

PROGRAMA ȘCOLARĂ

pentru disciplina

EDUCAȚIE FIZICĂ

Clasele a III-a – a IV-a

ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF

București, 2016

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 minister, în conformitate cu principiile invocate de Legea educației naționale nr. 1/2011, în special cu cel al promovării educației pentru sănătate, inclusiv prin educația fizică și practicarea activităților sportive.

Scopul principal al educației fizice este armonizarea psiho-motrică cu dezvoltarea fizică.

Educația fizică din ciclul primar urmărește exersarea deprinderilor și dezvoltarea calităților psiho-motrice individuale. Cultivarea unei mișcări organizate formează baza deprinderilor comportamente sociale sănătoase.

Vorbind despre: „Dezvoltarea fizică sănătoasă ca bază a dezvoltării unei componente sufletesc-spirituale libere”, Rudolf Steiner descrie cum, între 9 și 12 ani, copilul își primește impulsurile de creștere, prin stabilirea unui raport just între sistemul muscular și cel ritmic (circulator și respirator).

La îndemnul lui Rudolf Steiner, Fritz Graf von Bothmer (1883-1941), primul profesor de educație fizică al primei școli Waldorf, ajunge la tipul aparte de gimnastică al jocurilor în cerc, create special pentru clasele a III-a și a IV-a. Prin aceste jocuri, mișcările copiilor sunt conduse de cuvintele rostite ritmic de către profesor. Reprezentările în imagini stimulează, simultan cu mișcarea, și trăirea sufletească a copiilor. Limbajul, ritmul, reprezentările în imagini și mișcarea corporală formează o unitate. Țelul principal constă în cultivarea progresivă a unei atitudini, care trece dincolo de o simplă antrenare a corpului.

Planul-cadru cuprinde și disciplina *Jocuri de mișcare*. Abordarea integrată a acestei discipline arată importanța jocului în această etapă de dezvoltare a copiilor. Pornind de la particularitățile vârstei se pot utiliza valențele pedagogice ale jocurilor.

Structura programei școlare include:

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

Sugestiile metodologice prezintă strategii didactice de integrare a conținuturilor în proiectarea și desfășurarea activităților și de adaptare a acestora la nivelul de vârstă al elevilor și la particularitățile claselor de elevi.

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 a III-a	Clasa a IV-a
<p>1.1. Întărirea sănătății prin fortificarea organismului</p> <ul style="list-style-type: none"> • alegerea adecvată a vestimentației care să favorizeze treptat fortificarea organismului • activități fizice în aer liber, pentru întărirea sănătății • fortificarea sau menținerea potențialului biologic • activități fizice pentru creșterea capacității de adaptare a organismului și a modului de a reacționa, la variațiile de temperatură ale mediului extern 	<p>1.1. Identificarea factorilor de mediu care asigură fortificarea organismului</p> <ul style="list-style-type: none"> • activități fizice în condiții de mediu variate • echiparea în conformitate cu starea atmosferică și a locului de desfășurare a activității • activități fizice desfășurate în condiții atmosferice variate • utilizarea exercițiilor de învioreare în vederea fortificării organismului • exersarea procedurilor de fortificare a organismului • recunoașterea exagerărilor în fortificarea organismului și evitarea influențelor nocive
<p>1.2. Adoptarea unei ținute corecte și armonioase</p> <ul style="list-style-type: none"> • menținerea echilibrului între efort și odihnă • formarea și perfecționarea mișcărilor coordonate • aprecieri ale posturii corporale corecte, estetice • exerciții pentru stimularea autocontrolului, ca urmare a controlului mobilității • exerciții de învingere conștientă a forței de gravitație • armonizarea mișcărilor cu respirația • sărituri ritmice, ușoare, cu ajutorul corzii de sărit și a ceroului • exerciții cu mingea • deplasări cu menținerea în echilibru pe role, bicicletă etc. 	<p>1.2. Coordonarea achizițiilor psiho-motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea mișcărilor cu respirația • exersarea mișcărilor armonioase, cu sens • exersarea ținutei și a mișcărilor estetice • exersarea complexelor de dezvoltare fizică • exerciții pentru echilibru dinamic (jocuri de aruncare și prindere în situații din ce în ce mai dificile – în echilibru pe o bancă) • creșterea indicilor de mobilitate și suplețe • exerciții fizice pentru stimularea mobilității și combaterea tendinței de obezitate • exerciții cu mingea, coarda de sărit, ceroul
<p>1.3. Aplicarea regulilor de igienă</p> <ul style="list-style-type: none"> • aplicarea regulilor de igienă personală • aplicarea măsurilor de igienă în timpul și după activitățile motrice • sesizarea importanței echipamentului adecvat și a stării de igienă a acestuia • menținerea igienei materialelor didactice și a spațiilor de practicare a exercițiilor fizice • menținerea stării de bună dispoziție, prielnică sănătății 	<p>1.3. Aplicarea regulilor de igienă personală și de grup</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilizarea vestimentației curate și adecvate desfășurării activităților motrice • menținerea curățeniei echipamentului sportiv și a spațiilor de practicare a exercițiilor fizice • aplicarea măsurilor de igienă în timpul și după activitățile motrice • exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort • exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort

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

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>2.1. Exersarea deprinderilor motrice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • efectuarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort • exerciții și jocuri înveșmântate în mici povești care conțin mers liber, alergare și sărituri după un ritm simplu, mijlocit prin limbaj • jocuri în cerc, de alergare, de prindere • exerciții cu mingea, coarda de sărit, cercul • mișcări libere pe aparate • exersarea cățărării, săriturilor, rostogolirilor (de-a berbeleacul), echilibrului (jocurile de tip „junglă” folosind imagini precum cățărarea în copaci prin junglă, cățărarea pe zidurile castelelor, pe un munte abrupt... - spalierile) • exersarea echilibrului (banca de gimnastică devine „Zidul chinezesc”; menținerea echilibrului pe o navă în furtună) • exersarea deprinderilor însușite, în condiții variabile 	<p>2.1. Exersarea deprinderilor și a calităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • exerciții gimnastice pregătitoare • armonizarea mișcărilor cu respirația • exersarea siguranței de mișcare în spațiu • exerciții de coordonare, dexteritate • coordonarea mișcărilor cu ritmul cuvintelor rostite • exerciții de alergare în tempo uniform - moderat, urmărind progresia duratei • exerciții de prindere, alergare (jocuri) • utilizarea imaginilor pentru a descrie elementele exercițiilor, precum rostogolirile înainte și înapoi • jocuri de gimnastică în cerc și gimnastică de îndemânare • jocuri dinamice și parcursuri aplicative care solicită calități motrice • mișcări libere pe aparate • efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor grupe musculare, cu învingerea greutății propriului corp
<p>2.2. Exersarea mișcărilor coordonate</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea mișcărilor cu respirația • coordonarea mișcărilor cu ritmul cuvintelor rostite • tipuri de alergare executate în cerc • tipuri de alergare executate în perechi • jocuri ritmice în cerc și în perechi • exerciții și jocuri redând mișcările specifice unor meserii tradiționale • exerciții și jocuri înveșmântate în mici povești, imagini • „Primul joc în cerc” conceput de Fritz von Bothmer 	<p>2.2. Perfecționarea coordonării și calității mișcărilor</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea mișcărilor cu respirația și ritmul cuvintelor rostite • activități motrice de orientare spațială (sus și jos, stânga și dreapta, față și spate) • exersarea de acțiuni motrice combinate • rostogoliri înainte și înapoi (bușteanul, butoiul, de-a berbeleacul) • jocuri de reflex: „Jocul junglei” • „Al doilea joc în cerc” conceput de Fritz von Bothmer
<p>2.3. Integrarea activă în activitățile motrice a componentelor artistice (dans, euritmie, gimnastică ritmică etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • improvizarea unor ritmuri, plecând de la unul propus • improvizarea unor fragmente melodice, pe un ritm dat • exerciții ritmice de mobilitate și suplețe • exerciții de stimulare a copiilor, prin care aceștia să poată pune în legătură simțirea și fantezia cu exercițiile fizice 	<p>2.3. Manifestarea motricității prin componente artistice</p> <ul style="list-style-type: none"> • stimularea încrederii în sine • exerciții de mobilitate și suplețe • corelarea ținutei vestimentare cu activitățile artistice desfășurate • dansuri populare cu caracteristici diverse, cu manifestare individuală, pe perechi sau/ și în grup • exprimarea liberă, creativă, cu ajutorul sunetelor și mișcării, față de o

