MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



REPERE METODOLOGICE

privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina Educație fizică și sport pentru anul școlar 2020 – 2021

Învățământ primar
Învățământ gimnazial
Învățământ profesional
Învățământ liceal

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE
BUCUREȘTI, 2020

Machetat la
Editura Didactică și Pedagogică S.A.

PREMISE

În condițiile întreruperii activităților didactice prezențiale, în martie 2020, învățământul românesc s-a confruntat cu situații inedite: lipsa mijloacelor tehnologice; incertitudinea duratei suspendării activităților prezențiale și asupra continuării anului școlar; desfășurarea activităților profesionale în sistem telemuncă. Astfel, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai adecvate resurse informaționale și tehnologice care să le permită desfășurarea activităților didactice, în condițiile unui proces de predare-învățare exclusiv online.

Experiența didactică acumulată la disciplina Educație fizică și sport, în condițiile utilizării diferitelor sisteme tehnologice care au permis continuarea interacțiunii profesor-elev (videoconferințe, streaming, Internet, chat etc.), stă la baza reperelor metodologice pentru predarea Educației fizice și sportului, în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021. Această experiență este dublată de recomandări cu caracter organizatoric și practico-metodic ce ilustrează maniera de aplicare în procesul de practicare a exercițiilor fizice a orientărilor metodologice moderne.

În contextul desfășurării activităților didactice exclusiv online, disciplina Educație fizică și sport se confruntă cu restructurări semnificative din mai multe puncte de vedere: al conținuturilor prevăzute de programele școlare, al proiectării didactice, al organizării și desfășurării efective a procesului de învățământ. Prin urmare, reperele metodologice își propun două obiective majore:

- asigurarea continuității procesului de instruire la disciplina Educație fizică și sport, pe baza prevederilor programelor școlare și a achizițiilor elevilor din anul școlar precedent;
- crearea unui context curricular adaptat noilor condiții de organizare a învățământului, astfel încât disciplina Educație fizică și sport să răspundă cerințelor desfășurării procesului de predare-învățare în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021.

Asemenea tuturor disciplinelor din trunchiul comun, la Educație fizică și sport se promovează centrarea pe elev și pe particularitățile acestuia. Ca urmare, competența elevului abordată din perspectiva celor trei componente ale acesteia: cunoștințe, abilități (aptitudini, capacități, deprinderi) și atitudini, va reprezenta polul de interes al profesorului.

Prezentele ***Repere metodologice*** oferă linii orientative pentru proiectarea, organizarea și desfășurarea procesului de predare-învățare, precum și pentru evaluarea elevilor în condițiile învățământului online. Pornind de la aceste repere și în baza autonomiei de care dispun, profesorul va lua propriile decizii privind elaborarea documentelor de planificare, modul de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică și acordarea notelor.

Reperele metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina Educație fizică și sport, în anul școlar 2020 – 2021 sunt prezentate conform următoarelor coordonate:

1. **Proiectarea didactică** se face în acord cu elementele de conținut ale programei posib abordate în condițiile procesului de predare-învățare online, astfel încât să fie respectate preve planurilor cadru de învățământ pentru fiecare ciclu de învățământ și clasă (colectiv de elevi). Planif anuală și planificarea calendaristică vor respecta regulile proiectării didactice pentru disciplina Ed fizică și sport și vor asigura continuitatea și sistematizarea instruirii. În demersul de select conținuturilor din programa școlară care pot fi abordate în sistemul de predare online (pentru învățăn primar, gimnazial, liceal) se va porni de la competențele generale și specifice, obligatorii pentru f ciclul de învățământ. Actualele programe de educație fizică permit realizarea unor trasee educaț flexibile și posibilități de adaptare a proiectării didactice la condițiile concrete de desfășurare a proc de învățământ. Prin urmare, sunt propuse o serie de conținuturi și exemple de activități de învățare c poată fi desfășurate în condiții online.

2. Evaluarea competențelor elevilor în funcție de conținuturile instruirii și modalitatea de eșalonare a acestora în structura anului școlar. Pornind de la asigurarea unui volum de ore suficient pentru ca elevii să poată dobândi competențele care vor fi supuse evaluării, se oferă sugestii privind probele care pot fi susținute de elevi.

3. Predarea conținuturilor specifice Educației fizice și sportului în condiții de valorificare optimă a tehnologiilor moderne. Reperele exemplifică o serie de sisteme de comunicare care pot fi utilizate în activitatea didactică, precum și cele mai adecvate resurse informaționale (inclusiv manualele de educație fizică, pentru clasele a V-a și a VI-a, resurse educaționale deschise - RED).

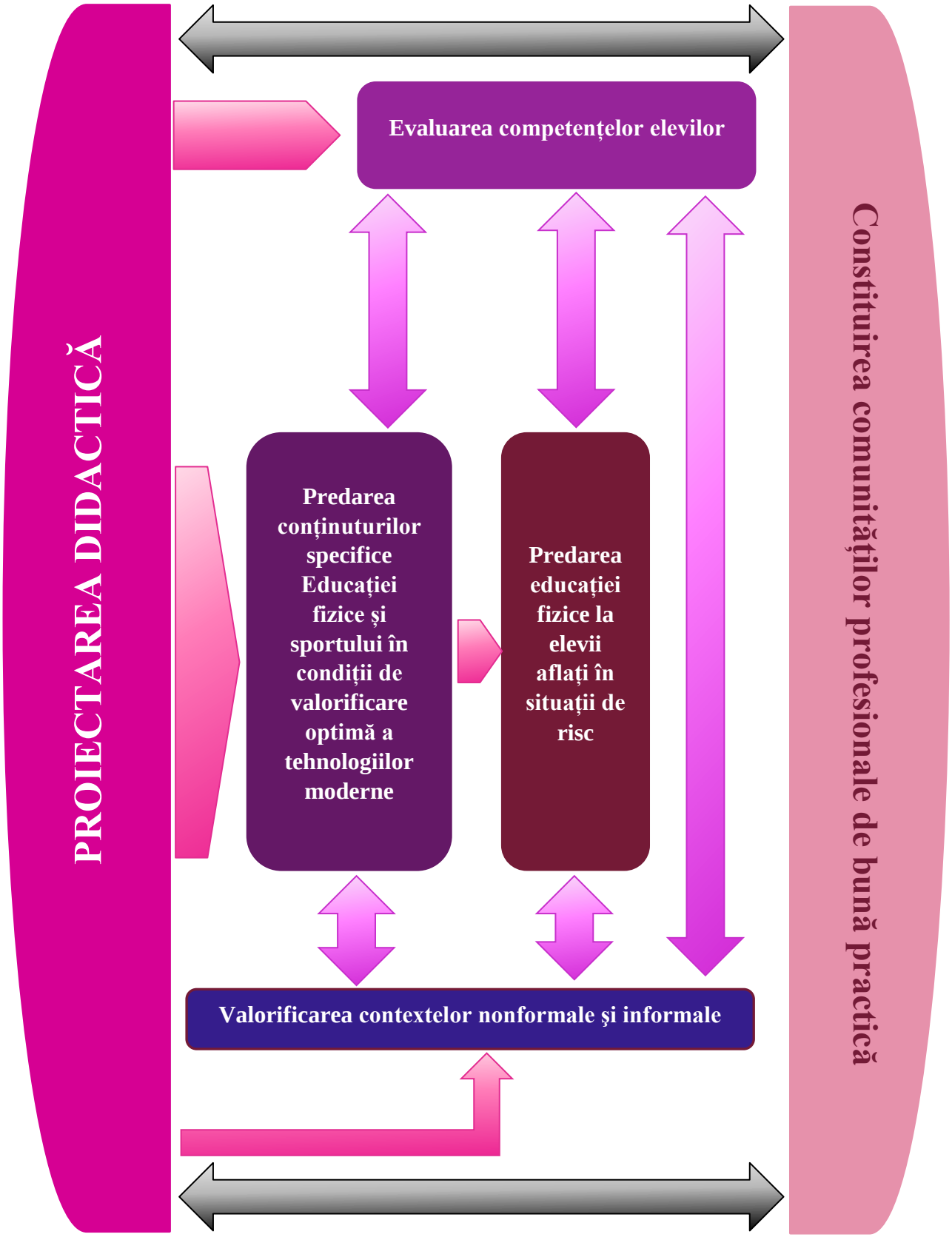
4. Valorificarea contextelor nonformale și informale de învățare, pentru consolidarea achizițiilor dobândite de elevi pe durata lecțiilor. În contextul procesului de instruire online, se accentuează rolul temelor pentru acasă în formarea competențelor elevilor și se recomandă o serie de conținuturi posibil a fi exersate în timpul liber al elevilor, cu respectarea tuturor condițiilor de siguranță pentru aceștia.

5. Predarea educației fizice la elevii aflați în situații de risc. În contextul procesului de instruire online, elevii din comunitățile dezavantajate care nu pot partipa la lecțiile online, trebuie să rămână în atenția profesorilor. În acest sens, reperele metodologice prevăd unele măsuri cu caracter metodic-organizatoric, menite să ofere elevilor oportunități de practicare a exercițiilor fizice.

6. Constituirea comunităților profesionale de bună practică. Predarea online reprezintă o nouă provocare profesională din punctul de vedere al concepției asupra predării Educației fizice și sportului, precum și al utilizării pe scală largă a mijloacelor tehnologice moderne. In această secțiune sunt formulate recomandări care să susțină și să promoveze schimburile de experiență între profesori: modalități de colaborare, soluții tehnologice de diseminare a bunelor practici, realizarea bibliotecilor virtuale. Este iterată ideea că grupul de profesori de la nivelul unei școli trebuie să devină o comunitate reală de învățare și de sprijin. Pentru accelerarea diseminării bunelor practici, este încurajată constituirea comunităților profesionale intra și interdisciplinare, la nivel de școală, județ și chiar la nivel național.

În vederea unei prezentări consistente și coerente a acestor repere metodologice, s-a optat pentru detalierea informațiilor corespunzătoare coordonatelor 1, 2, 3 și 4, pentru fiecare ciclu de învățământ – primar, gimnazial și liceal, în timp ce coordonatele 5 și 6 conțin referiri generale, valabile pentru toate aceste cicluri.




PROIECTAREA DIDACTICĂ
Evaluarea competențelor elevilor
Predarea conținuturilor specifice Educației fizice și sportului în condiții de valorificare optimă a tehnologiilor moderne
Predarea educației fizice la elevii aflați în situații de risc
Valorificarea contextelor nonformale şi informale
Constituirea comunităților profesionale de bună practică

1. PROIECTAREA DIDACTICĂ

1.1. Analiza consecințelor întreruperii cursurilor față în față, în martie 2020, asupra formării competențelor elevilor

Numeroase experiențe didactice indică o serie de dificultăți cu care s-au confruntat profesorii de Educație fizică și sport, în activitatea directă cu elevii:

- identificarea soluțiilor tehnice optime pentru asigurarea continuității interacțiunii cu elevii;
- stabilirea conținuturilor posibile a fi transmise în sistem online;
- menținerea motivației elevilor pentru participarea la lecții și frecvența acestora la lecții;
- evaluarea achizițiilor elevilor;
- lipsa unor repere metodologice privind predarea educației fizice în mediul online;
- lipsa unei proceduri sau a unor prevederi în Regulamentul de Organizare și Funcționare al unității de învățământ privind participarea elevilor în cadrul lecțiilor online (evidență, comportament etc.).

Toate aceste dificultăți au influențat procesul de formare a competențelor specifice, având consecințe negative asupra deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive (atletism, jocuri sportive, gimnastică), deprinderilor de organizare și de lucru în grup (lucru în echipă/pe grupe/cu partener), valorificării influențelor exercițiilor fizice asupra trăsăturilor de personalitate ale elevilor.

Dificultățile enumerate anterior au creat sincope în respectarea documentelor de planificare, pentru disciplina Educație fizică și sport, din semestrul al II-lea al anului școlar 2019 - 2020.

Ca urmare, se recomandă, la nivelul claselor cu care s-a desfășurat activitatea în anul școlar 2019 – 2020, identificarea lacunelor în pregătirea elevilor și aplicarea prezentelor repere metodologice pentru prevenirea lor în anul școlar viitor.

În același timp, pentru realizarea proiectării didactice aferente anului școlar 2020 - 2021, este esențială formularea răspunsurilor la o serie de întrebări, cum ar fi:

- Ce conținuturi din programa anului școlar anterior trebuie reluate?
- Ce competențe specifice pot fi abordate în noile contexte de învățare online?
- Cum poate fi ilustrat, la nivelul competențelor elevilor, caracterul liniar și concentric al programei școlare?
- Care sunt durata și frecvența lecțiilor de educație fizică și sport desfășurate online?
- Care sunt mijloacele tehnologice de care dispun, atât profesorul, cât și elevii, pentru desfășurarea activităților didactice?

1.2. Analiza programelor școlare și identificarea conținturilor posibil a fi abordate în contextul învățământului online

Programele școlare rămân documentele oficiale pe baza cărora profesorul de educație fizică și sport își desfășoară activitatea didactică. Din programele școlare, competențele generale și specifice sunt elementele obligatorii, în timp ce conținuturile sunt selectate în funcție de particularitățile colectivului de elevi, materialele și echipamentele sportive din dotarea unității de învățământ. În condițiile desfășurării online a lecțiilor de educație fizică, conținuturile instruirii se vor selecta și în funcție de mediul în care elevii vor practica exercițiile fizice (în interior, în aer liber), astfel încât să fie respectate toate cerințele privind siguranța fizică. Se va avea

în vedere caracterul linear și concentric al programelor pentru a se asigura continuitatea procesului de dobândire a competențelor specifice de către elevi.

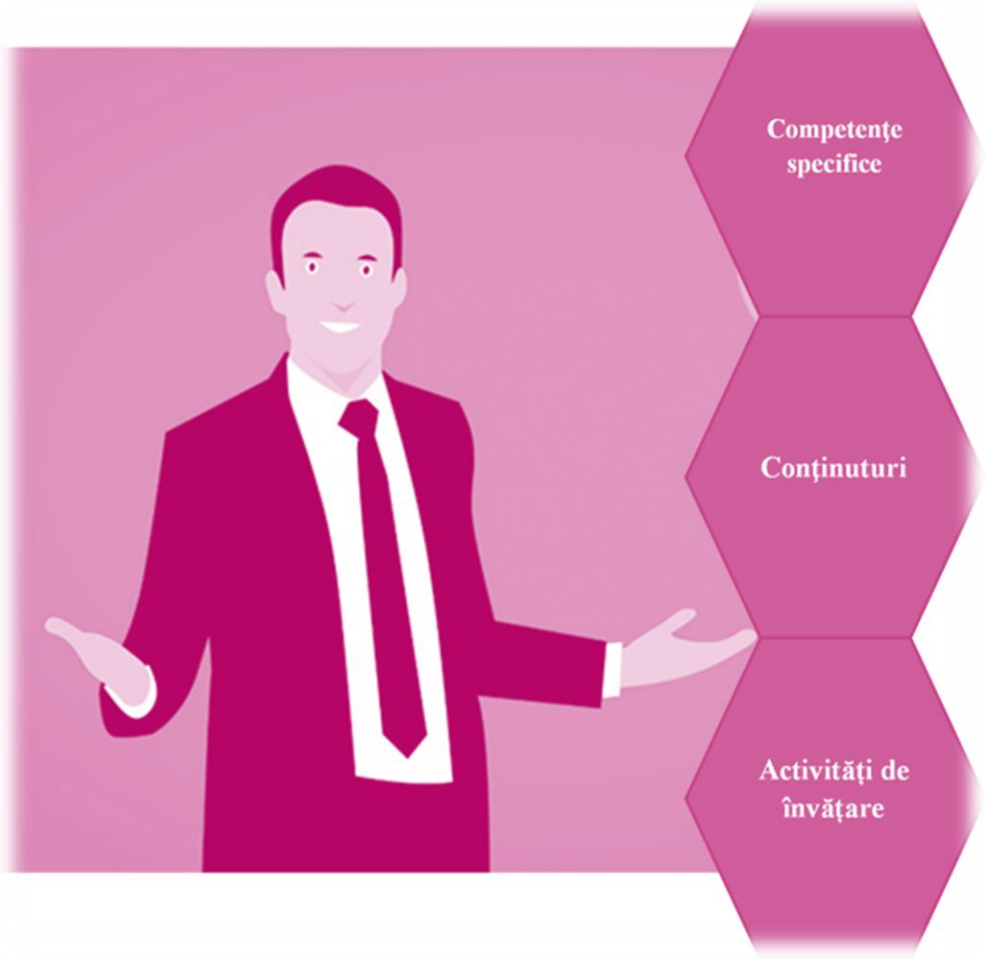
În condițiile desfășurării online a lecțiilor de educație fizică, sunt necesare resurse tehnologice (dispozitive de tip laptop, tabletă, telefon) care să asigure comunicarea profesor-elev, precum și resurse informaționale care să faciliteze înțelegerea de către elevi a sarcinilor de lucru specifice Educației fizice și sportului. Ca urmare, predarea dobândește note specifice, având în vedere faptul că această disciplină are un puternic caracter practic-aplicativ pe care trebuie să îl mențină chiar și în condițiile învățământului online.

Respectarea prevederilor programelor școlare înseamnă asigurarea unui anumit nivel de solicitare fizică al elevilor. În acest fel este compensat și efortul intelectual intens la care elevii sunt supuși pe parcursul zilei de școală și de-a lungul săptămânii, dar și prevenirea instalării deficiențelor fizice consecutive utilizării prelungite a mijloacelor tehnologice în activitatea de învățare.

În continuare, prezentarea conținuturilor programelor s-a realizat în relație cu unele resurse educaționale deschise (RED) - manuale digitale, materiale audio-video, cu titlu de exemplu. Fiecare cadru didactic are la dispoziție numeroase alte resurse digitale pe care le poate valorifica în procesul de predare a Educației fizice și sportului, accesând Internet-ul.

Pentru că fiecare profesor poate crea situații de instruire cu o deosebită valoare formativă, recomandăm profesorilor să înregistreze experiențele de învățare online ale elevilor și să le valorifice, în alte contexte educaționale, ca modele de bună practică. În acest fel, profesorul devine el însuși creator de resurse informaționale și își poate completa în mod constant resursele pe care le valorifică în cadrul lecțiilor.

La punctul 6 al acestor repere, profesorii sunt invitați să devină membri ai comunității profesionale online, dedicate educației fizice și sportului, și să împărtășească astfel cu ceilalți colegi, situațiile de instruire valoroase pe care le creează.



1.2.1. Competenţe generale, competențe specifice, exemple de activități de învățare și conţinuturi ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul primar

CLASA PREGĂTITOARE, CLASA I și CLASA a II-a

1. Valorificarea achiziţiilor psiho-motrice în menţinerea sănătăţii şi a dezvoltării fizice armonioase

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
1.1. Recunoaşterea influenţei soarelui şi a temperaturii asupra sănătăţii *- exersarea tipului de respiraţie specific efortului în diferite anotimpuri* *- expunerea organismului la factorii naturali benefici pentru sănătate: aer, soare* *- utilizarea echipamentului adecvat diferitelor anotimpuri* ***Exemplu:** Fotografii, prezentări în Power Point sau Prezi* **1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte** *- adoptarea posturii corecte în poziţiile de bază şi derivate* ***Exemplu:** Joc dinamic „Statuile”* *- adoptarea diferitelor poziţii (stând, aşezat, pe genunchi, culcat)* *- prezentarea poziţiilor de bază și derivate* ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 19* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/19* **1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mişcări specifice segmentelor corpului** *- exersarea grupelor de mişcări specifice segmentelor corpului* *- efectuarea exerciţiilor de mobilitate în limitele anatomice*	**1.1. Recunoaşterea influenţelor aerului şi apei asupra sănătăţii** *- „băi” de soare, de aer* *- aplicarea regulilor de expunere la factorii de mediu* *- aplicarea regulilor de echipare (utilizarea echipamentului sportiv) în funcţie de anotimp/condiţii atmosferice* ***Exemplu:** Prezentări în Power Point sau Prezi* **1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate** *- exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziţii şi mişcări* *- prezentarea poziţiilor de bază şi derivate cu ajutorul resurselor multimedia* ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 24* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* *- menţinerea posturii corecte în acţiuni motrice dinamice* *- autocontrol asupra posturii corpului în activităţile cotidiene* **1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mişcări specifice principalelor segmente corporale** *- exersarea parţială a componentelor complexului de dezvoltare fizică*	**1.1. Aplicarea unor reguli de bază în folosirea factorilor naturali pentru călirea corpului** *- exersarea tipurilor de respiraţie specifice diferitelor eforturi, în condiţii atmosferice variate* ***Exemplu:** Jocuri dinamice „Fulgul zburător”, „Lipiciul”* *- aplicarea măsurilor de protecţie faţă de radiaţiile solare* *- echiparea corespunzătoare şi, după caz, dezechiparea parţială pe parcursul desfăşurării lecţiei* **1.2. Menţinerea posturii corecte a corpului în acţiuni statice şi dinamice** *- adoptarea posturii corecte în toate împrejurările* *- hipercorectarea, la atenţionare, a abaterilor de la atitudinea corporală corectă* *- sesizarea diferenţelor dintre posturile corecte şi abaterile de la acestea* ***Exemplu:** fotografii, prezentări în Power Point* **1.3. Efectuarea zilnică a complexului de dezvoltare fizică însuşit** *- exersarea exerciţiilor selective de prelucrare a aparatului locomotor, libere şi cu obiecte portative* ***Exemplu:** Resurse multimedia*

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
- efectuarea acţiunilor motrice în condiţiile stabilităţii articulare *- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w* *- efectuarea exerciţiilor de mobilitate şi stabilitate articulară* **1.4. Respectarea regulilor de igienă personală** *- efectuarea procedurilor minimale de igienă după efort* ***Exemplu:** Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED* *- întreţinerea şi depozitarea în condiţii de igienă a echipamentului sportiv*	*- exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea şi volumul exerciţiilor* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=yzQAzL_ZGhA* *- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical* **1.4. Respectarea regulilor de igienă personală** *- aplicarea sistematică a măsurilor imediate (spălare pe mâini, ştergere transpiraţie, schimbare echipament etc.) de igienă după efort* ***Exemplu:** Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED* *- prezentarea constantă în echipament adecvat, curat şi estetic*	*https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQHo&t=31s)* *- utilizarea complexului de dezvoltare fizică însuşit ca „gimnastică de înviorare” zilnică* *- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=4Fz_AgCnNYw* **1.4. Respectarea regulilor de igienă personală** *- aplicarea măsurilor de igienă în timpul şi după activităţile motrice* ***Exemplu:** Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED* *- autoverificări şi verificări reciproce a stării de igienă a echipamentului* *- aplicarea regulilor de igienă personală*

2. Exersarea deprinderilor şi a capacităţilor motrice în funcţie de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiţii de joc *- exersarea săriturilor prin jocuri dinamice* *- exersarea aruncărilor şi a prinderilor prin manipularea obiectelor* *- jocuri dinamice vizând exersarea depinderilor motrice* ***Exemplu**: Jocuri dinamice: „Şotronul”, „Albinuţele”* **2.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează calităţile motrice individuale** *- exersarea vitezei de reacţie şi de execuţie, cu ajutorul semnalelor vizuale şi auditive* ***Exemplu**: Jocuri dinamice: „Atenţie la fluier”, „Imitarea mişcării partenerului”*	**2.1. Efectuarea de acţiuni motrice specifice unor forme de manifestare a calităţilor motrice** *- exersarea unor structuri motrice* *- jocuri dinamice cu caracter de viteză* ***Exemplu:** Jocuri dinamice: „Statuile”, „Freeze”; Resurse multimedia:* *https://www.youtube.com/watch?v=In_aYUOYZ1o* *- exersarea individuală exerciţiilor de dezvoltare a forţei dinamice a musculaturii spatelui, abdomenului şi a picioarelor* **2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiţii de joc** *- exersarea fiecărei deprinderi (global)* *- integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent* *- jocuri cuprinzând înlănţuiri variate de deprinderi motrice* ***Exemplu**: Parcursuri aplicative*	**2.1. Efectuarea de acţiuni motrice specifice calităţilor motrice combinate** *- exersarea de acţiuni motrice singulare şi repetate* *- exersarea variantelor de manevrare a obiectelor ce pot fi apucate* ***Exemplu**: Resurse multimedia:* *https://www.facebook.com/watch/?v=1518334161674832* *- exersarea de acţiuni motrice complexe (2-3 deprinderi)* **2.2. Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea şcolară şi în afara şcolii** *- iniţierea în timpul liber a unor activităţi motrice atractive şi integrarea în cele iniţiate de alţi copii*

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acţiuni/trăiri personale *- utilizarea elementelor simple din gimnastica de bază: echilibru pe un picior; exerciţii cu obiecte (cerc, minge, eşarfă, steaguri etc.)* *- pantomimă* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=e4opJlPC16A* *- utilizarea elementelor simple din gimnastica ritmică şi aerobică şi a combinaţiilor acestora pe fond muzical* *- participarea la dansuri tematice* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q*	**2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală şi a celor adaptate din diferite discipline sportive** *- jocuri dinamice şi jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive* ***Exemplu**: Jocuri dinamice: „Rostogoleşte mingea”, „Aruncă la perete”* *- exersarea elementelor de gimnastică acrobatică, ritmică sportivă, aerobică, dans folcloric sau sportiv, pe fond muzical* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=4PeYc-RAMsw*	**2.3. Integrarea activă în activităţile motrice cu componente estetice (dans, euritmie, gimnastică ritmică etc.)** *- exersarea în lecţii şi în afara acestora a complexelor de exerciţii (individual) de gimnastică acrobatică/ ritmică/ sportivă/ aerobică, euritmie şi a dansurilor însuşite* ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 58* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/)*

3. Participarea la jocurile şi activităţile motrice organizate sau spontane

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
3.1. Sesizarea regulilor necesare desfăşurării jocurilor *- acceptarea şi respectarea unui sistem de reguli simple* *- prezentarea regulilor de bază ale jocurilor şi activităţilor predate cu ajutorul filmelor şi a prezentărilor în Power Point, Prezi etc.* ***Exemplu:** Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED* **3.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare şi fair-play în timpul jocurilor** *- evidenţierea comportamentelor lăudabile* – Exemplu*: fair-play* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=HnHKH5Pc6v0*	**3.1. Sesizarea regulilor necesare desfăşurării jocurilor şi altor activităţi motrice** *- aplicarea regulilor stabilite în toate activităţile motrice desfăşurate* *- prezentarea regulilor de bază ale jocurilor şi activităţilor predate cu ajutorul activităţilor multimedia şi a prezentărilor în Power Point, Prezi, surse RED.* **3.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare şi fair-play în timpul activităţilor motrice** *- stimularea colegilor prin aprecieri şi încurajări* ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 137* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/137,*	**3.1. Aplicarea regulilor necesare desfăşurării activităţilor motrice organizate sau spontane** *- încredinţarea urmăririi respectării regulilor stabilite pentru fiecare activitate, prin rotaţie, tuturor elevilor* **3.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare şi fair-play în timpul activităţilor motrice** *- recunoaşterea meritelor învingătorilor* ***Exemplu:** Resurse multimedia Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 12* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* *- trecerea elevilor prin roluri de conducere şi subordonare*

