

PROGRAMA ȘCOLARĂ

pentru disciplina

JOCURI DE MIȘCARE

Clasele a III-a – a IV-a

ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF

București, 2016

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa disciplinei *Jocuri de mișcare* este elaborată potrivit unui nou model de proiectare curriculară, centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare a elevului din ciclul primar. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic, pornind de la competențe, permite accentuarea dimensiunii acționale în formarea personalității elevului.

Disciplina *Jocuri de mișcare* reprezintă o ofertă curriculară pentru învățământul primar, înscriindu-se în categoria disciplinelor abordate integrat. Situată la intersecția ariilor curriculare Arte și Educație fizică, sport și sănătate, această disciplină este prevăzută în planul-cadru de învățământ pentru clasele a III-a – a IV-a al alternativei educaționale Waldorf cu 1 oră/ săptămână. Aceasta va fi realizată în situația în care școala nu poate asigura încadrarea disciplinei *Euritmie* în acord cu precizările incluse în Planul-cadru de învățământ al alternativei educaționale Waldorf pentru învățământul primar.

Prin caracterul său integrat, disciplina *Jocuri de mișcare* are un caracter de noutate în raport cu disciplinele studiate până în prezent în învățământul primar în alternativa educațională Waldorf. Principalul motiv care a determinat abordarea integrată a acestei discipline o reprezintă importanța jocului în această etapă de dezvoltare a copiilor. Pornind de la particularitățile de vârstă ale acestora se pot utiliza valențele pedagogice ale jocurilor în sfera sprijinirii dezvoltării fizice armonioase, a coordonării motrice, a dezvoltării simțului estetic, a dezvoltării afective și morale, a dezvoltării intelectuale.

Prin disciplina *Jocuri de mișcare* este vizat scopul realizat preponderent prin activitățile orelor de educație fizică, acela de desfășurare a unor activități care să ajute copilul 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.

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 *Jocuri de mișcare* 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 se constituie din inventarul achizițiilor necesare elevului pentru comunicare și rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

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. Autocontrolul propriului corp prin cunoașterea și exersarea mișcărilor cu sens
2. Explorarea forțelor corporale prin raportare la bine și frumos
3. Dobândirea unor deprinderi motrice și a unor deprinderi de relaționare în grup

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Autocontrolul propriului corp prin cunoașterea și exersarea mișcărilor cu sens

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>1.1. Percepția propriului corp</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de orientare spațială • jocuri pentru exersarea lateralității • jocuri de coordonare oculo-motorie • jocuri de indicare a schemei corporale proprii și a celorlalți, aflați în diferite poziții 	<p>1.1. Abilități în folosirea propriului corp</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de îndemânare în raport cu obiectele • jocuri pentru orientarea spațială, copiii fiind puși în situații deosebite (legați la ochi) • jocuri pentru orientare într-un spațiu nou
<p>1.2. Exersarea mișcărilor cu sens</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de percepție senzorială: „Omul de zăpadă”/ „Statuile”, „Baba Oarba” • jocuri cu mici probe de curaj, pentru antrenarea voinței: săritul corzii, balansarea, mersul pe catalige • curse cu obstacole implicând: alergări, cățărări, sărituri, rostogoliri 	<p>1.2. Autocontrolul forțelor corporale</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri pentru manifestarea curajului • jocuri de perseverență • jocuri pentru stimularea încrederii în sine • jocuri pentru cunoașterea și stăpânirea forțelor corpului • jocuri pentru stimularea rezistenței la tentații
<p>1.3. Formarea unei ținute corecte prin intermediul componentelor artistice</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea mișcărilor armonioase, cu sens • jocuri cu ziceri ritmice • pași de dans • postura corectă în poziții și acțiuni dinamice • jocuri pentru stimularea creativității 	<p>1.3. Manifestarea motricității prin componentele artistice</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri ritmice • pași de dans popular, modern, de societate etc. • exerciții de coordonare („Mergi cum se cântă”), dexteritate • jocuri de îndemânare, rezistență • jocuri ce contribuie la cultivarea simțului estetic prin caracterul sincronizat al mișcărilor

