Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației şi cercetării nr. 3919 / 20.04.2005

MINISTERUL EDUCAȚIEI ŞI CERCETĂRII

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ŞCOLARE PENTRU CLASA A IV-A

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al ministrului

Nr. 3919 / 20.04.2005

București, 2005

NOTA DE PREZENTARE

Curriculum-ul şcolar de *Educaţie fizică* pentru învăţământul primar reflectă concepţia care stă la baza reformei sistemului românesc de învăţământ, urmărind realizarea finalităţilor prezentate în **Legea Învăţământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalităţii copiilor. Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităţilor psiho-motrice şi educarea unor trăsături de comportament favorabile activităţilor desfăşurate în grupuri stabile sau constituite spontan.

De asemenea, prin educaţie fizică se realizează echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală cu cele psiho-motrice şi ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităţilor didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 6/7-10/11 ani.

Obiectivele de referinţă orientează spre rezultatele aşteptate ale învăţării la sfârşitul clasei a III-a, respectiv, a IV-a, în timp ce sugestiile de activităţi de învăţare oferă cadrului didactic posibile soluţii pentru abordarea acestora.

Conţinuturile învăţării, prezentate şi ele pentru fiecare clasă în parte, sunt acoperitoare pentru realizarea tuturor obiectivelor programei, solicitând cadrului didactic să le selecteze pe acelea care pot fi utilizate în condiţiile concrete în care îşi desfăşoară activitatea. Aceste conţinuturi oferă posibilitatea de a proiecta trasee individuale de instruire, concordante cu opţiunile şi cu posibilităţile elevilor.

Activităţile de învăţare pot fi înlocuite, completate sau diversificate, potrivit condiţiilor concrete, experienţei cadrului didactic şi potenţialului elevilor.

În situaţia în care se optează pentru curriculum extins (3 ore pe săptămână), obiectivelor de referinţă şi unităţilor de conţinut obligatorii pentru programa de trunchi comun (2 ore pe săptămână), li se adaugă şi cele marcate prin asterisc (*) şi corp de literă cursiv.

Standardele curriculare de performanţă, prezentate în încheierea documentului, oferă reperele necesare pentru construirea descriptorilor de performanţă în vederea evaluării rezultatelor învăţării la finele învăţământului primar.

OBIECTIVE CADRU

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

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ŞI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Menținerea stării optime de sănătate şi creşterea capacității de adaptare la factorii de mediu

	Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
	La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
1.1.	să cunoască factorii de mediu care asigură călirea organismului şi menținerea stării de sănătate	- identificarea factorilor de mediu care asigură călirea organismului; - utilizarea exercițiilor de înviorare în vederea călirii organismului;
1.2.	să respecte regulile de igienă personală în funcție de anotimp şi de locul de desfăşurare a activității	- activități practice în condiții de mediu variate;
1.3.	să manifeste grijă față de propria stare de sănătate	- echiparea corespunzătoare în funcție de starea atmosferică;
1.4.	să adopte un comportament care să asigure prevenirea producerii unor accidente în timpul activităților sportive	- cunoaşterea şi respectarea regulilor de prevenire a accidentelor ce pot surveni în desfăşurarea activităților sportive; - aprobări/ dezaprobări, evidențieri.

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

	Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
	La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
2.1	să mențină postura corectă a corpului în poziții statice şi acțiuni dinamice	- observarea poziției corecte a corpului (coloană, segmente) în timpul desfăşurării activităților; - identificarea unor poziții şi acțiuni incorecte care pot determina abateri de la postura corectă; - controlarea sistematică a coloanei vertebrale şi a segmentelor corpului în poziții statice şi activități dinamice; - exerciții corective cu atenționări şi corectări sistematice;
2.2	să execute un complex de dezvoltare fizică cu şi fără obiecte specifice	- executarea corectă a exercițiilor selective, cu şi fără obiecte specifice, pentru dezvoltarea fiecărui segment al corpului după modelul demonstrat; - repetarea sistematică a exercițiilor de mobilitate a principalelor articulații; - programe de exerciții pentru dezvoltarea fizică pe fond muzical; - manevrări de obiecte individual, pe perechi şi în grup;

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
2.3	să execute corect mişcările comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive şi tactile	- execuții rapide de mişcări/ schimbări de ritm prin numărare; - exersarea cu ritmuri rapide a mişcărilor şi deprinderilor cunoscute, sub formă de întrecere; - ştafete şi jocuri dinamice;
2.4	să depună eforturi uniforme şi variabile cu durate prelungite progresiv	- exerciții de alergare în tempo uniform- moderat, urmărind progresia duratei; - jocuri, ştafete, parcursuri aplicative desfăşurate pe durate şi distanțe prelungite succesiv;
2.5	să manifeste interes pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare	- efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; - ştafete şi jocuri cu elemente de forță; - testări.

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

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
3.1.	să-şi perfecționeze deprinderile motrice de bază	- exersare parțială şi globală; - jocuri şi ştafete - repetarea sistematică a fiecărei calități motrice însuşite;
3.2.	să-şi perfecționeze deprinderile aplicativ-utilitare, prin folosirea lor în activități motrice complexe	- exersarea în relație cu alte deprinderi; - jocuri şi ştafete care solicită calități motrice; - execuția rapidă de mişcări şi deprinderi sub formă de întreceri;
3.3.	să-şi perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor şi ramurilor de sport pentru a le aplica în întreceri	- exersarea fragmentară şi globală a procedeelor tehnice; - întreceri / concursuri sportive; - jocuri dinamice, ştafete, parcursuri aplicative;
3.4.	să manifeste interes pentru creşterea indicilor propriilor calități motrice	- evidențierea rezultatelor obținute; - evaluare şi autoevaluare.