CONŢINUTURI

Domenii	CP	CLASA I	CLASA a II-a
1. Elemente de organizare a activităţilor motrice	- Poziţii: drepţi, pe loc repaus, şezând - Întoarceri prin săritură la stânga şi la dreapta ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 13* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13*	- Poziţiile drepţi şi pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga şi la dreapta ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 19* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*	- Poziţiile drepţi şi pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga şi la dreapta ***Exemplu**: Jocul de mişcare „Comanda inversă”*
1. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerinţele specifice şi regulile participării la activităţile de educaţie psiho-motrică, în interior şi în aer liber - „Băi” de aer şi de soare - Exerciţii de influenţare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator **Exemplu**: *Jocuri dinamice – „Fulgul zburător”, „Lipiciul”*	- Postura corectă - Poziţiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, aşezat şi culcat. - Exerciţii de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de exerciţii pentru dezvoltare fizică - Exerciţii corective pentru atitudini deficiente ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=2gk-YXrzNfo*	- Postura corectă în poziţii şi acţiuni motrice variate - Poziţiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, aşezat, culcat - Educarea actului respirator (inspiraţii profunde, expiraţii forţate, fazele actului respirator) - Exerciţii de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de dezvoltare fizică, cu/fără fond muzical ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=yzQAzL_ZGhA* - Exerciţii corective pentru atitudini deficiente
2. Capacităţi motrice	- Forţa dinamică a membrelor inferioare, a spatelui şi a abdomenului ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=BdQLRlAVnno* - Dezvoltarea rezistenţei la eforturi aerobe - Viteza de reacţie şi de execuţie a mişcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale şi tactile - Vitezei de execuţie a unor mişcări repetate şi cunoscute - Mobilitate şi stabilitate articulară	- Viteza de reacţie la stimuli vizuali, auditivi şi tactili - Viteza de execuţie în acţiuni motrice singulare - Coordonarea acţiunilor motrice realizate individual - Forţa dinamică segmentară ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=np2ii2wvw80* - Rezistenţa generală la eforturi aerobe - Mobilitate şi stabilitate articulară	- Viteza de reacţie la stimuli vizuali, auditivi şi tactili - Viteza de execuţie în acţiuni motrice singulare - Coordonarea acţiunilor motrice realizate individual ***Exemplu:** Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=gye1weaebzy - Forţa dinamică segmentară - Rezistenţa generală la eforturi aerobe - Mobilitate şi stabilitate articulară
4. **Deprinderi motrice (clasa pregătitoare)** **Deprinderi de locomoţie, de manipulare şi de stabilitate (clasele I şi a II-a)**	- Variante de mers: obişnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat (pe loc) - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime - Târâre pe genunchi şi coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat, ***Exemplu:** Resurse multimedia, manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 40* *https://manuale.edu.ro/manuale/clasa%20a%20v-a/educatie%20fizica%20si%20sport/edp/#page/40* - Alergarea: în tempo uniform (pe loc) - Săritura cu desprindere de pe unul şi de pe ambele picioare: de pe loc şi de pe obiecte/ aparate	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit - Alergarea: în tempo uniform (pe loc) - Săritura: cu desprindere de pe un picior şi de pe de pe ambele picioare ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=hO8q4IoJMpY* - Deplasări în echilibru pe suprafeţe înguste, orizontale (linii trasate pe sol)

	- Specifice atletismului: startul de sus - Jocuri dinamice ***Exemplu:*** *„Albinuţele”, „Culorile”, „Rostogoleşte mingea”*	- Deplasări în echilibru pe suprafeţe orizontale (marcate pe podea, covor, parchet), înguste cu purtare şi păşire peste obiecte - Târârea: pe genunchi şi pe coate - Deprinderi de manipulare(manverare) de tip absorbţie: prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice: posturi ortostatice	- Târârea: pe palme şi pe genunchi, pe antebraţe şi pe genunchi - Transport de obiecte uşoare, apucate cu una/ambele mâini - Deprinderi de manipulare (manevrare) de tip absorbţie: prindere cu o mână şi cu două mâini, de pe loc şi din deplasare, din autoaruncări (cu obiecte rotunde, uşoare, confecţionate din hârtie) - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice: posturi ortostatice
5. Igienă şi protecţie individuală	- Măsuri igienice minimale după lecţia de educaţie fizică şi sport - Măsuri de protejare individuală ***Exemplu:*** *Fotografii, prezentări în Power Point sau Prezi*	- Igiena echipamentului ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 129* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129* –Importanţa pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor	- Igiena efortului - raportul funcţional între activitate şi repaus; odihna activă ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* - Importanţa pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respiraţiei în efort şi refacere
6. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive		- Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara, rulare: laterală, dorsală - Specifice gimnasticii ritmice: balansări de braţe; variaţii de paşi; întoarceri pe loc ***Exemplu****: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 62* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* - Specifice gimnasticii aerobice: paşi aerobici de bază; - Specifice sporturilor sezoniere: şah ***Exemplu****: Resurse multimedia* *https://www.sahonline.ro/* - Regulile de bază ale sporturilor predate ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=Yraysvz-hj0&t=157s* - Informaţii sportive ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.* *https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&feature=youtu.be*	- Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara, rulări; ***Exemplu:*** *Imagini, Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 82* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/82* - Specifice gimnasticii ritmice: balansări de braţe; variaţii de paşi; întoarceri pe loc - Specifice gimnasticii aerobice: paşi de bază din gimnastica aerobică - Specifice sporturilor sezoniere: şah; ***Exemplu****: Resurse multimedia* *https://www.sahonline.ro/* - Regulile de bază ale sporturilor predate ***Exemplu****: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=dOa16QmEQvs* - Informaţii sportive ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.*

7. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate		- Rolurile care se atribuie elevilor în lecţiile de educaţie fizică şi sport	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecţiile de educaţie fizică şi sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale

CLASA a III-a şi CLASA a IV-a

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relaţiile de comunicare specifice activităţilor de practicare a exerciţiilor fizice şi sportului

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.1. Utilizarea noţiunilor specifice domeniului, în situaţii de instruire - *acţionarea în conformitate cu comenzile şi indicaţiile profesorului* - *exemplificarea practică a conţinutului unor termeni specifici* - *recunoaşterea acţiunilor motrice exersate* - *jocuri dinamice vizând concordanţa dintre acţiunile motrice şi comenzile date* ***Exemplu**: „Comanda inversă”, „Oglinda” etc.* - *îndeplinirea unor roluri (starter, conducerea unui exerciţiu etc.) utilizând terminologia specifică* - *utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acţiunilor motrice efectuate* - *participarea la discuţii iniţiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate*	**1.1. Aplicarea adecvată a noţiunilor specifice domeniului, în contexte de instruire variate (curriculare şi extracurriculare)** - *acţionarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi parteneri, adversari, arbitri etc.* - *jocuri dinamice conţinând acţiuni motrice generate de termeni specifici utilizaţi ca stimul* ***Exemplu**: Jocuri dinamice „Ziua şi noaptea”, ”Alb şi negru”* - *conducerea unor secvenţe de lecţie* - *participarea la organizarea şi desfăşurarea jocurilor dinamice şi întrecerilor cu caracter sportiv, îndeplinind diferite roluri* - *participarea la elaborarea materialelor informative expuse la avizierul catedrei de educaţie fizică şi sport* - *comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate de elevi*
1.2. Respectarea regulilor specifice activităţilor sportive, din lecţie şi din afara ei - *enunţarea regulilor de bază privind practicarea exerciţiilor fizice şi sportului* - *identificarea abaterilor personale şi ale colegilor de la regulile stabilite* - *enunţarea regulilor principale ale disciplinelor sportive practicate în lecţie* ***Exemplu:** Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.* *https://frh.ro/pdf/regulamente2021new/Regulament%20Minihandbal%202020-2021.pdf* - *acţionarea în acord cu semnalizările vizuale şi auditive realizate de arbitru* - *aplicarea în activităţi extracurriculare a regulilor însuşite*	**1.2. Respectarea regulamentelor de desfăşurare a întrecerilor în discipline sportive însuşite** - *aplicarea în întreceri a regulilor însuşite* - *descrierea consecinţelor abaterilor de la prevederile regulamentelor* ***Exemplu:** Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.*

2. Integrarea achiziţiilor specifice dobândite în acţiuni de optimizare a stării de sănătate, a creşterii şi dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice proprii

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.1. Respectarea regulilor de igienă personală în activităţi motrice - *utilizarea constantă a trusei de igienă personală* - *autoverificarea stării de igienă corporală şi a echipamentului sportiv* - *aplicarea măsurilor de igienă personală înainte, în timpul şi după desfăşurarea lecţiilor* - *aplicarea regulilor generale de igienă personală* ***Exemplu:*** *Imagini, Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 130* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/130* **2.2. Aplicarea regulilor de bază în folosirea factorilor naturali de călire a organismului** - *enunţarea regulilor de expunere corectă la radiaţii solare şi la variaţiile de temperatură, de evitare a deshidratării şi a hipotermiei* - *echipare corespunzătoare (tricou, şort, încălţăminte, mănuşi, fular, fes, şapcă etc.) în funcţie de factorii naturali de mediu, în lecţie şi în afara acesteia* ***Exemplu:*** *Imagini, Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* - *exersarea tipurilor de respiraţie specifice diferitelor eforturi, în condiţii atmosferice variate* - *expuneri adecvate la influenţele factorilor de mediu* - *identificarea echipamentelor necesare participării la activităţi extracurriculare desfăşurate în condiţii variate, geografice şi atmosferice* **2.3. Adoptarea posturii corecte a principalelor segmente ale corpului, în activităţile şcolare şi extraşcolare** - *recunoaşterea, adoptarea şi menţinerea posturii corecte a segmentelor corpului, în acţiuni statice şi dinamice* - *recunoaşterea abaterilor principalelor segmente (torace, membre inferioare, gât) de la atitudinea corporală corectă* - *efectuarea exerciţiilor corective recomandate* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 23* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/23*	**2.1. Aplicarea regulilor de igienă personală în activităţi curriculare şi extracurriculare** - *alcătuirea şi utilizarea constată a trusei de igienă personală* - *păstrarea condiţiilor igienice a suprafeţelor de lucru şi a materialelor didactice utilizate* - *respectarea regulilor de igienă personală în realizarea exerciţiilor fizice* - *aplicarea măsurilor de igienă personală înainte, în timpul şi după desfăşurarea activităţilor motrice* - *igienizarea constată a echipamentului sportiv după fiecare activitate motrică desfăşurată* ***Exemplu:*** *Imagini, Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 90* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#90* **2.2. Folosirea procedurilor de călire a organismului propriu prin valorificarea influenţelor factorilor naturali de mediu** - *adoptarea măsurilor de evitare a influenţelor nocive ale factorilor de mediu* - *echiparea corespunzătoare condiţiilor variate de mediu* - *aprecierea eficienţei echipamentelor de protecţie folosite* - *depistarea efectelor nocive (arsuri, degerături etc.) şi adoptarea măsurilor de tratare a acestora* - *pregătirea echipamentului pentru participarea la activităţi extracurriculare (excursii, drumeţii, tabere) desfăşurate în condiţii de mediu variate* **2.3. Adoptarea posturii corporale corecte, în activităţile şcolare şi extraşcolare** - *adoptarea şi menţinerea posturii corporale în toate împrejurările (în bancă, la masa de lucru de acasă, în activităţi curente etc.)* - *recunoaşterea principalelor abateri de la postura corporală* - *autoverificarea posturii corporale şi identificarea eventualelor abateri* - *efectuarea programelor de exerciţii corective, individualizate, în lecţie şi în timpul liber* ***Exemple:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 44,45https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ / Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 30* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#30)*

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.4. Acţionarea permanentă asupra armoniei propriei dezvoltări fizice - *măsurarea greutăţii şi înălţimii corpului şi înregistrarea valorilor acestora în jurnalul personal* - *măsurarea frecvenţei cardiace şi respiratorii, în repaus* - *efectuarea zilnică a exerciţiilor de dezvoltare fizică însuşite* - *utilizarea complexului de dezvoltare fizică însuşit, ca „gimnastică de înviorare" zilnică* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia https://www.youtube.com/watch?v=BOrmMs8R85U* - *efectuarea exerciţiilor de expresivitate corporală, pe fond muzical* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w*	**2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic şi, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice** - *compararea greutăţii şi înălţimii proprii cu valorile medii specifice vârstei şi sexului* - *măsurarea frecvenţei cardiace şi respiratorii, după efort* ***Exemplu:*** *Fotografii, prezentări în Power Point sau Prezi* - *selectarea şi efectuarea exerciţiilor de influenţare selectivă a aparatului locomotor, în funcţie de particularităţile individuale* - *selectarea şi efectuarea complexelor de dezvoltare fizică, în funcţie de condiţiile locuinţei proprii* - *efectuarea exerciţiilor de dezvoltare fizică armonioasă, pe fond muzical* ***Exemplu****: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=yzQAzL_ZGhA*
2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităţilor motrice, în funcţie de specificul acţiunilor motrice - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei (de reacţie, de execuţie, de repetiţie) efectuate individual* ***Exemplu:*** *Jocuri dinamice "Toţi deodată","Imitarea mişcării partenerului"* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităţilor coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spaţio-temporală, echilibru, precizie etc.), în condiţii constante* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forţei (segmentare, dinamice, explozive)* ***Exemplu****: Resurse multimedia https://www.youtube.com/watch?v=5JlURk-3vT0* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenţei cardio-respiratorii la eforturi aerobe* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilităţii/stabilităţii articulare şi supleţei musculare* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhjw*	**2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităţilor motrice combinate** - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei în regimul celorlalte calităţi motrice* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităţilor coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spaţio-temporală, echilibru, precizie etc.), în condiţii variabile şi în regimul altor calităţi motrice* ***Exemplu:*** *Jocuri dinamice" Îmbracă şi dezbracă bluza", "Cine este mai îndemânatic", "Rostogoleşte mingea"* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forţei în regimul celorlalte calităţi motrice (viteză, rezistenţă, capacităţi coordinative)* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenţei cardio-respiratorii la eforturi aerobe şi mixte, a rezistenţei musculare locale* - *exersarea de acţiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilităţii/stabilităţii articulare şi supleţei musculare, pe fond muzical* ***Exemplu****: Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg&t=748s*
2.6. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale şi sportive elementare, în acţiuni motrice variate - *exersarea deprinderilor motrice de locomoţie, în condiţii variate (tempouri, suprafeţe, distanţe, direcţii; individual).* ***Exemplu:*** *Jocuri dinamice: „Culorile", „Covorul colorat"* *efectuarea deprinderilor motrice de manipulare, cu obiecte diferite (formă, mărime, greutate, suprafaţă), realizate individual, pe loc* ***Exemplu:*** *Jocuri dinamice: „Oul şi linguriţa", „Albinuţele"* - *efectuarea deprinderilor motrice de stabilitate, în condiţii variate (axe, planuri în acţiuni statice)* - *efectuarea deprinderilor sportive elementare, din atletism, gimnastică şi jocuri sportive, sub formă de jocuri dinamice* - *participarea la activităţi sportive extracurriculare, variate*	**2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiţii regulamentare** - *urmărirea competiţiilor sportive desfăşurate pe plan local, naţional şi internaţional la disciplinele sportive însuşite* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=ujhIQBJpIag,* *https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0,* *https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg*

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relaţiile interpersonale şi de grup, bazat pe respect şi fair-play în activităţile motrice desfăşurate în şcoală şi în afara acesteia

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
3.1. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităţilor motrice - *îndeplinirea unor roluri de conducere atribuite de-a lungul lecţiilor (conducere de exerciţii, responsabil de grup)* - *îndeplinirea unor roluri de subordonare atribuite de-a lungul lecţiilor (component al unei grupe/echipe, ajutor al profesorului etc.)*	**3.1. Manifestarea atitudinii de fair-play în timpul activităţilor motrice/sportive** - descrierea manifestărilor de *fair-play în contextul activităţilor motrice* ***Exemplu**: Resurse multimedia:* https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I&t=330s - *exemplificări ale formelor de manifestare a fair-play-ului în activităţile sportive vizionate sau practicate* - *exersarea unor comportamente fair-play în activităţile motrice/sportive desfăşurate* - *acţionarea în spiritul respectării diferenţelor de gen*

CONŢINUTURI

Domenii	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Elemente de organizare a activităţilor motrice	- poziţiile „drepţi” şi „pe loc repaus” - raportul prescurtat - întoarceri la stânga şi la dreapta de pe loc - pornire şi oprire din mers ***Exemplu:** Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 20* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/	- poziţiile „drepţi” şi „pe loc repaus”; poziţia „depărtat-repaus” - raportul complet - întoarceri la stânga şi la dreapta, la stânga-împrejur - pornire şi oprire din mers, în doi timpi ***Exemplu:** Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 14* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/14
2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- postura corectă în poziţiile de bază şi abaterile de la aceasta - poziţiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, aşezat, culcat - exerciţii libere de influenţare selectivă a aparatului locomotor - exerciţii pentru prevenirea instalării şi compensarea abaterilor de la atitudinea corporală corectă ***Exemplu:** Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&t=45s - complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) ***Exemplu**: Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=wCysrCS9msc	- postura corectă în poziţiile de bază şi în acţiuni motrice variate - poziţiile de bază şi derivate ***Exemplu:** Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 24* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/. - exerciţii libere, cu obiecte de influenţare selectivă a aparatului locomotor - exerciţii corective pentru atitudinile deficiente segmentare şi posturale - complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical ***Exemplu:** Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=xNXC9Zgs5gQ

	- exercitii de expresivitate corporală pe fond muzical - exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente - exerciţii pentru reglarea ritmului respirator în efort ***Exemplu**: Jocuri dinamice "Fulgul zburător", „Lipiciul"* - principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului - valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și sex - determinări şi înregistrări ale indicilor morfologici şi funcţionali, în jurnalul personal	- exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical - exerciţii pentru educarea actului respirator şi reglarea respiraţiei în efort ***Exemplu**: Resurse multimedia: Manual EFS, Editura EDP, clasa a V-a, pagina 36* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36* - principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului - valori de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen - determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului
3. Calităţi motrice	**1. Viteza** • viteza de reacţie la stimuli: - vizuali - auditivi • viteza de execuţie: - în acţiuni motrice singulare şi repetate **2. Capacităţi coordinative/Îndemânare** • coordonarea acţiunilor segmentelor corpului, în spaţiu şi timp • coordonarea în manevrarea de obiecte ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww* • ambidextrie • coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple • echilibru **3. Forţa** • forţa dinamică (izotonică) segmentară • forţa explozivă **4. Rezistenţa** • rezistenţa cardio-respiratorie la eforturi aerobe **5. Mobilitatea/stabilitatea articulară şi elasticitate musculară** • mobilitatea coloanei vertebrale şi a articulaţiilor coxo-femurale	**1. Viteza** • viteza de reacţie la stimuli: - vizuali - auditivi • viteza de execuţie: - în acţiuni motrice complexe **2. Capacităţi coordinative/Îndemânare** • coordonarea segmentelor corpului în acţiuni cu complexitate crescândă • coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c* • ambidextrie • coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe • echilibru • capacităţi coordinative în regimul altor calităţi motrice **3. Forţa** • forţă dinamică (izonotică) segmentară şi generală • forţă explozivă • forţa dinamică segmentară, în regim de rezistenţă ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww* **4. Rezistenţa** • rezistenţa generală la eforturi aerobe • rezistenţa musculară locală **5. Mobilitatea/stabilitatea articulară şi elasticitate musculară** • mobilitatea coloanei vertebrale şi a articulaţiilor coxo-femurale

	Exemplu: *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhjw* • stabilitatea articulaţiilor umărului, cotului, genunchiului şi gleznei • Elasticitate musculară	***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=FMgaQmLZOwg* • stabilitatea articulaţiilor umărului, cotului, genunchiului şi gleznei • Elasticitate musculară
4. Deprinderi motrice **A. fundamentale** **- de locomoţie** **- de manipulare** **- de stabilitate** **B. specifice disciplinelor sportive**	**Deprinderi motrice fundamentale** **1. Deprinderi de locomoţie** **Mers** - variante de mers cu tempouri diferite - deplasări în echilibru **Săritură** - cu desprindere de pe unul şi de pe ambele picioare, în lungime - la coardă **Târâre** - târârea joasă, cu braţ şi picior opus pe sub obstacole **2. Deprinderi de manipulare** • **de tip absorbţie** - transport de obiecte/aparate uşoare, apucate cu una/ambele mâini, individual şi în perechi - prindere cu o mână şi cu două mâini, de pe loc şi din deplasare, din autoaruncări a diferitelor obiecte **3. Deprinderi de stabilitate** **a) de tip axial** - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere) **b) posturi statice sau dinamice** - poziţii fundamentale şi derivate ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi* **B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive** **1. Specifice atletismului** - şcoala alergării **2. Specifice gimnasticii** • **acrobatice** - cumpănă pe un picior - semisfoara	**Deprinderi motrice fundamentale** **1. Deprinderi de locomoţie** **Mers** - variante de mers cu tempouri diferite, combinate cu alte acţiuni motrice - mers cu schimbarea direcţiei de deplasare - deplasări în echilibru **Săritură** - în adâncime, de pe suprafeţe înălţate - cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare în lungime - la coardă **Târâre** - deplasarea corpului prin împingeri simultane şi alternative, cu braţele şi picioarele **2. Deprinderi de manipulare** - **de tip absorbţie** - transport de obiecte/aparate uşoare, apucate cu una/ambele mâini, - prindere cu o mână şi cu două mâini, de pe loc şi din deplasare, din autoaruncări a obiectelor din domeniul disciplinelor sportive studiate **3. Deprinderi de stabilitate** **a) de tip axial** - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (cu obiecte) **b) posturi statice sau dinamice** - posturi ortostatice , starturi *(se realizează prin conţinuturile specifice disciplinelor sportive)* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi* **B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive** **1. Specifice atletismului** - şcoala alergării - alergarea de rezistenţă ✓ startul din picioare - alergarea de viteză cu start din picioare ✓ startul din picioare **2. Specifice gimnasticii** • **acrobatice** - cumpănă pe un picior - sfoara

	- podul de jos - stând pe omoplaţi - rulări - legări de elemente acrobatice ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 62* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62* • **ritmice-sportive** - variaţii de paşi specifici - balansări de braţe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu paşi succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucişarea braţelor) - legări de elemente pe fond muzical • **aerobice** - paşi aerobici de bază şi de legătură - structuri de paşi aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcţiile specifice **3. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)** • şah - Regulile de bază ale sporturilor predate ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=Yraysvz-hj0&t=157s* - Informaţii sportive - Semnalizări vizuale și auditive realizte de arbitru	- podul de jos - stând pe omoplaţi - rulări - legări de elemente acrobatice ***Exemplu****: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 77* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77* • **ritmice-sportive** - variaţii de paşi specifici - balansări de braţe - elemente de echilibru-passé - întoarcerea cu paşi succesivi - săritură dreaptă (cu balansarea/încrucişarea braţelor) - paşi de dans clasic şi modern - legări de elemente pe fond muzical • **aerobice** - paşi aerobici de bază şi de legătură - structuri de paşi aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcţiile specifice **3. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)** • şah **Exemplu:** Resurse multimedia: *Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 88* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#88* - Regulile de bază ale sporturilor predate - Informaţii sportive - Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru
5. Igienă şi protecţie individuală	- conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică - factorii de mediu valorificați în călirea organismului - reguli de igienă personală asociate efortului fizic - igiena materialelor didactice și a spațiilor de practicare exercițiilor fizice - exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - tipurile respirației în efort - măsurile de igienă - înainte, în timpul și după activitățile sportive ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 129* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129*	- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - factorii de mediu valorificați în călirea organismului și măsuri de evitare a influențelor nocive ale acestora - exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort - regulile de igienă colectivă - semnele deteriorării igienei personale - măsurile de menținere a igienei personale - măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*

6. Componente ale personalității	- locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață - atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică - norme de comunicare între elevi ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 135* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/135* - criterii obiective în aprecierea valorii performanțelor proprii	- responsabilitatea față de propria stare de sănătate,dezvoltare fizică și capacitate motrică - forme de manifestare a fairplay-ului în activitățile motrice Competiționale și necompetiționale ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=Zj6YFZv_Yts&t=141s*

1.2.2. Competenţe generale, competenţe specifice, exemple de activităţi de învăţare şi conţinuturi ce pot fi abordate online la disciplina Educaţie fizică şi sport în învăţământul gimnazial

CLASA a V-a, CLASA a VI-a, CLASA a VII-a și CLASA a VIII-a

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exerciţiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1.1. Recunoaşterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate - *identificarea semnelor obiective care indică alterarea stării proprii de sănătate.* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=7zmbnihu4eY* - *supravegherea stării generale de sănătate pe parcursul activităţilor desfăşurate şi semnalarea eventualelor situaţii problemă*	**1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifici vârstei şi genului** - *determinarea propriilor parametri morfologici şi funcţionali* - *compararea valorilor indicilor fiziologici proprii cu valorile normale specifice vârstei şi genului* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=FUAc98-nETA*	**1.1. Aplicarea modalităţilor de menţinere 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*	**1.1. Adoptarea unui stil de viaţă cotidian favorabil menţinerii şi optimizării stării de sănătate** - *determinarea raportului dintre înălţime şi greutate specific vârstei şi genului şi adoptarea măsurilor de menţinere a acestuia, în valori normale* - *însuşirea exerciţiilor şi a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică* - *însuşirea exerciţiilor de dezvoltare a calităţilor motrice, în vederea utilizării acestora, în timpul liber, pentru fortificarea organismului*

