

PROGRAMA ȘCOLARĂ

pentru disciplina

EDUCAȚIE FIZICĂ

Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a

ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF

aprobată prin ordinul ministrului
nr. 4825/28.10.2014

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa disciplinei *Educație fizică* utilizată de alternativa educațională Waldorf este elaborată în concordanță cu noul model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, inițiat de Ministerul Educației Naționale, în conformitate cu principiile invocate de Legea Educației Naționale nr. 1/2011, în special *principiul promovării educației pentru sănătate, inclusiv prin educația fizică și prin practicarea activităților sportive*.¹

Scopul principal al educației fizice este să susțină procesul general de armonizare a psihicului copilului cu dezvoltarea sa fizică, mișcarea fiind direct responsabilă de formarea trupului.

Prin disciplina *Educație fizică* din ciclul primar se urmărește desfășurarea unor activități care să ajute copilul să-și formeze și să-și diferențieze orientarea generală și controlul mișcării organizate, să fie capabil să-și canalizeze energia la locul și la timpul potrivit, împiedicând conștient direcționarea acestor forțe către violență. Dezvoltarea organizată a mișcării formează baza pentru deprinderea unor comportamente sociale sănătoase.

Curriculumul alternativei educaționale Waldorf descrie calea de dezvoltare a copilului în funcție de vârstă. De la prima întoarcere a capului, prin dorința de ridicare, de folosire a mâinilor și de explorare a lumii din jur, prin procesul îndelungat (în comparație cu lumea animală) de ridicare la poziția verticală și de intrare în lume, mișcarea este mijlocul prin care copilul se integrează în mediu. Prin mișcare, el se integrează fizic și astfel corpul devine primul instrument de comunicare.

Copiii intră la școală când sunt apti pentru o învățare conștientă. În educația fizică, tranziția este marcată de schimbări specifice vârstei școlarului mic.

Conținuturile curriculare urmăresc să ajute copilul să folosească activitatea de organizare a mișcărilor, aducând mobilitate interioară gândirii, afectivității și voinței, fără constrângeri determinate de structuri motrice prestabilite.

Natura mișcărilor este astfel organizată încât imaginea unei acțiuni precede executarea ei fizică. Relația dintre organizarea mișcării și imaginație este strânsă. Prin *imagine* înțelegem o descriere a sarcinii de lucru motivată de necesitatea unor acțiuni firești ale ființei umane. Astfel, metoda de predare cere să se ofere copiilor imagini sugestive și conforme vârstei pentru a impulsiona mișcarea sau activitatea.

Planul-cadru oferă posibilitatea ofertării unei discipline opționale care se recomandă a fi intitulată *Jocuri* și care să fie predată de învățătorul clasei. Aceasta a fost prevăzută pentru a da posibilitatea învățătorilor să exerseze jocuri specifice copiilor, care au în special rol de socializare și de formare a colectivelor de elevi.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

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

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

Competențele generale vizate de disciplina *Educație fizică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu primar.

Competențele specifice derivă din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora, având ca orizont de timp un an școlar. Pentru achiziția acestor competențe, în programă sunt propuse activități de învățare pe care profesorul le poate realiza adoptând strategii didactice adecvate unor contexte de învățare diverse.

Conținuturile învățării sunt organizate conform următoarelor domenii:

- Capacitatea de organizare
- Dezvoltarea fizică armonioasă

¹ Len nr. 1/2011, art.3 lit.r)

- Calitățile motrice de bază
- Deprinderi motrice de bază
- Deprinderi utilitar-aplicative
- Deprinderi sportive elementare

Sugestiile metodologice prezintă strategii didactice privind integrarea conținuturilor în proiectarea și desfășurarea activităților, adaptarea acestora la nivelul de vârstă al elevilor și la particularitățile claselor de elevi.