2. Explorarea forțelor corporale prin raportare la bine și frumos

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p>2.1. Utilizarea forțelor corporale în scopul binelui și frumosului</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri pentru coordonarea mișcărilor cu respirația • jocuri de mișcare în aer liber • jocuri cu elemente din natură: apă, lemn, pietre, lut etc. • jocuri pentru conștientizarea limitelor corporale • jocuri pentru stimularea sentimentului de autocontrol • jocuri pentru cultivarea mișcării și a unei ținute corporale adecvate 	<p>2.1. Menținerea organismului într-o stare armonioasă</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri în aer liber pentru aprecierea pozitivă a factorilor naturali de mediu • jocuri cu îndreptarea atenției asupra diferențelor subtile de culoare din natură • jocuri libere; patine cu rotile (înainte și înapoi, rotirea) • jocuri de prindere, alergare, rostogolire

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
unor teme din Vechiul Testament	<ul style="list-style-type: none"> jocuri pentru cultivarea mișcării și a unei ținute corporale adecvate unor teme din mitologie
2.2. Exprimarea bucuriei mișcării <ul style="list-style-type: none"> mers liber și sărituri după un ritm simplu, mijlocit prin limbaj joc liber, plin de fantezie; rostogoliri: bușteanul, butoiul, de-a berbeleacul jocuri însoțite de cântec și muzică; perceperea variațiilor de ritm jocuri de mișcare cu tematici din domeniul meșteșugurilor exprimarea liberă și creativă, prin mișcare, a unor stări emoționale și impresii jocuri dinamice cu caracter distractiv 	2.2. Stimularea și menținerea stărilor de bună dispoziție <ul style="list-style-type: none"> improvizarea unor ritmuri, plecând de la unul propus jocuri pentru perceperea variațiilor de ritm; de diferențiere a mișcărilor între dansuri lente/ rapide, individuale/ colective dansuri populare cu caracteristici diverse, cu manifestare individuală, pe perechi sau în grup - dansuri libere, de societate, moderne exprimarea liberă, creativă, cu ajutorul sunetelor și mișcării, față de o stare emoțională, impresie etc. jocuri de dramatizare, prin mișcare, a unor teme din mitologie

3. Dobândirea unor deprinderi motrice și a unor deprinderi de relaționare în grup

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
3.1. Orientarea comportamentului către colaborare <ul style="list-style-type: none"> jocuri de alergare jocuri de prindere (de-a prinselea) realizarea unor sarcini motrice și organizatorice corespunzătoare particularităților individuale realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare 	3.1. Manifestarea spiritului de echipă <ul style="list-style-type: none"> exprimarea susținerii și aprecierilor pentru încurajarea coechipierilor îndeplinirea rolului fiecărui membru în beneficiul lucrului în echipă implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare jocuri de echipă ștafete cuprinzând variante de alergare și activități distractive
3.2. Participarea la organizarea unor activități de joc și mișcare <ul style="list-style-type: none"> participarea la repartizarea rolurilor în cadrul grupurilor organizarea spontană a unor activități de joc și mișcare jocuri în aer liber dansuri libere cu suport muzical 	3.2. Asumarea responsabilității individuale repartizate în cadrul grupului <ul style="list-style-type: none"> jocuri care stimulează cooperarea jocuri care amplifică interacțiunea participarea la constituirea echipelor jocuri pentru exersarea ascultării și acceptării opiniilor celorlalți
3.3. Facilitarea relațiilor de prietenie <ul style="list-style-type: none"> jocuri pentru exersarea încrederii în sine și în ceilalți jocuri pentru stimularea sentimentului de independență și utilitate jocuri în cerc și pe perechi activități utile petrecerii timpului liber, în excursii, tabere, drumeții 	3.3. Întărirea relațiilor de prietenie <ul style="list-style-type: none"> jocuri pentru consolidarea încrederii în sine și în ceilalți jocuri pentru întărirea sentimentului de independență și utilitate jocuri pentru exersarea unor roluri pentru oferirea de sprijin necondiționat