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1.2. Identificarea, în activităţile de educaţie fizică, a factorilor de creştere a rezistenţei organismului la influenţele nocive ale factorilor de mediu - *participarea la desfăşurarea diferitelor etape ale lecţiilor, cu expunerea la influenţele variate ale factorilor naturali de călire* - *adaptarea, pe parcursul lecţiei, a echipamentului în funcţie de influenţa factorilor de mediu şi de reacţia organismului la efort* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, Editura Litera, paginile 10, 11* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*	**1.2. Aplicarea, pe parcursul activităţilor de educaţie fizică, a măsurilor de prevenire a influenţelor nocive ale factorilor de mediu** - *prestarea eforturilor în condiţii igienice* - *adoptarea adecvată a tipului de respiraţie în funcţie de temperatura mediului*	**1.2. Adaptarea, pe parcursul activităţilor de educaţie fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiţii variate de mediu** - *expunerea progresivă a organismului, pe parcursul activităţii, la influenţele factorilor de mediu, conform reacţiilor propriului organism* - *participarea activă la realizarea programelor de pregătire generală şi specifică a organismului pentru efort*	**1.2. Expunerea progresivă, pe parcursul activităţilor de educaţie-fizică, la influenţele agresive ale unor factori de mediu** - *efectuarea unor exerciţii adaptate diferitelor condiţii de mediu*

2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
2.1. Recunoaşterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase - *efectuarea, la comandă, a poziţiilor şi mişcărilor de bază ale principalelor segmente şi regiuni ale corpului* - *efectuarea exerciţiilor libere şi cu obiecte de influenţare selectivă a aparatului locomotor* - *adoptarea, pe parcursul lecţiei, a posturii corporale corecte* - *redresarea, la atenţionare, a posturii corporale deficiente* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 45* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*	**2.1. Utilizarea termenilor specifici - dezvoltării fizice armonioase** - *exersarea, cu descrierea terminologică concomitentă, a poziţiilor şi mişcărilor segmentelor corpului* - *efectuarea exerciţiilor cu obiecte portative, pentru influenţarea selectivă a aparatului locomotor* - *compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planşe, filme, diapozitive) etc.*	**2.1. Operarea cu indicatorii specifici dezvoltării fizice armonioase** - *conducerea, folosind terminologia specifică, a unor exerciţii de dezvoltare fizică armonioasă* - *efectuarea exerciţiilor profilactice pentru evitarea deviaţiilor coloanei vertebrale*	**2.1. Aplicarea noţiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite** - *conducerea parţială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică, folosind terminologia specifică* - *efectuarea exerciţiilor de corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală şi segmentară* - *conceperea şi prezentarea unui complex de dezvoltare fizică*

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
2.2. Identificarea, în cadrul activităţilor de educaţie fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă - *realizarea exerciţiilor pentru formarea şi consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă* - *efectuarea exerciţiilor de prevenire a instalării principalelor abateri de la postura globală corectă* - *determinarea cauzelor şi adoptarea măsurilor de prevenire a instalării abaterilor de la postura corectă* - *însuşirea exerciţiilor corective pentru abaterile de postură* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=SeddXH34d6o*	**2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice** - *studiul la oglindă, din faţă şi din profil, a posturii corporale globale* - *compararea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (planşe, filme, diapozitive)* - *determinarea înălţimii şi greutăţii corpului şi calcularea unui indice de nutriţie* - *verificarea poziţiilor şi aspectelor principalelor segmente ale corpului şi compararea cu modelele prezentate* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=nDllj4hTGHk*	**2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă** - *însuşirea exerciţiilor profilactice şi corective pentru asigurarea atitudinii corporale corecte* - *exersarea complexelor de dezvoltare fizică cu exerciţii libere, cu obiecte portative* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQHo* - *efectuarea exerciţiilor de influenţare selectivă a unor segmente ale corpului* - *însuşirea şi efectuarea programelor de exerciţii pentru corectarea, după caz, a deficienţelor de postură globală şi segmentară*	**2.2. Utilizarea măsurilor şi mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanţă cu particularităţile şi interesele individuale** - *exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică/corectare a atitudinilor deficiente* - *efectuarea programelor de exerciţii pentru evitarea/ eliminarea excedentului ponderal* - *efectuarea programelor de exerciţii pentru dezvoltarea troficităţii (pentru băieţi) şi dezvoltarea supleţei (pentru fete)* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=YdP3vPWyk78*
2.3. Recunoaşterea exerciţiilor simple pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază - *exersarea mijloacelor specifice de dezvoltare a calităţilor motrice* - *exersarea jocurilor de mişcare specifice dezvoltării calităţilor motrice* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 32 – 37* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* - *utilizarea mijloacelor şi a instrumentelor de determinare a valorii nivelului de manifestare a calităţilor motrice*	**2.3. Efectuarea exerciţiilor simple pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază** - *efectuarea exerciţiilor specifice de dezvoltare a calităţilor motrice* - *realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort* - *respectarea în execuţii a parametrilor specifici fiecărei calităţi motrice* ***Exemplu****: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 35, 36.* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/*	**2.3. Efectuarea exerciţiilor complexe pentru dezvoltarea calităţilor motrice** - *efectuarea exerciţiilor specifice de dezvoltare a calităţilor motrice, în condiţii de tratare diferenţiată* - *efectuarea exerciţiilor care implică mai multe forme de manifestare a fiecărei calităţi motrice de bază* - *realizarea execuţiilor care implică manifestarea coordonării în manipularea de obiecte*	**2.3. Efectuarea exerciţiilor pentru dezvoltarea calităţilor motrice combinate** - *efectuarea exerciţiilor specifice de dezvoltare a calităţilor motrice de bază şi combinate* - *exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităţilor motrice, prin procedee metodice specifice* - *angajarea în realizarea la nivelul solicitat a exerciţiilor de dezvoltare combinată a vitezei şi coordonării* - *angajarea în realizarea la nivelul solicitat a exerciţillor de dezvoltare forţei segmentare şi a rezistenţei*
2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple- specifice disciplinelor sportive studiate - *exersarea componentelor mecanismului de bază al procedeelor tehnice*	**2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate** - *exersarea procedeelor tehnice structurate în structuri progresive ca şi complexitate* - *efectuarea acţiunilor tehnico-tactice în condiţiile respectării unor prevederi regulamentare simplificate*	**2.4. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în acţiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate** - *exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale* ***Exemple:*** *Resurse multimedia*	**2.4. Aplicarea procedeelor tehnice şi acţiunilor tactice în practicarea globală a disciplinelor sportive studiate** - *exersarea de acţiuni tehnico-tactice concepute corespunzător particularităţilor şi preferinţelor individuale* ***Exemple:*** *Resurse multimedia*

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
- *exersarea integrală a fiecărui element/procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază* - *efectuarea unor acţiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/ procedee tehnice* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 54, 58, 64* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*	***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 78.* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/*	*https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c* *https://www.youtube.com/watch?v=VchxPuX24HY&feature=share* *https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=handball+in+casa#id=3&vid=12a912c0cd48419a866ae8a3c9abf34a&action=view* - *efectuarea acţiunilor tehnico-tactice în condiţiile respectării principalelor prevederi regulamentare*	*https://www.youtube.com/watch?v=kw4D9iM8cDs&feature=share* *https://www.youtube.com/watch?v=lfT3qjkgH5s&feature=share* *https://www.youtube.com/watch?v=wEe_Zkcp7HY&feature=share* *https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=handball+in+casa#id=9&vid=e1b59436d26058b228cdbb1f643da8c1&action=view)* - *conceperea şi execuţia de exerciţii liber alese de gimnastică acrobatică*

3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării ca spectator la activităţile de educaţie fizică şi sport

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
3.1. Punerea în practică a unor activităţi motrice în formaţii de adunare, de deplasare şi de lucru, conform specificului acestora - *aprecierea evoluţiei colegilor*	**3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică** - *aprecierea evoluţiei colegilor la executarea elementelor, liniilor şi a exerciţiului acrobatic liber ales* - *recepţionarea greşelilor de execuţie semnalate şi luarea măsurilor de corectare a acestora*	**3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice şi acţiuni tactice specifice jocului sportiv practicat** - *aprecierea evoluţiei colegilor la executarea elementelor, liniilor şi a exerciţiului acrobatic liber ales* - *recepţionarea greşelilor de execuţie semnalate şi luarea măsurilor de corectare a acestora*	**3.1. Îndeplinirea de roluri în organizarea şi desfăşurarea activităţilor de învăţare, întrecerilor şi 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 activităţilor a atitudinii de respect faţă de regulile stabilite - *respectarea întocmai a regulilor stabilite în activităţile de exersare* - *acceptarea consecinţelor stabilite în cazul de încălcării unor reguli*	**3.2. Aplicarea pe parcursul activităţilor a prevederilor regulamentare, în condiţiile adaptării acestora** - *realizarea, în timp, a unor execuţii în condiţii cât mai apropiate de prevederile regulamentare oficiale* - *observarea şi semnalarea încălcării regulilor adaptate de către partenerii de activitate*	**3.2. Aplicarea pe parcursul activităţilor a prevederilor regulamentare** - *recepţionarea observaţiilor referitoare la încălcarea regulamentului şi luarea măsurilor de încadrare a execuţiilor în prevederile regulamentare*	**3.2. Aplicarea constantă pe parcursul activităţilor, întrecerilor şi concursurilor a prevederilor regulamentare** - *exersarea constantă pe parcursul activităţilor practice, a elementelor, procedeelor şi acţiunilor, în condiţiile precizate de regulamente*

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere *- încurajarea coechipierilor pe parcursul desfășurării întrecerilor* *- felicitarea partenerilor și a adversarilor în situațiile de câștigători ai întrecerilor* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagiina 12* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*	***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 63* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* **3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive** *- evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului pozitiv/negativ* *- analiza cauzelor randamentului scăzut al acțiunilor proprii*	*- efectuarea execuțiilor, procedeelor tehnice și acțiunilor tactice conform prevederilor regulamentare* *- semnalarea și sancționarea abaterilor de la prevederile regulamentare, în calitate de arbitru* **3.3. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri** *- manifestarea neostentativă a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri* *- felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=xHQp-SxcNww*	*- sesizarea abaterilor de la regulament, personale, ale coechipierilor și ale adversarilor* **3.3. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator** *- aplaudarea execuțiilor deosebite ale adversarilor* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia:* *https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I*

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 ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, Editura EDP, clasa a V-a, pagina 10* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/10* *Alte surse RED* ▪ poziția fundamentală stând și derivatele acesteia ▪ alinieri în linie și în coloană	▪ trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 10* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială.	----------	----------

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	▪ întoarceri de pe loc - exersarea întoarcerilor de pe loc. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, Editura EDP, clasa a V-a, pagina 13* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13/2; *Alte surse RED.* ▪ formarea coloanei de gimnastică ▪ pornire şi oprire din mers	***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 10* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED*		
2. Dezvoltare fizică armonioasă	▪ poziţiile de bază şi derivate. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 24* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/. *Alte surse RED* ▪ exerciţii libere şi cu obiecte de influenţare selectivă a aparatului locomotor ▪ exerciţii corective pentru atitudinile deficiente, segmentare şi posturale ▪ complexe de exerciţii pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) ▪ exerciţii pentru educarea actului respirator şi reglarea respiraţiei în efort. ***Exemplu****: Jocuri dinamice: „Fulgul zburător", „Lipiciul"* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-	▪ postura corectă în poziţiile de bază şi în acţiuni motrice variate ***Exemplu:*** *Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 13* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ reflexul de postură corectă ***Exemplu:*** *Evaluare – Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 14* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ tonicitatea şi troficitatea musculaturii: - membrelor superioare - toracelui - abdomenului - membrelor inferioare	▪ structura şi parametrii exerciţiilor fizice pentru creşterea masei musculare ▪ structura şi parametrii exerciţiilor fizice pentru diminuarea ţesutului adipos ▪ raportul corect dintre înălţime şi greutate, specific vârstei şi genului ▪ cunoştinţe despre: - factorii alimentari şi tipurile de efort care concură la creşterea masei musculare - factorii alimentari, vestimentari şi tipurile de efort care concură la diminuarea ţesutului adipos ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=QFAWNFqrkyU	▪ procedee de determinare a frecvenţei cardiace şi respiratorii, înainte şi după desfăşurarea efortului ▪ timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacităţii funcţionale ▪ perimetrele toracelui şi elasticitatea acestuia, factori determinanţi ai capacităţii de ventilaţie pulmonară ▪ cunoştinţe despre: - anatomia şi fiziologia efortului - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă ▪ cunoştinţe despre regimul echilibrat de viaţă (zilnic şi săptămânal) ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=JTEOEvjtJo

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36 ▪ instrumente şi tehnici de determinare a indicatorilor morfologici şi funcţionali. ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 36* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36 ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 35* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#35	***Exemplu:*** *Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 15* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ mobilitate şi stabilitate articulară ▪ complexe de exerciţii pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical) ▪ posturi deficiente frecvente ▪ determinări şi înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici şi funcţionali şi comparări cu valori de referinţă specifice vârstei şi genului ***Exemplu:*** *Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 23* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ cunoştinţe despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă - cauzele care le produc şi mijloacele de prevenire a instalării acestora		
3. Capacitate motrică	**DEPRINDERI DE LOCOMOŢIE** *a) de bază:* 1. Mersul - pe vârfuri - ghemuit - cu pas fandat - cu pas adăugat	**DEPRINDERI DE LOCOMOŢIE** *a) de bază:* 1. Mersul - cu pas adăugat - cu pas încrucişat 2. Alergarea - cu schimbări de direcţie	**DEPRINDERI DE LOCOMOŢIE** ▪ acţiuni combinate: mers - alergare - săritură ▪ acţiuni combinate: tracţiune - târâre	**DEPRINDERI DE LOCOMOŢIE** ▪ acţiuni combinate: deprinderi de locomoţie de bază cu deprinderi de locomoţie combinate

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	**Clasa a VI-a**	**Clasa a VII-a**	**Clasa a VIII-a**
	Exemplu: *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 38* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#38.* *Alte surse RED* 2. Alergarea - ▪ pasul de alergare: - pe direcții diferite - cu ocoliri de obstacole - cu schimbări de direcție ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 42* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/42/2* *Alte surse RED* 3. Săritura ▪ cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: - de pe loc - din deplasare - pe și de pe obiecte/aparate ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 44* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/44/3* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 40*	- cu ocolire și trecere peste obstacole ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 28* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* 3.Săritura - sărituri succesive pe loc și cu deplasare - pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral) - peste obstacole - la coardă *b) combinate:* Târârea - pe genunchi și pe coate, cu purtare de obiect ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 31* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **DEPRINDERI DE MANIPULARE** a) de tip propulsie: rostogolire, voleibolare, ricoșare; 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 mănușă. ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 32*	**DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE** ▪ acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte, ▪ deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate exersate în parcursuri aplicative **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) - 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 **2. Îndemânarea (capacități coordinative)** ▪ coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ▪ mânuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) ▪ echilibrul:	**DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE** ▪ parcursuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate **CALITĂȚI MOTRICE** **1. Viteza** ▪ viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe ▪ viteza de deplasare în condiții variate ▪ viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare ▪ viteză - în condiții de coordonare ▪ informații cu caracter sportiv **2. Îndemânarea (capacități coordinative)** ▪ orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară ▪ echilibru - menținere 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 ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcjew* **3. Forța** ▪ forța dinamică segmentară ▪ detentă ▪ forța segmentară în regim de rezistență

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	**Clasa a VI-a**	**Clasa a VII-a**	**Clasa a VIII-a**
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#40S *Alte surse RED.* *b) combinate:* Târârea pe genunchi şi pe coate ***Exemplu:*** *Evaluare-resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a Editura CD PRESS, pagina 46* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#46. **DEPRINDERI DE MANIPULARE** a) de tip propulsie: rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.) b) de tip absorbţie: prindere cu o mână sau cu ambele. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V- a, Editura Litera, pagina 40* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ **DEPRINDERI DE STABILITATE** a) de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare b) posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri c) starturi ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 56*	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* **DEPRINDERI DE STABILITATE** a) de tip axial, specifice disciplinelor sportive b) posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive **CALITĂŢI MOTRICE** **1. Viteza** ▪ viteza de reacţie: - la diferiţi stimuli ▪ viteza de execuţie: - a actelor şi a acţiunilor motrice singulare şi repetate (viteza de repetiţie) ▪ viteza de deplasare: - pe distanţe şi pe direcţii variate - viteză - în condiţii de coordonare ***Exemplu:*** *Resurse multimedia - proba de control: Naveta 10 x 5m, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 35* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ cunoştinţe despre: - caracteristicile exerciţiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei şi genului -	- menţineri, pe durate crescute progresiv, ale poziţiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol cu susţinere de obiecte - deplasări în echilibru, libere şi cu purtare de obiecte, pe suprafeţe înguste ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://youtu.be/T8-MSHMppv4 **3. Forţa** ▪ forţa explozivă ▪ forţa în regim de rezistenţă ▪ cunoştinţe despre: - caracteristicile exerciţiului pentru dezvoltarea forţei - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forţei principalelor segmente musculare, specifice vârstei şi genului ▪ informaţii cu caracter sportive ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrE1xj_.SBfqC0AhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01ampmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW **4. Rezistenţa** ▪ rezistenţa cardio-respiratorie la eforturi aerobe ▪ rezistenţa musculară locală ▪ rezistenţa cardio-respiratorie la eforturi variabile ▪ rezistenţa musculară locală ▪ rezistenţa în regim de forţă ▪ cunoştinţe despre: - caracteristicile exerciţiului pentru dezvoltarea rezistenţei	▪ forţa specifică probelor şi disciplinelor sportive predate ▪ cunoştinţe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forţei principalelor grupe musculare, specifice vârstei şi sexului - procedee metodice de dezvoltare a forţei izotonice ▪ informaţii cu caracter sportive ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrE1xj_.SBfqC0AhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01ampmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW **4. Rezistenţa** ▪ rezistenţa cardio-respiratorie la eforturi aerobe ▪ rezistenţa cardio-respiratorie la eforturi mixte ▪ rezistenţa musculară locală; ▪ rezistenţa în regim de forţă ▪ cunoştinţe şi informaţii despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenţei, specifice vârstei şi genului ▪ informaţii cu caracter sportiv **5. Calităţi motrice combinate** ▪ conform precizărilor de la fiecare calitate motrică

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/56 **CALITĂŢI MOTRICE** **1. Viteza** ▪ viteza de reacţie la stimuli: - vizuali - auditivi ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 49* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#49. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 32* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/ ▪ viteza de execuţie: - în acţiuni motrice simple ▪ viteza de deplasare: - pe direcţie rectilinie - cu schimbări de direcţie ▪ viteza – în condiţii de coordonare ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 50* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#50	**2. Îndemânarea (capacităţi coordinative)** ▪ coordonarea acţiunilor segmen-telor corpului şi ale corpului în întregime, în spaţiu şi în timp ▪ mânuirea de obiecte, de pe loc, în condiţii de ambidextri (manuală, podală). ***Exemplu****: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 35,36.* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ echilibru: - menţineri, pe durate crescute progresiv, ale poziţiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol - deplasări în echilibru, libere şi cu purtare de obiecte, pe suprafeţe înguste **3. Forţa** ▪ forţa explozivă ▪ forţa dinamică (izotonică) segmentară ▪ forţa dinamică segmentară în regim de rezistenţă ***Exemplu****: Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 37* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ cunoştinţe şi informaţii despre: - caracteristicile exerciţiului pentru dezvoltarea forţei	▪ valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenţei, specifice vârstei şi genului ▪ informaţii cu caracter sportive **5. Calităţi motrice combinate** ▪ conform precizărilor de la fiecare calitate motrică	

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 segmen-telor față de corp ▪ manevrarea de obiecte: ▪ - individual ▪ echilibrul: - în poziții statice - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi - în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 35* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* **3. Forța** ▪ forța dinamică segmentară. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 52* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#52*. ▪ forța dinamică segmentară în regim de rezistență **4. Rezistența** ▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 55*	- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 38* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **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 ***Exemplu****: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 40* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#55 ▪ rezistența musculară locală **5. Calități motrice combinate** ▪ conform precizărilor de la *fiecare calitate motrică* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, (Joc dinamic: "Culesul si semanatul cartofului"), Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 66; https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/66;* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 56 https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#56* *Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera: https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/.* *Alte surse RED.*			
4. Discipline sportive	**ATLETISM** **1. Alergări** ▪ elemente din ***școala alergării*** - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii sus - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi ▪ alergarea de viteză:	**ATLETISM** **1. Alergări** ▪ elemente din ***școala alergării*** ▪ - variante de exerciții din școala alergării. ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 43*	**ATLETISM** **1. Alergări** ▪ elemente din ***școala alergării*** - variante și combinații de exerciții din școala alergării ▪ alergarea de viteză: - startul de jos	**ATLETISM** **1. Alergări** ▪ 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**
	- startul de jos **2. Sărituri** ▪ elemente din ***școala săriturii***: - pasul săltat **3. Aruncări** ▪ elemente din ***școala aruncării:*** - aruncare tip azvârlire, cu un braț ▪ aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanţă ▪ cunoştinţe despre: - caracteristicile mingii de oină - depăşirea liniei de aruncare - respectarea sectorului de aruncare - măsurarea lungimii aruncării ▪ informații cu caracter sportiv **GIMNASTICĂ** ▪ elemente statice: - cumpăna pe un genunchi. ***Exemplu****: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 62* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62.* *Alte surse RED* - cumpăna pe un picior ***Exemplu:*** *Imagini- Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 77* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77/2.* *Alte surse RED.* - semisfoara - podul de jos ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual*	*https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ alergarea de viteză: ▪ startul de jos. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 43* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ cunoştinţe despre: - startul greşit - respectarea culoarului de alergare - probele de alergare de viteză în concursurile oficiale ▪ alergarea de rezistenţă: - startul de sus - coordonarea respiraţiei cu ritmul paşilor de alergare - alergare pe teren variat ▪ cunoştinţe despre: - startul greşit - depăşirea adversarului - contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului ▪ informații cu caracter sportiv **2. Sărituri** ▪ elemente din ***școala săriturii:*** - pasul săltat ▪ cunoştinţe despre: - depăşirea pragului (zonei de bătaie/desprindere)	▪ cunoştinţe despre: - startul greşit - respectarea culoarului de alergare ▪ alergarea de rezistenţă: - coordonarea respiraţiei cu ritmul paşilor de alergare ▪ cunoştinţe despre: - startul greşit - depăşirea adversarului - probele de alergare de semifond în concursurile oficiale ▪ informații cu caracter sportiv **2. Sărituri** ▪ elemente din ***școala săriturii:*** - sărituri peste obstacole joase ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=srU80L-zLmg* ▪ cunoştinţe despre: - depăşirea pragului (zonei de bătaie) - măsurarea lungimii săriturii ▪ săritura în înălţime cu păşire: - elan de 7- 9 paşi ▪ informații cu caracter sportiv **3. Aruncări** ▪ elemente din ***școala aruncării:*** - aruncare tip **azvârlire**, cu un braț ▪ aruncarea mingii de oină: - cu pas adăugat/ încrucişat - cunoştinţe despre: - aruncare reuşită - număr de aruncări în concurs - măsurarea lungimii aruncării ▪ informații cu caracter sportiv **GIMNASTICĂ**	▪ informații cu caracter sportiv **2. Sărituri** ▪ elemente din ***școala săriturii***: ▪ plurisalturi ▪ cunoştinţe despre arbitraj, organizare şi conducere în desfăşurarea probelor ▪ informații cu caracter sportiv **3. Aruncări** ▪ elemente din ***școala aruncării:*** ▪ aruncări tip azvârlire, împingere şi lansare cu o mână şi cu două mâini ▪ cunoştinţe despre arbitraj, organizare şi conducere în desfăşurarea probei ▪ informații cu caracter sportiv **GIMNASTICĂ** ▪ elemente statice şi dinamice: - înlănţuiri de elemente însuşite în clasele anterioare, în linii acrobatice - variante de exerciţii la sol, cu elemente liber alese ▪ informații cu caracter sportiv **SĂRITURI LA APARATE** ▪ cunoştinţe despre arbitraj, organizare şi conducere, în desfăşurarea concursurilor de gimnastică ▪ informații cu caracter sportiv **JOCURI SPORTIVE** **1. BASCHET** - **Anul III de instruire** ▪ acţiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acţiuni tehnico-tactice specifice

	EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 62 *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62* *Alte surse RED* - stând pe omoplați - sfoara (fete). ***Exemplu:** Imagini - Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 78* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/79/2* *Alte surse RED.* ▪ elemente dinamice: - rulări - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit. ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 63* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#63* *Alte surse RED.* - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat ▪ variante de legare a - elementelor acrobatice însușite **SĂRITURI LA APARATE** ▪ informații cu caracter sportiv. ***Exemplu:** Imagini- Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 83* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/83/2* ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD*	- 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 ***Exemplu:** Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 48* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* **GIMNASTICĂ** ▪ elemente statice: - cumpăna laterală ▪ elemente dinamice: - rulări ▪ rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit. - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat. ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 49* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED*	▪ elemente statice: - semisfoara - cumpene (variante) - sfoara (fete) ▪ elemente dinamice: - rostogolire înainte variante) ▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) ▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor ▪ informații cu caracter sportiv **SĂRITURI LA APARATE** ▪ informații cu caracter sportiv **JOCURI SPORTIVE** **1. BASCHET** **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 apărare și în atac ▪ depășirea ▪ 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 ▪ 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 ▪ marcajul adversarului cu minge	sistemului de apărare cunoscut ▪ 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 ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal ▪ informații cu caracter sportiv **3. HANDBAL** **Anul III de instruire** ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ 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

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	**Clasa a VI-a**	**Clasa a VII-a**	**Clasa a VIII-a**
	PRESS, pagina 64 *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#64* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 60* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/.* *Alte surse RED.* **JOCURI SPORTIVE** **1. BASCHET** **Anul I de instruire** ▪ prinderea, ţinerea, protecţia şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc şi urmată de deplasare ▪ oprirea într-un timp ▪ pivotarea ▪ poziţia fundamentală în apărare ▪ deplasările cu paşi adăugaţi ▪ lucrul de braţe şi jocul de picioare ▪ marcajul ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: fault, paşi, dublu dribling ▪ informații cu caracter sportiv **2. FOTBAL** **Anul I de instruire** ▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 93* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa*	▪ elemente și combinații gimnice ▪ combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite) ▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) ▪ cunoştinţe despre criteriile de apreciere a execuţiilor ▪ informații cu caracter sportiv. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 51* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 50, 51* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **SĂRITURI LA APARATE** ▪ informații cu caracter sportiv **JOCURI SPORTIVE** **1. BASCHET** **Anul I de instruire** ▪ prinderea, ţinerea, protecţia şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc şi urmată de deplasare ▪ oprirea într-un timp ▪ pivotarea ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 55*	şi fără minge ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ▪ informații cu caracter sportiv **3. HANDBAL** **Anul II de instruire** ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc şi din deplasare, pe direcţii diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu paşi încrucişaţi ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziţie fundamentală în atac şi în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu şi fără minge ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ cunoştinţe 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	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 ▪ cunoştinţe despre arbitraj, organizare şi conducere a jocului de oină ▪ cunoştinţe privind regulamentul de joc ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=Q2w4jFlTlu8* **5. RUGBY-TAG** **- Anul III de instruire** ▪ pase încrucişate şi sărite ▪ pasa cu demi tur ▪ pasa peste umăr şi pasa cârlig ▪ pasa pe la spate ▪ schimbarea de direcţie cu pas sărit ▪ fenta ▪ pivotarea ▪ poziţii fundamentale în atac şi în apărare ▪ schimbarea de direcţie cu pas încrucişat ▪ schimbarea de direcţie cu pas adăugat ▪ intercepţia ▪ închiderea unghiului de apărare ▪ acţiuni tehnico-tactice individuale, ofensive şi defensive: sărite şi sărite

