ cunoștințe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice ▪ informații cu caracter sportiv

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	4. Rezistența - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența musculară locală 5. Calități motrice combinate - conform precizărilor de la fiecare calitate motrică	4. Rezistența - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența musculară locală - cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului 5. Calități motrice combinate - conform precizărilor de la fiecare calitate motrică	4. Rezistența - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența musculară locală - rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile - rezistența musculară locală - rezistența în regim de forță - cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului - informații cu caracter sportiv 5. Calități motrice combinate - conform precizărilor de la fiecare calitate motrică	4. Rezistența - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte - rezistența musculară locală; - rezistența în regim de forță - rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate - cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului - informații cu caracter sportiv 5. Calități motrice combinate - conform precizărilor de la fiecare calitate motrică
4. Discipline sportive	ATLETISM 1. Alergări - elemente din <i>școala alergării</i> - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii sus - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi - alergarea de viteză: - pasul alergător de accelerare - startul de jos și lansarea de la start - alergarea de rezistență - pasul alergător lansat de semifond 2. Sărituri - elemente din <i>școala săriturii</i>: - pasul săltat, pasul sărit - săritura în lungime cu 1½ pași în	ATLETISM 1. Alergări - elemente din <i>școala alergării</i> - variante de exerciții din școala alergării - alergarea de viteză: - pasul alergător lansat de viteză - startul de jos și lansarea de la start - cunoștințe despre: - startul greșit - respectarea culoarului de alergare - probele de alergare de viteză în concursurile oficiale - alergarea de rezistență: - startul de sus și lansarea de la start	ATLETISM 1. Alergări - elemente din <i>școala alergării</i> - variante și combinații de exerciții din școala alergării - alergarea de viteză: - cu start de jos, sub formă de întrecere - finișul - cunoștințe despre: - startul greșit - respectarea culoarului de alergare - alergarea de rezistență: - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - alergare pe teren variat - cunoștințe despre: - startul greșit	ATLETISM 1. Alergări - alergare de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs - alergarea de rezistență: - pe distanțe între 400-1000 m, sub formă de concurs - alergare pe teren variat - alergarea cu trecere peste obstacole: - atacul obstacolului - ritmul pașilor între obstacole - cunoștințe despre: - arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor de alergări - probele de alergare de fond în concursurile oficiale

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	aer: - elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere 3. Aruncări ▪ elemente din școala aruncării: - aruncare tip azvârlire, cu un braț ▪ aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță ▪ cunoștințe despre: - caracteristicile mingii de oină - depășirea liniei de aruncare - respectarea sectorului de aruncare - măsurarea lungimii aruncării ▪ informații cu caracter sportiv	- coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - alergare pe teren variat ▪ cunoștințe despre: - startul greșit - depășirea adversarului - contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului ▪ informații cu caracter sportiv 2. Sărituri ▪ elemente din școala săriturii: - pasul săltat, pasul sărit ▪ săritura în lungime cu 1½ pași în aer: - elan de 7-9 pași - bătaie în zonă precizată - desprindere ▪ cunoștințe despre: - depășirea pragului (zonei de bătaie/desprindere) - măsurarea lungimii săriturii ▪ săritura în înălțime cu pășire: - elan de 5 - 7 pași - bătaie în zonă marcată, desprindere și aterizare ▪ informații cu caracter sportiv 3. Aruncări ▪ elemente din școala aruncării: - aruncare tip azvârlire, cu un braț ▪ aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță ▪ cunoștințe despre: - aruncarea reușită - numărul de aruncări în concurs ▪ informații cu caracter sportiv	- depășirea adversarului - probele de alergare de semifond în concursurile oficiale ▪ informații cu caracter sportiv 2. Sărituri ▪ elemente din școala săriturii: - sărituri peste obstacole joase ▪ săritura în lungime cu 1½ pași în aer - elan mediu ▪ cunoștințe despre: - depășirea pragului (zonei de bătaie) - măsurarea lungimii săriturii ▪ săritura în înălțime cu pășire: - elan de 7- 9 pași ▪ informații cu caracter sportiv 3. Aruncări ▪ elemente din școala aruncării: - aruncare tip azvârlire, cu un braț ▪ aruncarea mingii de oină: - cu pas adăugat/ încrucișat - cu elan mediu, la distanță - elanul - blocarea ▪ cunoștințe despre: - aruncare reușită - număr de aruncări în concurs - măsurarea lungimii aruncării ▪ informații cu caracter sportiv	▪ informații cu caracter sportiv 2. Sărituri ▪ elemente din școala săriturii: - plurisalturi ▪ săritura în lungime cu 1½ pași în aer: - etalonarea elanului - zborul și aterizarea ▪ săritura în înălțime cu pășire: - etalonarea elanului - bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea ▪ săritura în înălțime prin alte procedee ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor ▪ informații cu caracter sportiv 3. Aruncări ▪ elemente din școala aruncării: ▪ aruncări tip azvârlire, împingere și lansare cu o mână și cu două mâini ▪ aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probei ▪ informații cu caracter sportiv

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	GIMNASTICĂ ▪ elemente statice: - cumpăna pe un genunchi - cumpăna pe un picior - semisfoara - podul de jos - stând pe omoplați - stând pe cap cu sprijin (băieți) - sfoara (fete) ▪ elemente dinamice: - rulări - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - răsturnare laterală (roata laterală) ▪ variante de legare a elementelor acrobatice însușite	GIMNASTICĂ ▪ elemente statice: - cumpăna laterală - podul de sus – fete - stând pe cap – băieți - stând pe mâini ▪ elemente dinamice: - rulări - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat - răsturnare laterală (roata laterală) ▪ elemente și combinații gimnice ▪ combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite) ▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) ▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor ▪ informații cu caracter sportiv	GIMNASTICĂ ▪ elemente statice: - podul de sus - fete - stând pe cap – băieți - semisfoara - cumpene (variante) - stând pe mâini - rostogolire - sfoara (fete) ▪ elemente dinamice: - rostogolire înainte variante) - răsturnare laterală cu întoarcere (variante) ▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) ▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor ▪ informații cu caracter sportiv	GIMNASTICĂ ▪ elemente statice și dinamice: - înlănțuiri de elemente însușite în clasele anterioare, în linii acrobatice ▪ variante de exerciții la sol, cu elemente liber alese ▪ informații cu caracter sportiv
	SĂRITURI LA APARATE ▪ săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă ▪ cunoștințe despre: criterii de evaluare a unei sărituri ▪ informații cu caracter sportiv	SĂRITURI LA APARATE ▪ săritură, în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit ▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a unei sărituri ▪ informații cu caracter sportiv	SĂRITURI LA APARATE ▪ săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal săritura în sprijin depărtat peste capră ▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a săriturilor ▪ informații cu caracter sportiv	SĂRITURI LA APARATE ▪ săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal ▪ săritura în sprijin depărtat peste capră ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică ▪ informații cu caracter sportiv