Atât competențele generale cât și o mare parte a activităților de învățare sunt preluate din *Programa școlară pentru educație fizică, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a aprobată prin O.M. nr. 3418/ 19.03.2013* pornind de la următoarele considerente:

- programa „propune o ofertă flexibilă, care permite cadrului didactic să modifice, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare”;
- programa asigură posibilitatea realizării unui demers didactic personalizat;
- programa face posibilă abordarea stimulării prin joc;
- programa urmărește „dezvoltarea progresivă a competențelor, precum și a celorlalte achiziții dobândite de elevi, prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-afectivale și acționale ale formării personalității elevilor”.

Diferențele semnificative propuse de autorii din alternativa educațională Waldorf apar atât în nota de fundamentare, în sugestiile metodologice și în lista de conținuturi ale învățării cuprinse în această programă.

COMPETENȚE GENERALE

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase
2. Exersarea deprinderilor și a calităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală
3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p>1.1. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății</p> <ul style="list-style-type: none"> • expunerea organismului la factorii naturali benefici pentru sănătate: aer, soare; • utilizarea echipamentului adecvat diferitelor anotimpuri. 	<p>1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății</p> <ul style="list-style-type: none"> • „băi” de soare, de aer și, după caz, de apă; • aplicarea regulilor de expunere la factorii de mediu; • aplicarea regulilor de echipare (utilizare a echipamentului sportiv) în funcție de anotimp/ condiții atmosferice. 	<p>1.1. Aplicarea unor reguli de bază în folosirea factorilor naturali pentru călirea corpului</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate; • aplicarea măsurilor de protecție față de radiațiile solare; • echiparea corespunzătoare și dezechiparea parțială, după caz, pe parcursul desfășurării lecției.
<p>1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte</p> <ul style="list-style-type: none"> • adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și derivate; • adoptarea diferitelor poziții (stând, așezat, culcat). 	<p>1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziții și mișcări; • menținerea posturii corecte în acțiuni motrice dinamice; • autocontrolul asupra posturii corpului în activitățile cotidiene. 	<p>1.2. Menținerea posturii corecte a corpului în acțiuni statice și dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> • adoptarea posturii corecte în toate împrejurările; • corectarea, la atenționare, a abaterilor de la atitudinea corporală corectă; • sesizarea diferențelor dintre posturile corecte și abaterile de la acestea.
<p>1.3. Manifestarea interesului pentru utilizarea variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea grupelor de mișcări specifice segmentelor corpului; • efectuarea exercițiilor de mobilitate în limitele anatomice; • efectuarea acțiunilor motrice în condițiile stabilității articulare; 	<p>1.3. Utilizarea variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea parțială a componentelor complexului de dezvoltare fizică; • exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea și volumul exercițiilor; • exersarea actelor motrice de expresivitate corporală. 	<p>1.3. Efectuarea zilnică a complexului de dezvoltare fizică însușit</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea exercițiilor selective de prelucrare a aparatului locomotor, libere și cu obiecte portative; • utilizarea complexului de dezvoltare fizică; • exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică însușit ca „gimnastică de înviorare” zilnică;

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<ul style="list-style-type: none"> exersarea actelor motrice de expresivitate corporală. 		<ul style="list-style-type: none"> exersarea actelor motrice de expresivitate corporală.
1.4. Respectarea regulilor de igienă personală <ul style="list-style-type: none"> efectuarea procedurilor minimale de igienă după efort; întreținerea, depozitarea și transportul în condiții de igienă a echipamentului sportiv. 	1.4. Respectarea regulilor de igienă personală <ul style="list-style-type: none"> aplicarea sistematică a măsurilor imediate de igienă după efort (spălare pe mâini, ștergere de transpirație, schimbare echipament etc.); prezentarea constantă în echipament adecvat, curat și estetic. 	1.4. Respectarea regulilor de igienă personală <ul style="list-style-type: none"> aplicarea măsurilor de igienă în timpul și după activitățile motrice; autoverificări și verificări reciproce a stării de igienă a echipamentului; aplicarea regulilor de igienă personală.