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/93 *Alte surse RED.* ▪ şutul la poartă, de pe loc şi din deplasare ▪ preluarea mingii cu interiorul piciorului ▪ conducerea mingii ▪ repunerea mingii în joc de la - margine ▪ procedee tehnice specifice - portarului ▪ marcajul ▪ cunoştinţe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henţ, fault, repunere din lateral. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a. Editura CD PRESS, pagina 71* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#71* *Alte surse RED.* ▪ informaţii cu caracter sportiv **3. HANDBAL** **Anul I de instruire** ▪ pasa azvârlită cu o mână de-deasupra umărului: de pe loc şi din deplasare. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 100* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/100/2*	*https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ poziţia fundamentală în apărare ▪ deplasările cu paşi adăugaţi ▪ lucrul de braţe şi jocul de picioare ▪ marcajul ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: fault, paşi, dublu dribling ▪ informaţii cu caracter sporti **Anul II de instruire** ▪ prinderea, ţinerea, protecţia şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc şi din deplasare ▪ oprirea în doi timpi ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 59* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ pivotarea liberă şi în relaţie cu un adversar. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 60.* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ structuri de deplasări specifice în poziţiile fundamentale, în apărare şi	▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare şi pentru „ţintire" ▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulaţia cotului ▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puţin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiţi (din ghemuit) ▪ bătaia mingii cu bastonul ▪ blocarea (oprirea mingii) ▪ apărarea individuală ▪ cunoştinţe privind regulamentul de joc ***Exemplu:*** *Resurse multimedia https://www.youtube.com/watch?v=w6gzU3vH4XA* **5. RUGBY-TAG** **Anul II de instruire** ▪ purtarea balonului cu o mână şi purtarea balonului cu o mână şi cu două mâini din alergare ▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc şi din deplasare ▪ culegerea balonului de pe sol din alergare ▪ pasa de pe loc şi din alergare ▪ pasa încrucişată ▪ pasa sărită ▪ pasa cu demi tur ▪ pasa peste umăr ▪ pasa cârlig ▪ schimbarea de direcţie ▪ fenta ▪ pivotare ▪ poziţia individuală fundamentală	▪ acţiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învăţate **6. VOLEI** **Anul III de instruire** ▪ acţiuni tehnico-tactice specifice sistemului de joc cunoscut ▪ cunoştinţe despre arbitraj, organizare şi conducere a jocului de volei ▪ informaţii cu caracter sportiv 7. ***TORBALL** **Anul III de instruire** ▪ lovitura de atac din poziţie fundamentală ▪ lovitura de atac paralel cu linia de margine ▪ lovitura de atac din deplasare, pe centru şi pe diagonală ▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga-dreapta şi atac paralel cu linia de margine ▪ apărare prin plonjon cu braţele pe direcţia mingii, spre propria poartă ▪ cunoştinţe privind regulile de joc **8. * GOALBALL** **Anul III de instruire** ▪ lovitura de atac din poziţie fundamentală ▪ lovitura de atac paralel cu linia de margine ▪ lovitura de atac din deplasare, pe centru şi pe diagonală ▪ lovitura de pedeapsă cu

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	Alte surse RED ▪ prinderea cu două mâini, de pe loc şi din deplasare ▪ driblingul simplu ▪ aruncarea la poartă de pe loc ▪ aruncarea la poartă cu paşi adăugaţi ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ poziţia fundamentală ▪ procedee tehnice specifice portarului. ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 101* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/101/2* *Alte surse RED* ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: paşi, fault, dublu dribling ▪ informaţii cu caracter sportiv **4. OINĂ** **Anul I de instruire** ▪ ţinerea şi protejarea mingii de oină cu o mână şi cu două mâini ▪ prinderea mingii de oină de pe loc,din săritură,din mers şi alergare ▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston,pentru pasare şi pentru „ţintire". ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 78* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#78* *Alte surse RED.*	în atac ▪ depăşirea ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: teren, durata atacului ▪ informaţii cu caracter sportiv. ***Exemplu:** Resurse multimedia Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 63* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **2. FOTBAL** **Anul I de instruire** ▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc şi din deplasare. ***Exemplu:** Resurse multimedia Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 63* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ şutul la poartă, de pe loc şi din deplasare ▪ preluarea mingii cu interiorul piciorului ▪ conducerea mingii. ***Exemplu:** Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 64* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED*	în aparare ▪ smulgerea centurii de rugby-tag din alergare ▪ procedee tactice de finalizare ▪ procedee tactice de pătrundere ▪ acţiuni tehnice de depăşire ▪ acţiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învăţate ▪ cunoştinţe privind regulile de joc ▪ informaţii cu caracter sportiv ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=v7e8Y8g3sGY* **6. VOLEI** **Anul II de instruire** ▪ serviciul de sus din faţă ▪ preluarea serviciului de sus din faţă ▪ ridicarea înainte ▪ cunoştinte privind acţiunile tactice colective (dispozitive, modalităţi şi reguli de acţionare în cadrul acestora) specifice modelului de joc 6x6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac şi în apărare ▪ noţiuni privind organizarea atacului în condiţii specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului şi după preluarea atacului) ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: rotaţia jucătorilor, acordarea punctului, greşeli la serviciu, greşeli la fileu	deplasare stânga-dreapta şi atac paralel cu linia de margine ▪ apărare prin plonjon cu braţele pe direcţia mingii, spre propria poartă ▪ cunoştinţe privind regulile de joc ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=WJifbI_OSps* **DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** ▪ **DANS SPORTIV** ▪ **GIMNASTICĂ RITMICĂ** ▪ **SPORT AEROBIC** ▪ **ŞAH**

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	▪ 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 ▪ pe loc sau în alergare ▪ blocarea (oprirea mingii) ▪ apărarea individuală ▪ cunoştinţe privind regulamentul de joc **5. RUGBY-TAG** **Anul I de instruire** ▪ purtarea balonului cu o mână şi cu două mâini ▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc şi din deplasare. ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 109* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/109/2* *Alte surse RED* ▪ culegerea balonului de pe sol ▪ pasa de pe loc şi din alergare. ***Exemplu:** film, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 81* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#81* ▪ schimbarea de direcţie ▪ fenta ▪ cunoaşterea şi acomodarea cu centura de rugby-tag ▪ poziţia fundamentală în aparare	▪ repunerea mingii în joc de la margine ▪ procedee tehnice specifice portarului. ***Exemplu:** Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 65* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ marcajul. ***Exemplu:** Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 66* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ cunoştinţe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henţ, fault, repunere din lateral. ***Exemplu:** Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 66* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ informaţii cu caracter sportiv. ***Exemplu:** Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 67* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/*	▪ informaţii cu caracter sportiv **7. * TORBALL** **Anul II de instruire** ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă de pe loc ▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 paşi ▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta şi atac pe diagonală ▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeaşi direcţie ▪ informaţii privind regulile de joc **8. * GOALBALL** **Anul II de instruire** ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă de pe loc ▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 paşi ▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta şi atac pe diagonală ▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeaşi direcţie ▪ cunoştinţe privind regulile de joc ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=WJifbI_OSps* **DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** ▪ **DANS SPORTIV** ▪ **GIMNASTICĂ RITMICĂ** ▪ **SPORT AEROBIC** ▪ **ŞAH**	

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	▪ manevrarea şi smulgerea centurii de tag. ***Exemplu:*** *Imagini- Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 111* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/111/2* *Alte surse RED* ▪ procedee tehnice de finalizare ▪ procedee tehnice de pătrundere ▪ acţiuni tactice de depăşire ▪ acţiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învăţate ▪ cunoştinţe şi informaţii 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 ▪ serviciul de jos din faţă ***Exemplu****: - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP:* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/115/2* *Alte surse RED* ▪ preluarea serviciului de jos din faţă (cu două mâini de sus) ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 117* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa*	*Alte surse RED* **Anul II de instruire** ▪ lovirea mingii cu şiretul plin, cu şiretul interior ▪ lovirea mingii cu şiretul exterior ▪ conducerea mingii în relaţie cu un adversar ▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc ▪ lovirea mingii cu capul, din deplasare ▪ preluarea mingii cu piciorul ▪ marcajul adversarului cu minge şi fără minge. ***Exemplu****: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 70* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ▪ informații cu caracter sportiv: ***Exemplu:*** *Resurse multimedia Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 72* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **3. HANDBAL** **Anul I de instruire** ▪ pasa azvârlită cu o mână de-deasupra umărului: de pe loc şi din deplasare. ▪ prinderea cu două mâini, de pe loc şi		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/117/2. *Alte surse RED* ▪ cunoștinte 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 ▪ cunostințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută ▪ informații cu caracter sportiv **7.* TORBALL** **Anul I de instruire** ▪ poziţia fundamentală ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă ▪ orientare în spaţiul de apărare ▪ aşezarea în apărare ▪ cunoştinţe privind regulile de joc **8. * GOALBALL** **Anul I de instruire** ▪ poziţia fundamentală ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă ▪ orientare în spaţiul de apărare ▪ aşezarea în apărare ▪ cunoştinţe privind regulile de joc **DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** ▪ **DANS SPORTIV** ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q&t=9s*	din deplasare ▪ driblingul simplu ▪ aruncarea la poartă de pe loc. ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 73* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ aruncarea la poartă cu paşi adăugaţi. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pg 73* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ aruncarea la poartă din alergare. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 74.* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ poziţia fundamentală ▪ procedee tehnice specifice portarului. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 74* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	https://www.youtube.com/watch?v=97pCcUEJAE4&t=8s ▪ **GIMNASTICĂ RITMICĂ** ▪ **SPORT AEROBIC** ▪ **ŞAH**	▪ cunoştinţe privind regulile de joc: paşi, fault, dublu dribling. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 76* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED.* ▪ informații cu caracter sportiv **Anul II de instruire** ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc şi din deplasare, pe direcţii diferite ▪ driblingul multiplu. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 77* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED.* ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu paşi încrucişaţi. ***Exemplu****: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 78* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED.* ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură.		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		Exemplu: *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 78* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ deplasări specifice în poziţie fundamentală în atac şi în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu şi fără minge ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ procedee tehnice specifice portarului. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 80* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior. ***Exemplu****: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 81* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* ▪ informaţii cu caracter sportiv. ***Exemplu****: Imagini, Manual EFS, clasa*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		a VI-a, Editura EDP, pagina 81 *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED.* *Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 82* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* **4. OINĂ** **Anul I de instruire** ▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână şi 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. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 84* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ blocarea (oprirea mingii) ▪ apărarea individuală		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		▪ cunoştinţe privind regulamentul de joc. ***Exemplu:*** *Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 86* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **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 „ţintire” ▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 88* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit) ▪ bătaia mingii cu bastonul. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 88*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ blocarea (oprirea mingii). ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 89* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ apărarea individuală ▪ cunoştinţe privind regulamentul de joc **5. RUGBY-TAG** **Anul I de instruire** ▪ purtarea balonului cu o mână şi cu două mâini ▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc şi din deplasare ▪ culegerea balonului de pe sol ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 92* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ pasa de pe loc şi din alergare ▪ schimbarea de direcţie ▪ fenta ▪ cunoaşterea şi acomodarea cu centura de rugby-tag ▪ poziţia fundamentală în aparare		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		▪ manevrarea şi smulgerea centurii de tag ▪ procedee tehnice de finalizare. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 93* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ procedee tehnice de pătrundere ▪ acţiuni tactice de depăşire ▪ acţiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învăţate ▪ cunoştinţe şi informaţii privind regulile de joc ***Exemplu****: Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 94* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **Anul II de instruire** ▪ purtarea balonului cu o mână şi cu două mâini din alergare. ***Exemplu:*** *Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 94* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc şi din deplasare		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		▪ 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. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 95* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ pivotare ▪ poziția individuală fundamentală în aparare ▪ smulgerea centurii de rugby-tag din alergare ▪ procedee tactice de finalizare ▪ procedee tactice de pătrundere ▪ acțiuni tehnice de depășire ▪ acțiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate ▪ cunoștințe privind regulile de joc ▪ informații cu caracter sportiv. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 96* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 97 *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* **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 ▪ serviciul de jos din față ▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus) ▪ cunoștinte 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 ▪ cunostinţe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ţinută ▪ informații cu caracter sportiv. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 99* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Evaluare - resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 100*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ **Anul II de instruire** ▪ serviciul de sus din față ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 100* https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* ▪ preluarea serviciului de sus din față ▪ ridicarea înainte ▪ cunoștinte 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 ▪ noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului) ▪ cunoştinţe privind regulile de joc: rotaţia jucătorilor, acordarea punctului, greşeli la serviciu, greşeli la fileu ▪ informații cu caracter sportiv ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 103*		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/ *Alte surse RED* **7. * TORBALL** **Anul I de instruire** ▪ poziţia fundamentală ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă ▪ orientare în spaţiul de apărare ▪ aşezarea în apărare ▪ cunoştinţe privind regulile de joc **Anul II de instruire** ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă de pe loc ▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 paşi ▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta şi atac pe diagonală ▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeaşi direcţie ▪ informaţii privind regulile de joc **8. * GOALBALL** **Anul I de instruire** ▪ poziţia fundamentală ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă ▪ orientare în spaţiul de apărare ▪ aşezarea în apărare ▪ cunoştinţe privind regulile de joc **Anul II de instruire** ▪ prinderea şi pasarea mingii ▪ aruncarea la poartă de pe loc ▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 paşi		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta şi atac pe diagonală ▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeaşi direcţie ▪ cunoştinţe privind regulile de joc **DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** ▪ **DANS SPORTIV** ▪ **GIMNASTICĂ RITMICĂ** ▪ **SPORT AEROBIC** ▪ **ŞAH**		
5. Igienă şi protecţie individuală	▪ exerciţii şi reguli pentru pregă-tirea organismului pentru efort ▪ exerciţii şi reguli pentru refacerea organismului după efort ▪ regulile de igienă individuală și coletivă ***Exemplu**: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 129* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129/2* *Alte surse RED* ▪ semnele deteriorării igienei individuale şi colective ▪ măsurile de menţinere a igienei individuale şi colective. ***Exemplu:** Evaluare- Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/*	▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalităţi de atenuare a şocurilor ▪ măsuri de menţinere a igienei individuale şi colective ▪ cunoştinţe despre: - importanţa pregătirii organismului pentru efort - importanţa respiraţiei, cu caracter de refacere ***Exemplu:** Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 117* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED*	▪ caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiţii de lucru ▪ conţinutul şi valoarea pregătirii organismului pentru efort ▪ relaţiile dintre efort şi pauzele de revenire ▪ cunoştinţe despre rolul respiraţiei în efort şi măsurile eficiente de igienă individuală în lecţiile de educaţie fizică şi sport, întreceri, concursuri şi după încheierea acestora ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=KuE4YOtXR8s*	▪ caracteristicile echipamentului adecvat desfăşurării activităţilor fizice ▪ modalităţi de verificare a funcţionalităţii aparaturii şi materialelor didactice folosite în activităţile de educaţie fizică și sport ▪ procedee de asigurare a condiţiilor igienice specifice activităţilor de educaţie fizică și sport ▪ cunoştinţe despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=KuE4YOtXR8s*

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 ***Exemplu:*** *Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 131* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/131/2.* *Alte surse RED*			
6. Comportamente și atitudini	▪ rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport. ***Exemplu****: Imagini - Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 134* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/134/2.* *Alte surse RED* ▪ comportamentele specifice întrecerilor sportive. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 12* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/* ▪ 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. ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 119* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED* ▪ 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 ***Exemplu:*** *Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 120* *https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/* *Alte surse RED*	▪ conducerea, subordonarea și colaborarea în activităţi practice ▪ evitarea situaţiilor „conflictuale” care pot interveni în activităţile practice ▪ intervenție pentru aplanarea/ rezolvarea situaţiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play ▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – ului ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=tbvlM4Higy4*	▪ asumarea atribuţiilor rolurilor de conducere îndeplinite de elevi ▪ manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activităţile practice ▪ obiectivitatea evaluării rezultatelor obținute în exersare și în întreceri/ concursuri ▪ inițiativă în organizarea și desfășurarea întrecerilor și concursurilor individuale sau pe echipe, între elevi ▪ cunoştinţe despre: - fair-play și formele sale de manifestare - olimpism ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=lU4ZJzvdcS0* *https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0* *https://www.youtube.com/watch?v=67PKUMzyMT8*

1.2.3. Competenţe generale, competenţe specifice, conţinuturi și exemple de activități de învățare ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul profesional

CLASA a IX-a

1. Integrarea cunoştinţelor, mijloacelor, metodelor, procedeelor şi formelor specifice educaţiei fizice şi sportului în acţiuni de optimizare a stării de sănătate, a creşterii şi dezvoltării fizice, a capacităţii motrice propria

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
1.1	**Autoevaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi acţionarea pentru optimizarea acestora**	**Elemente ale creşterii şi dezvoltării fizice armonioase** • Postura corectă: globală şi segmentară în poziţii statice şi acţiuni dinamice • Atitudini deficiente: cifoză, lordoză, cifo-lordoză, scolioză, umeri asimetrici, stern înfundat, picior plat • Exerciţii de prelucrare selectivă a aparatului locomotor • Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical) **Selectări/conceperi şi exemplificări practice de mijloace şi metode pentru:** • prelucrarea selectivă a aparatului locomotor; • realizarea unui complex de exerciţii de înviorare; • realizarea unui complex de exerciţii de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.	- *prezentarea atitudinilor corporale deficiente.* - *exerciţii corective pentru deficienţele fizice (unde este necesar)* ***Exemplu**: Resurse multimedia: https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&t=45s* - *complexe de dezvoltare fizică armonioasă: exerciţii libere; cu obiecte portative (baston, minge); executate pe fond muzical.* ***Exemple:** Resurse multimedia: https://www.youtube.com/watch?v=476kTDk9bMQ https://www.youtube.com/watch?v=FlAvRcz0zuY&feature=youtu.be*
1.2	**Adaptarea adecvată la condiţiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice**	**Complexe de „încălzire" concepute pentru desfăşurarea activităţii motrice în interior** **Exerciţii de educare a actului respirator:** • în condiţii de repaus; • în eforturi moderate; • în eforturi cu intensităţi variabile; • în eforturi de durată; • în eforturi statice şi dinamice; **Măsuri de relaxare şi de revenire după efort** **Măsuri de igienă personală înainte şi după efort**	- *prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii" la începutul oricărei activități fizice.* - *prezentarea importanței rolului respirației atât în timpul efortului cât și în refacere.* - *folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate;* - *organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice;* - *verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată).* ***Exemple:** Resurse multimedia https://youtu.be/qgedPFhewVg https://youtu.be/MQ-mgWC8Yak*
1.3	**Utilizarea eficientă a deprinderilor şi calităţilor motrice în activităţi fizice variate**	**Deprinderi motrice de bază şi utilitar-aplicative** • Parcursuri aplicative cuprinzând: echilibru, târâre, • Parcursuri aplicative incluzând, pe lângă deprinderile motrice de bază şi utilitar-aplicative, structuri motrice şi eforturi specifice domeniului de calificare profesională	**DEPRINDERI MOTRICE** *- executarea diferitelor variante de mers si alergare (pe distanță scurtă sau pe loc).* *- executarea îndoirilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, posturilor statice.* *- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite).*

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
		Calităţi motrice de bază • Viteză: viteză de reacţie la stimuli vizuali, auditivi, viteză de execuţie, viteză de repetiţie; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuţia unor structuri motrice frecvente în domeniul de calificare profesională. • Îndemânare: îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acţiunilor (individual, faţă de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice domeniului de calificare profesională. • Forţă: forţă dinamică segmentară; forţă explozivă; forţă în regim de cedare; forţă în regim de rezistenţă; forţă statică cu durată mică; forţă specifică domeniului de calificare profesională. • Rezistenţă: rezistenţă cardio-respiratorie şi musculară la eforturi aerobe, anaerobe şi mixte; rezistenţă musculară locală; rezistenţă generală specifică domeniului de calificare profesională. • Calităţi motrice combinate: viteză-îndemânare; viteză-forţă; îndemânare-rezistenţă; combinaţii specifice domeniului de calificare profesională. • Mobilitate şi stabilitate articulară ➢ *mobilitatea:* - articulaţiei scapulo-humerale - articulaţiei occipito-atlanto-axoidiene - coloanei vertebrale - articulaţiei coxo-femurale ➢ *stabilitatea:* - articulaţiilor humerale, ale coatelor şi mâinilor - articulaţiilor coxo-femurale, ale genunchilor şi gleznelor	**Calităţi motrice** *- determinarea nivelului calităţilor motrice în cadrul evaluării formative* *- exersarea specifică dezvoltării calităţilor motrice şi a calităţilor motrice combinate:* • *Forţă:* *- exersare cu greutăţi (inclusiv propriul corp);* *- exersare sub formă de circuit;* *- efectuarea exerciţiilor fizice izometrice* • *Capacităţi coordinative:* *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice, efectuate analitic şi global, cu variaţia ritmului şi tempoului, în condiţii şi cu materiale diferite;* *- exersarea contra timp a unor acte şi acţiuni motrice variate, cu înregistrarea numărului de repetări.* • *Viteză:* *- efectuarea actelor şi acţiunilor motrice în tempouri maximale, utilizând condiţii de exersare obişnuite.* • *Rezistenţă:* *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice cu variaţia volumului de efort (ex: durată, număr de repetări);* *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice cu variaţia intensităţii efortului (ex: numărul de execuţii pe unitatea de timp)* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4* *https://www.youtube.com/watch?v=FMgaQmLZOwg*

2. Autoevaluarea potenţialului motric în funcţie de solicitările profesiei/meseriei în care se califică şi adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
2.1	**Realizarea eficientă de acţiuni motrice similare celor din domeniul profesional în care se formează**	**Structuri motrice cu eforturi care presupun:** • manevrări de obiecte, ambidextrie (în regim de viteză de execuţie) • ridicări, menţineri, transport, depuneri de obiecte (în regim de forţă) • acţiuni motrice de diferite intensităţi cu durată prelungită • acţiuni motrice caracterizate de efort static	*- executarea diferitelor variante de mers si alergare (pe distanţă scurtă sau pe loc).* *- executarea îndoirilor, răsucirilor, balan-sărilor, întoarcerilor, posturilor statice.* *- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite).* ***Exemplu:*** *resurse multimedia* *https://youtu.be/sdSzmHNAaZk* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcjew*

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
2.2	**Identificarea solicitărilor biomotrice specifice meseriei, a consecinţelor acestora asupra organismului**	**Elemente ale creşterii şi dezvoltării fizice armonioase** Influenţele specifice ale domeniului de calificare asupra dezvoltării fizice: grupe şi lanţuri musculare, regiuni ale corpului şi funcţii cardinale solicitate; posibile influenţe negative.	- *exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (exerciţii libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond musical)* - *prezentarea şi efectuarea programelor de exerciţii pentru diferite segmente ale corpului* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* https://youtu.be/zDRllf7bOTs https://youtu.be/2OP-VHJlYAA
2.3	**Adoptarea unor programe cu caracter de ameliorare/ dezvoltare, de prevenire a influenţelor negative sau de compensare**	**Elemente ale creşterii şi dezvoltării fizice armonioase** • Măsuri de prevenire; mijloace de corectare • Exerciţii corective pe categorii de deficienţe • Programe de înviorare • Programe de fitness **Selectări/conceperi şi exemplificări practice de mijloace şi metode pentru:** • dezvoltarea forţei principalelor grupe şi lanţuri musculare; • dezvoltarea rezistenţei organismului la efort; • menţinerea mobilităţii articulare şi a supleţei musculaturii • prevenirea instalării sau corectarea unor abateri de la postura corectă. **Programe de activitate motrică independentă zilnică şi săptămânală**	- *prezentarea atitudinilor corporale deficiente* - *efectuarea unor exerciţii corective pentru deficienţele corporale (după caz)* - *exersarea unor deprinderi specifice anumitor discipline sportive* - *efectuarea unor exerciţii pentru dezvoltarea forţei:* ▪ *exerciţii cu greutatea propriului corp (flotări cu desprindere, sărituri, genuflexiuni cu desprindere în extensie);* ▪ *exerciţii cu mingi medicinale sau alte obiecte* ***Exemple****: Resurse multimedia* https://youtu.be/dSxvx51CR7Y https://youtu.be/rZPeSrAVTjE https://youtu.be/qQBWwpEd9TM https://youtu.be/iUN_j7cm8lo

3. Valorificarea cunoştinţelor şi deprinderilor sportive în organizarea şi practicarea competiţională/ necompetiţională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităţilor fizice şi intereselor individuale

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
3.1	**Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri şi concursuri, respectând regulamentele specifice**	**Discipline sportive** ***Atletism*** - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistenţă - aruncarea greutăţii ***Gimnastică*** - elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplaţi, stând pe mâini, stând pe cap - băieţi. - complex de gimnastică aerobică ***Jocuri sportive*** Baschet - prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea şi protecţia mingii - dribling pe loc - regulamentul de joc Handbal - driblingul simplu şi multiplu - regulamentul de joc	**ATLETISM** - *exersarea poziţiilor aferente comenzilor startului de sus şi a startului de jos.* - *executarea prizei (mingi de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) şi a elanului la aruncarea greutăţii* **B. GIMNASTICĂ** - *executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplaţi)* - *executarea programelor de gimnastică aerobică* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** - *executarea opririi şi pivotării* - *executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* - *prezentarea regulilor: paşi, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor*