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	JOCURI SPORTIVE 1. BASCHET Anul I de instruire - prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare - oprirea într-un timp - driblingul - aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini - pivotarea - poziția fundamentală în apărare - deplasările cu pași adăugați - lucrul de brațe și jocul de picioare - demarcajul - marcajul - depășirea - apărare „om la om” în apropierea coșului propriu - așezare în atac „în potcoavă” - acțiunea tactică „dă și du-te” - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling - informații cu caracter sportiv 2. FOTBAL Anul I de instruire - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare - preluarea mingii cu interiorul piciorului	JOCURI SPORTIVE 1. BASCHET Anul I de instruire - prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare - oprirea într-un timp - driblingul - aruncarea la coș cu una/două mâini de pe loc - pivotarea - poziția fundamentală în apărare - deplasările cu pași adăugați - lucrul de brațe și jocul de picioare - demarcajul - marcajul - depășirea - apărare „om la om” în apropierea coșului propriu - așezare în atac „în potcoavă” - acțiunea tactică „dă și du-te” - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling - informații cu caracter sportiv Anul II de instruire - prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare - oprirea în doi timpi - pivotarea liberă și în relație cu un adversar - structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în	JOCURI SPORTIVE 1. BASCHET Anul II de instruire - prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de din deplasare - pivotarea liberă și în relație cu un adversar - structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac - aruncarea la coș din dribling - marcajul adversarului cu și fără minge - demarcajul - pătrunderea - depășirea - acțiunea tactică „dă și du-te” - sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren - acțiuni tactice specifice așezării în atac cu un jucător pivot - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului - informații cu caracter sportiv 2. FOTBAL Anul II de instruire - lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior - conducerea mingii în relație cu un adversar - lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare	JOCURI SPORTIVE 1. BASCHET Anul III de instruire - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut - variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus - integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare - cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet - informații cu caracter sportiv 2. FOTBAL Anul III de instruire - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut - variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus - integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare - cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal - informații cu caracter sportiv 3. HANDBAL Anul III de instruire

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	▪ conducerea mingii ▪ repunerea mingii în joc de la margine ▪ depozitarea adversarului de minge din față ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de joc 1-3-2 ▪ marcajul și demarcajul ▪ depășirea ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral ▪ informații cu caracter sportiv 3. HANDBAL Anul I de instruire ▪ pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare ▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare ▪ driblingul simplu ▪ aruncarea la poartă de pe loc ▪ aruncarea la poartă cu pași ▪ adăugați ▪ aruncarea la poartă din ▪ alergare ▪ poziția fundamentală ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ depășirea ▪ replierea ▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul	▪ apărare și în atac ▪ aruncarea la coș din dribling ▪ marcajul adversarului cu și fără minge ▪ demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ acțiunea tactică colectivă „dă și du-te” ▪ sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren ▪ acțiuni tactice specifice așezării în atac ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului ▪ informații cu caracter sportiv 2. FOTBAL Anul I de instruire ▪ lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare ▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare ▪ preluarea mingii cu interiorul labei piciorului ▪ conducerea mingii ▪ repunerea mingii în joc de la margine ▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc ▪ depozitarea adversarului de minge din față ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de joc 1-3-2 ▪ marcajul și demarcajul	▪ preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul ▪ repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) ▪ marcajul adversarului cu minge și fără minge ▪ demarcajul ▪ pătrunderea ▪ acțiunea tactică colectivă „un-doi” ▪ interceptia ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ▪ informații cu caracter sportiv 3. HANDBAL Anul II de instruire ▪ pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu pași încrucișați ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncarea la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv 4. OINĂ Anul III de instruire ▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini ▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare ▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire” ▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului, din balans ▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit) ▪ bătaia mingii cu bastonul ▪ prinsul la mijloc ▪ țintirea adversarului când se găsește în careu, triumphi, prins la mijloc pe loc sau în alergare

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	- intercepția - sistemul de atac în semicerc - așezarea în apărare în sistemul 6:0 - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling - informații cu caracter sportiv 4. OINĂ Anul I de instruire - ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini - prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare - aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire” - pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului - servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte - bătaia mingii cu bastonul - țintirea adversarului când se găsește în careu sau triumphi pe loc sau în alergare - alergarea prin culoare - blocarea (oprirea mingii) - apărarea individuală - intrarea în joc - așezarea pe posturi - cunoștințe privind regulamentul de joc	- depășirea - intercepția - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral - informații cu caracter sportiv Anul II de instruire - lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior - lovirea mingii cu șiretul exterior - conducerea mingii în relație cu un adversar - lovirea mingii cu capul, de pe loc - lovirea mingii cu capul, din deplasare - preluarea mingii cu piciorul - repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) - deposedarea adversarului din față și din lateral - marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul - pătrunderea - acțiunea tactică colectivă „un-doi” - intercepția - procedee tehnice specifice portarului - apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare - informații cu caracter sportiv	poartă - marcajul adversarului cu și fără minge - demarcajul - pătrunderea - depășirea - repunerea mingii în joc de către portar - intercepția - procedee tehnice specifice portarului - sistemul de atac cu un pivot - contraatacul direct - contraatacul cu intermediar - acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 - variante de joc cu temă - cunoștințe și informații privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior - informații cu caracter sportiv 4. OINĂ Anul II de instruire - ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini - prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare - aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire” - pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului - servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin	- alergarea și oprirea prin culoare - blocarea (oprirea mingii) - apărarea individuală - intrarea în joc - așezarea pe posturi - acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triumphi și pătrat „țintirea” adversarului - integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral - cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de oină - cunoștințe privind regulamentul de joc 5. RUGBY-TAG Anul III de instruire - pase încrucișate și sărite - pasa cu demi tur - pasa peste umăr și pasa cârlig - pasa pe la spate - schimbarea de direcție cu pas sărit - fenta - pivotarea - poziții fundamentale în atac și în apărare - schimbarea de direcție cu pas încrucișat - schimbarea de direcție cu pas adăugat - intercepția - închiderea unghiului de apărare - acțiuni tehnico-tactice colective