CONȚINUTURI

Domenii	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Capacitatea de relaționare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tipuri de mers însoțite de ritm și bătaii din palme, menținând ritmul grupului ▪ dansuri libere cu suport muzical ▪ jocuri în cerc și pe perechi ▪ jocuri de mișcare pentru realizarea unor ținute care redau prezența și atitudinea unor personaje din Vechiul Testament 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers cu schimbări de direcție (ex. de jocuri: deplasări în diferite variante de mers) ▪ jocuri de mișcare vizând dezvoltarea calităților motrice combinate („Rațele și vânătorii”, „Perseverează, frate!”/ „Nu te lăsa, frate!” - variantă) ▪ ștafete cuprinzând variante de alergare și activități distractive
2. Dezvoltarea fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jocuri de mișcare pentru susținerea relației juste dintre circulația sangvină și respirație ▪ jocuri de mișcare pentru cultivarea unor posturi corecte în poziții și acțiuni dinamice ▪ jocuri de mișcare pentru exersarea orientării spațio-temporale („Ocupă locul”, „Poșta merge”, „Cercurile zburătoare”) ▪ jocuri de alergare, de prindere („Omul negru”; „Șarpele cu clopoței”; „Unde te doare?”) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jocuri de prindere (de-a prinselea), alergare, rostogolire ▪ exerciții cu mingea, coarda de sărit și cercul ▪ jocuri libere; mișcare liberă la aparate (căluțul, capra) ▪ jocuri de mișcare prin combinarea armonioasă și firească a pozițiilor corpului (stând depărtat, ghemuit, șezând, culcat etc.) ▪ parcurgerea unor trasee aplicative cuprinzând deprinderi motrice complexe: tracțiune-împingere, cățărare-coborâre („Derdelușul”, „Toboganul”, „Avionul”)
3. Deprinderi utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tehnici de comunicare eficientă în jocuri de mișcare (ex. gesturi, semne, semnale) ▪ jocuri de mișcare vizând dezvoltarea calităților motrice: viteza de deplasare în relație cu un partener („Vânătorul”, „Vrabia și albina”, „Nu te lăsa, frate!”) ▪ activități utile petrecerii timpului liber, în excursii, tabere, drumeții 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ deplasarea pe trasee aplicative cu solicitări motrice complexe, utilitar-aplicative („Lupta cocoșilor”, „Transportul rănitului”, „Remorcarea”, „Ancorăm corabia la mal”) ▪ deplasări și ștafete cuprinzând variante de alergare: în zig-zag; cu ocolire de obstacole; cu trecere peste obstacole; cu transport și punere de obiecte („Vizitiul și căluțul”, „Troica”, „Vânătorul”, „Vânătorul, vrabia și albina”, „Șoarecele și pisica”, „Poșta merge”) ▪ jocuri de mișcare cu asumarea responsabilităților rolurilor de conducere (de ex. supravegherea respectării regulilor și a ordinii în desfășurarea jocurilor) ▪ deplasări cu menținerea în echilibru pe bicicletă și role

SUGESTII METODOLOGICE

Jocurile de mișcare pot constitui mijlocul de a reda căldura și bucuria specifică vârstei. În jurul vârstei de 9 ani lumea basmelor se estompează, conștiința se trezește și în prim-plan apare spațiul cu legitățile sale fizico-mecanice. Conform acestora, copilul va fi condus, prin intermediul jocurilor pline de viață, de la grup către el însuși.

Participarea, efortul, exersarea fizică sunt însoțite de trăiri lăuntrice. Sângele este condus către periferia corpului. Îmbujorarea este potențată de trăirea lăuntrică. Se dezvoltă nu doar căldură fizică (ce duce la transpirație), ci și căldură sufletească (entuziasm) stimulate de participare, străduință, reușită etc.