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

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
4.1.	să selecteze diferite activități fizice pentru valorificarea calităților şi deprinderilor însuşite	- identificarea de activități variate în care pot fi valorificate calitățile şi deprinderile însuşite; - recomandări generale şi individualizate;
4.2.	să manifeste interes pentru practicarea jocurilor/ sporturilor în funcție de interesele şi nevoile individuale	- activități organizate în şcoală şi în afara şcolii, cu participare opțională

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

	Obiective de referință	**Exemple de activități de învățare**
	La sfârşitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:	*Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:*
5.1.	să aplice regulile de organizare/ autoorganizare şi desfăşurare a activităților practice, a întrecerilor individuale şi colective	- jocuri şi întreceri individuale şi pe echipe; - arbitraje; - identificarea cerințelor de organizare/ autoorganizare în prezența cadrului didactic;
5.2.	să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii şi adversarii	- jocuri, ştafete, întreceri.

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Elemente de organizare a activităților practice - sportive

- Formații de adunare (în linie pe unul şi pe două rânduri).
- Alinierea în linie şi în adâncime.
- Pozițiile drepți şi pe loc repaus; poziția depărtat – repaus.
- Întoarceri la stânga şi la dreapta; la stânga împrejur.
- Pornire şi oprire din mers în doi timpi.
- Formarea şi strângerea coloanei de gimnastică.

2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase

- Postura corectă în poziții şi acțiuni motrice variate.
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, şezând, culcat.
- Mişcări specifice segmentelor corpului
- Complexe de dezvoltare fizică cu/ fără obiecte portative, cu / fără fond muzical; complexe de dezvoltare fizică în perechi.
- Educarea actului respirator; reglarea respirației în efort.
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente (cu / fără obiecte de sprijin).

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi şi tactili, viteză de execuție în acțiuni motrice complexe, viteză de deplasare pe distanța de 30 metri).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte; în relații motrice de colaborare cu partenerii).
- Forța (forță dinamică segmentară şi generală, forță explozivă).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).
- Mobilitate şi stabilitate articulară.

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers şi variante de mers (mers în cadență, mers cu schimbarea direcției de deplasare, mers cu purtare de obiecte).
- Alergare şi variante de alergare (alergare şerpuită, alergare laterală cu pas adăugat, alergare cu diferite sarcini: opriri, ocoliri, întoarceri, alergare cu accelerare, alergare cu transport de obiecte).
- Săritură (sărituri în adâncime de pe suprafețe înălțate, cu desprindere de pe ambele picioare, săritura la coardă, săritura în lungime de pe loc,pasul săltat).
- Aruncare şi prindere de pe loc şi din deplasare (aruncări lansate, azvârlite, la țintă, la distanță, la partener şi prinderi în sus, în podea; prinderi cu două mâini).

5. Deprinderi motrice utilitar - aplicative

- Echilibrul (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste şi înălțate, cu purtare şi păşire peste obiecte).
- Târâre (târâre joasă şi laterală, pe sub obstacole, cu/ fără obiecte).
- Cățărare (cățărare pe scara fixă şi pe banca înclinată - cu progresia înălțimii; deplasare laterală pe banca înclinată şi coborâre pe scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin şi păşire peste obstacol).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiune alternativă cu brațele).
- Împingere (împingerea unor obiecte, individual şi pe perechi; împingere reciprocă între parteneri, cu / fără obiecte; împingeri reciproce din şezând spate în spate).
- Transport (transportul de obiecte şi aparate pe perechi în grup, transport în doi a unui coleg - scăunelul).
- Ştafete şi parcursuri aplicative.

6. Deprinderi motrice sportive elementare

- Specifice atletismului (alergare de rezistență în tempo moderat cu start din picioare, alergare de viteză cu start de jos, săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță, săritură în înălțime cu păşire).
- Specifice gimnasticii:
  - acrobatice (cumpănă pe un picior, semisfoara, podul de sus cu sprijin, stând pe omoplați, rulări, rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat);
  - ritmice - sportive (balansări de brațe, variații de paşi, întoarceri pe loc, echilibru);
  - aerobice (paşi aerobici de bază).

- Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice şi pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat (minibaschet, minifotbal, minihandbal, badminton, tenis de masă şi de câmp).
- Specifice sporturilor sezoniere (schi, patinaj role/ gheață, înot, sanie).
- Noțiuni de regulament sportiv. Educarea spiritului de fair-play.

7. Informații sportive

STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ

PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Obiective cadru	Standarde
1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor şi creşterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu	S1. Exemplificarea a două activități desfăşurate în scopul menținerii stării proprii de sănătate
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta	S2. Executarea unui complex de dezvoltare fizică alcătuit din patru exerciții posibilitățile individuale S3. Prezentarea câte unui exercițiu pentru prevenirea instalării abaterilor de la postura corectă, pentru spate, membrele inferioare, abdomen
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare şi sportive elementare şi dezvoltarea calităților motrice aferente	S4. Aplicarea, în cadrul unei ştafete, a două deprinderi motrice de bază, dintre alergare, săritură, aruncare-prindere
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor şi a diferitelor sporturi	S5. Aplicarea, în cadrul unei ştafete, a două deprinderi aplicativ-utilitare dintre târâre, escaladare, transport, tracțiune
5. Manifestarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate	S6. Demonstrarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, raportat la valorile determinate prin evaluarea predictivă la începutul ciclului de şcolaritate S7. Aplicarea deprinderilor sportive elementare însuşite în cadrul unei discipline sportive, cu respectarea regulamentului specific şi adecvarea la sistemul de relații cu partenerii şi cu adversarii