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	5. RUGBY-TAG Anul I de instruire - purtarea balonului cu o mână și cu două mâini - prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare - culegerea balonului de pe sol - pasa de pe loc și din alergare - schimbarea de direcție - fenta - cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag - poziția fundamentală în apărare - manevrarea și smulgerea centurii de tag - procedee tehnice de finalizare - procedee tehnice de pătrundere - acțiuni tactice de depășire - acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate - variante de joc cu temă - cunoștințe și informații privind regulile de joc 6. VOLEI Anul I de instruire - 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	3. HANDBAL Anul I de instruire - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare - prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare - driblingul simplu - aruncarea la poartă de pe loc - aruncarea la poartă cu pași adăugați - poziția fundamentală - procedee tehnice specifice portarului - repunerea mingii în joc de către portar - depășirea - repliarea - marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul - intercepția - sistemul de atac în semicerc - așezarea în apărare în sistemul 6:0 - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling - informații cu caracter sportiv Anul II de instruire - pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite - driblingul multiplu - aruncarea la poartă de la 7 m - aruncarea la poartă cu pași încrucișați - aruncarea la poartă din alergare	aplecăt înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit) - bătaia mingii cu bastonul - ținerea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare - alergarea prin culoare - blocarea (oprirea mingii) - apărarea individuală - intrarea în joc - așezarea pe posturi - acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat „ținerea” adversarului - cunoștințe privind regulamentul de joc 5. RUGBY-TAG Anul II de instruire - purtarea balonului cu o mână și cu două mâini din alergare - prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare - culegerea balonului de pe sol din alergare - pasa de pe loc și din alergare - pasa încrucișată - pasa sărită - pasa cu demi tur - pasa peste umăr - pasa cârlig - schimbarea de direcție - fenta - pivotare - poziția colectivă și individuală fundamentală în apărare - smulgerea centurii de rugby-tag	și individuale, ofensive și defensive: sărite și sărite - redublate; om la om; redublate - acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate 6. VOLEI Anul III de instruire - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de joc cunoscut - variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus - integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare - cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de volei - informații cu caracter sportiv 7. *TORBALL Anul III de instruire - lovitura de atac din poziție fundamentală - lovitura de atac paralel cu linia de margine - lovitura de atac din deplasare, pe centru și pe diagonală - lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga-dreapta și atac paralel cu linia de margine - apărare prin plonjon cu brațele pe direcția mingii, spre propria poartă - apărare cu plonjonul centrului cu brațele spre direcția mingii,

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	din săritură, prin plasare cu o mână ▪ serviciul de jos din față ▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus) ▪ model de joc cu efectiv redus (4x4) ▪ 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) ▪ preluarea cu două mâini de jos ▪ cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută ▪ informații cu caracter sportiv 7. * TORBALL Anul I de instruire ▪ poziția fundamentală ▪ prinderea și pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă ▪ orientare în spațiul de apărare ▪ așezarea în apărare ▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate 8. * GOALBALL Anul I de instruire ▪ poziția fundamentală ▪ prinderea și pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă ▪ orientare în spațiul de apărare ▪ așezarea în apărare ▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate	▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ interceptia ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de atac cu un pivot ▪ contraatacul direct ▪ contraatacul cu intermediar ▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior ▪ informații cu caracter sportiv 4. OINĂ Anul I de instruire ▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini ▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare ▪ aruncarea mingii de oină pentru lovire la baston, pentru pasare și pentru „țintire” ▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra	din alergare ▪ procedee tehnice de finalizare ▪ procedee actice de pătrundere ▪ acțiuni tactice de depășire ▪ interceptia ▪ închiderea unghiului de apărare ▪ diferite sisteme de joc: în trepte; om la om și glisant (apărare) ▪ variante de joc cu temă ▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate ▪ cunoștințe privind regulile de joc 6. VOLEI Anul II de instruire ▪ serviciul de sus din față ▪ preluarea serviciului de sus din față ▪ ridicarea înainte ▪ atacul pe direcția elanului ▪ model de joc 6x6 fără specializare pe zone și pe posturi, cu ridicător în zona 3 ▪ 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 ▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 4 ▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 2 ▪ atacul pe direcția elanului din zona 2	ceilalți doi jucători cu picioarele în aceeași direcție ▪ plasamentul jucătorilor rămași în teren, la eliminarea jucătorului care a produs greșeala personală (torball) ▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate ▪ cunoștințe privind regulile de joc 8. * GOALBALL Anul III de instruire ▪ lovitura de atac din poziție fundamentală ▪ lovitura de atac paralel cu linia de margine ▪ lovitura de atac din deplasare, pe centru și pe diagonală ▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga-dreapta și atac paralel cu linia de margine ▪ apărare prin plonjon cu brațele pe direcția mingii, spre propria poartă ▪ apărare cu plonjonul centrului cu brațele spre direcția mingii, ceilalți doi jucători cu picioarele în aceeași direcție ▪ plasamentul jucătorilor rămași în teren, la eliminarea jucătorului care a produs greșeala personală (goalbal) ▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE - BADMINTON - CICLOTURISM - DANS SPORTIV - GIMNASTICĂ RITMICĂ - ÎNOT - KORFBALL - ORIENTARE SPORTIVĂ - PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE - SANIE (obișnuită sau de concurs) - SCHI ALPIN - SCHI FOND - SPORT AEROBIC - ȘAH - TENIS DE MASĂ - TRÂNTĂ	capului - servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte - bătaia mingii cu bastonul - țintirea adversarului când se găsește în careu sau triumphi pe loc sau în alergare - alergarea prin culoare - blocarea (oprirea mingii) - apărarea individuală - intrarea în joc - așezarea pe posturi - cunoștințe privind regulamentul de joc Anul II de instruire - ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini - prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare - aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire” - pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului - servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit) - bătaia mingii cu bastonul - țintirea adversarului când se găsește în careu sau triumphi pe loc sau în alergare	- noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului) - cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu - informații cu caracter sportiv 7. * TORBALL Anul II de instruire - prinderea și pasarea mingii - aruncarea la poartă de pe loc - aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași - lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală - plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție - joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate - informații privind regulile de joc 8. * GOALBALL Anul II de instruire - prinderea și pasarea mingii - aruncarea la poartă de pe loc - aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași - lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală - plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție	DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE - BADMINTON - CICLOTURISM - DANS SPORTIV - GIMNASTICĂ RITMICĂ - ÎNOT - KORFBALL - ORIENTARE SPORTIVĂ - PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE - SANIE (obișnuită sau de concurs) - SCHI ALPIN - SCHI FOND - SPORT AEROBIC - ȘAH - TENIS DE MASĂ - TRÂNTĂ

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		- alergarea prin culoare - blocarea (oprirea mingii) - apărarea individuală - intrarea în joc - așezarea pe posturi - acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat „țintirea” adversarului - cunoștințe privind regulamentul de joc 5. RUGBY-TAG Anul I de instruire - purtarea balonului cu o mână și cu două mâini - prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare - culegerea balonului de pe sol - pasa de pe loc și din alergare - schimbarea de direcție - fenta - cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag - poziția fundamentală în apărare - manevrarea și smulgerea centurii de tag - procedee tehnice de finalizare - procedee tactice de pătrundere - acțiuni tactice de depășire - acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate - variante de joc cu temă - cunoștințe privind regulile de joc Anul II de instruire - purtarea balonului cu o mână și	- joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate - cunoștințe privind regulile de joc DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE - BADMINTON - CICLOTURISM - DANS SPORTIV - GIMNASTICĂ RITMICĂ - ÎNOT - KORFBALL - ORIENTARE SPORTIVĂ - PATINAJ PE GHEAȚĂ/ PATINAJ CU ROLE - SANIE (obișnuită sau de concurs) - SCHI ALPIN - SCHI FOND - SPORT AEROBIC - ȘAH - TENIS DE MASĂ - TRÂNTĂ	