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

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc <ul style="list-style-type: none"> exersarea săriturilor prin jocuri dinamice; exersarea aruncărilor și a prinderilor prin manipularea obiectelor; ștafete. 	2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a calităților motrice <ul style="list-style-type: none"> exersarea unor structuri motrice; întreceri și jocuri dinamice cu caracter de viteză; exersarea individuală și în perechi a exercițiilor de dezvoltare a forței dinamice a musculaturii spatelui, abdomenului și a picioarelor. 	2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice calităților motrice combinate <ul style="list-style-type: none"> exersarea de acțiuni motrice singulare și repetate; exersarea variantelor de manevrare a obiectelor ce pot fi apucate; exersarea de acțiuni motrice complexe (2-3 deprinderi).
2.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale <ul style="list-style-type: none"> întreceri și jocuri dinamice cuprinzând alergare, ocolire de obstacole, trecere peste și pe sub obstacole, aruncări la țintă etc.; exersarea vitezei de reacție și de execuție, cu ajutorul semnalelor auditive; 	2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere <ul style="list-style-type: none"> exersarea fiecărei deprinderi (global); integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent; ștafete și jocuri cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice. 	2.2. Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea școlară și în afara școlii <ul style="list-style-type: none"> participarea la activități motrice complexe, organizate în lecție (trasee tematice, ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare); inițierea în timpul liber a unor activități

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<ul style="list-style-type: none"> organizarea de jocuri dinamice de alergare, urmărirea, schimbări de direcție, adoptări de poziții. 		motrice atractive și integrarea în cele inițiate de alți copii.
<p>2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/ trăiri personale</p> <ul style="list-style-type: none"> utilizarea elementelor simple din gimnastica de bază: echilibru pe un picior, exerciții cu obiecte (cerc, minge, eșarfă, steaguri etc.); pantomimă; utilizarea elementelor simple din gimnastica Bothmer. 	<p>2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive; exersarea elementelor de gimnastică Bothmer. 	<p>2.3. Integrarea activă în activitățile motrice cu componente estetice (dans, euristică, gimnastică ritmică etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive; exersarea în lecții și în afara acestora a complexelor de exerciții (individual și în grup) de gimnastică Bothmer.

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p>3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor</p> <ul style="list-style-type: none"> acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple; adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup; participarea la ștafete simple, cu respectarea regulilor stabilite. 	<p>3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> aplicarea regulilor stabilite în toate activitățile motrice desfășurate; îndeplinirea, prin rotație, a rolurilor de responsabil de grup, căpitan de echipă, arbitru, scorer etc. 	<p>3.1. Aplicarea regulilor necesare desfășurării activităților motrice organizate sau spontane</p> <ul style="list-style-type: none"> încredințarea urmării respectării regulilor stabilite pentru fiecare activitate, prin rotație, tuturor elevilor; implicarea tuturor elevilor în stabilirea unor reguli <i>ad-hoc</i> de desfășurare a întrecerilor.
<p>3.2. Participarea la activități motrice organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> exersări în perechi și pe grupe; participarea la ștafete și parcursuri combinate; încurajarea colegilor pentru participare activă; 	<p>3.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> participarea la activități de grup; întreceri pe echipe. 	<p>3.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> organizarea formațiilor de exersare și a grupelor/ echipelor pentru întreceri pe criterii variabile; extinderea formelor de organizare a exersării;

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<ul style="list-style-type: none"> manifestarea empatiei cu propria echipă. 		<ul style="list-style-type: none"> implicarea tuturor elevilor prin repartizarea de sarcini motrice și organizatorice corespunzătoare particularităților individuale.
<p>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul jocurilor</p> <ul style="list-style-type: none"> acordarea și primirea ajutorului/ sprijinului partenerului; evidențierea comportamentelor laudabile. 	<p>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> acordare și primire de ajutor și sprijin în exersare; stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări; dezvoltarea spiritului de echipă prin evidențierea rolului fiecărui membru și a beneficiilor lucrului în echipă. 	<p>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări; dezvoltarea spiritului de echipă prin evidențierea rolului fiecărui membru și a beneficiilor lucrului în echipă. trecerea elevilor prin roluri de conducere și subordonare.