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<ul style="list-style-type: none"> • exprimarea, prin mișcări corporale, a unor dansuri, în grup sau/ și în perechi • jocuri de diferențiere a mișcărilor între dansuri lente/ rapide, individuale/ colective • activități motrice prin care corpul devine mijloc de expresie a stărilor sufletești 	<p>stare emoțională, impresie etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de dramatizare, prin mișcare, a unor scurte povestiri • exerciții pentru educarea ritmului și a simțului muzical • dansuri libere, de societate, moderne

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>3.1. Respectarea regulilor de joc în desfășurarea activităților motrice organizate sau spontane</p> <ul style="list-style-type: none"> • ascultarea și acceptarea regulilor jocului • aplicarea, în condiții concrete, a regulilor jocului, respectarea acestora și acceptarea consecințelor • jocuri pentru exersarea încrederii în sine: „Încetul cu încetul se fabrică oțetul!”, „Munților, mișcați-vă!”, „Măgarul între ori”, „Țările” • jocuri pentru exersarea încrederii în ceilalți – jocuri „de salvare”: „Omul de zăpadă”, „Statuile” • exersarea colaborării în cadrul echipei: „Țară, țară, vrem ostași”, „Șarpele cu clopoței” • activități motrice cu menținerea echilibrului între efort și odihnă: sărituri ritmice cu ajutorul corzii de sărit, cercului, elasticului 	<p>3.1. Utilizarea deprinderilor de acțiune în mod organizat</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea grupării pentru instrucție și a întoarcerii după activitate • încredințarea elevilor, prin rotație, a urmării respectării regulilor stabilite în activitate • exersarea spiritului de cooperare • implicarea elevilor prin repartizarea de sarcini motrice și organizatorice corespunzătoare particularităților individuale • implicarea elevilor în stabilirea unor reguli ad-hoc de desfășurare a jocului (acceptate înainte de desfășurarea acestuia); noi sarcini care necesită noi decizii – stimulează dezvoltarea atitudinii morale • întărirea reflexului de atitudine corectă • exersarea spiritului de cinste și ținută morală • formarea și întărirea relațiilor de prietenie • jocuri cu urmărire și prindere, schimbări rapide de rol - de la urmărit la urmăritor • jocuri implicând grupul împotriva unui adversar („Dragonul”) sau a unuia contra grup
<p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea grupării pentru instrucție și a revenirii după încheierea activității • jocuri care presupun ieșirea din cerc; toate jocurile de prins și jocurile după modelul „Omul negru” • participarea la repartizarea rolurilor în cadrul grupului 	<p>3.2. Stimularea interesului pentru mișcare în vederea practicării independente a jocurilor / exercițiilor</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea încrederii în sine și în ceilalți • activități motrice atractive pentru petrecerea cât mai plăcută a timpului liber • activități motrice de orientare spațială (sus și jos, stânga și dreapta, față și spate) și integrarea acestora în activitatea proprie

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<ul style="list-style-type: none"> • exersarea încrederii în sine și în ceilalți • ascultarea și acceptarea opiniilor celorlalți • manifestarea spiritului de echipă, grup • jocuri cu urmărire și prindere cu schimbări rapide de rol - de la urmărit la urmăritor („Șoarecele și pisica”) • joc liber plin de fantezie, la aparate (căluțul, capra) • activități motrice complexe, organizate (trasee tematice, ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare) • jocuri dinamice, întreceri cu caracter distractiv 	<ul style="list-style-type: none"> • practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sub diversele lor forme • exerciții, mișcări și posturi cu sens, adecvate activităților vieții zilnice • participarea la repartizarea rolurilor în cadrul grupului • jocuri distractive cuprinzând întreceri de îndemânare, perspicacitate, cu caracter inclusiv hazliu
<p>3.3. Asumarea rolului individual în activități de grup</p> <ul style="list-style-type: none"> • colaborarea la stabilirea sistemului de reguli, pentru diferite activități • activități motrice, conform potențialului dezvoltării individuale conducând copilul spre trăirea bucuriei performanței personale • activități de educare a respectului față de diferențiere, grija față de slăbiciune și nevoia de ajutor – ca element social • aplicarea unor imagini sugerate de copii pentru caracterizarea jocurilor sau a sarcinilor • exerciții de stimulare a copiilor pentru ca aceștia să poată pune în legătură simțirea și fantezia lor cu exercițiile fizice (activități meșteșugărești) • jocuri implicând tot grupul împotriva unui adversar: „Rechin și caracatițe”, „Dragonul” 	<p>3.3. Orientarea comportamentului individual spre colaborare</p> <ul style="list-style-type: none"> • inițierea unor activități motrice atractive, în timpul liber • activități care presupun gruparea, separarea pentru desfășurarea activității și reîntoarcerea la grup • realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare • exersarea (prin joc) valorilor sociale și morale, precum: cinstea și corectitudinea, onoarea și cooperarea • manifestarea spiritului de echipă, grup • activități de educare a respectului față de diferențiere, corespunzătoare disponibilităților individuale • activități motrice prin care să-i conducem pe copii spre trăirea bucuriei performanței, care poate fi realizată de oricine – onestitate socială