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		cu două mâini din alergare ▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare ▪ culegerea balonului de pe sol din alergare ▪ pasa de pe loc și din alergare ▪ pasa încrucișată ▪ pasa sărită ▪ pasa cu demi tur ▪ pasa peste umăr ▪ pasa cârlig ▪ schimbarea de direcție ▪ fenta ▪ pivotare ▪ poziția colectivă și individuală fundamentală în apărare ▪ smulgerea centurii de rugby-tag din alergare ▪ procedee tactice de finalizare ▪ procedee tactice de pătrundere ▪ acțiuni tehnice de depășire ▪ interceptia ▪ închiderea unghiului de apărare ▪ diferite sisteme de joc: în trepte; om la om și glisant (apărare) ▪ variante de joc cu temă ▪ acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate ▪ cunoștințe privind regulile de joc ▪ informații cu caracter sportiv 6. VOLEI Anul I de instruire ▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		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 ▪ serviciul de jos din față ▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus) ▪ model de joc cu efectiv redus (4x4) ▪ 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) ▪ preluarea cu două mâini de jos ▪ cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută ▪ informații cu caracter sportiv Anul II de instruire ▪ serviciul de sus din față ▪ preluarea serviciului de sus din față ▪ ridicarea înainte ▪ atacul pe direcția elanului ▪ model de joc 6x6 fără specializare pe zone și pe posturi, cu ridicător în zona 3 ▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare în cadrul acestora) specifice		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		modelului de joc 6x6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare ▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 4 ▪ ridicarea înainte din zona 3 spre zona 2 ▪ atacul pe direcția elanului din zona 2 ▪ noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului) ▪ cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu ▪ informații cu caracter sportiv 7. * TORBALL Anul I de instruire ▪ prinderea și pasarea mingii ▪ aruncarea direcționată la poartă (pe centru, pe diagonală) ▪ lovitura de pedeapsă ▪ orientare pentru așezarea corectă în spațiul de apărare ▪ dispunerea în apărare ▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate ▪ cunoștințe privind regulile de joc 8. * GOALBALL Anul I de instruire ▪ prinderea și pasarea mingii ▪ aruncarea direcționată la poartă		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		(pe centru, pe diagonală) ▪ lovitura de pedeapsă ▪ orientare pentru așezarea corectă în spațiul de apărare ▪ dispunerea în apărare ▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate ▪ cunoștințe privind regulile de joc DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE ▪ BADMINTON ▪ CICLOTURISM ▪ DANS SPORTIV ▪ GIMNASTICĂ RITMICĂ ▪ ÎNOT ▪ KORFBALL ▪ ORIENTARE SPORTIVĂ ▪ PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE ▪ SANIE (obișnuită sau de concurs) ▪ SCHI ALPIN ▪ SCHI FOND ▪ SPORT AEROBIC ▪ ȘAH ▪ TENIS DE MASĂ ▪ TRÂNTĂ		
5. Igienă și protecție individuală	▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort ▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort ▪ regulile de igienă individuală și colectivă ▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective ▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective	▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalități de atenuare a șocurilor ▪ măsuri de menținere a igienei individuale și colective ▪ tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții ▪ cunoștințe despre: - importanța pregătirii organismului pentru efort - importanța respirației, cu	▪ caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiții de lucru ▪ conținutul și valoarea pregătirii organismului pentru efort ▪ relațiile dintre efort și pauzele de revenire ▪ mijloace de autoprotecție în timpul desfășurării întrecerilor și concursurilor ▪ cunoștințe despre rolul	▪ caracteristicile echipamentului adecvat desfășurării activităților fizice ▪ modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice folosite în activitățile de educație fizică și sport ▪ procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților de educație fizică și

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	- măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate	caracter de refacere	respirației în efort și măsurile eficiente de igienă individuală în lecțiile de educație fizică și sport, întreceri, concursuri și după încheierea acestora	sport - criteriile echitabile de constituire a grupelor/ echipelor în vederea participării la întreceri/ concursuri - cunoștințe despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor
6.Comportamente și atitudini	- rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - comportamentele specifice întrecerilor sportive - relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport - stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive - atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale - obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor - forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor	- asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/ concursuri - asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport - comportamentele integrate în noțiunea de fair-play - disponibilități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale	- conducerea, subordonarea și colaborarea în activități practice - evitarea situațiilor „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice - intervenție pentru aplanarea/ rezolvarea situațiilor conflictuale - comportamentele integrate în noțiunea de fair-play - exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play - ului	- asumarea atribuțiilor rolurilor de conducere îndeplinite de elevi - manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice - aplicarea soluțiilor de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale care pot interveni pe parcursul desfășurării întrecerilor/ concursurilor - obiectivitatea evaluării rezultatelor obținute în exersare și în întreceri/ concursuri - inițiativă în organizarea și desfășurarea întrecerilor și concursurilor individuale sau pe echipe, între elevi - cunoștințe despre: - fair-play și formele sale de manifestare - olimpism

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 sport* 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, 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 locomotie, 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 îndemânare/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 viteză sau îndemânare/ 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.

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 dirigințele clasei, în special pe următoarele probleme:
 - prezentarea de către elevi a adeverinței medicale 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 (probe), 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 m	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 grupe musculare	1 exercițiu/ 3 grupe musculare	2 exerciții/ 2 grupe musculare	2 exerciții/ 3 grupe musculare	2 exerciții/ 4 grupe musculare
4.	Rezistență	Alergare de durată	4 min.	4 min.	4 min.	4 min.
5.	Atletism	Probă athletică la alegere (una din cele prevăzute în programa școlară)	X	X	X	X
6.	Gimnastică	Exercițiu la sol cu elemente impuse	5 elemente	6 elemente	7 elemente	8 elemente
		Săritură la un aparat de gimnastică (conform programei școlare)	X	X	X	X

Nr. crt.	DOMENIUL	MIJLOACE	Clasa a V- a	Clasa a VI - a	Clasa a VII - a	Clasa a VIII- a
7.	Joc sportiv	O structură tehnică	X	X (din jocul din anul I de instruire)	-	-
		Joc bilateral	X	X	X (jocul 2 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, membrelor 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 athletică 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 procedeelor tehnice, componente ale structurii tehnice – pondere 50% din nota finală;
- cursivitatea și viteza acțiunii - pondere 25% din nota finală;
- forța și/precizia procedurii de finalizare - pondere 25% din nota finală.

❖ **Joc bilateral**

Proba constă în desfășurarea unor „reprise” 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.

Rezultatele înregistrate vor fi centralizate în fișă individuală (vezi model pag.41).

În baza Protocolului încheiat între Ministerul Educației Naționale și Ministerul Tineretului și Sportului, începând cu anul școlar 2017 - 2018, se va determina potențialul biometric al populației școlare, prin proiectul național „PROGRAMUL BIOMETRIC”, coordonat de Institutul Național de Cercetare pentru Sport (I.N.C.S.).