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
		Volei - regulamentul de joc Fotbal / Fotbal pe teren redus - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul şi exteriorul labei piciorului, cu şiretul plin) - preluarea mingii - conducerea mingii - jocul portarului: prinderea - regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal) ***Discipline sportive alternative*** În situaţii speciale determinate de baza tehnico-materială, de condiţiile climaterice dominante, de tradiţiile locale şi de opţiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa şcolară pot fi înlocuite, pe anumite perioade prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv: - dansul sportiv şi tradiţional; - sporturi de luptă şi autoapărare; - jocuri sportive: tenis de masă • Conţinuturile acestor discipline sportive vor viza însuşirea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităţilor motrice specifice, însuşirea regulamentului oficial şi practicarea globală a acestora	***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/UJbBUi7SgtM* *https://youtu.be/cGXFXEJUEpI* *- prezentarea informațiilor din jocul de baschet* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=XtmGKif7Ck* **2. Fotbal** *Executarea procedeelor tehnice:* *- lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul şi exteriorul piciorului, cu şiretul plin)* *- preluarea mingii cu piciorul şi pe piept (din autoaruncare)* *- oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)* *- conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)* *- prezentarea regulilor jocului: fault, henț, auturile laterale şi de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor* *- prezentarea informaţiilor din jocul de fotbal* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/eICrvkCE0uU* **3. Handbal** *- executarea prinderii mingii din autoaruncare* *- prezentarea regulilor jocului: fault, paşi, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor* *- prezentarea de informaţii din jocul de handbal* **4. Volei** *- executarea poziţiilor şi a deplasărilor specifice* *- prezentarea regulilor jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru şi la serviciu, spaţiul de serviciu, minge ţinută, dublă sau condusă, rotaţia jucătorilor, punct realizat, încheierea setului şi a jocului* *- prezentarea unor informaţii despre jocul de volei* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf*
3.2	**Relaţionarea adecvată cu partenerii şi „adversarii”**	**Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de supraveghere a exersării şi de arbitraj**	*- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă).* *- comunicare și comportament civilizat online, în cadrul orelor de educație fizică și sport* *- îndeplinirea unor sarcini organizatorice* *- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite* *- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/1pgxesbfui*

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
3.3	**Îndeplinirea de roluri de organizare şi de arbitraj în cadrul întrecerilor şi concursurilor desfăşurate la nivelul clasei**	**Organizarea spaţiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive)** **Atribuţiile arbitrului** **Atribuţiile căpitanului de echipă**	- *amenajarea spațiului de lucru de acasă, în interior sau în aer liber (verificarea, îndepărtarea obstacolelor)* - *îndeplinirea unor sarcini referitoare la înregistrarea numărului de acțiuni motrice executate pe perechi și corectarea reciprocă* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf* *https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/*

CLASA a X-a

1. Integrarea cunoştinţelor, mijloacelor, metodelor, procedeelor şi formelor specifice educaţiei fizice şi sportului în acţiuni de optimizare a stării de sănătate, a creşterii şi dezvoltării fizice, a capacităţii motrice propria

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
1.1	**Raportarea propriei dezvoltări fizice la parametrii modelului specific vârstei şi sexului şi identificarea componentelor care trebuie ameliorate/ dezvoltate**	**Elemente ale dezvoltării fizice armonioase** • Parametrii modelului de dezvoltare fizică • Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului • Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor • Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă	• *prezentarea atitudinilor corporale deficiente* • *efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele fizice (unde este necesar)* • *exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical* • *prezentarea și efectuarea programelor pentru diferite segmente ale corpului* • *prezentarea procedeelor metodice pentru dezvoltarea masei musculare și efectuarea unor exerciții fizice corespunzătoare* • *prezentarea și efectuarea programelor de gimnastică aerobică* • *prezentarea și efectuarea exercițiilor de stretching* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/FlAvRcz0zuY*
1.2	**Adaptarea adecvată la condiţiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice**	**Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp călduros şi răcoros** **Complexe de „încălzire” specifice condiţiilor variate de mediu** **Tipurile de respiraţie specifice eforturilor desfăşurate în diferite condiţii de mediu** **Măsuri de igienă personală pe parcursul şi după** **încetarea activităţii practice**	- *prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)* - *folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate* *-verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată);* *-organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice* - *prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice* - *prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere*

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
			- *prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprijinului în execuţii* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/MQ-mgWC8yAk* *https://youtu.be/FlAvRcz0zuY*
1.3	**Utilizarea eficientă a deprinderilor şi calităţilor motrice în activităţi fizice variate**	**Jocuri cuprinzând, în structuri variate, deprinderile de alergare, de săritură şi de aruncare-prindere** **Parcursuri aplicative conţinând deprinderile utilitare, în înlănţuiri variate** **Procedee şi mijloace de dezvoltare a formelor combinate de manifestare a calităţilor motrice, respectiv:** • viteză-îndemânare • viteză-forţă • îndemânare-rezistenţă • forţă-rezistenţă	• *efectuarea exerciţiilor fizice pentru dezvoltarea calităţilor motrice* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/PZIQIErCV5Q* *https://youtu.be/805diFCQk6k* *https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ*

2. Autoevaluarea potenţialului motric în funcţie de solicitările profesiei/meseriei în care se califică şi adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
2.1	**Rezolvarea corespunzătoare a unor sarcini motrice similar domeniului profesional în care se specializează**	**Parcursuri aplicative cuprinzând structuri** **motrice şi solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională** **Procedee şi mijloace de dezvoltare a calităţilor motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională**	- *executarea diferitelor variante de mers şi alergare (pe distanţă scurtă sau pe loc)* - *executarea îndoirilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, adoptarea posturilor statice* - *executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/sdSzmHNAaZk*
2.2	**Prevenirea posibilelor efecte negative ale solicitărilor biomotrice specifice exercitării profesiei, asupra organismului**	**Procedee şi mijloace de pregătire a organismului** **pentru efortul specific** **Procedee şi mijloace de relaxare nervoasă şi** **musculară** **Procedee de dozare a efortului** **Poziţiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice** **Tehnici şi mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei**	- *prezentarea noţiunilor teoretice şi argumentarea importanţei „încălzirii" la începutul oricărei activităţi fizice* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/2OP-VHJlYAA* - *prezentarea rolului respiraţiei atât în timpul efortului, cât şi în refacere* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/nC7lX_A5ihI*
2.3	**Conceperea şi realizarea unor programe de exerciţii cu caracter de dezvoltare, de ameliorare, de prevenire sau de compensare, corespunzător nevoilor personale**	**Programe de gimnastică de înviorare** **Complexe de dezvoltare fizică** **Programe de exerciţii corective** **Programe de fitness/gimnastică aerobică** **Modele de programe de activitate motrică zilnică şi săptămânală**	- *efectuarea de complexe de dezvoltare fizică armonioasă: cu exerciţii libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical.* - *prezentarea şi efectuarea programelor pentru diferite segmente ale corpului* - *prezentarea şi efectuarea procedeelor metodice pentru dezvoltarea masei musculare* - *prezentarea şi efectuarea programelor de gimnastică aerobică* - *prezentarea şi efectuarea exerciţiilor de stretching* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/WauCu9Hwabc*

3. Valorificarea cunoştinţelor şi deprinderilor sportive în organizarea şi practicarea competiţională/ necompetiţională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităţilor fizice şi intereselor individuale

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
3.1	**Practicarea în condiţii regulamentare a unora dintre disciplinele sportive predate, corespunzător opţiunii personale**	**Discipline sportive** ***Atletism*** - Două probe atletice: • obligatoriu alergarea de rezistenţă • la alegere una din următoarele probe: ▪ alergarea de viteză cu start de jos ▪ aruncarea greutăţii - Regulamentele specifice - Informaţii sportive din atletism ***Gimnastică*** - O ramură a gimnasticii la alegere: • Gimnastică acrobatică • Gimnastică aerobică - Regulamente specifice - Informaţii sportive din gimnastică ***Jocuri sportive*** **- Un joc sportiv la alegere:** **Baschet** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii sportive din baschet **Fotbal** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii sportive din fotbal **Handbal** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii sportive din handbal **Volei** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii sportive din volei	**A. ATLETISM** *- exersarea poziţiilor aferente comenzilor startului de sus şi a startului de jos* *- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) şi a elanului la aruncarea greutăţii* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia:* *https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf* **B. GIMNASTICĂ** *- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplaţi)* *- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual şi pe fond muzical* *- prezentarea ramurilor gimnasticii şi a regulamentelor specifice* *- prezentarea informaţiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/cS6V02G9mBI* *http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/* *http://romgym.ro/wp-content/uploads/2010/05/REGULAMENTE-COMPETITII-INTERNE.pdf* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** *- executarea opririi şi pivotării.* *- executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc.* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.frbaschet.ro/public/storage/pages/Regulamente/2019%20ROJB%20(acualizat%2031%20ianuarie%202019)%20.pdf* **2. Fotbal** *-executarea procedeelor tehnice:* • *lovirea mingii cu şiretul plin* • *preluarea mingii cu piciorul şi pe piept (din autoaruncare).* • *oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare).* • *conducerea mingii, liber (pe distanţă scurtă).* *- prezentarea regulamentului de joc.* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional.* ***Exemple:*** *Resurse multimedia:* *https://youtu.be/eICrvkCE0uU* *https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/* **3. Handbal**

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
			- executarea prinderii mingii din autoaruncare *- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* **4. Volei** *-executarea poziţiilor şi a deplasărilor specifice.* *-prezentarea regulamentului de joc.* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional.* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf*

CLASA a XI-a

1. Integrarea cunoştinţelor şi a tehnicilor specifice educaţiei fizice şi sportului în acţiuni de optimizare a stării de sănătate, a dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice propria

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
1.1	**Selectarea metodelor şi a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularităţile individuale**	**Selectări/conceperi şi exemplificări practice de metode şi mijloace pentru:** • prelucrarea selectivă a aparatului locomotor; • realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent • realizarea şi utilizarea programelor de gimnastică tip aerobic • realizarea şi utilizarea complexelor de stretching	*- exersarea programelor de dezvoltare fizică în timpul liber* *- prezentarea valorilor funcționale specifice vârstei și sexului, în repaus și în efort* *- prezentarea atitudinilor corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale* *- realizarea unor măsurători antropometrice: înălțimea, anvergura, diametre, masa corporală etc.* *- prezentarea influențelor benefice ale practicării exercițiilor asupra dezvoltării fizice și prevenirii instalării unor deficiențe fizice* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg*
1.2	**Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări şi, după caz, corectări**	• Postura corectă: globală şi segmentară în poziţii statice şi acţiuni dinamice • Determinările specifice dezvoltării fizice şi tehnologia realizării acestora • Atitudini corporale deficiente, segmentate şi globale • Indicatori specifici: de nutriţie, de proporţionalitate • Metode şi mijloace specifice pentru prevenirea instalării şi corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad uşor şi mediu	*- prezentarea și efectuarea de programe corective pentru deficiențele coloanei vertebrale* *- -prezentarea modelului dezvoltării fizice specific vârstei și sexului* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://youtu.be/QtMHlQFnZAM*
1.3	**Utilizarea adecvată a deprinderilor şi calităţilor motrice în activităţi fizice variate**	• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază şi utilitar-aplicative, în condiţii diferite de solicitare la efort • Procedee şi mijloace de dezvoltare a îndemânării (coordonării), în condiţii de	*- executarea diferitelor variante de mers si alergare (pe distanță scurtă sau pe loc)* *- executarea îndoirilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, adoptarea posturilor statice*

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
		viteză şi precizie, forţei explozive, rezistenţei musculare locale, rezistenţei la eforturi uniforme şi variabile.	- *executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)* - *efectuarea unor exerciții fizice cu îngreuieri mici* - *efectuarea unor programe de culturism, de gimnastică, de streching* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/zDRllf7bOTs* *https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ*
1.4	**Identificarea carenţelor de dezvoltare a calităţilor motrice proprii, în scopul acţionării adecvate, pentru ameliorarea acestora**	• Valorile medii pe ţară ale calităţilor motrice specifice vârstei şi sexului • Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calităţi motrice • Programe de dezvoltare izolată şi combinată a calităţilor motrice	- *exersarea programelor de exerciții, cu precădere pentru consolidarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților motrice specifice specializărilor* ***Exemple:*** *Resurse multimedia:* *https://youtu.be/805diFCQk6k* *https://youtu.be/PZIQIErCV5Q* - *exersarea unor acte și acțiuni motrice pentru dezvoltarea calităților motrice* - *prezentarea valorilor medii pe țară a calităților motrice specifice vârstei și sexului*

2. Valorificarea cunoştinţelor şi deprinderilor sportive în organizarea şi practicarea competiţională/necompetiţională a disciplinelor sportive corespunzător disponibilităţilor fizice şi intereselor individuale

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
2.1	**Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri şi concursuri, respectând regulamentele specifice**	**Discipline sportive** ***Atletism*** Probe de alergare - alergarea peste obstacole; Probe de aruncări - aruncarea greutăţii. Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe. Informaţii din activitatea atletică locală, naţională şi internaţională. ***Gimnastică*** a) gimnastică acrobatică - combinaţii de elemente acrobatice statice - structuri care pot fi exersate pe fond muzical b) programe de gimnastică tip aerobic Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii. Informaţii din activitatea competiţională locală, naţională şi internaţională, specifice gimnasticii ***Jocuri sportive*** Baschet - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din baschet	**ATLETISM** - *exersarea poziţiilor aferente comenzilor startului de sus şi a startului de jos* - *executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) şi a elanului la aruncarea greutăţii* - *prezentarea regulamentului specific fiecărei probe atletice* - *prezentarea informaţiilor sportive din activitatea atletică locală, naţională şi internaţională* **GIMNASTICĂ** - *executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplaţi)* - *executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual şi pe fond muzical* - *prezentarea ramurilor gimnasticii şi a regulamentelor specifice* - *prezentarea informaţiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** - *executarea opririi şi pivotării* - *executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* - *prezentarea regulamentului de joc* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia*

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
		Fotbal - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din fotbal Handbal - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din handbal Volei - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - Informaţii locale, naţionale şi internaţionale din volei ***Discipline sportive alternative*** În situaţii speciale determinate de baza tehnico-materială, de condiţiile climaterice dominante, de tradiţiile locale şi de opţiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa şcolară pot fi înlocuite, pe anumite perioade prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv: - dansul sportiv şi tradiţional; - sporturi de luptă şi autoapărare; - jocuri sportive: tenis de masă. Conţinuturile acestor discipline sportive vor viza însuşirea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităţilor motrice specifice, însuşirea regulamentului oficial şi practicarea globală a acestora	*https://youtu.be/UJbBUi7SgtM* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* **2. Fotbal** *- executarea procedeelor tehnice:* • *lovirea mingii cu laba piciorului;* • *preluarea mingii cu piciorul şi pe piept (din autoaruncare)* • *oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)* • *conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* **3. Handbal** *- executarea prinderii mingii din autoaruncare* *- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* **4. Volei** *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* **Discipline sportive alternative** *ȘAH* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/Yraysvz-hj0*
2.2	**Organizarea competiţiilor sportive, la nivel de clasă şi şcoală**	**Organizarea spaţiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive).** **Realizarea programului de desfăşurare a competiţiilor.** **Îndeplinirea rolului de arbitru.**	***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf* *https://youtu.be/eICrvkCE0uU* *https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/*

3. Analiza şi evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectatorului

Competenţe specifice		Conţinuturi	Exemple de activităţi de învăţare ce se pot desfăşura online
3.1	**Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiţii la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor şi al spectatorilor**	• Prevederile regulamentare şi consecinţele referitoare la comportamentele şi la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor şi ale spectatorilor • Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay	- *Prezentarea unor forme de manifestare ale atitudinii de fairplay* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I&feature=youtu.be*

1.2.4. Competenţe specifice, exemple de activităţi de învăţare şi conţinuturi ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul liceal

CLASA a IX-a

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
1.1. Operarea corectă cu noţiunile specifice domeniului **2.1.** Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informaţiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice **2.2.** Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale	**STAREA DE SĂNĂTATE ŞI DEZVOLTAREA FIZICĂ** - Măsurători specifice: înălţime, greutate, perimetre, diametre, anvergură - Indicatori specifici: de nutriţie, de proporţionalitate - Indicii funcţionali şi determinarea acestora - ** Modelul dezvoltării fizice armonioase* - Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat - Profilaxia şi **corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente* - Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciţii libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc. - * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching	- *măsurarea înălțimii, a masei corporale, diametre, anvergură* - *calcularea IMC* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://youtu.be/EWuebmqCIos - *determinarea și măsurarea pulsului, a frecvenței respiratorii* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg - *prezentarea atitudinilor corporale deficiente* - *efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele corporale (unde este necesar)* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&t=45s - *efectuarea de complexe de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical*
2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informaţiilor privind elementele definitorii ale dezvoltării fizice **2.2.** Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică	**PROTECŢIA INDIVIDUALĂ** ▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalităţi de atenuare a şocurilor ▪ cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - rolul respiraţiei în efort şi refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii	- *prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)* - *folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate; verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată); asigurarea unui spațiu de lucru necesar activității fizice* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* https://youtu.be/qgedPFhewVg - *prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice* - *prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere* - *prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprijinului în execuții*
4.1. Integrarea activă în grupuri diferite **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale	**DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE** ▪ activităţi practice cu specific de conducere, de subordonare şi de colaborare ▪ situaţiile „conflictuale” care pot interveni în activităţile practice ▪ modalităţile de prevenire si aplanare/ rezolvare a situaţiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noţiunea de fair-play	- *conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)* - *comunicare și comportament civilizat online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport* - *îndeplinirea unor sarcini organizatorice*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
	▪ regulamentele disciplinelor sportive	- *respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reuşite* - *vizionarea diferitelor situaţii de manifestare a faiplay-ului în sportul de performanţă* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/1pgxesbfui* - *prezentarea şi însuşirea regulamentelor din disciplinele sportive (vizionarea de secvenţe din diferite discipline sportive şi dezbaterea lor)* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/xbtmgkif7ck* *https://youtu.be/j0i0xwawovk*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor **5.2.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului	**CULTURALITATE** • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	- *promovarea valorilor etice şi a principiilor fundamentale ale olimpismului* - *prezentarea laturilor pozitive ale sportului, a valenţelor educative şi morale* - *prezentarea personalităţilor din domeniul sportiv* ***Exemple****: Resurse multimedia* *https://youtu.be/x9HyCSjXbj0* *https://youtu.be/c0TXEWTgFP0* *https://youtu.be/twUd4ldxYgc*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor **3.1.** Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice **3.2.** Utilizarea deprinderilor motrice în acţiuni motrice complexe	**CALITĂŢI MOTRICE** - Probe de determinare a nivelului calităţilor motrice - Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calităţi motrice - Procedee şi mijloace de dezvoltare specifică şi combinată a calităţilor motrice **DEPRINDERI MOTRICE** - deprinderile motrice de locomotie - deprinderile motrice de stabilitate - deprinderi motrice de manipulare	**CALITĂŢI MOTRICE** *- determinarea nivelului calităţilor motrice în cadrul evaluării formative* *- exersarea specifică dezvoltării calităţilor motrice şi a calităţilor motrice:* ✓ **Forţă:** *- exersare cu greutăţi (inclusiv propriul corp)* *- exersare sub formă de circuit* *- efectuarea exerciţiilor fizice izometrice* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/PZIQIErCV5Q* *https://youtu.be/805diFCQk6k* *https://youtu.be/sdSzmHNAaZk* ✓ **Capacităţi coordinativ**e: *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice, efectuate analitic şi global, cu variaţia ritmului şi tempoului, în condiţii şi cu materiale diferite* *- exersarea contra timp a unor acte şi acţiuni motrice variate, cu înregistarea numărului de repetări* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/rZPeSrAVTjE* ✓ **Viteză:** *- efectuarea actelor şi acţiunilor motrice în tempouri maximale, utilizând condiţii de exersare obişnuite* ✓ **Rezistenţă:** *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice cu variaţia volumului de efort (ex: durată, număr de repetări);* *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice cu variaţia intensităţii efortului (ex: numărul de execuţii pe unitatea de timp)* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/qQBWwpEd9TM*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
		DEPRINDERI MOTRICE *- executarea diferitelor variante de mers si alergare (pe distanţă scurtă sau pe loc)* *- executarea îndoirilor, răsucirilor, balan-sărilor, întoarcerilor, posturilor statice* *- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor **3.1.** Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice **3.2.** Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe **3.3.** Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale **5.2.** Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	**DISCIPLINE SPORTIVE** **A. ATLETISM** Probe de alergare: - alergarea de viteză - alergarea de rezistenţă Probe de aruncări: - aruncarea greutăţii **B. GIMNASTICĂ** gimnastică acrobatică - elemente acrobatice statice ** programe de gimnastică de tip aerobic* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** Procedee tehnice folosite în atac: - oprirea şi pivotarea Procedee tehnice folosite în apărare: - poziţii şi deplasări specifice Regulile jocului: - paşi, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor Informaţii din baschet **2. Fotbal** Procedee tehnice folosite în atac: - lovirea mingii cu laba piciorului de pe loc - preluarea mingii cu piciorul şi pe piept - oprirea mingii (stopul) - conducerea mingii, liber - Regulile jocului: fault, henţ, auturile laterale şi de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor Informaţii din fotbal **3. Handbal** Procedee tehnice folosite în atac: - Prinderea mingii de pe loc Regulile jocului: fault, paşi, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor Informaţii din handbal **4. Volei** Procedee tehnice folosite în atac: - poziţii şi deplasări specifice Procedee tehnice folosite în apărare: - poziţii şi deplasări specifice Regulile jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru şi la serviciu, spaţiul de serviciu, minge ţinută, dublă sau condusă, rotaţia jucătorilor, punct realizat, încheierea setului şi a jocului	**A. ATLETISM** *- exersarea poziţiilor aferente comenzilor startului de sus şi a startului de jos* *- executarea prizei (mingi de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) şi a elanului la aruncarea greutăţii* **B. GIMNASTICĂ** *- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplaţi)* *- executarea programelor de gimnastică aerobică* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** *- executarea opririi şi pivotării* *- executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* *- prezentarea regulilor: paşi, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://youtu.be/UJbBUi7SgtM* *https://youtu.be/cGXFXEJUEpI* *- prezentarea informaţiilor din jocul de baschet* **2. Fotbal** *- executarea procedeelor tehnice:* • *lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul şi exteriorul piciorului, cu şiretul plin)* • *preluarea mingii cu piciorul şi pe piept (din autoaruncare)* • *oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)* • *conducerea mingii, liber (pe distanţă scurtă)* *- prezentarea regulilor jocului: fault, henţ, auturile laterale şi de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor* *- prezentarea informaţiilor din jocul de fotbal* **3. Handbal** *- executarea prinderii mingii din autoaruncare.* *- prezentarea regulilor jocului: fault, paşi, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor* *- prezentarea de informaţii din jocul de handbal* ***Exemplu**: Resurse multimedia* *https://youtu.be/hVtWFkCo5L4* *https://youtu.be/qkKTQKByJmA* **4. Volei** *- executarea poziţiilor şi a deplasărilor specifice*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
	Informaţii din volei ***5. ** Torball – Goalbal*** Procedee tehnice în atac: - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac pe centru şi diagonală - lovitura de atac paralelă cu linia de margine - aruncare din poziţii fixe (lovituri de pedeapsă) Procedee tehnice în apărare: - plonjonul spre stânga/ dreapta cu braţele - plonjon stânga/ dreapta cu picioarele Regulamentul de joc. Informaţii locale, naţionale, internaţionale din jocurile de Torball-Goalball. **D. Discipline sportive alternative** **1.** DANS SPORTIV **2.** DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI **3.** GIMNASTICĂ RITMICĂ **4.** SPORT AEROBIC **5.** ŞAH **6.** TENIS DE MASĂ	*- prezentarea regulilor jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru şi la serviciu, spaţiul de serviciu, minge ţinută, dublă sau condusă, rotaţia jucătorilor, punct realizat, încheierea setului şi a jocului.* *- prezentarea de informaţii din jocul de volei* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/Foj6A4WWgCg* ***5. Torball - Goalball*** *- executarea procedeelor tehnice în atac şi apărare:* • *lovitura de atac de pe loc* • *lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine* • *aruncare din poziţii fixe* • *plonjonul spre stânga/ dreapta cu braţele* • *plonjon stânga/ dreapta cu picioarele.* *- prezentarea regulamentului şi a informaţiilor locale, naţionale, internaţionale din jocurile de Torball - Goalball*