CONȚINUTURI

Domenii	Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
1. Capacitatea de organizare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare în în cerc ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta ▪ Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare în cerc, în linie și în rând ▪ Alinierea în linie ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta ▪ Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers) ▪ Trecerea din linie pe un rând în formațiile de semicerc și cerc 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare în linie, pe un rând și în cerc ▪ Formații de adunare în linie pe două rânduri ▪ Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi ▪ Alinierea în linie ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta ▪ Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers) ▪ Trecerea din linie pe un rând în formațiile de lucru semicerc și cerc, ▪ Trecerea din coloană câte unul în formațiile de semicerc și cerc
2. Dezvoltarea fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozițiile: stând, stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat ▪ Mișcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); ale unui picior (înainte, înapoi, lateral); ale palmelor (pe șold, pe umeri, la ceafă); flexii și extensii (ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor); răsuciri (ale gâtului, ale trunchiului); rotări (ale capului și ale brațelor) ▪ Postura corectă 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozițiile: stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat ▪ Mișcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); ale unui picior (înainte, înapoi, lateral); ale palmelor (pe șold, pe umeri, la ceafă); flexii și extensii (ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor); răsuciri (ale gâtului, ale trunchiului); rotări (ale capului și ale brațelor) ▪ Postura corectă 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozițiile: stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat ▪ Mișcări specifice segmentelor corpului ▪ Fazele actului respirator ▪ Postura corectă în poziții și acțiuni dinamice
3. Calitățile motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viteza (viteză de reacție la stimuli auditivi, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie) ▪ Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie) ▪ Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție cu obiecte portative, viteză de deplasare) ▪ Îndemânarea (în acțiuni motrice individuale și pe perechi)

Domenii	Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
4. Deprinderi motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mers (mers obișnuit cu ținută corectă și coordonare de brațe, mers cu păstrarea direcției către diferite repere) ▪ Alergare (pasul de alergare, alergare cu păstrarea direcției) ▪ Aruncare și prindere (aruncarea lansată cu una și două mâini, cu rostogolirea obiectului pe sol la distanță) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mers (mers obișnuit cu ținută corectă și coordonare de brațe, mers cu păstrarea direcției către diferite repere; mers în coloană câte unul) ▪ Alergare (pasul de alergare, alergare cu păstrarea direcției, alergare în coloană câte unul) ▪ Săritură (săritură pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare) ▪ Aruncare și prindere (aruncarea lansată cu una și două mâini, cu rostogolirea obiectului pe sol la distanță) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mers (mers pe vârfuri, pe călcâie, pe părțile inferioare și exterioare a labei piciorului, mers ghemuit) ▪ Alergare (normală, alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la șezut, alergare cu ocoliri de obstacole) ▪ Săritură (săritură pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe unul și ambele picioare; săritura în lungime de pe loc, sărituri din ghemuit în ghemuit) ▪ Aruncare și prindere (aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, la distanță, prinderi cu două mâini din autoaruncări – în sus, în podea, la perete)
5. Deprinderi utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, într-un picior pe sol) ▪ Târâre ▪ Tracțiune (deplasarea propriului corp, pe o suprafață alunecoasă, prin tracțiune cu brațele) ▪ Împingere (deplasarea propriului corp situat pe sol/bancă, prin împingeri realizate cu brațele și picioarele) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate) ▪ Târâre ▪ Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe obstacol) ▪ Tracțiune (deplasarea propriului corp, pe o suprafață alunecoasă, prin tracțiune cu brațele) ▪ Împingere (deplasarea propriului corp situat pe sol/bancă, prin împingeri realizate cu brațele și picioarele) ▪ Transport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate) ▪ Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe scara fixă și banca înclinată) ▪ Escaladare (escaladare cu încălecarea obstacolului) ▪ Tracțiune (deplasarea unui obiect sau partener, prin tractare cu brațele realizată individual și pe perechi) ▪ Împingere (deplasarea unor obiecte/partener prin împingere) ▪ Transport (transport de obiecte ușoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual)