Acest proiect își propune să evidențieze nivelul unor parametri antropometrici și motrici evaluați la nivelul populației școlare din România, în vederea caracterizării acesteia din punctul de vedere al potențialului biometric și analizei acestuia în raport cu cel al generațiilor anterioare.

Metodologia realizării măsurătorilor specifice este prezentată în continuare.

DESCRIEREA MĂSURĂTORILOR ANTROPOMETRICE

1. Înălțimea corpului

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă, taliometru.

Procedura:

Pentru măsurarea corectă a înălțimii unui elev este necesar ca acesta să fie desculț, în poziția stând (ortostatism), atingând cu spatele și capul un perete vertical; capul este orientat cu privirea spre înainte. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm și, cel puțin, cu subdiviziuni de 0,5 cm) se măsoară distanța de la nivelul solului până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are un unghi de 90° (ex. un echer cu laturile de 15-20 cm), așezat cu una dintre laturi pe *vertex* și una pe perete. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.

2. Greutatea corpului

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: cântar medical (mecanic/electronic), verificat metrologic.

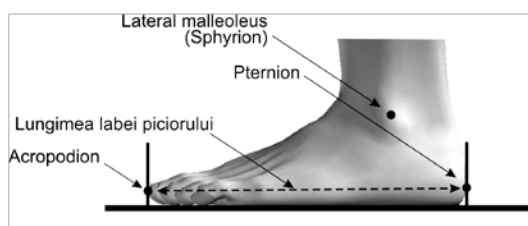
Procedura:

Pentru măsurarea obiectivă și exactă a greutății corporale a unui elev, acesta este îmbrăcat doar în echipament sportiv lejer. Se înregistrează în kg și subunități de kg (din sută în sută de grame).

3. Lungimea plantei

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă/riglă.

Procedura:



Pentru măsurarea lungimii plantei (desculț sau cu un ciorap subțire), elevul o așează pe o suprafață plană, iar profesorul examinator măsoară distanța de la limita posterioară a călcâiului (punctul *pternion*) până la vârful degetului celui mai lung (de obicei vârful degetului mare – *haluce*), denumit punctul *acropodion*. Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

4. Înălțimea bustului

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă/echer/scaun.

Procedura:

Elevul este așezat pe un scaun cu suprafața plană (lipit de un perete vertical), cu spatele și partea posterioară a capului atingând peretele. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm, cu subdiviziuni de 0,5 cm) se măsoară distanța de la nivelul platformei orizontale a scaunului (punctul „0”) până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are un unghi de 90° (ex. un echer, cu laturile de 15-20 cm, așezat cu una dintre laturi pe *vertex* și una pe perete). Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

Notă pentru profesorul examinator:

- Se poate raporta procentual la înălțimea corpului.
- Totodată, prin scăderea valorii bustului, din valoarea înălțimii



corporale, se poate stabili lungimea membrelor inferioare și raportul procentual față de aceasta.

5. Perimetrul toracic

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă.

Procedura:

Perimetrul toracic se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând. Panglica se plasează, orizontal, în jurul toracelui, subaxilar, imediat deasupra mameloanelor, la băieți și la cca. 3 cm deasupra mameloanelor, la fete. Elevii sunt îmbrăcați în maiou sau tricou din materiale subțiri.

Notă pentru profesorul examinator:

- Perimetrul toracic se măsoară în trei momente:

- în poziție normală;
- în inspirație maximă;
- în expirație maximă.

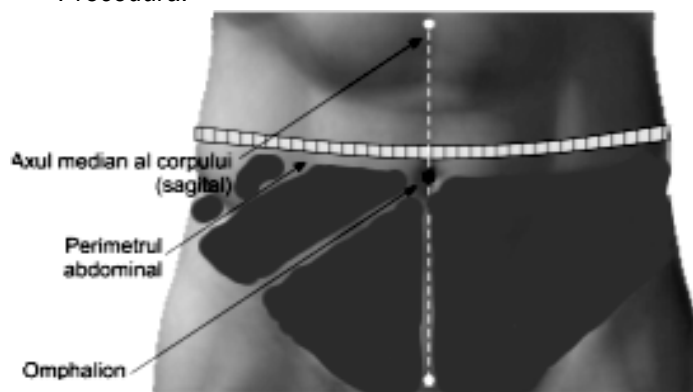
- Se înregistrează cele trei valori. Se stabilește elasticitatea toracică, prin scăderea valorii perimetrului toracic în inspirație maximă din valoarea celui din expirație maximă.

- Cele trei măsurători se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.

6. Perimetrul abdominal

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă.

Procedura:



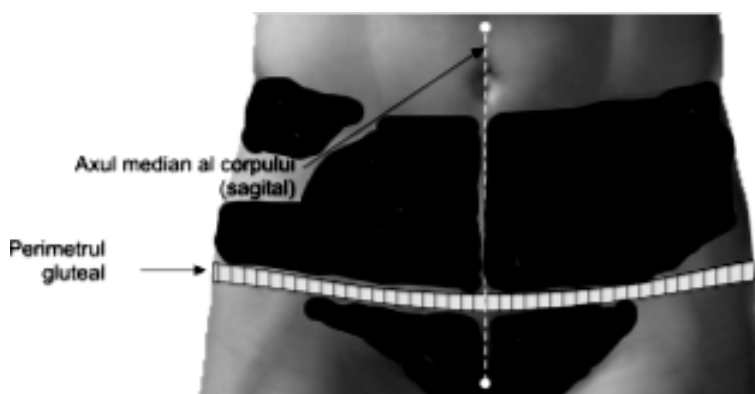
Perimetrul abdominal se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția ortostatică. Panglica se plasează, orizontal, în jurul abdomenului, deasupra ombilicului la cca. 2-3 cm. Elevii sunt îmbrăcați în maiou sau tricou, din materiale subțiri, care se ridică puțin, la nivelul abdomenului. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.

7. Perimetrul bazinului

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă.

Procedura:

Perimetrul bazinului (gluteal) se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând. Panglica se plasează, orizontal, în jurul bazinului, la nivelul celor mai proeminente puncte ale mușchilor fesieri. Elevii sunt îmbrăcați în echipament sportiv lejer, din materiale subțiri. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.

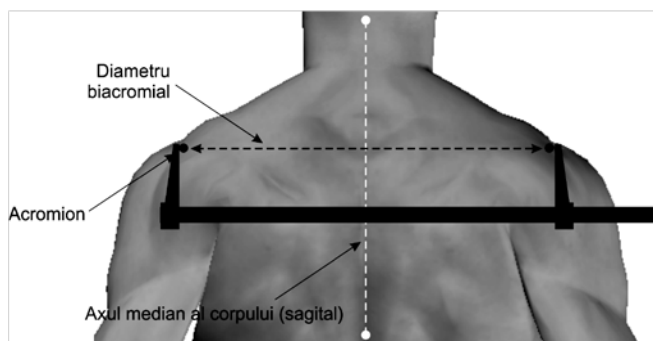


8. Diametrul biacromial

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă.