CONȚINUTURI

Domenii	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Capacitatea de organizare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ formații de adunare în linie pe un rând ▪ formații de adunare în linie pe două rânduri (organizare în perechi) ▪ trecerea, în mers, din coloană câte unul în coloană câte doi (deplasare în perechi) și invers ▪ trecerea, în alergare, din coloană câte unul în coloană câte doi (alergare în perechi) și invers ▪ trecerea, în mers/ alergare, din coloană în formațiile de lucru semicerc și cerc ▪ întoarceri la stânga și la dreapta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri ▪ trecerea, în mers/ alergare, din coloană în formațiile de lucru semicerc și cerc ▪ deplasare în coloană ▪ alergare în coloană după variațiunile ritmului cuvintelor rostite ▪ întoarceri, prin săritură, la stânga și la dreapta ▪ exersarea grupării pentru instrucție și a întoarcerii după activitate
2. Dezvoltarea fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pregătirea organismului pentru efort ▪ menținerea posturii corporale corecte, estetice, în poziții și acțiuni motrice variate, dar fără constrângere ▪ poziții de bază și derivate realizate prin intermediul jocului: stând, stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat etc. ▪ mișcări specifice segmentelor corpului, realizate prin intermediul jocului ▪ ținute care redau prezența și atitudinea unor personaje din legende ▪ jocuri pentru susținerea relației juste dintre circulația sanguină și respirație; reglarea respirației în efort 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pregătirea organismului pentru efort ▪ menținerea posturii corecte în poziții și acțiuni dinamice, dar fără constrângere ▪ poziții de bază și derivate realizate prin intermediul jocului: stând depărtat și mișcările de ducere, îndoire, întindere, răsucire și rotare etc. ▪ mișcări specifice pentru folosirea abilităților propriului corp ▪ jocuri/ exerciții pentru susținerea relației juste dintre circulația sanguină și respirație; reglarea respirației în efort ▪ ținute care redau prezența și atitudinea unor personaje din mitologie
3. Calitățile motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> ▪ viteza (viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi, tactili; viteză de execuție cu obiecte portative; viteză de deplasare) ▪ îndemânarea (acțiuni motrice individuale și în perechi; purtări, depuneri și culegeri de obiecte) ▪ rezistență (armonizarea mișcărilor cu respirația; creștere progresivă a efortului) ▪ forța (învingerea greutateii propriului corp; învingerea conștientă a forței de gravitație) ▪ mobilitate și stabilitate articulară 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ viteza (viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi, tactili; viteză de execuție cu obiecte portative; viteză de execuție în acțiuni motrice complexe) ▪ îndemânarea (acțiuni motrice individuale și în perechi; purtări, depuneri și culegeri de obiecte; relații motrice de colaborare cu partenerii) ▪ rezistență (armonizarea mișcărilor cu respirația; creștere progresivă a efortului; exerciții de alergare în tempo uniform-moderat, urmărind progresia duratei) ▪ forța (învingerea forței gravitaționale; forță dinamică segmentară și generală, forță explozivă)