CLASA a X-a

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului **2.1.** Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate **2.2.** Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale	**STAREA DE SĂNĂTATE ŞI DEZVOLTAREA FIZICĂ** • Determinările specifice dezvoltării fizice şi tehnologia realizării acestora • Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei şi sexului • Atitudini corporale deficiente, segmentare şi globale • Indicatori specifici: de nutriţie, de proporţionalitate • Metode şi mijloace specifice pentru prevenirea instalării şi corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad uşor şi mediu • Variante de programe cu exerciţii analitice pentru segmentele corpului • Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activităţi desfăşurate în interior şi în aer liber, în cadrul lecţiilor şi independent, în timpul liber • Metode specifice culturismului şi * *programe adaptate pentru principalele lanţuri musculare* • Caracteristicile exerciţiilor şi ale programelor de gimnastică tip aerobic - * Caracteristicile exerciţiilor şi ale complexelor de stretching	- *măsurarea înălțimii, a masei corporale, diametre, anvergură* - *calcularea IMC și prezentarea modelului dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului* - *determinarea și măsurarea pulsului, a frecvenței respiratorii.* - *prezentarea atitudinilor corporale deficiente* - *efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele corporale (unde este necesar)* - *efectuarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă:exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical* - *prezentarea și efectuarea programelor de exerciții fizice pentru diferite segmente ale corpului* - *prezentarea și efectuarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea masei musculare* - *prezentarea și efectuarea programelor de gimnastică aerobică* - *prezentarea și efectuarea exercițiilor de stretching* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/CJwfQ8-EsCM* *https://youtu.be/FlAvRcz0zuY*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate **2.2.** Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	**PROTECŢIA INDIVIDUALĂ** ▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalităţi de atenuare a şocurilor ▪ cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - rolul respiraţiei în efort şi refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii	- *prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)* - *folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate;* - *verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată)* - *organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice* - *prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice* - *prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere* - *prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprijinului în execuții*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale	**DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE** ▪ activităţi practice cu specific de conducere, de subordonare şi de colaborare ▪ situaţiile „conflictuale” care pot interveni în activităţile practice ▪ modalităţile de aplanare/ rezolvare a situaţiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noţiunea de fair-play ▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui regulamentele disciplinelor sportive	- *conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)* - *comunicare si comportament civilizat online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport* - *îndeplinirea unor sarcini organizatorice* - *respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite* - *vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/jfjtvv0hz60* *https://youtu.be/taulbap4fre* - *prezentarea și însușirea regulamentelor disciplinelor sportive* - *vizionarea unor secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterea lor*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse **2.1.** Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate **3.1.** Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice **3.2.** Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	**CALITĂŢI MOTRICE** • Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice, în condiţii diferite de solicitare la efort • ** Valorile medii pe ţară ale calităţilor motrice specifice vârstei şi sexului* • Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calităţi motrice • Procedee şi mijloace de dezvoltare a: - îndemânării (coordonării), în condiţii de viteză şi precizie - forţei explozive, - rezistenţei musculare locale, - rezistenţei la eforturi uniforme şi * *variabile.* **DEPRINDERI MOTRICE** - deprinderile motrice de locomoţie	**CALITĂŢI MOTRICE** *- determinarea nivelului calităților motrice în cadrul evaluării formative* *- exersarea specifică dezvoltării calităților motrice și a calităților motrice combinate:* ✓***Capacități coordinative****:* *- repetarea unor acte și acțiuni motrice, efectuate analitic și global, cu variația ritmului și tempoului, în condiții și cu materiale diferite;* *- exersarea contra timp a unor acte și acțiuni motrice variate, cu înregistarea numărului de repetări.* ✓***Forță explozivă:*** *- efectuarea actelor și acțiunilor motrice cu viteză și intensitate maximale* *- efectuarea exercițiilor cu greutatea propriului corp (flotări cu desprindere, sărituri, genuflexiuni cu desprindere în extensie), a exercițiilor cu mingi medicinale sau cu alte obiecte*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
	- deprinderile motrice de stabilitate - deprinderi motrice de manipulare	*- efectuarea unor exerciţii fizice cu încărcături de 30-80% din posibilitaţile maxime ale elevului, realizate cu viteză maximă* ✓***Rezistenţă:*** *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice cu variaţia volumului de efort (ex: durată, număr de repetări);* *- repetarea unor acte şi acţiuni motrice cu variaţia intensităţii efortului (ex: numărul de execuţii pe unitatea de timp)* **DEPRINDERI MOTRICE** *- executarea diferitelor variante de mers si alergare (pe distanţă scurtă sau pe loc)* *- executarea îndoirilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, posturilor statice* *- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de Resurse **3.1.** Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităţilor motrice **3.2.** Utilizarea deprinderilor motrice în acţiuni motrice complexe **4.1.** Relaţionarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice şi organizatorice din cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport **5.1.** Exprimarea estetică a atitudinii corporale **5.2.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului	**DISCIPLINE SPORTIVE** **A. ATLETISM** Probe de alergare: - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistenţă Probe de aruncări: - aruncarea greutăţii Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe Informaţii din activitatea atletică locală, naţională şi internaţională **B. GIMNASTICĂ** a) gimnastică acrobatică - combinaţii de elemente acrobatice statice şi dinamice b) sport aerobic (opţional): - modele de combinaţii de elemente ritmice - modele de exerciţii integrale individual, structuri care pot fi exersate pe fond muzical Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii ** Informaţii din Resurse a competiţională locală, naţională şi internaţională, specifice gimnasticii* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - ** Informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din baschet.* **2. Fotbal** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - ** Informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din fotbal.* **3. Handbal** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare	**A. ATLETISM** *- exersarea poziţiilor aferente comenzilor startului de sus şi a startului de jos* *- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) şi a elanului la aruncarea greutăţii* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf* **B. GIMNASTICĂ** *- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplaţi)* *- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual şi pe fond muzical* *- prezentarea ramurilor gimnasticii şi a regulamentelor specifice* *- prezentarea informaţiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/cS6V02G9mBI* *https://youtu.be/WauCu9Hwabc* *http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/* **C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** *- executarea opririi şi pivotării* *- executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc.* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional* **2. Fotbal** *-executarea procedeelor tehnice :* • *lovirea mingii cu laba piciorului* • *preluarea mingii cu piciorul şi pe piept (din autoaruncare)* • *oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)*

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
	- Regulamentul de joc - ** Informații locale, naționale și internaționale, din handbal* **4. Volei** - Procedee tehnice folosite în atac - Procedee tehnice folosite în apărare - Regulamentul de joc - ** Informații locale, naționale și internaționale, din volei.* ***5. ** Torball – Goalball*** Procedee tehnice în atac: - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac pe centru și diagonală - lovitura de atac paralelă cu linia de margine - aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă) Procedee tehnice în apărare: - plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele - plonjon stânga/ dreapta cu picioarele Regulamentul de joc. Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalbal. **DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** **1.** DANS SPORTIV **2.** DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI **3.** GIMNASTICĂ RITMICĂ **4.** SPORT AEROBIC **5.** ȘAH **6.** TENIS DE MASĂ	• *conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* ***Exemplu:** Resurse multimedia https://youtu.be/eICrvkCE0uU* **3. Handbal** *- executarea prinderii mingii din autoaruncare* *- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc.* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* ***Exemplu:** Resurse multimedia https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf* **4. Volei** *- executarea pozițiilor și a deplasărilor specifice* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* ***Exemplu:** Resurse multimedia https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf* ***5. Torball - Goalball*** *- executarea procedeelor tehnice în atac și apărare:* • *lovitura de atac de pe loc* • *lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine* • *aruncare din poziții fixe* • *plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele* • *plonjon stânga/ dreapta cu picioarele.* *- prezentarea regulamentului și a informațiilor locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball - Goalball*

CLASA a XI-a

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
1.1. Operarea eficienta cu noțiunile specifice domeniului **2.1.** Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice	**STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ** • Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică • Procedee de exersare cu îngreuieri mici • Variante de programe: • de culturism	*- selecționarea aparatelor și instalațiilor care pot fi utilizate pentru dezvoltarea fizică în predarea online: baston, minge, coardă, greutăți mici(sticle umpute cu apă, nisip,cărți etc.)* *- efectuarea unor exerciții fizice pentru dezvoltarea forței cu îngreuieri mici*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort **5.1.** Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	• de gimnastică (tip aerobic) • de stretching • Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber • Valorile funcţionale medii specifice vârstei şi sexului (frecvenţă cardiacă, frecvenţă respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus şi după efort • Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale • ** Determinări antropometrice* • Modelul dezvoltării fizice specific vârstei şi sexului • Influenţele activităţilor specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice • Sisteme de acţionare pentru corectarea cifozelor, lordozelor şi scoliozelor	*- efectuarea diferitelor programe de culturism, de gimnastică, de streching* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/Ee1reoBypmY* *- exersarea programelor de dezvoltare fizică în timpul liber* *- prezentarea valorilor funcționale specifice vârstei și sexului, în repaus și în efort* *- prezentarea atitudinilor corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale* *- efectuarea unor măsurători antropometrice: înălțimea, anvergura, diametre, masa corporală etc.* *- prezentarea modelului dezvoltării fizice specific vârstei și sexului* *- menționarea influențelor benefice ale exercițiilor asupra dezvoltării fizice și prevenirii instalării deficiențelor fizice* *- prezentarea și efectuarea de programe corective pentru deficiențele coloanei vertebrale*
2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport	**PROTECŢIA INDIVIDUALĂ** ✓ tehnici de reechilibrare si modalităţi de atenuare a şocurilor ✓ cunoştinţe teoretice despre: ○ importanţa „încălzirii” ○ rolul respiraţiei în efort şi refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii	*- prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)* *- folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate* *- verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată)* *- organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice* *- prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice* *- prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere* *- prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprijinului în execuții* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/MQ-mgWC8yAk*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport **5.1.** Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului	**DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE** - activităţi practice cu specific de conducere, de subordonare şi de colaborare - situaţiile „conflictuale” care pot interveni în activităţile practice - modalităţile de aplanare/ rezolvare a situaţiilor conflictuale - comportamentele integrate în noţiunea de fair-play - exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui - regulamentele disciplinelor sportive	*- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)* *- comunicare si comportament civilizat online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport* *- îndeplinirea unor sarcini organizatorice* *- aprecierea cu obiectivitate a execuțiilor colegilor* *- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite* *- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/ugd5jw6g3rw* *- prezentarea și însușirea regulamentelor disciplinelor sportive ---vizionarea unor secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterea lor*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
5.1. Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului **5.2.** Aprecierea obiectivă a nivelului estetic si valoric al unor competiţii la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor şi al spectatorilor	**CULTURALITATE** • Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport • Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiţii oficiale Valori sportive etalon în diferite discipline sportive	- *promovarea valorilor etice şi a principiilor fundamentale ale olimpismului* - *prezentarea laturilor pozitive ale sportului, a valenţelor educative şi morale* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/r-Yn4b9iClE* *https://youtu.be/5RYCxB1BMTs* - *prezentarea unor modele de sportivi de performanţă în diferite discipline sportive*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de Resurse **2.1.** Compararea evoluţiei propriilor indici morfofuncţionali cu date de referinţă selectate cu ajutorul mijloacelor electronice **2.2.** Dozarea activităţii motrice în funcţie de reacţiile propriului organism la efort **3.1.** Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităţilor motrice **4.1.** Relaţionarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice şi organizatorice din cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport	**CALITĂŢI ŞI DEPRINDERI MOTRICE** • Poziţii, deprinderi şi calităţi motrice specifice profilului/specializării • Programe de dezvoltare izolată şi combinată a calităţilor motrice • Valorile medii pe ţară ale calităţilor motrice specifice vârstei şi sexului • Probe standard de evaluare a calităţilor motrice de bază • ** Dinamica obiectivă a evoluţiei calităţilor motrice, specifică vârstei şi sexului* ** Cerinţele activităţii de exersare în sălile de culturism şi fitness*	*- exersarea programelor de exerciţii, cu precădere pentru consolidarea deprinderilor motrice şi educarea calităţilor motrice, specifice specializărilor* *- exersarea procedeelor metodice de dezvoltare a calităţilor motrice.* *- prezentarea valorilor medii pe ţară a calităţilor motrice specifice vârstei şi sexului* *- evaluarea forţei* *- specificarea cerinţelor pentru practicarea activităţilor fizice în sălile de culturism şi fitness* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/FlAvRcz0zuY*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaţionarea cu partenerii de Resurse **4.1.** Relaţionarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor metodice şi organizatorice din cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport **5.1.** Selectarea modelelor de reuşită din lumea sportului **5.2.** Aprecierea obiectivă a nivelului estetic si valoric al unor competiţii la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor şi al spectatorilor	**DISCIPLINE SPORTIVE** **A. ATLETISM** • Probe de alergare (opţional): - o probă din oferta profesorului • Probe de aruncări (opţional): - o probă din oferta profesorului • Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe • ** Informaţii din activitatea atletică locală, naţională şi internaţională* **B. GIMNASTICĂ** • Gimnastică acrobatică (opţional): - variante de linii acrobatice **1.** Sport aerobic (opţional): - variante de combinaţii de exerciţii realizate pe fond muzical **2.** Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii **3.** ** Informaţii din Resurse a competiţională locală, naţională şi internaţională, specifice gimnasticii* **C. JOCURI SPORTIVE** - Un joc la alegere din: **1. Baschet** - variante de procedee tehnice - regulamentul de joc - ** informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din baschet*	**A. ATLETISM** *- exersarea poziţiilor aferente comenzilor startului de sus şi a startului de jos* *- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) şi a elanului la aruncarea greutăţii* *- prezentarea regulamentului specific fiecărei probe atletice* *- prezentarea informaţiilor din activitatea atletică locală, naţională şi internaţională* ***Exemplu:*** *Resurse multimedia* *https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf* **B. GIMNASTICĂ** *- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplaţi)* *- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual şi pe fond muzical* *- prezentarea ramurilor gimnasticii şi a regulamentelor specifice* *- prezentarea informaţiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)* ***Exemple:*** *Resurse multimedia* *https://youtu.be/cS6V02G9mBI* *https://youtu.be/WauCu9Hwabc* *http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
	2. Fotbal - variante de procedee tehnice de lovire a mingii - regulamentul de joc - ** informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din fotbal* **3. Handbal** - variante de procedee tehnice - regulamentul de joc - ** informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din handbal* **4. Volei** - regulamentul de joc - ** informaţii locale, naţionale şi internaţionale, din volei* **5. ** *Toorball - Goalbal*** Procedee tehnice în atac: - lovitura de atac de pe loc - lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine Procedee tehnice în apărare: - plonjonul spre stânga/ dreapta cu braţele - plonjon stânga/ dreapta cu picioarele Regulamentul de joc. ** Informaţii locale, naţionale, internaţionale din jocurile de Torball -Goalbal.* **DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** - DANS SPORTIV - DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI - GIMNASTICĂ RITMICĂ - SPORT AEROBIC - ŞAH - TENIS DE MASĂ	**C. JOCURI SPORTIVE** **1. Baschet** *- executarea opririi şi pivotării* *- executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://youtu.be/UJbBUi7SgtM* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional* **2. Fotbal** *- executarea procedeelor tehnice:* ✓ *lovirea mingii cu şiretul plin, cu interiorul şi exteriorul piciorului;* ✓ *preluarea mingii cu piciorul şi pe piept (din autoaruncare)* ✓ *oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)* ✓ *conducerea mingii liber (pe distanţă scurtă).* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://youtu.be/eICrvkCE0uU* **3. Handbal** *- executarea prinderii mingii din autoaruncare* *- executarea deplasărilor specifice pe distanţă scurtă* *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional* **4. Volei** *- prezentarea regulamentului de joc* *- prezentarea informaţiilor cu caracter local, naţional şi internaţional* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf* **5. *Torball - Goalball*** *- executarea procedeelor tehnice în atac şi apărare:* • *lovitura de atac de pe loc* • *lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine* • *plonjonul spre stânga/ dreapta cu braţele* • *plonjon stânga/ dreapta cu picioarele.* *- prezentarea regulamentului şi a informaţiilor locale, naţionale, internaţionale din jocurile de Torball -Goalball*

CLASA a XII-a

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
1.1. Operarea eficienta cu noţiunile specifice domeniului **2.1.** Analiza evoluţiei propriilor indici morfofuncţionali **2.2.** Dozarea activităţii motrice în funcţie de reacţiile propriului organism la efort **5.1.** Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	**STAREA DE SĂNĂTATE ŞI DEZVOLTAREA FIZICĂ** • Variante de programe de întreţinere realizabile în timpul liber • Valorile funcţionale medii specifice vârstei şi sexului (frecvenţă cardiacă, frecvenţă respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus şi după efort • Atitudinile corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale • Influenţele activităţilor specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice • Sisteme de acţionare pentru corectarea cifozelor, lordozelor şi scoliozelor • Complexe variate de dezvoltare fizică • Programe de culturism • Programe pentru corectarea atitudinilor deficiente	*- prezentarea şi efectuarea de programe de întreţinere care pot fi practicate în timpul liber* *- efectuarea diferitelor programe de culturism, de gimnastică, de streching.* *- exersarea programelor de dezvoltare fizică* *- prezentarea valorilor funcţionale specifice vârstei şi sexului, în repaus şi în efort* *- prezentarea atitudinilor corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale* *- prezentarea modelului dezvoltării fizice specific vârstei şi sexului* *- menţionarea influenţelor benefice ale activităţilor motrice asupra dezvoltării fizice* *- prezentarea şi efectuarea de programe corective pentru deficienţele coloanei vertebrale*
2.2. Dozarea activităţii motrice în funcţie de reacţiile propriului organism la efort **4.1.** Relaţionarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor şi rolurilor de orice tip din cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport	**PROTECŢIA INDIVIDUALĂ** ▪ tehnici de reechilibrare ▪ modalităţi de atenuare a şocurilor ▪ cunoştinţe teoretice despre: - importanţa „încălzirii” - rolul respiraţiei în efort şi refacere tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuţii	*- prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mişcărilor, coborârea centrului de greutate, mişcării compensatorii)* *- folosirea echipamentului corespunzător activităţii sportive practicate;* *-verificarea suprafeţei de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată);* *-organizarea unui spaţiu de lucru adecvat activităţii fizice* *- prezentarea noţiunilor teoretice şi argumentarea importanţei „încălzirii” la începutul oricărei activităţi fizice.* *- prezentarea rolului respiraţiei atât în timpul efortului, cât şi în refacere* *-prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprijinului*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situaţii de comunicare **4.1.** Relaţionarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor şi rolurilor de orice tip din cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport **5.1.** Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	**DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE** ▪ activităţi practice cu specific de conducere, de subordonare şi de colaborare ▪ situaţiile „conflictuale” care pot interveni în activităţile practice ▪ modalităţile de aplanare/ rezolvare a situaţiilor conflictuale ▪ comportamentele integrate în noţiunea de fair-play ▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui ▪ regulamentele disciplinelor sportive	*- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers şi alergare executate pe loc) şi a Influenţării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)* *- comunicare si comportament civilizat online în cadrul lecţiilor de educaţie fizică şi sport* *- îndeplinirea unor sarcini organizatorice* *- aprecierea obiectivă a execuţiilor motrice ale colegilor* *- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reuşite* *- vizionarea diferitelor situaţii de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanţă* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://youtu.be/5oojme8sou0*

Competenţe specifice	Conţinuturi	Exemple de activităţi ce se pot desfăşura online
		- prezentarea și însușirea regulamentelor disciplinelor sportive *-vizionarea unor secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterea lor* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KDnJA* *https://www.youtube.com/watch?v=TfLELeZ4PCE*
5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte **5.2.** Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului **5.3.** Aprecierea obiectivă a nivelului estetic si valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	**CULTURALITATE** - Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport. - **Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale.* Valori sportive etalon în diferite discipline sportive.	- *promovarea valorilor etice și a principiilor fundamentale ale olimpismului* - *prezentarea laturilor pozitive ale sportului, a valențelor educative și morale* - *prezentarea unor modele de sportivi de performanță în diferite discipline sportive* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://youtu.be/6AkjRbSj6W4*
1.1. Operarea eficienta cu noțiunile specifice domeniului **1.2.** Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare **2.1.** Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali **2.2.** Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort **3.1.** Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport	**CALITĂŢI MOTRICE** • dezvoltarea forţei în regim de rezistenţă prin „circuite” • dezvoltarea rezistenţei prin eforturi continue • dezvoltarea rezistenţei prin eforturi „cu intervale” • dezvoltarea forţei prin eforturi izometrice • dezvoltarea forţei prin eforturi cu îngreuieri • dezvoltarea vitezei şi a îndemânării prin metoda repetărilor	*Exersarea unor acte și acțiuni motrice pentru dezvolterea calităților motrice:* • *Forță:* *- exersare cu greutăți (inclusiv propriul corp)* *- exersare sub formă de circuit* *- efectuarea exercițiilor fizice izometrice* • *Viteză:* *- efectuarea actelor şi acţiunilor motrice în tempouri maximale, utilizând condiţii de exersare obişnuite* • *Rezistență:* *- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația volumului de efort (ex: durată, număr de repetări)* *- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația intensității efortului (ex: numărul de execuții pe unitatea de timp)* • *Capacități coordinative:* *- exersarea contra timp a unor acte și acțiuni motrice variate*
1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare **2.2.** Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort **4.1.** Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan **4.3.** Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport **5.1.** Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte	**DISCIPLINE SPORTIVE** **A. ATLETISM** • Probe de alergare (opțional): - o probă din oferta profesorului • Probe de aruncări (opțional): - o probă din oferta profesorului • Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe ** Informații din activitatea atletică locală, națională și internațională.* **B. GIMNASTICĂ** ▪ aerobică (individual, ansamblu) **C. JOCURI SPORTIVE** ▪ handbal ▪ baschet	**A. ATLETISM** *- exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos* *- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății* *- prezentarea regulamentului specific fiecărei probe atletice* *- prezentarea informațiilor sportive din activitatea atletică locală, națională și internațională* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=FuiJHJz4f5Q*

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului **5.3.** Aprecierea obiectivă a nivelului estetic si valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	▪ fotbal ▪ volei ▪ badminton ▪ tenis de masă ▪ tenis de câmp ▪ rugby ▪ * torball-goalball **D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE:** DANS SPORTIV, DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI, SPORT AEROBIC, ȘAH, TENIS DE MASĂ	**B. GIMNASTICĂ** *- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)* *- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual și pe fond muzical* *- prezentarea ramurilor gimnasticii și a regulamentelor specifice* ***Exemplu:** Prezentare în Power Point* *- prezentarea informațiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&feature=youtu.be* **C. JOCURI SPORTIVE** *- efectuarea unor procedee tehnice executate izolat dintr-un joc sportiv* *- prezentarea regulamentului de joc* ***Exemple:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=XbtmGKif7Ck* *https://www.youtube.com/watch?v=J0I0xWAwOvk* *- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional* ***Exemplu:** Resurse multimedia* *https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KDnJA* **D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE** *- efectuarea unor procedee tehnice executate izolat*

1.3. Realizarea documentelor de planificare

Pornind de la analiza rezultatelor anului școlar anterior și a programelor școlare, precum și de la sistemele de comunicare pe care le vor folosi, se vor întocmi documentele de planificare obligatorii pentru predarea educației fizice: eșalonarea anuală a unităților de învățare, planul calendaristic semestrial, proiectarea unității de învățare și planul de lecție (după caz). Elaborate în format letric, documentele de planificare se transmit directorului și responsabilului comisiei metodice/de arie curriculară din unitatea de învățământ (conform reglementărilor în vigoare), pentru aprobare/avizare și se arhivează în totalitate, de către fiecare profesor, în mapa personală.

MENȚIUNE

În funcție de scenariul de desfășurare a activităților didactice care se va aplica în școala respectivă, profesorul va realiza și utiliza documentele de planificare pentru activitățile prezențiale sau va elabora documente de planificare adaptată pentru predarea online.

2. EVALUAREA COMPETENȚELOR ELEVILOR

Pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor în anul școlar 2020 - 2021, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de educație fizică și sport din anul școlar precedent.

Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora.

Programele de educație fizică prezentate în paginile anterioare, adaptate sistemului de predare online, sunt însoțite și de sugestii privind probele motrice (pe cicluri de învățământ), care pot fi utilizate de-a lungul anului școlar, în condițiile învățământului online. Este important ca profesorul să proiecteze sarcini de evaluare cu niveluri diferite de dificultate (simple, de nivel mediu și de performanță înaltă) care să reflecte relația cu activităților de învățare, contextualizate și centrate pe competențe.

În același timp, profesorul trebuie să aibă în vedere utilizarea unor instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice. În acest sens va putea utiliza:

- teste de cunoștințe (conform modelelor prezentate în manualele pentru clasele a V-a și a VI-a); profesorul va prelua modelele din manuale și le va adapta incluzând întrebări cu conținut corespunzător programelor școlare pentru clasele la care va aplica testul;
- jurnalul personal al elevului, care va cuprinde performanțe individuale la probe de evaluare a calităților motrice, aspecte privind regimul alimentar, date privind evoluția înălțimii/taliei și greutății corporale, valoarea indicelui de masă corporală;
- filme realizate de elevi, în care să prezinte propriile execuții motrice în contextul sarcinilor de lucru formulate de profesor (exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, pentru dezvoltarea calități motrice, procedee tehnice simple din jocuri sportive, elemente statice din gimnastică acrobatică etc.):
- proiecte, portofolii cu tematică aferentă disciplinei Educație fizică și sport.

Pentru asigurarea transparenței criteriilor de acordare a notelor, se recomandă precizarea scalei de notare pentru probele motrice și alternative, precum și postarea tuturor probele de evaluare, la începutul anului școlar/semestrului, în mediile eletronice pe care profesorii își organizează interacțiunea online cu elevii. Se recomandă realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor.

2.1. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului primar

A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Nr. crt.	Domeniul	Mijloace/probe de evaluare	Clasa I	Clasa a II-a	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.	**Elemente ale dezvoltării fizice armonioase**	Complex de dezvoltare fizică armonioasă	4 exerciții 2 x 8 timpi	4 exerciții 2 x 8 timpi	6 exerciții 2 x 8 timpi	6 exerciții 2 x 8 timpi
2.	**Forță**	Extensii ale trunchiului din culcat facial (număr de repetări în 30 secunde)	X	X	X	X
		- Ridicări de trunchi din culcat dorsal (număr de repetări în 30 secunde)	X	X	-	-
		- Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal (număr de repetări în 30 secunde)	-	-	X	X

Nr. crt.	Domeniul	Mijloace/probe de evaluare	Clasa I	Clasa a II-a	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
3.	**Gimnastica**	Elemente de gimnastică acrobatică din programa școlară, executate izolat	3 elemente	3 elemente	4 elemente	4 elemente
4.	**Discipline sportive alternative - ȘAH**	Mijloace de evaluare stabilite de profesor	X	X	X	X

B. Mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului

Aceste probe/mijloace de evluare constau în sarcini cu caracter teoretic și aplicativ pe care elevii le rezolvă în vederea autoevaluării nivelului de însușire a unor cunoștințe de specialitate, a unor deprinderi de igienă individuală, de autocontrol a greutății corporale și taliei/înălțimii. Conștiinciozitatea cu care elevii realizează aceste sarcini, precum și nivelul de realizare a lor, se constitie în criterii pe baza cărora profesorii pot acorda note elevilor.

Exemple de probe/mijloace de evaluare la decizia profesorului:

- teste de cunoștințe (figura nr.1);
- jurnalul personal cu un conținut adaptat pentru elevii din învățământul primar (conform modelului din *Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 23, 25*: https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/);
- Portofoliu cuprinzând imagini din timpul practicării exercițiilor fizice de către elev, referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport;
- înregistrări video cu efectuarea exercițiilor fizice de către elev.