Procedura:

Diametrul biacromial se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând. Panglica se plasează orizontal, de la punctul stâng *acromion* la punctul drept *acromion*. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm.



9. Anvergura brațelor

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruletă.

Procedura:

Anvergura brațelor se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând cu fața la un perete vertical, cu suprafața plană, având brațele extinse și ridicate lateral, în poziție orizontală. Elevul atinge peretele cu ambele palme. Cel mai recomandat este de a se lipi pe perete o grilă orizontală, gradată în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm (lungimea grilei, de cca. 2 m și lățimea de cca. 40 - 50 cm, pentru a se putea măsura elevi cu diferite înălțimi). Se măsoară distanța dintre punctele distale ale degetelor mijlocii de la cele două mâini ale elevului. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 cm. Se poate raporta la înălțimea corpului.



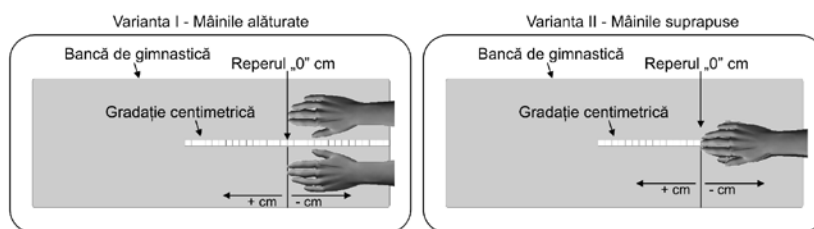
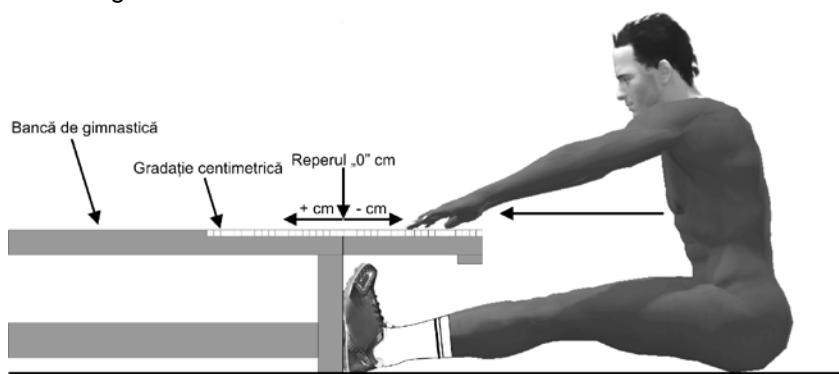
DESCRIEREA MĂSURĂTORILOR BIOMOTRICE

1. Mobilitate / flexibilitate lombară

Materiale necesare: banca de gimnastică / rigla de cca. 50 cm.

Procedura:

Elevul, fără încălțăminte, este situat în poziția așezat, cu picioarele atingând planul vertical al suportului de la marginea unei bănci de gimnastică. Acesta va efectua o singură mișcare de îndoire a trunchiului spre înainte, cu brațele extinse (măinile cu degetele extinse), cu o scurtă menținere cât mai înainte posibil a acestora, având membrele inferioare extinse. Proiecția planului vertical al suportului băncii este marcat pe suprafața plăcii prizonale a acesteia (corespondent cu planul vertical al plantelor elevului). Aceasta reprezintă reperul „0” de la care se măsoară, cu o riglă (sau o gradație trasată/lipită pe suprafața băncii), distanța de la vârful degetelor mijlocii ale mâinilor.



Notă pentru profesorul examinator:

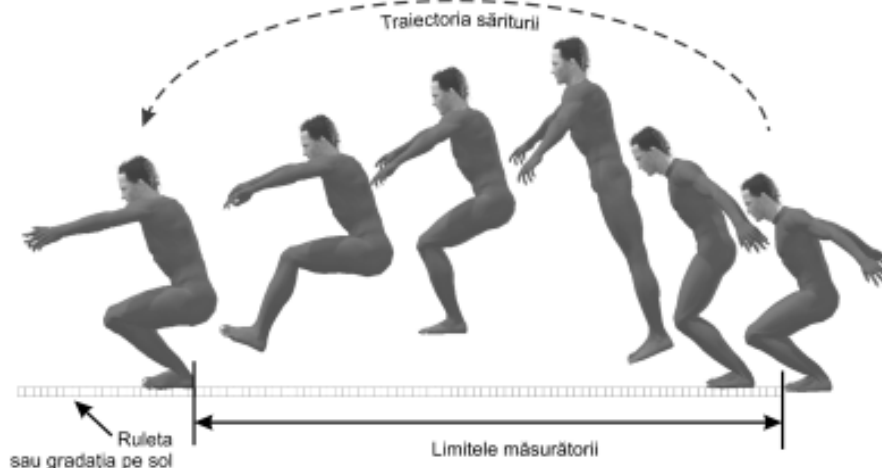
- Distanța de la vârful degetelor până la reperul „0” se notează cu minus în fața valorii înregistrate (ex. - 8,5 cm).
- Distanța de la vârful degetelor, care au depășit reperul „0”, se notează cu plus, în fața valorii înregistrate (ex. + 6,5 cm).
- Pentru cei care ajung cu vârful degetelor mijlocii numai până la reper, se înregistrează valoarea „0”.
- Măinile pot fi alăturate (aliniat) sau suprapuse.
- Se măsoară în centimetri și subdiviziuni de centimetru (0,5 cm).

2. Săritura în lungime de pe loc

Materiale necesare: centimetru/bandă pentru măsurat, bandă pentru marcat, ruletă.

Procedura:

Pentru realizarea săriturii în lungime, elevul (având încălțăminte sport) va fi poziționat cu vârful pantofilor la linia de pornire (marcată cu o bandă adezivă sau trasată), în poziția stând, labele picioarelor fiind paralele și orientate spre înainte, având o distanță de cca. 8 - 10 cm între ele. Elevul va efectua o singură mișcare de avântare (din stând, ridicare pe vârfuri, ducerea brațelor prin înainte sus, urmată de flexia membrelor inferioare, simultan cu ducerea brațelor spre înapoi, continuată cu desprindere spre înainte, cât mai lung posibil, cu elan de brațe, dinspre înapoi spre înainte). La contactul cu suprafața de lucru, elevul va trebui să aterizeze numai pe picioare, fără să atingă solul cu mâinile, menținându-și echilibrul în această poziție (ghemuit, fără sprijin, cu brațele oblice-înainte).