4. Deprinderi motrice de bază	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mers și variante de mers (mers obișnuit, pe vârfuri, pe călcâie; mers însoțit de mișcări ale brațelor și bătăi din palme; mers cu bătăi puternice din picioare; răsuciri pe vârful picioarelor; mers în cerc, condus în spirală – spirala se deschide, din nou, în cerc) ▪ alergare și variante de alergare (alergare individuală și în perechi; alergare în cerc; alergare cu schimbarea direcției; jocuri de alergare; jocuri de prindere) ▪ săritură (săritură cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare; săritură cu trecere peste obstacole joase; ușoare sărituri ritmice cu ajutorul corzii de sărit și a cercului) ▪ aruncare și prindere (aruncări prin diferite procedee la distanță, de pe loc; prinderi cu două mâini din autoaruncări – în sus, în podea, la perete, prinderea cu două mâini). ▪ „Primul joc în cerc” conceput de Fritz von Bothmer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mers și variante de mers (mers însoțit de mișcări ale brațelor și bătăi din palme; mers cu bătăi puternice din picioare; mers cu schimbarea direcției de deplasare; mers cu purtare de obiecte) ▪ alergare și variante de alergare (alergare individuală și în perechi; alergare în cerc; alergare cu schimbarea direcției; alergare cu diferite sarcini: opriri, ocoliri, întoarceri, alergare cu accelerare, alergare cu transport de obiecte; cu ocoliri de obstacole). ▪ săritură (sărituri succesive pe loc și cu deplasare, cu desprindere pe unul și ambele picioare; sărituri puternice adaptate ritmului cuvintelor rostite; sărituri ritmice cu ajutorul corzii de sărit și a cercului) ▪ aruncare și prindere (aruncare lansată cu două mâini la distanță sau țintă; jocuri de aruncare și prindere în situații din ce în ce mai dificile – în echilibru pe o bancă). ▪ „Al doilea joc în cerc” conceput de Fritz von Bothmer
5. Deprinderi utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> ▪ echilibru (poziții statice, pe sol; suprafețe mobile, pe sol; suprafețe înălțate) ▪ cățărare-coborâre (pe plan înclinat sau vertical) ▪ escaladare (escaladare cu apucarea și încălecarea obstacolului) ▪ tracțiuni-împingeri (deplasarea unui obiect sau partener, realizare individuală în perechi; tragere peste linie; împingeri palme în palme; palme pe umeri; „Urșii se luptă”) ▪ transport (transport de obiecte ușoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual; transport în grup) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ echilibru (deplasări pe suprafețe înălțate; mers în echilibru cu purtare și pășire peste obstacole) ▪ cățărare-coborâre (pe plan înclinat - banca de gimnastică sau vertical - spalierul) ▪ escaladare (escaladare cu apucarea și încălecarea obstacolului; cu apucare și pășire peste obstacole; escaladare și transport sub formă de parcurs aplicativ) ▪ tracțiune (deplasarea unui obiect sau partener, prin tractare cu brațele realizată individual și pe perechi) ▪ împingere (deplasarea unor obiecte/ a unui partener prin împingere) ▪ transport (transport cu 1-2 mâini, susținut-sprijinit; transport prin apucare; individual și în perechi)
6. Deprinderi sportive elementare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mișcări corporale specifice dansului, cu manifestare în grup sau/ și în perechi ▪ parcursuri aplicative și jocuri dinamice 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ abilități corporale specifice dansului, în grup sau/ și în perechi sau/ și individual ▪ mișcare liberă pe patine cu role sau pe gheață (înainte, înapoi, rotire) ▪ activități pregătitoare pentru handbal sau/ și baschet, ale căror principii de bază sunt introduse prin jocuri ▪ parcursuri aplicative și jocuri dinamice

SUGESTII METODOLOGICE

Copilul de 9-10 ani aleargă, sare și se cațără cu ușurință, calm și sigur. Începând de acum se pun bazele metodologiei pentru clasele superioare. De aceea, se recomandă desfășurarea activităților într-o sală de sport sau în aer liber. Acest lucru oferă mai mult spațiu și amenajări adecvate. Copiii vor purta echipament sportiv adecvat și estetic. Ei trebuie să se simtă bine în noul spațiu, să se familiarizeze cu normele de protecție și cu regulile de comportare. Echipamentul de gimnastică (spalieri, bârnă, bancă de gimnastică, saltele, capră etc.) va fi prezentat copiilor prin intermediul jocurilor (bârna, banca de gimnastică pot reprezenta poduri; saltelele pot fi insule de refugiu; spalierile – munți înalți), facilitându-le astfel familiarizarea.

Un aspect-cheie constă în a-i învăța pe elevi cum să se manifeste într-un spațiu larg: să se strângă în grup, pentru prezentarea sarcinilor; să părăsească grupul și să se întoarcă la el ori de câte ori este nevoie. Acest ritm al grupării, al separării pentru activitate și al reîntoarcerii este fundamental pentru aplicațiile practice ale programei și esențial pentru dezvoltarea componentei sociale. Rolurile jucate acum pregătesc asumarea sarcinilor de mai târziu, în folosul grupei, echipei.