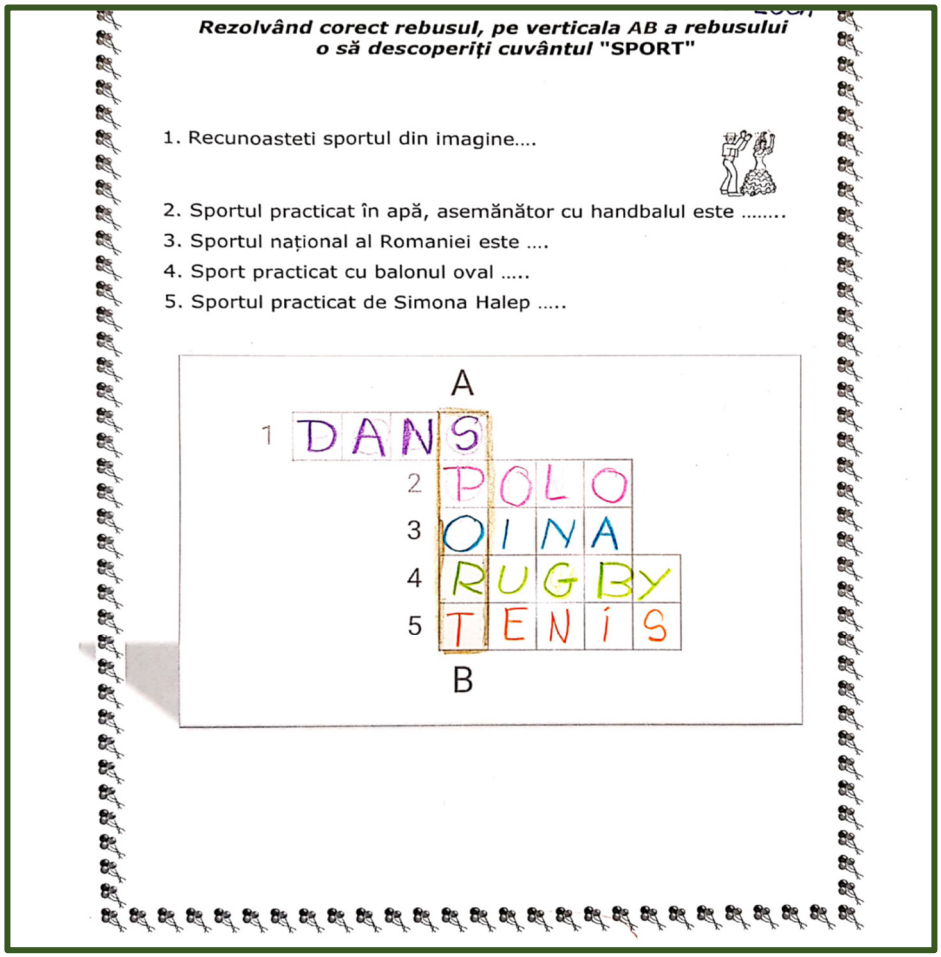


Figura nr.1. Test de cunoștințe - mijloc de evaluare la decizia profesorului (clasa a IV-a)

2.2. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului gimnazial

A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Nr. crt.	Domeniul	Mijloace/ probe de evaluare	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 exerciţii 4 x 8 timpi	6 exerciţii 4 x 8 timpi	7 exerciţii 4 x 8 timpi	8 exerciţii 4 x 8 timpi
2.	**Forţă**	Exerciţii pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare	1 exerciţiu/ 3 grupe musculare	2 exerciţii/ 2 grupe musculare	2 exerciţii/ 3 grupe musculare	2 exerciţii/ 4 grupe musculare
3.	**Gimnastică**	Exerciţiu la sol cu elemente impuse	5 elemente	6 elemente	7 elemente	8 elemente
4.	**Joc sportiv**	O structură tehnică	X	X *(din jocul din anul I de instruire)*	-	-
5.	**Discipline sportive alternative - ȘAH**	Mijloace de evaluare stabilite de profesor	X	X	X	X

B. Mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului

Aceste mijloace/probe de evaluare constau în sarcini cu caracter teoretic și aplicativ pe care elevii le rezolvă în vederea autoevaluării nivelului de însușire a unor cunoștințe de specialitate, a unor deprinderi de igienă individuală, de autocontrol a greutății corporale și taliei/înălțimii. Conștiinciozitatea cu care elevii realizează aceste sarcini, precum și nivelul de realizare a lor, se constituie în criterii pe baza cărora profesorii pot acorda note elevilor.

Exemple de mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului:

- Teste de cunoștințe

Exemple: *Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 31, 42, 52:*
https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/
Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 41, 48, 82:
https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/

- Jurnalul personal

Exemplu: *Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 23, 25:*
https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/;

- Portofoliu cuprinzând imagini din timpul practicării exercițiilor fizice de către elev, referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport;
- Înregistrări video cu efectuarea exercițiilor fizice de către elev.

2.3. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului profesional

A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Probele de evaluare a elevilor (minimum două semestrial) vor viza:

1. Forţa segmentară evaluată printr-un cuplu de două probe, vizând două segmente corporale diferite; vor fi susținute alte probe decât cele din clasa anterioară.

2. Elementele statice prevăzute de programa școlară pentru una dintre ramurile gimnasticii.

B. Mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului

Aceste mijloace/probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințele teoretice evaluate cu ajutorul testelor.
2. Conținutul portofoliului care va cuprinde imagini și înregistrări video din activitatea fizică desfășurată de elevi în timpul liber.

2.4. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului liceal

A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Probele de evaluare a elevilor (minimum două semestrial) vor viza:

1. Forţa segmentară evaluată printr-un cuplu de două probe, vizând două segmente corporale diferite, altele decât cele vizate în clasa anterioară.
2. Aspecte tehnice ale unei probe atletice (dintre cele două practicate opţional) executate izolat.
3. Elementele statice prevăzute de programa școlară pentru una dintre ramurile gimnasticii, prezentate sub forma unui exercițiu liber ales.
4. Procedee tehnice executate izolat dintr-un joc sportiv practicat opţional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

B. Mijloace/Probe de evaluare la decizia profesorului

Aceste mijloace/probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințe teoretice evaluate cu ajutorul testelor.
2. Conținutul portofoliului care va cuprinde imagini și înregistrări video din activitatea fizică desfășurată de elevi în timpul liber.

MENȚIUNE → **Aplicarea probelor menționate anterior se realizează doar în varianta desfășurării lecțiilor exclusiv online.**

3. PREDAREA CONȚINUTURILOR SPECIFICE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CONDIȚII DE VALORIFICARE OPTIMĂ A TEHNOLOGIILOR MODERNE

Recomandări pentru organizarea și desfășurarea procesului de instruire la Educație fizică și sport în sistemul de învățământ online

Sistemul de învățământ online presupune adaptarea unor cerințe metodice specifice disciplinei Educație fizică și sport, la noile condiții de predare/învățare. Lecţia de educaţie fizică şi sport rămâne o creaţie a fiecărui profesor în care se reflectă competenţele sale profesionale, capacitatea de a se adapta noilor condiţii de desfăşurare a activităţii didactice (inclusiv în medii online) şi particularităţilor elevilor.

Prelucrarea normelor de protecție a muncii rămâne o sarcină deosebit de importantă care trebuie derulată în prima săptămână a anului școlar. Spre deosebire de condițiile de practicare a exercițiilor fizice în spațiul școlar, cele de acasă, pe care elevul le valorifică pentru participarea la lecții, presupun o serie de măsuri suplimentare de protecție a integrității fizice a acestuia. Astfel:

- practicarea exercițiilor fizice se va realiza în echipament sportiv adecvat, într-o încăpere aerisită, cu ferestrele deschise (în funcție de anotimp);

- elevul se va plasa la o distanță corespunzătoare față de obstacole (mobilă, electrocasnice) care ar putea pune în pericol integritatea sa fizică pe durata practicării exercițiilor fizice;
- pentru exercițiile cu îngreuieri, elevul va putea folosi și materiale improvizate – cărți, sticle cu apă sau cu nisip, cu condiția ca acestea să nu prezinte risc de accidentare pentru elev.

În condițiile în care elevul dispune de un spațiu adecvat, în aer liber, în care ar putea practica exercițiile fizice recomandate pe durata lecției de educație fizică și în afara acesteia, se vor avea în vedere norme suplimentare de protecție a integrității fizice a elevului, cum ar fi:

- practicarea exercițiilor fizice să se realizeze în condiții meteorologice adecvate (temperaturi între – 5 și 26 grade, în funcție de anotimp), cu echipament sportiv recomandat anotimpului respectiv;
- suprafețele pe care elevul va practica exercițiile fizice vor fi verificate în prelabil (de el, de părinți/reprezentanți legali) astfel încât să nu prezinte denivelări sau obstacole;
- spațiul în care e va practica exerciții fizice va fi amplasat la distanțe corespunzătoare de zone periculoase (ziduri, graduri, căi rutiere etc.).

Părintele/reprezentantul legal al elevului trebuie informat în legătură cu cerințele privind mediul, materialele și echipamentele necesare pentru practicarea exercițiilor fizice, în condiții de siguranță, în sistem online. Procesul verbal de protecția muncii va fi semnat și de părinte/reprezentant legal.

O atenție specială va fi acordată informării elevului și părintelui/reprezentantului legal în legătură cu anumite sarcini de lucru pe care le va avea de efectuat elevul și care vor presupune înregistrări video pe care acesta trebuie să le transmită profesorului. Se recomandă semnarea unei declarații comune, profesor – părinte/reprezentant legal, privind respectarea prevederilor Regulamentului de protecție a datelor cu caracter personal.

Avizul medical (apt pentru efort fizic sau clinic sănătos), conform OMEC nr.3462/2012, este în continuare obligatoriu. Elevul va trebui să prezinte acest aviz medical în prima lună a anului școlar. În absența acestui aviz, nu se poate solicita elevului efectuarea exercițiilor fizice din timpul lecției, dar i se pot transmite alte sarcini de lucru, cu caracter teoretic (efectuarea de referate, teste de cunoștințe etc.)

Pentru buna desfășurare a activităților didactice, elevii vor fi anunțați de la începutul anului școlar în legătură cu materialele (sportive sau improvizate) de care trebuie să dispună și cu aplicațiile/platformele online pe care le vor folosi în cadrul lecțiilor de Educație fizică și sport. Pe lângă laptop, tablete, telefon, ceasuri (cu aplicații de monitorizare a efortului fizic), brățări pentru monitorizarea efortului fizic, elevii vor fi încurajați să utilizeze următoarele materiale sportive: saltea/covor fitness, gantere mici, mingi (cu greutăți diferite), instrumente de măsură, benzi elastice.

Elevilor li se vor indica:

a. platforme de învățare online (de exemplu, Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps), pe care profesorii vor încărca resurse educaționale utile procesului de predare - învățare, precum și informațiile privind organizarea și desfășurarea activității la disciplina Educație fizică și sport:

- normele de protecție a muncii;
- "regulile de aur" pentru prevenirea răspândirii infecțiilor provocate de COVID – 19;
- resurse informaționale cu acces liber: filme, kinograme, programe de exerciții, fișe de lucru; informații cu caracter sportiv; probele de evaluare și baremurile aferente;
- reguli de comunicare în mediul online;
- reguli privind protecția datelor cu caracter personal și modul de utilizare a materialelor filmate pe care le vor realiza elevii.

b. aplicațiile care vor fi utilizate pentru comunicare (de exemplu, Whatsapp, Facebook/Messenger, email etc.); se va insista cu prezentarea și respectarea regulilor de comunicare în mediul online;

c. aplicații online cu scop de învățare (de exemplu, Kahoot, Padlet, Livresq);

d. aplicații pentru comunicarea colaborativă online (de exemplu, Meet, Skype, Zoom). (figura nr.1 a, b; figura nr. 2

e. aplicații pentru stocarea resurselor educaționale deschise necesare predării exercițiilor fizice (Youtube) (figura nr.3 a, b);

f. aplicații pentru monitorizarea efortului fizic (distanțe parcurse, număr de pași) sau solicitării organismului în timpul practicării exercițiilor fizice (frecvență cardiacă), pentru telefoane tip Android sau iPhone (Endomondo, Fitness, Strava, FitBit Coach) (figura nr.4 a, b);

g. aplicații privind monitorizarea frecvenței cardiace în timpul efortului fizic, pentru ceasuri inteligente. (figura nr.5 a, b);

h. aplicații privind monitorizarea regimului alimentar și efortului fizic zilnic pentru sisteme Android sau iPhone (MyNetDiary) (figura nr.6)

Pentru consemnarea notelor și informarea părinților în legătură cu procesul de evaluare, se vor utiliza aplicațiile de tip Adservio/catalog electronic.

Valorificarea tuturor aplicațiilor menționate anterior reflectă modul în care se promovează învățarea digitală autentică și utilizarea noilor tehnologii ca o constantă a procesului didactic la Educație fizică și sport, adaptat sistemului de învățământ online.



a) b)

Figura nr.1. Lecție de educație fizică online (clasa a IV-a), desfășurată cu ajutorul aplicației ZOOM

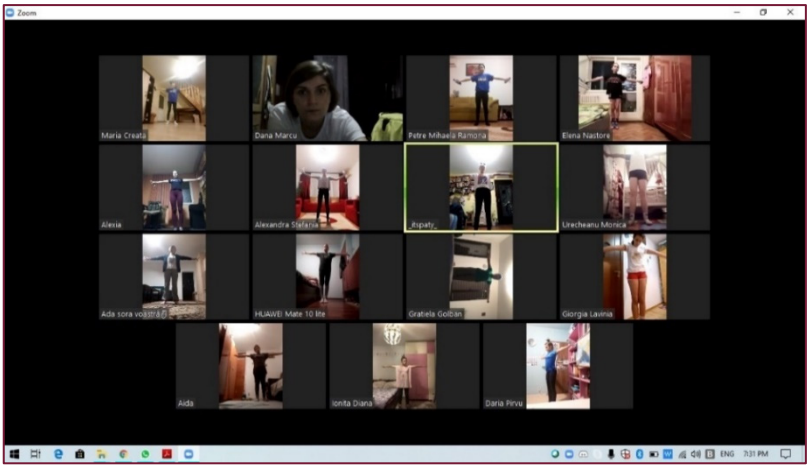
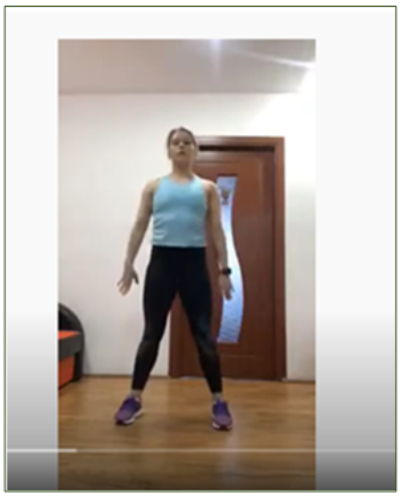
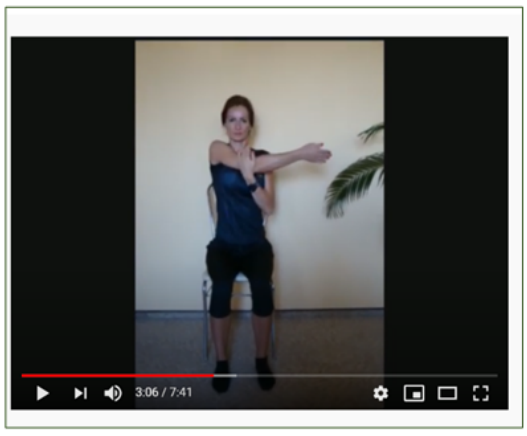


Figura nr.2. Lecție de educație fizică online (clasa a VI-a), desfășurată cu ajutorul aplicației ZOOM

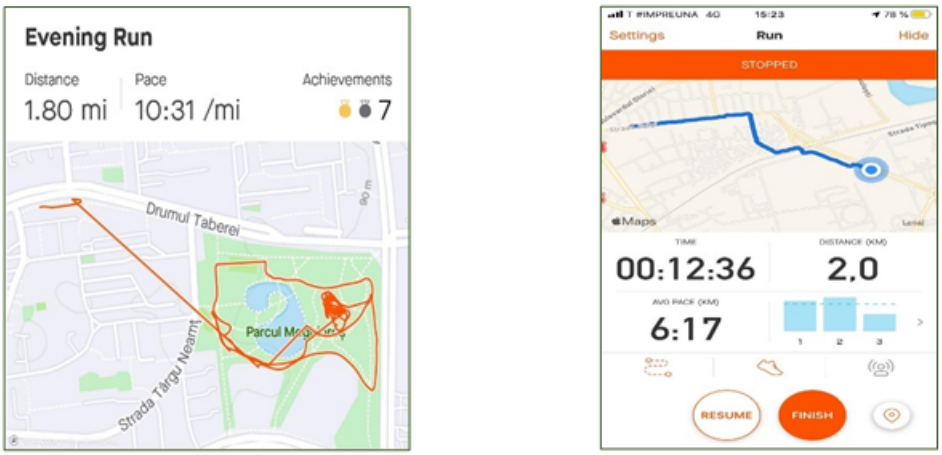


c)



b)

Figura nr.3. Exemple de exerciții fizice transmise prin aplicația Youtube

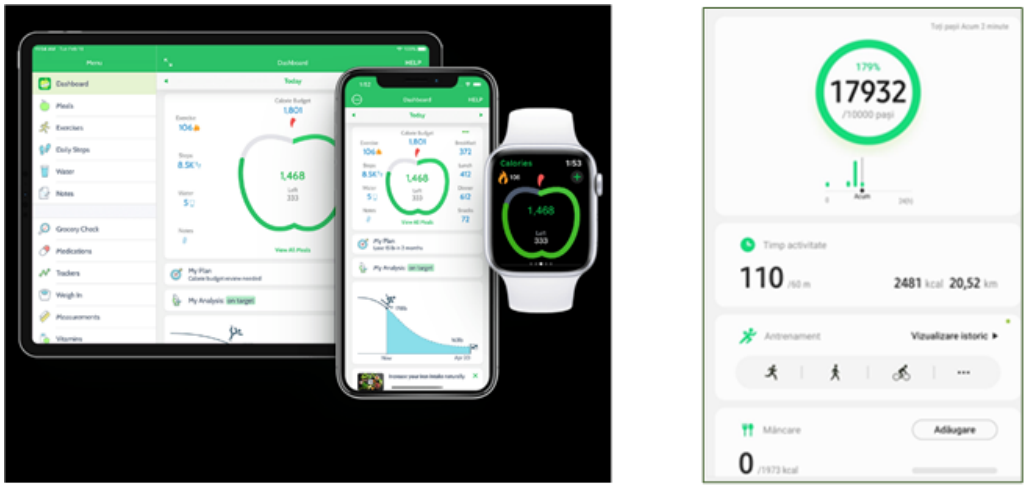


a) b)

Figura nr.4. Monitorizarea activităților de alergare, în timpul liber, cu ajutorul aplicației GPD / Strava, din sistemul Android



Figura nr.5. Exemple de utilizare a ceasurilor inteligente pentru monitorizarea frecvenței cardiace



a) b)

Figura nr.6. Exemple de utilizare a aplicațiilor de monitorizare a regimului alimentar și activismului fizic

MENȚIUNE

În funcție de scenariul care se va aplica în unitatea de învățământ, se va combina predarea online cu cea prezențială. Prin urmare, se va avea în vedere ca niciun elev "să nu rămână în urmă", respectiv ca toți elevii să beneficieze de experiențe de învățare motrică. Alternarea predării prezențiale cu cea online va presupune acordarea unei atenții deosebite exercițiilor fizice propuse elevilor, astfel încât activitatea la Educație fizică și sport să rămână atractivă, accesibilă și să producă modificările dorite la nivelul competențelor elevilor.

4. VALORIFICAREA CONTEXTELOR NONFORMALE ȘI INFORMALE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DOBÂNDITE DE ELEVI PE DURATA LECȚIILOR ONLINE

Având în vedere numărul redus de lecții de educație fizică pe săptămână, se va acorda o atenție specială formulării temelor pentru acasă. Practicarea exercițiilor fizice în timpul liber de către elevi și rezolvarea unor sarcini aferente acestui proces vor contribui la consolidarea achizițiilor din timpul lecțiilor.

Temele pentru acasă pot viza:

- însușirea unor regulamente, denumiri de procedee tehnice specifice disciplinelor sportive prevăzute de programele școlare și practicate la clasa respectivă;
- realizarea unor referate cu tematică specifică educației fizice și sportului;
- exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă;
- efectuarea unor exerciții pentru dezvoltare coordonării, forței, vitezei și rezistenței;
- repetarea structurilor tehnice specifice jocurilor sportive;
- repetarea elementelor statice din gimnastica acrobatică.

Atunci când este posibil, temele vor include recomandări pentru petrecerea activă a timpului liber, în aer liber, în spații corespunzător amenajate. Elevii vor fi încurajați să repete exercițiile fizice însușite în cadrul lecțiilor și să practice disciplinele sportive pe care le cunosc.

În recomandarea temelor pentru acasă, se va ține cont de regulile de protecție a muncii. Elevii vor fi informați în legătură cu toate măsurile care se impun pentru asigurarea unor condiții optime pentru practicarea exercițiilor fizice. De asemenea, se va ține cont de variabilitatea condițiilor în care elevii vor practica aceste exerciții și de diferitele resurse electronice pe care elevii le-ar putea utiliza pentru efectuarea unor teme cu caracter teoretic.

Efortul elevilor de a efectua aceste teme va fi recompensat prin acordarea de note, puncte suplimentare, alte forme de recunoaștere (diplome, premii etc.).

Motivația elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber poate fi susținută și de indicarea practicării unor jocuri electronice care presupun efort fizic, combinat cu cel intelectual. Aceste aplicații electronice (de tipul jocurilor interactive, Wii – fitness) s-au dezvoltat foarte mult în ultimii ani, cu scopul stimulării activismului copiilor, care petreceau prea mult timp în fața calculatorului. Cu ajutorul acestor aplicații, practicarea exercițiilor fizice pare mai ușoară ca nivel al efortului, prin faptul că oferă o serie de satisfacții imediate de tipul punctajelor înregistrate, stadiului de instruire care poate fi atins, etc.

În funcție de obiectivele urmărite, se pot recomanda:

- jocuri de control corporal – în cadrul cărora rezolvarea sarcinilor motrice se realizează prin mișcări ale întregului corp; mișcările sunt capturate prin intermediul sistemului electronic şi transformate în instrumente de realizare a sarcinilor în cadrul jocurilor (Eyetoy:Kinetic/Groove/Antigrav, Wii Sports, Your Shape, Project Natal Trazer);
- jocuri de ritmicitate – conțin sarcini de reproducere a unor succesiuni de acțiuni motrice ritmice aferente unor linii melodice (Rock Band, Guitar Hero, We Cheer, iDANCE, Wii Fit);
- jocuri cu echipamente de fitness – care asigură un grad sporit de atractivitate prin asocierea dintre exerciţiile fizice şi acționarea mecanică a diferitelor echipamente (Gamercize, Gamebike, Fitclub, GameCycle, BrainBike, Expresso Bikes);
- jocuri de fitness – permit urmărirea pe ecran a demonstrației efectuate de un antrenor personal virtual și primirea unui feedback instantaneu, asupra formei mișcării și progresului pe care îl realizează executantul (EA Sports Active, The Biggest Loser, Your Shape, Wii Fit Plus);
- jocuri de combat - în cadrul lor sunt solicitate mișcări specifice unor discipline sportive de combat, efectuate în relație cu personaje virtuale (Lightspace Play, Makoto, BodyPad: Tekken 5, TWall).

4.1. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul primar

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice care să permită elevilor adoptarea unui stil de viață sănătos și activ. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice (fundamentale și specifice disciplinelor sportive). Pe de altă parte, temele vor viza formarea și consolidarea cunoștințelor teoretice de specialitate, a căror contribuție la practicarea conștientă și activă a exercițiilor fizice de către elevi este deosebit de importantă.

Temele pentru acasă pot viza:

- Rezolvarea unor fișe de lucru cu sarcini specifice. (fișa de lucru nr.1)
- Practicarea exercițiilor fizice sau dansurilor, ilustrate în diverse materiale audio-video

Exemple: https://www.youtube.com/watch?v=vYrfDTXWXYc&t=1299s/
https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q

- Studierea unor informații sportive sau reguli de bază ale sporturilor predate, care pot fi accesate pe site-uri de specialitate sau pot fi transmise de profesor sub forma prezentărilor în Power Point/ Word/ Prezi
- Vizionarea competiţiilor sportive desfăşurate pe plan local, naţional şi internaţional la diferite discipline sportive

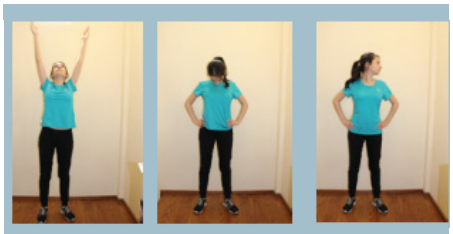
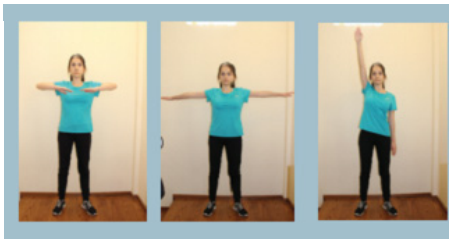
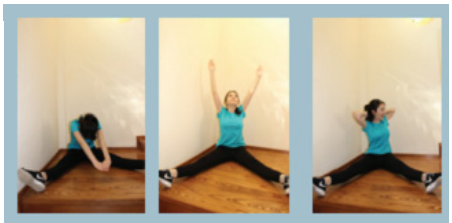
Exemple: https://www.youtube.com/watch?v=ujhIQBJpIag,
https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0,
https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg

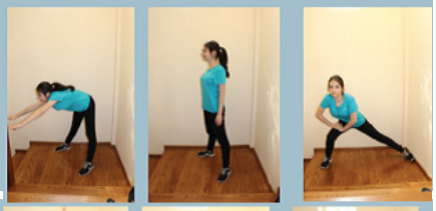
- Utilizarea unor jocuri video care presupun efort fizic (figura nr.1)

Fișa de lucru nr.1*

FIȘĂ DE LUCRU

Citește și observă!
Fișa îți propune un program de exerciții fizice care te vor ajuta să te dezvolți armonios.
Practică exerciții fizice!

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NR. REPETĂRI	IMAGINEA MIȘCĂRILOR
Din stând, mâinile pe lângă corp Timpii 1–2: Ridicarea brațelor, prin înainte, sus, extensia capului Timpii 3–4: Coborârea brațelor, prin lateral, pe șolduri, aplecarea capului înainte Timpii 5–6: Răsucirea capului spre stânga Timpii 7–8: Răsucirea capului spre dreapta	Se repetă de 4 ori	
Din stând, brațele îndoite la nivelul pieptului Timpii 1–2: Extensia brațelor, arcuire Timpii 3–4: Întinderea brațelor lateral, arcuire Timpii 5–6: Ridicarea brațului stâng, coborârea brațului drept, extensie, arcuire Timpii 7–8: Ridicarea brațului drept, coborârea brațului stâng, extensie, arcuire	Se repetă de 4 ori	
Din așezat depărtat Timpii 1–2: Aplecarea trunchiului înainte, arcuirea Timpii 3–4: Extensia trunchiului, ridicarea brațelor prin înainte, sus, arcuire Timpii 5–6: Răsucirea trunchiului spre stânga, mâinile la ceafă, arcuire Timpii 7–8: Răsucirea trunchiului spre dreapta, mâinile la ceafă, arcuire	Se repetă de 4 ori	

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NR. REPETĂRI	IMAGINEA MIȘCĂRILOR
Din stând depărtat, mâinile pe șolduri Timpii 1–2: Aplecarea trunchiului înainte Timpii 3–4: Revenire în stând Timpii 5–6: Fandare spre stânga, revenire în stând Timpii 7–8: Fandare spre dreapta, revenire în stând	Se repetă de 4 ori	
Din stând, cu mâinile pe șolduri Timpii 1–4: Sărituri ca mingea Timpii 5–8: Sărituri ca mingea, cu bătaia palmelor deasupra capului	Se repetă de 4 ori	
Din stând, cu mâinile pe lângă corp Timpii 1–4: Ridicare pe vârfuri, ridicarea brațelor prin lateral sus, inspirație Timpii 5–8: Revenire în stând, coborârea brațelor prin lateral jos, expirație	Se repetă de 4 ori	

Practică aceste exerciții fizice, de cel puțin două ori pe săptămână și bucură-te de efectele lor benefice.