Notă pentru profesorul examinator:

- Spațiul în care se va realiza acest test va trebui marcat, după cum urmează: o linie de pornire și linii de gradație, paralele cu linia de pornire (din 5 în 5 cm), pentru măsurarea rezultatului.
- Ideal este ca marcarea spațiului să se realizeze din 5 în 5 cm, iar măsurarea să se înregistreze din cm în cm.
- Distanța se va măsura de la linia de pornire până la nivelul călcâielor (limita posterioară a pantofilor). Dacă cele două călcâie nu sunt la același nivel, se va înregistra distanța cea mai scurtă până la linia de pornire.
- Dacă, după săritură, elevul cade spre înapoi sau atinge solul cu orice parte a corpului, măsurătoarea se va repeta. În cazul în care subiectul se dezechilibrează spre înainte, săritura se va înregistra ca fiind validă.
- Testul se efectuează de două ori, fiind înregistrat cel mai bun rezultat.

2. Ridicări de trunchi

Materiale necesare: saltea de gimnastică, cronometru, spalier (după caz).

Procedura:

Elevul se va așeza pe o saltea de gimnastică sau direct pe sol, în poziția așezat, cu genunchii apropiați, îndoiți la 90°, tălpile sprijinite în întregime pe sol și mâinile la ceafă. Acesta va trece în poziția decubit dorsal, pe saltea, ca apoi să revină în poziția inițială, ducând coatele spre înainte, până când ele vor atinge genunchii. La semnalul profesorului examinator, elevul va executa cât mai multe ridicări de trunchi/ 30 de secunde.

Notă pentru profesorul examinator:

- Profesorul examinator verifică dacă elevul se află în poziția inițială corectă.
- Profesorul examinator sau un alt elev trebuie să imobilizeze gleznele elevului executant, iar profesorul examinator se asigură că unghiul dintre gambe și coapse este de 90°.
- Exercițiul poate fi executat în fața unui spalier, cu introducerea picioarelor sub prima șipcă a spalierului.
- Elevul testat efectuează câteva ridicări de trunchi, de probă.
- Profesorul examinator numără cu voce tare fiecare ridicare de trunchi, completă și corectă.
- Este înregistrat numărul total de ridicări, realizate corect și complet în intervalul a 30 de secunde.



Varianta cu sprijin asistat



3. Aruncarea mingii de oină

Materiale necesare: minge de oină, teren de sport.

Procedura:

Pe terenul de sport se va stabili o suprafață, în cadrul căreia se va desfășura proba. Interiorul acesteia va fi marcat din 5m în 5m, în funcție de mărimea terenului (de preferat cca. 50 m în lungime). Elevul se află înapoia unei linii marcate de către profesorul examinator și va arunca mingea de oină (prin procedeul azvârlire), cu tehnica învățată, în prealabil, după caz, cu sau fără elan. Inițial, elevii se vor încălzi și vor realiza câteva încercări de probă, ca apoi să li se acorde câte două încercări pentru testare. La final, va fi înregistrat cel mai bun rezultat individual.

Notă pentru profesorul examinator:

- Rezultatul (de preferat, măsurat cu ruleta), va fi înregistrat în metri și jumătăți de metru.

4. Testul de echilibru „Flamingo”

Materiale necesare: suport special din metal sau lemn în format de dublu „T” (lungimea = 50 cm; laturile de la capete = 15 cm; secțiunea suportului este dreptunghiulară, de 4 cm înălțime și 3 cm lățime) / cronometru.

Procedura:

Testul „Flamingo” evaluează capacitatea elevului de a-și menține echilibrul, timp de 60 de secunde, în poziția stând pe un singur picior (cel preferat de elev), pe suportul special, cu lungimea plantei coliniară cu axa longitudinală a suportului. Elevul trebuie să fie desculț (fără ciorapi). Membrul inferior opus este flectat din genunchi (până atinge mușchii fesieri cu călcâiul) și prins de gleznă cu mâna de aceeași parte. Membrul superior opus este ridicat lateral, pentru echilibrare. Profesorul examinator asistă elevul, plasându-se în fața acestuia, ajutându-l să se așeze în poziția specifică pentru testare și acordându-i acestuia sprijin, în caz de dezechilibrare.

Notă pentru profesorul examinator:

- Testul va dura 60 de secunde și va fi cronometrat din momentul în care elevul este stabilizat în poziția descrisă, fără să fie susținut de profesorul examinator.
- Profesorul examinator va număra și înregistra erorile (pierderi de echilibru cu atingerea solului + numărul de desprinderi de mână de pe membrul inferior flectat), apărute în intervalul celor 60 de secunde ale testării.
- Se notează numărul total de erori/ 60 secunde.
- Dacă în primele 30 de secunde se înregistrează mai mult de 15 căderi/dezechilibrări ale elevului, testul încetează, iar scorul obținut este „0”.



5. Menținut în atârnat

Materiale necesare: o bară fixă de 2,5 - 2,8 cm în diametru, prinsă pe un suport agățat pe spalier la o înălțime de cca. 180 - 200 cm; cronometru.

Procedura:

Elevul se află în poziția atârnat de bară (cu fața la suport), la nivelul umerilor, apucat cu ambele mâini, palmele în supinație și brațele extinse. Elevul se va ridica (cu ajutorul profesorului examinator), prin flexia brațelor, până când bărbia va depăși nivelul barei, păstrând poziția aceasta cât mai mult timp posibil, fără a-și sprijini bărbia de bară.

Notă pentru profesorul examinator:

- Înălțimea barei va fi adaptată, în funcție de înălțimea elevilor, încât aceștia să nu atingă solul cu picioarele, în poziția atârnat cu brațele flectate.
- Măsurătoarea se va realiza cu ajutorul unui cronometru și va începe în momentul în care elevul va avea bărbia deasupra barei.
- Cronometrul se oprește în momentul în care linia ochilor elevului testat va coborî sub nivelul barei fixe.
- Rezultatul se va înregistra în secunde și zecimi de secundă.

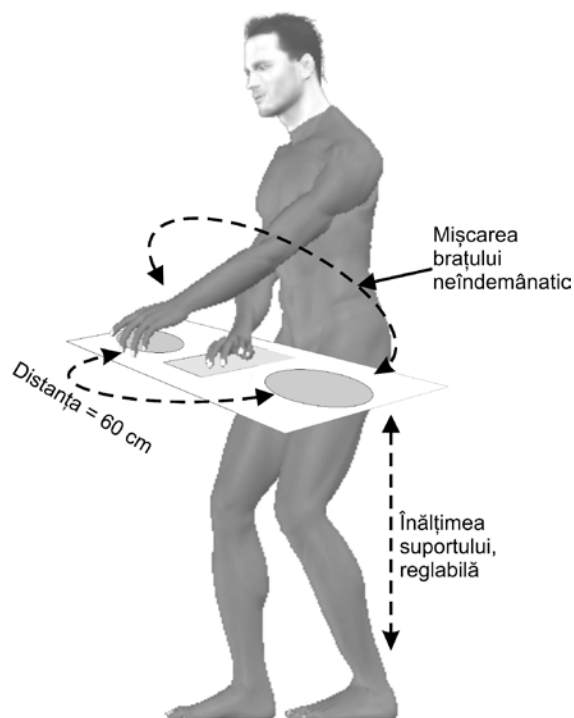


6. Tapping - „Atinge plăcile”

Materiale necesare: o placă din lemn cu dimensiunea de 120 cm x 40 cm, pe care vor fi delimitate, în mod clar, 3 zone separate – un dreptunghi (de mărimea 10 cm x 20 cm), așezat central și două discuri (cu diametrul de 20 cm, notate cu literele A și B), așezate echidistant față de dreptunghi, pe direcție orizontală (distanța din centrul plăcii de lemn și până la centrul fiecărui cerc trebuie să fie de 20 cm); cronometru.