Domenii	Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
6. Deprinderi sportive elementare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cu specific de atletism (alergarea ușoară și în tempo moderat, cu start din picioare) ▪ Cu specific de gimnastică Bothmer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cu specific de atletism (alergarea ușoară și în tempo moderat, cu start din picioare) ▪ Cu specific de gimnastică Bothmer. ▪ Specifice jocurilor sportive (pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cu specific de atletism (alergarea cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină) ▪ Cu specific de gimnastică Bothmer. ▪ Specifice jocurilor sportive (pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc, pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc)

SUGESTII METODOLOGICE

Trecerea de la grădiniță la școală impune folosirea unor metode atractive, specifice școlarului mic. Este recomandat să se acorde o atenție deosebită organizării conținuturilor sub formă de joc în cerc, însoțit de poezii ritmate și cântece. Prin aceste jocuri se ordonează nu numai gama de mișcări ci se cultivă competențele sociale ale copilului.

Pentru început, la clasa pregătitoare, se vor organiza jocuri în cerc. Deplasarea și mișcărilor vor fi însoțite de rostirea unor versuri sau de intonarea unor cântece, dând naștere astfel sentimentului de colectivitate, favorizând astfel autocontrolul și deprinderea de a fi atenți unii la alții și de a ține seama de ceilalți.

Jocurile în cerc vor fi diversificate prin introducerea unui copil în interiorul cercului, apoi prin ieșirea în afara cercului. Se recomandă folosirea unui limbaj accesibil copiilor, precum și descrierea jocurilor sub forma unor imagini sugestive.

Pentru clasa pregătitoare și clasa I imaginile create de profesor vor avea ca punct de plecare basmele și poveștile cu tâlc. Copilul care execută mișcărilor solicitate de profesor este un prinț, un făt-frumos, împărat, zmeu etc. Echipele formate pot fi oștile Împăratului Roșu și ale Împăratului Verde ș.a.m.d.

Pentru clasa a II-a, imaginile sugerate de profesor vor porni de la fabule și dialoguri între plante sau animale. Se va pune un accent deosebit pe activitățile în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și încurajarea reciprocă.

Profesorul nu va încuraja competiția între elevi, ci va accentua aspectele privitoare la execuția corectă a mișcărilor, a atenției, îndemnării și fair-play-ului. Atât la începutul, cât și la finalul lecțiilor de educație fizică, copiii vor rosti împreună cu profesorul poezii specifice, care să-i mobilizeze într-o activitate conștientă, cu sens. Este necesar ca sfârșitul orei să asigure liniștirea clasei și recuperarea după efortul depus.

BIBLIOGRAFIE

- Bothmer Fritz von, *Educație prin gimnastică*, Ed. Triade, 2006
- Brooking-Payne Kim, *Games Children Play. How games and sport help children develop*, Hawthorn Press, 1998
- Rawson Martin, Richter Tobias, *The Educational Tasks and Content of the Steiner Waldorf Curriculum*, Steiner Schools Fellowship Publications, 2000.
- Richter Tobias, *Sarcina pedagogică și obiectivele de învățământ ale unei școli libere Waldorf*, Ed. Triade, 2001.
- Stockmeyer E. A. Karl, *Angaben Rudolf Steiners für den Waldorfschulunterricht*, Pädagogische Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen, 1988
- ***, *Configurarea învățământului din clasele I până într-a VIII-a la școlile Waldorf/ Rudolf Steiner*, Ed. Triade, 2005.
- *** *Curriculum național. Clasa pregătitoare. Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, aprobată prin OMECTS 3656/ 29.03.2012*
- ***, *Programa școlară pentru Educație fizică, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, aprobată prin O.M.E.N. nr. 3418/ 19.03.2013.*