Profesorul stimulează copilul pentru ca acesta să-și poată pune în legătură simțirea și fantezia cu exercițiile, pentru ca ele să nu fie doar activitate corporală pură și nici competiție sau sport de performanță. Astfel, se stilizează activități meșteșugărești sau mișcări de animale: obstacole ce trebuie escaladate sau sărite, reprezentate de diferite obiecte, se transformă în peisaje, în care trebuie parcurse aventuri sau realizate acțiuni de ajutor. Jocul mușchilor și circulația sanguină se exersează curajos și vioi prin parcursuri aplicative.

În clasa a III-a este importantă gimnastica pe aparate, deoarece copilul se viețuiește cel mai puternic pe sine în membrele sale. Astfel, voința, mai mult sau mai puțin haotică, se adună în fața piedicilor și dificultăților exterioare, aduse în fața copilului sub înfățișarea aparatelor. Prin aceste provocări, indirecte, el învață să-și domine forțele sau să le stimuleze în raport cu ceilalți.

Copiii nu vor fi formați pentru a avea performanțe deosebite la anumite aparate, ci puși, cât mai des posibil, în fața unor sarcini noi care necesită decizii noi și o altfel de implicare a forțelor, stimulându-le dezvoltarea atitudinii morale.

Este perioada în care copilul sănătos, vivifiat sau înfrânat prin ritm, începe să-și întindă mușchii săi delicați asupra sistemului osos. Un bun ajutor îl oferă exercițiile ritmice, amplificate, de exemplu, în forma mișcărilor specifice diferitelor meserii.

Este vârsta în care căile copiilor se despart. Băiatul se desparte cu mândrie de fată. Eu și tu, paradisul copilăriei, s-a încheiat. „Noi”, în sensul social mai înalt, încă nu s-a trezit în copil, dar se anunță deja, și prin acest „noi” îi putem introduce treptat pe copii în gimnastica propriu-zisă.

Sunt recomandate următoarele tipuri de activități:

- „Primul joc în cerc” conceput de Fritz von Bothmer – accentuează experiența de grup: „noi”. Spiritul colectiv iese în lume spre a înfrunța provocările: „Din depărtări noi ne adunăm...”. Trăirea mișcării individuale este amplificată din exterior prin trăirea mișcării comune (alergare pe perechi, în cerc închis, bătai ritmice din picioare). Doar înălțimea (coloanele) și depărtarea (ferestrele), ca mișcări, sunt executate fără parteneri. Este o participare de tip „noi”: noi ne adunăm; noi construim. Ulterior se va realiza separarea progresivă a individului de grup și cultivarea capacității de acțiune singur: „Eu și tu, tu și eu”.
- Jocurile ce presupun ieșirea din cerc; toate jocurile de prins și jocurile după modelul „Omul negru”; în timpul jocului avem schimbarea între ușor și greu, între repaos și alergare.
- Jocuri prin care copiii vor fi provocați a se adapta la spațiu și a-și găsi locul în cadrul acestuia. Sarcinile vor fi date folosind imagini puternic sugestive. Asemenea imagini („Trebuie să mergi pe acest pod îngust, dar să fii atent să nu cazi în fâlcile rechinilor flămânzi de dedesubt”) constituie provocarea prin reguli simple, generează căldura emoției și asigură o apropiere imaginativă și eficientă de disciplină. Implică acel tip de suspans necesar și dorit de elev, oferindu-i în același timp libertate. Activitatea de grup și

calitatea sarcinilor îi antrenează pe copii în organizarea „caldă”, emoțională. Într-o etapă următoare, copiii pot sugera imagini și sarcini noi – stimularea creativității.