Procedura:

Elevul se află în poziția stând în fața unei mese pe care este așezată placa de lemn (se pot trasa cercurile și dreptunghiul chiar pe suprafața mesei). Elevul va așeza mâna neîndemânică (de obicei mâna stângă), în centrul dreptunghiului din mijloc. Cu cealaltă mână (mâna activă), acesta va realiza (încrucișat, pe deasupra celeilalte mâini, care va fi fixă) o mișcare de „du-te – vino” între cele două cercuri, atingându-le cât mai rapid posibil. La semnal, elevul va efectua rapid 25 de cicluri „du-te – vino” (va atinge, cu mâna activă, fiecare dintre cercurile laterale, de câte 25 de ori). Elevul nu trebuie să se oprească înainte de semnalul primit de la profesorul examinator.



Notă pentru profesorul examinator:

- Înălțimea mesei (sau a suportului plăcii de lemn) se va adapta în așa fel încât aceasta să se afle sub nivelul regiunii ombilicale a elevului (placa de lemn se poate amplasa pe cutia unei lăzi de gimnastică, care poate fi adaptată la înălțimea elevilor).
- Înregistrare se realizează cu ajutorul unui cronometru, care va fi pornit în momentul în care testul începe, și oprit odată cu finalizarea celor 25 de cicluri ($t = \text{sec} + 1/10 \text{ sec}$).
- Poziția mâinii plasate pe dreptunghiul din partea centrală a plăcii de lemn, este fixă pe întreaga durată a realizării testului.
- Testul se realizează de două ori, cu o pauză între încercări (pauză în care poate fi testat un alt subiect). Se înregistrează cel mai bun timp.
- Este recomandată asistența a doi examinatori – unul care va cronometra perioada de timp, necesară unui elev pentru a finaliza 25 de cicluri și unul care va număra cu voce tare ciclurile.
- Dacă un disc nu a fost atins de elevul testat, se va adăuga o atingere suplimentară (sau mai multe), până la numărul total de 25 de cicluri.

7. Alergare de viteză

Materiale necesare: bandă pentru marcat, teren de sport cu suprafața plană și orizontală, cronometru.

Procedura:

Alergarea se va efectua pe distanța de 50m, cu start din picioare, pe o suprafață plană și orizontală. Pentru a putea executa acest test, va trebui ca elevii să fie în echipament sportiv. Aceștia se vor așeza la linia de start și vor alerga distanța indicată de către profesorul examinator (și marcată pe terenul de sport), cu viteza maximă posibilă. Se va cronometra, individual, timpul parcurs de fiecare elev.

Notă pentru profesorul examinator:

- Testarea se realizează individual.
- Cronometrul se pornește la ridicarea piciorului din spate, de pe pistă (la mișcare).
- Elevii trebuie să treacă cu viteză maximă în dreptul profesorului examinator (linia de sosire); abia după aceea vor încetini.
- Distanța utilă de alergare trebuie să fie de minimum 60-65 m, pentru ca elevii să aibă posibilitatea de a se opri din alergare.

8. Naveta 10x5m

Materiale necesare: bandă pentru marcat/jaloane, cronometru.

Procedura:

Se vor trasa cu bandă pentru marcat două linii paralele situate la o distanță de 5 m depărtare una de cealaltă (se pot plasa, eventual, două jaloane la o distanță de 5 m depărtare unul de celălalt). Elevul se va poziționa în dreptul uneia dintre linii/unuia dintre jaloane, având unul din picioare așezat decalat în spate (poziție specifică startului din picioare). La semnalul de plecare, acesta va trebui să alerge cât mai repede la cealaltă linie (jalon), trecând cu picioarele de ea/el și alergând apoi la linia de start (jalon).

Notă pentru examiner:

- Lățimea liniilor trasate trebuie să fie de 5 cm.
- Măsurarea se va realiza din momentul în care subiectul ia startul și va fi finalizată la terminarea celor 5 cicluri de alergare.
- O alergare reprezintă un ciclu, pentru acest test fiind necesare 5 cicluri.
- La cel de-al 5-lea ciclu, elevul nu trebuie să încetinească către linia de sosire, ci să continue să alerge cu viteză, încetinind după depășirea acesteia.
- Suprafața de testare trebuie să fie suficient de lungă, pentru a permite oprirea din alergare a elevului, după ultimul ciclu.

9. Alergarea de rezistență

Materiale necesare: teren de sport cu suprafața plană, cronometru.

Procedura:

Subiecții vor fi plasați la o linie de start marcată de către profesorul examiner și vor fi supuși unei probe de alergare, care va dura 4 minute, pe un traseu prestabilit și marcat. La finalul duratei de alergare, profesorul examiner va da comanda „stop” și va înregistra distanța alergată de fiecare elev, acesta trebuind să rămână pe poziția la care se afla la comanda „stop”.

*

* *

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică și sport* 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 sport* 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:**

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				
		Inspirație maximă				
		Expirație maximă				
		Elasticitate toracică				
6.	Perimetrul abdominal					
7.	Perimetrul bazinului					
8.	Diametrul biacromial					
9.	Anvergura brațelor					

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 (aruncarea mingii de oină)	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
APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE SPORTIVE				
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 oină	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

*

* *

Grup de lucru

PĂUNESCU Alin Cătălin	M.E.N. – D.G.E.M.Î.P.
DRAGOMIR Petrică	M.E.N. – I.S.E.
AVRAM Elena Nely	M.E.N. – C.N.E.E.
STĂNESCU Monica	U.N.E.F.S. București – F.E.F.S.
CIOLCĂ Elena Corina	U.N.E.F.S. București – F.E.F.S.
STOICA Marius	U.N.E.F.S. București – F.E.F.S.
UNGUREANU-DOBRE Aurora	Universitatea din Craiova
HERLO Julien Narcis	Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad
MELINTE Elena Magda	I.S.J. Neamț
GHEORGHÎȚĂ Dan Mihai	I.S.J. Brăila
FARKAS Csaba-Istvan	I.S.J. Covasna
OPREA Laurențiu	I.S.M. București
PĂTRU Emilian	I.S.J. Galați
GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
JAKO Alexandru	L.P.S. „Avram Iancu” Zalău
POPA Sorina	Colegiul Național „Decebal” Deva
SCHMIDT Francisc	Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad
NIȚIȘOR Adrian	Școala Gimnazială „Alice Voinescu” Drobeta Turnu Severin