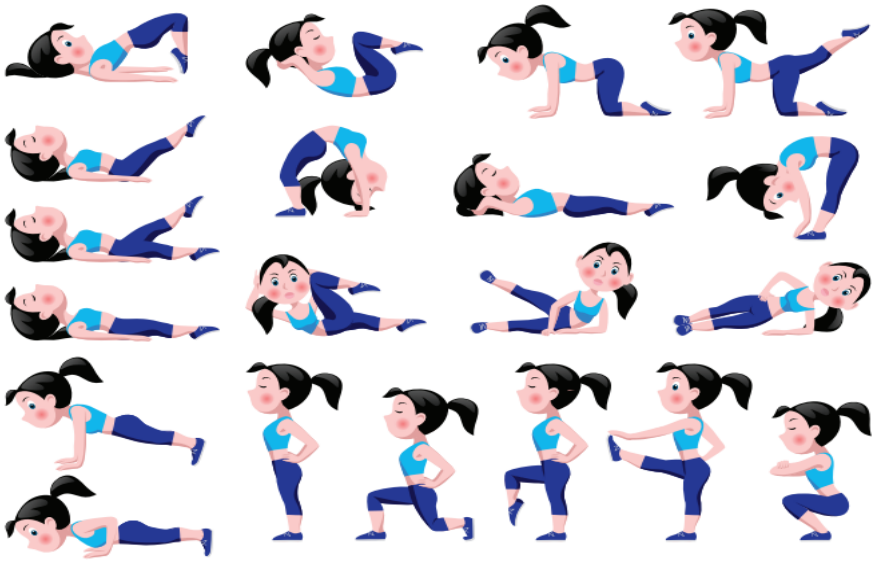
Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera

Fișa de lucru nr.2*

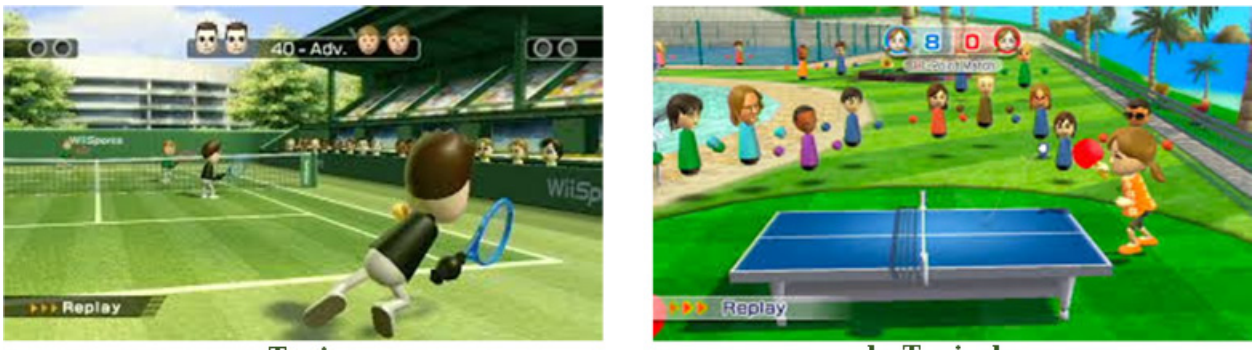
FIȘĂ DE LUCRU

Aplică noile cunoștințe!

Alege 6 exerciții fizice ilustrate în imaginea de mai jos și creează-ți propriul complex de exerciții. Repetă-l de cel puțin două ori pe săptămână! În fiecare săptămână schimbă exercițiile din cadrul programului.



Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera



a. Tenis b. Tenis de masa

Figura nr.1. Exemple de discipline sportive în sistemul Wii Sports

4.2. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul gimnazial

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice care să permită elevilor adoptarea unui stil de viață sănătos și activ. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive, pentru asimilarea cunoștințelor teoretice de specialitate care să permite practicarea independentă a exercițiilor fizice și disciplinelor sportive, în condiții de igienă și de siguranță.

Temele pentru acasă pot viza:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de 2 ori pe săptămână)
- Exersarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței segmentare sau a unei alte calități motric (de 2 ori pe săptămână)
- Realizarea portofoliului (conform cerințelor din manualele de educație fizică, pentru clasele a V-a și a VI-a)
- Completarea jurnalului personal (cu datele prezentate în manualele de educație fizică, pentru clasele a V-a și a VI-a).
- Determinarea indicilor morfologici și funcționali (personali și ai membrilor familiei) și compararea valorilor acestora cu cele normale, specifice vârstei și genului
- Efectuarea de exerciții fizice cu ajutorul sistemelor tehnologice. (figurile nr.2 și nr.3)



Figura nr.2. Exemple de utilizare a sistemului Gamercize și iDANCE pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber



Figura nr.2. Exemple de utilizare Eye Toy pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber

4.3. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul profesional

Temele pentru acasă vizează compensarea efortului specific ocupației pentru care se pregătesc elevii, dezvoltarea calităților motrice de bază, mai ales a celor care asigură suport pentru desfășurarea acțiunilor motrice specifice ocupației, dar și consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive.

Elevii pot primi teme cum ar fi:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de 2 ori pe săptămână)
- Exersarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței segmentare sau a altor calități motrice necesare în practicarea ocupației pentru care se pregătește elevul (de 2 ori pe săptămână)
- Realizarea unui portofoliu care să ilustreze modul activ în care elevul își petrece timpul liber
- Realizarea jurnalului personal
- Practicarea exercițiilor fizice asistate de diferite sisteme tehnologice. (figura nr.3)



a. Gamercize b. Body Pad

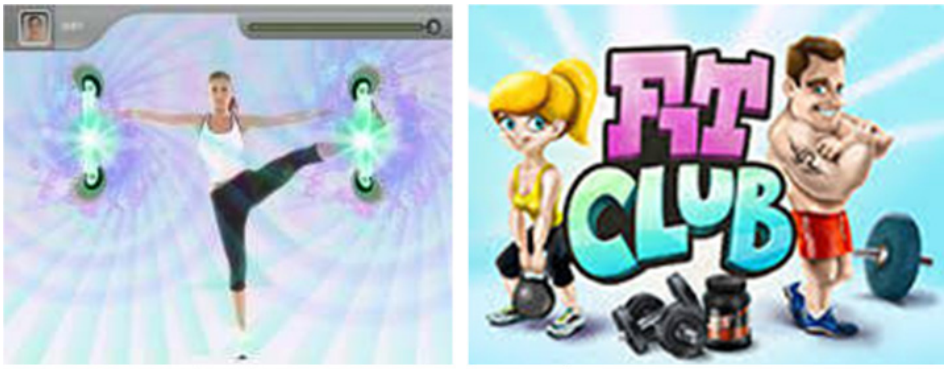
Figura nr.3. Exemple de utilizare a jocurilor electronice pentru compensarea efortului static prelungit

4.4. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul liceal

Temele pentru acasă vizează aplicarea deprinderilor motrice specfice disciplinelor sportive în diferite contexte, dezvoltarea calităților motrice, cu accent pe forță și rezistență, prevenirea instalării deficiențelor fizice, valorificarea cunoștințelor teoretice, precum și promovarea unui stil de viață sănătos care să includă practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Elevii pot primi ca teme:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de minimum două ori pe săptămână)
- Exersarea programelor pentru dezvoltarea masei musculare (de trei ori pe săptămână)

- Exersarea unui dans timp de 10 minute
- Exersarea programelor de streching
- Comentarea unei secvențe dintr-un joc sportiv vizionat la televizor sau indicată de profesor într-o înregistrare din Youtube
- Efectuarea exercițiilor fizice cu ajutorul aplicațiilor electronice (figura nr.4)



a. Eye Toy b. Fit Club (system Android)

Figura nr.4. Exemple de utilizare a aplicațiilor electronice care presupun practicarea exercițiilor fizice

MENȚIUNI

Se recomandă ca temele pentru acasă să devină o constantă a activităților de învățare specifice disciplinei Educației fizice și sportului. Indiferent de sistemul de organizare a predării (normal/prezențial, online sau hibrid), temele completează influențele educaționale din timpul lecțiilor de educație fizică și contribuie la formarea unui stil de viață activ și sănătos al elevilor.

5. PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI LA ELEVII AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC

Adaptarea proiectării didactice și procesului de predare/învățare online la particularitățile/categoriile de elevi aflați în situații de risc

Se va acorda o atenție deosebită elevilor din medii și grupuri dezavantajate: elevi cu diferite cerințe educaționale speciale, elevi cu statut socio-economic și nivel educațional al părinților scăzute etc.

În funcție de situațiile concrete cu care se confruntă, se vor identifica cele mai adecvate soluții prin care elevii din categoriile menționate să fie implicați în lecțiile de educație fizică online sau să fie încurjați să practice exerciții fizice în mod independent. În acest sens:

- se vor elabora fișe de lucru care vor fi transmise elevilor care nu dețin mijloace tehnologice; fișele de lucru vor descrie și vor ilustra programe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă, structuri tehnice din jocuri sportive, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice etc.;
- se vor transmite părinților recomandări privind practicarea exercițiilor fizice de către copii și vor fi încurajați să se implice activ în jocuri și activități motrice împreună cu aceștia.

Se va semnala conducerii unității de învățământ situațiile de risc în care se află elevii. Conducerea unității de învățământ, la rândul său, va solicita sprijinul comunității locale pentru ca să se evite abandonul școlar al acestor elevi.

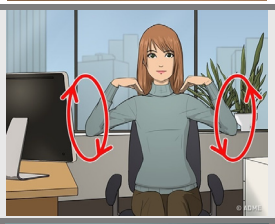
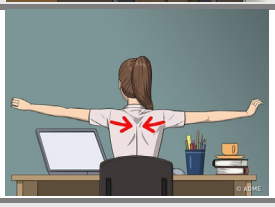
Fișele de lucru exemplificate în continuare scot în evidență modul în elevii pot fi încurajați să practice exerciții fizice (pentru dezvoltarea fizică armonioasă, pentru consolidarea desprinderilor motrice sportive specifice disciplinelor sportive), în condițiile de lucru la domiciliu (în casă sau în aer liber), atunci când nu dispun de mijloacele tehnologice care să îi permite interacțiunea directă cu profesorul, pe durata lecțiilor online.

Fișa de lucru nr. 1

FIȘĂ DE LUCRU

Prin această fișă de lucru îți propun câteva exerciții fizice care vor preveni instalarea deficiențelor fizice care ar putea apărea ca urmare a poziției așezat prelungite la birou. Îți recomand să le practici după fiecare 50 de minute de lucru astfel încât să eviți apariția contracturilor musculare și să ameliorezi circulația sângelui.

Practică zilnic aceste exerciții fizice și bucură-te de efectele lor benefice!

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Din așezat, cu mâinile pe birou: **1-2 aplecarea capului înainte** **3-4 aplecarea capului înapoi** **5-6 aplecarea capului spre stânga** **7-8 aplecarea capului spre drepta**		2 x 8 timpi	Spatele drept, mâinile pe birou
Din așezat, cu mâinile pe birou: **1-2 Răsucirea capului spre dreapta, arcuire** **3-4 Răsucirea capului spre stânga, arcuire**		2 x 4 timpi	Spatele drept, mâinile pe birou
Din așezat pe scaun, mâinile pe umeri: **1 – 4 Rotarea umerilor spre înainte** **5 – 6 Rotarea umerilor spre înapoi**		2 x 8 timpi	Spatele drept, tălpile picioarele pe sol
Din așezat pe scaun, brațele lateral: **1-8 Extensia brațelor, arcuire**		2 x 8 timpi	Spatele drept, tălpile picioarele pe sol
Din așezat pe scaun, brațele sus, palmele orientate spre tavan: **1 – 4 Întinderea brațelor și împingerea palmelor spre tavan** **5 – 6 Coborârea brațelor înainte, întinderea brațelor și împingerea palmelor spre înainte**	 	2x8 timpi	Spatele drept, tălpile picioarelor pe sol

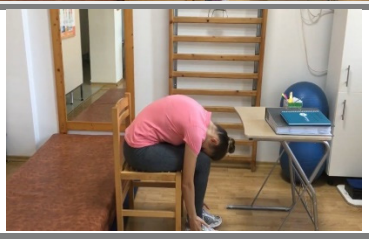
Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Din stand, cu mâinile pe șolduri, în fața biroului: **1 – 4 Înclinarea trunchiului spre dreapta, brațul stâng deasupra capului, menținerea poziției** **5 – 6 Înclinarea trunchiului spre dreapta, brațul stâng deasupra capului, menținerea poziției**		2 x 8 timpi	Spatele drept, brațul întins deasupra capului

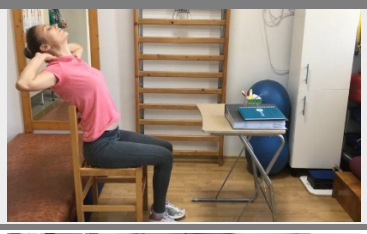
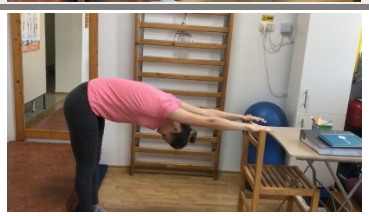
Fișa de lucru nr. 2

FIȘĂ DE LUCRU

Prin această fișă de lucru îți propun câteva exerciții fizice care te vor ajuta să devii mai eficient pe parcursul zilei de școală, să compensezi efectele efortului intelectual și să elimini oboseală acumulată de-a lungul zilei. Îți recomand să le practici după fiecare 50 de minute de lucru la birou.

Practică zilnic aceste exerciții fizice și bucură-te de efectele lor benefice!

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Din așezat: rotarea pumnilor spre interior și spre exterior		2 serii x 8 repetări spre interior 2 serii x 8 repetări spre exterior	Spatele drept, pe durata întregului exercițiu.
Din așezat, picioarele apropiate, cu tălpile pe sol: **ridicarea alternativă a membrelor inferioare, cu vârful piciorului orientat în sus.**		3 serii x 10 repetări pentru fiecare picior	Spatele drept, privirea înainte, brațele pe lângă corp, sprijinite de scaun
Din așezat. **ridicarea genunchiului la piept, alternativ, cu fiecare picior.**		2 serii x 10 repetări pentru fiecare picior	Spatele drept, privirea înainte
Din așezat, **aplecarea trunchiului înainte, brațele relaxate pe lânga membrele inferioare, menținerea poziției**		2 serii x 10 secunde	Trunchiul atinge coapsele

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Din așezat, mâinile la ceafă: extensia trunchiului pe spătarul scaunului, menținere		2 serii x 10 secunde	Coatele sunt orientate sore exterior
Din stând cu fața la spătarul scaunului: aplecarea trunchiului înainte, cu sprijinirea brațelor pe scaun.		2 serii x 10 secunde	Picioarele apropiate, spatele drept și brațele întinse

Fișa de lucru nr. 3*

FIȘĂ DE LUCRU

Citește și observă!

Reamintește-ți elementele acrobatice statice din gimnastică, observând imaginile de mai jos.



Cumpăna pe un genunchi



Cumpăna pe un picior



Stând pe omoplați



Semisfoara



Sfoara



Podul de jos

Activitate practică

Exersează elementele tehnice din imaginile de mai sus. Alcătuiește un exercițiu liber ales, la sol, cu elementele tehnice anterioare.

Asigură-te că organismul tău e pregătit pentru efort efectuând în prealabil exercițiile "de încălzire".

****Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera***

Fișa de lucru nr. 4*

FIȘĂ DE LUCRU

Citește și observă!

Alergarea de viteză este proba atletică în care o anumită distanță trebuie parcursă în timpul cel mai scurt. Alergarea de viteză are patru faze: *startul de jos, lansarea de la start, pasul accelerat de viteză și sosirea.* (figura următoare)

Startul de jos (a) reprezintă poziția din care se începe alergarea.

Lansarea de la start (b) reprezintă primii pași de alergare efectuați după start. Poziția corpului este aplecată spre înainte, iar frecvența pașilor este mare.

Pasul accelerat de viteză (c) se realizează prin contactul piciorului cu solul pe pingea.

Sosirea (d) este ultima fază a alergării, se remarcă prin faptul că sportivul apleacă trunchiul spre înainte, astfel încât pieptul să ajungă cât mai repede dincolo de linia de sosire. În acel moment se oprește cronometrul și se stabilește timpul obținut.



Fazele alergării de viteză

Activitate practică

Identifică o suprafață de alergare netedă, fără obstacole și poartă echipamentul adecvat. Execută fazele alergării de viteză, parcurgând o distanță de 30 de m.

Asigură-te că organismul tău e pregătit pentru efort efectuând în prealabil exercițiile "de încălzire".

Succes!

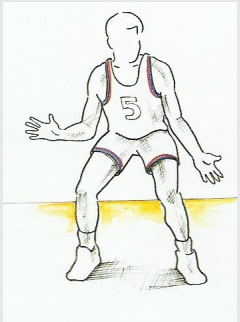
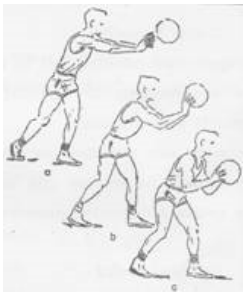
****Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera***

Fișa de lucru nr. 5

FIȘĂ DE LUCRU

Citește și observă!

Prin această fișă de lucru îți propun exersarea unor procedee specifice jocului de baschet.

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Poziția fundamentală: **Găsirea poziției optime (stabilirea bazei de susținere)** **Balans vertical, lateral și antero-posterior;** **Din alergare, oprire în poziți fundamentală**		3 serii X 30 secunde	Repartizează corect greutatea pe ambele picioare Ţine genunchii îndoiţi, braţele lateral şi capul sus pentru a cuprinde o arie cât mai largă Adoptă o poziție fundamentală cât mai joasă
Prinderea mingii: **Aruncă și prinde mingea, de câte ori este posibil, cu două mâini.** **De pe loc, săritură pe două picioare, cu aruncarea și prinderea mingii în timpul desprinderii**		3 serii X10 repetări pentru fiecare exercițiu	Braţele se întind spre minge oblic, în sus şi înainte. În momentul când mingea ia contact cu degetele, braţele se îndoaie şi aduc mingea spre piept
Ţinerea mingii **1. Cu o mâna:** **a) În apucat;** **b) În echilibru.** **2. Cu doua mâini :** a) **În piză simetrică;** b) **În priză asimetrică.**		2 serii X 10 repetări pentru fiecare exercițiu	Adoptă o priză activă la minge. Protejează permanant mingea.
Dribling cu mâna dreaptă **Dribling cu mâna stangă** **Dribling pe loc: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, înalt, mediu, jos.** **Dribling din mers și din ușoară alergare: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, înainte, cu spatele, lateral, înalt, mediu, jos.**		3 serii X10 repetări pentru fiecare exercițiu	Ţine capul sus. Controlează mingea cu degetele. Driblează energic și hotărât

6. CONSTITUIREA COMUNITĂȚILOR PROFESIONALE DE BUNĂ PRACTICĂ

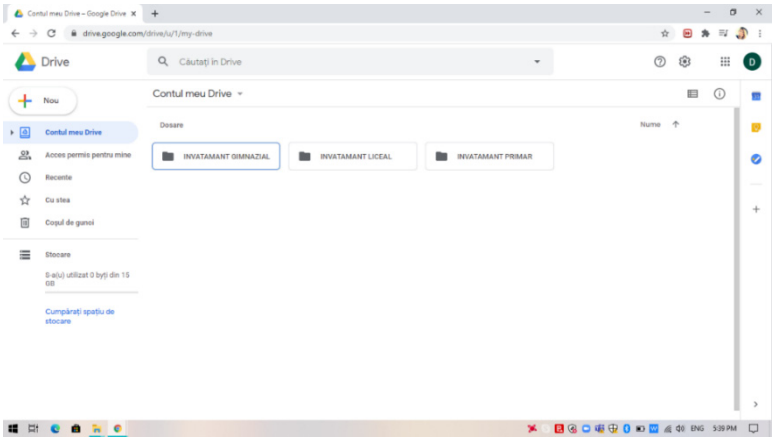
Având în vedere dificultățile cu care s-au confruntat în anul școlar 2019 – 2020, grupul de profesori de la nivelul unei școli, în general, și cei de la catedra de educație fizică și sport, în special, trebuie să devină o reală comunitate de învățare și de sprijin. Prin urmare, se recomandă implicarea în schimburi de experiență care să prezinte:

- modalități de colaborare între profesori și între profesori și elevi;
- aplicații noi de predare/învățare/evaluare;
- abordări reflexive asupra aspectelor pozitive întâlnite în procesul de instuire sau asupra celor de ameliorat.

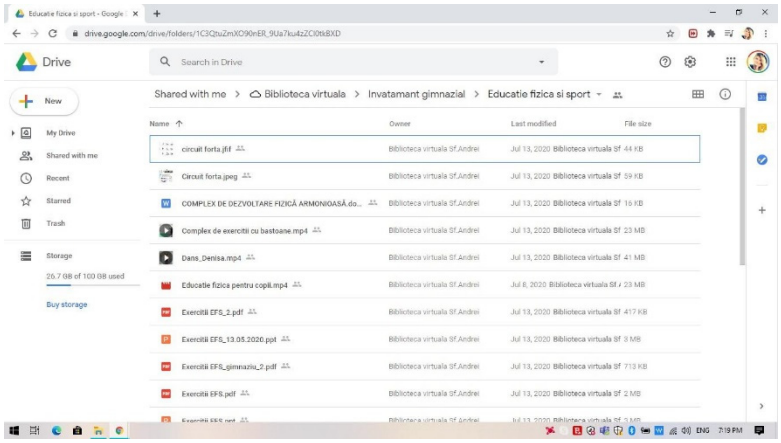
În cadrul cercurilor pedagogice, se vor prezenta soluțiile de predare a Educației fizice și sportului online, aplicate pe durata lecțiilor, la diferite clase și cicluri de învățământ. Inclusiv activitatea cercurilor pedagogice se va desfășura online, utilizându-se diferite soluții tehnice (Zoom, Google Meet etc.).

De asemenea, se recomandă organizarea schimburilor de experiență între catedre/comisii metodice, la nivel de școală, asistențe la lecții organizate la alte discipline (care utilizează preponderent mijloacele IT în predare), lecții deschise susținute online (la diferite clase și cicluri de învățământ). Schimburile de experiență pot fi organizate folosind drept criteriu ciclul de învățământ la care predau profesorii sau mediul urban/rural în care își desfășoară activitatea.

Pentru diseminarea bunelor practici și stocarea acestora, se recomandă constituirea de biblioteci virtuale, care să reunească resurse informaționale valoroase pentru desfășurarea educației fizice online (filme, cărți). Se pot utiliza aceleași aplicații/platforme pe care au fost încărcate și materialele didactice pentru elevi (Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps). Realizarea și dezvoltarea acestor biblioteci, partajarea conținuturilor cu ceilalți membri ai comunității reprezintă activități de dezvoltare profesională deosebit de valoroase în contextul învățământului online. (figura nr.1: a, b, c)



a)



b)

Figura nr.1. Exemple de organizare a resurselor informaționale pentru lecțiile de educație fizică și sport în Google Drive

MENȚIUNI

Inspectorii școlari de specialitate sunt invitați să se înregistreze în comunitatea profesională **Educatiefizica.online** și să contribuie la dezvoltarea RED specifice disciplinei transmițând materiale audio – video, fotografii, descrieri de exerciții fizice, jocuri dinamice, la adresa de email: educatiefizica.online@gmail.com

Ulterior constituirii bibliotecii, cadrele didactice vor avea acces gratuit la cele mai valoroase idei și resurse educaționale pentru disciplina Educație fizică și sport.

BIBLIOGRAFIE

- Dragomir, P., Iordache, T., (2017). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a V-a*, Editura CD Press https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/
- Oprea, L., Pîslaru, V. A., Calistru, M. G., Stoican, D., V. E. N. Șuță, (2017). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a V-a,* Editura EDP. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/
- Oprea, L., Pîslaru, V.A., Calistru, M. G., Stoican, D., V. E. N. Șuță, (2018). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a VI-a,* Editura EDP. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/
- *Programa școlară pentru educație fizică clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013.
- *Programa școlară pentru discipilna educație fizică clasele a III-a – a IV- a*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014.
- *Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport clasele a V-a – a VIII-a*, anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393/28.02.2017.
- *Programă școlară pentru clasa a IX-a Școala de arte și meserii, educație fizică,* anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458/09.03.2004.
- *Programă școlară pentru clasa a X-a Școala de arte și meserii, educație fizică,* anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3552/08.04.2004.
- *Programă școlară pentru anul de completare (clasa a XI-a) educație fizică,* anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3872/13.04.2005.
- *Programe școlare clasele IX-XII educație fizică*, anexa nr. 4 la ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009.
- Stănescu, M. I., Stoicescu, M., (2013). *Instruire asistată de calculator în educație fizică, sport și sport. Kinetoterapie*, Editura Discobolul, București.
- Stănescu, M. I., Teodorescu, S. V., Neagu, N., (2017). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a V-a*, Editura Litera. https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/

SURSE WEB

- https://www.fra.ro/
- https://www.frbaschet.ro/
- https://www.frf.ro/
- http://www.romgym.ro/
- https://frh.ro/
- https://www.frvolei.ro/

COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	Alin-Cătălin **PĂUNESCU**	C.N.P.E.E.
2.	Monica Iulia **STĂNESCU**	U.N.E.F.S. București
3.	Laurențiu **OPREA**	I.S.M. București /CTF „MIHAI I”, București
4.	Răzvan **CĂLUGĂREANU**	I.S.M. București
5.	Dorin **STOICAN**	Școala Gimnazială Nr.162, București
6.	Vera **PÎSLARU**	Liceul Teoretic „Ștefan Odobleja”, București
7.	Geanina Marilena **CALISTRU**	Școala Gimnazială Nr.194, București
8.	Daniela **MARCU**	Școala Gimnazială „Sf. Andrei”, București