- Jocuri de control / coordonare a mișcărilor („Împărate luminate, cât e ceasul?” / „Munților mișcați-vă!” / „1-2-3, la perete STAI!”); acestea obligă menținerea unei anumite poziții corporale, câteva secunde, sub control; nerăbdarea te poate întoarce la linia de plecare și duce la îndepărtarea de țel; copilul se confruntă astfel cu el însuși pe drumul spre un țel – etapă pregătitoare pentru viitor.
- Exerciții și jocuri înveșmântate în mici povești, imagini; alergare, mers liber și sărituri după un ritm simplu, mijlocit prin limbaj. Astfel, banca de gimnastică devine „Zidul chinezesc”, peretele – un munte abrupt etc.
- Jocuri tip „jungla” folosind imagini precum cățărutul în copacii din junglă, cățărutul pe zidurile castelelor, statul pe o navă în furtună; copiii participă la o cursă cu obstacole constituite din aparatele de gimnastică, implicând cățărutul, săritul, rostogolirea, târârea și echilibrul. Punându-i mereu în fața unor sarcini noi, care necesită decizii noi și o implicare diferită a forțelor, le stimulăm dezvoltarea atitudinii morale.

În clasa a IV-a copiii pot începe să provoace regulat autoritatea sau să se simtă izolați de grup. La această vârstă, aspectele morale și sociale ale adultului și respectarea regulilor devin foarte importante.

Dacă reușim să stimulăm copiii în așa fel încât să nu tindă în mod unilateral spre victoria prin performanță în concursuri, ci să-i aducem să simtă bucuria performanței, ce poate fi realizată de oricine, atunci este împlinită o parte însemnată a învățământului gimnastic: siguranța în mișcare, în spațiu, care generează întărirea sănătoasă a voinței și a puterii de decizie.

Lupta cu greutatea crescândă trebuie abordată din ce în ce mai conștient. Mecanica oaselor și a tendoanelor cere să fie activată și stăpânită. Puterea și hotărârea se concentrează pentru depășirea provocărilor și încercărilor. Pentru stăpânirea dinamică a simțului spațial și a echilibrului forței gravitaționale este implicată tot mai conștient voința.

Sunt recomandate următoarele activități:

- „Al doilea joc în cerc” conceput de Fritz von Bothmer, prin care elevul se regăsește ca punct central al forțelor ce radiază înăuntru și în afară, fiind condus de la „noi” către „eu”. („Eu stau. Eu merg...”); jocul mișcării devine mai individual, mișcarea însăși este mai puternic viețuită lăuntric. Expresia elementelor arhetipale ale conștienței spațiului și ale planurilor mișcării sunt introduse și integrate într-un mod mai degrabă „jucăuș” decât formal. Cuvintele rostite ritmic joacă un rol important, armonizator. Întreaga ființă a copilului este prezentă în mișcare.

Prin jocurile gimnastice în cerc putem aduce în conștiența copilului spațiul cu direcțiile lui de forță, într-un mod plin de viață. Din aceste jocuri derivă, ulterior, exercițiile de gimnastică în sine.

- Exerciții cu minge, coarda de sărit și cercul
- Joc liber, plin de fantezie; mișcare liberă pe aparate
- Jocuri dinamice cu schimbări de direcție și viteză de reacție („Crabii și creveții”)
- Jocuri care implică concentrarea asupra unui scop: „Foc și gheață”, „Sperietorile de ciori”, „Vânători și iepuri”.
- Jocuri care implică înfruntări cu forțe negative: „Bandiții de la râu”, „Fălcile rechinului”.
- Activități care sunt pregătitoare pentru handbal și baschet, care introduc principiile de bază prin jocuri, cum ar fi: „Trenuri și gări”, „Jocul suedez”.
- Jocuri de teren: tenis la perete, jocuri de reflex („Săritura broaștei” sau „Fălcile crocodilului”).
- Provocări mai dificile la „Aventuri în junglă”
- Jocuri de aruncare și prindere în situații din ce în ce mai dificile (în echilibru pe o bancă).

Ar trebui evitate, încă, jocurile cu aspect de concurs și cultivate, în schimb, cele în cadrul cărora copilul poate sesiza rolul său în cadrul grupului.

BIBLIOGRAFIE

- Bothmer Fritz von, *Educație prin gimnastică*, Ed. Triade, 2006.
- Kischnick Rudolf, *Was die Kinder spielen. 250 Bewegungsspiele für Schulkinder*, Verlag Freies Geistesleben, 1995.
- Richter Tobias, *Sarcina pedagogică și obiectivele de învățământ ale unei școli libere Waldorf*, Ed. Triade, 2001.
- Steiner Rudolf, *Dezvoltarea sănătoasă a ființei umane*, Ed. Triade, 2001.
- ***, *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, alternativa educațională Waldorf*, aprobată prin O.M.E.N. nr. 4825/ 28.10.2014.