Treptat, copilul trece din trăirea imaginativă a lumii basmelor în aceea de participant activ într-un spațiu, în interiorul căruia trebuie să se miște. El participă la situații care-l includ și prin care își activează forțele corporale.

Separarea progresivă a individului de grup și cultivarea capacității de a acționa singur sau cu alții este un scop principal al programei și necesită parcurgerea mai multor etape. Accentul se menține pe experiența de „noi” și se evită, încă, jocurile cu aspect de concurs.

Formarea unor grupuri separate, uneori rivale, pune problema cum se întâlnesc participanții, din nou, în grupul mare. Despărțirea, jocul și regruparea relevă importanța relațiilor și a bazei lor morale. Acest lucru este facilitat de cunoașterea și respectarea regulilor jocului. În multe privințe, REGULILE SUNT JOCUL însuși. Astfel sunt cultivate valori sociale și morale precum: cinstea, corectitudinea („M-a atins sau nu?”, „Am călcat linia sau nu?”), recunoașterea autorității adecvate (acceptarea părerii colegilor sau a profesorului), onoarea și cooperarea.

Clasa a III-a

Copiii pot viețui bucuria mișcării prin jocuri înveșmântate în mici povești, imagini. Prin alergare, mers liber și sărituri după un ritm simplu, mijlocit prin limbaj, îi putem conduce spre armonizarea mișcărilor și activarea capacităților sociale.

Sunt potrivite:

- Jocuri de control / coordonare a mișcărilor („Mătușica, mătușica, și-a pierdut opinca!” / „Copăcei, copăcei, schimbați-vă!” / „Țările – joc cu mingea”); acestea necesită preluarea și menținerea sub control a unei poziții corporale, câteva secunde; 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 a viitorului.
- Jocuri de percepție senzorială („Omul de zăpadă”/„Statuile”; „Șarpele cu clopoței”; „Zidul chinezesc”)
- Jocurile de tip „rătăciți în junglă” implicând provocări, constituite din aparatele de gimnastică, și solicitând cățărutul, săritul, rostogolirea, târârea, echilibrul etc.
- Jocuri ritmice, dezvoltate, de exemplu, în forma mișcărilor specifice diferitelor meserii / meșteșuguri („Ghici meseria mea!”)
- Jocuri libere, pline de fantezie

Clasa a IV-a

Copilul devine tot mai conștient de propriul spațiu, în sens interior și exterior. Știind aceasta, copilul trebuie susținut în a-și dezvolta simțul pentru calitățile și dimensiunile spațiului: sus - jos, stânga - dreapta, față - spate și integrarea acestora în propria activitate.

Astfel el este condus, cu precauție, înspre o exersare mai individuală, oferindu-i spațiul în care să se manifeste prin mișcări libere.

Ritmul polarităților, slab și puternic, siguranță și pericol, creație și distrugere, accentuează elementul reglator al contracției și expansiunii.

Sunt potrivite:

- Jocuri dinamice cu schimbări de direcție și viteză de reacție („Șoarecele și pisica”; „Iepurele și vulpea” etc.)
- Jocuri libere; mișcare liberă pe aparate

- Jocuri de aruncare și prindere în situații din ce în ce mai dificile (în echilibru pe o bancă)
 - Jocuri de cooperare și interacțiune („Mingea călătoare pe pod/ prin tunel”; „Podul”)
 - Jocuri care implică concentrarea asupra unui scop anume („Foc și gheață”; „Sperietorile de ciori”; „Vânători și iepuri” etc.)
 - Jocuri de tracțiune / împingere („Lupta urșilor” – împingeri palme în palme / palme pe umeri pentru a-și scoate partenerul de pe saltea – copiii au nevoie să-și încerce puterile/ forțele)
 - Deplasări cu menținerea în echilibru pe bicicletă și role
- 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.
- Brooking-Payne Kim, *Games Children Play. How games and sport help children develop*, Hawthorn Press, 1998.
- Goebel Wolfgang, Glöckler Michaela, *Creșterea și îngrijirea copilului. Practici terapeutice alternative. Ghid medical și pedagogic*, Ed. Polirom, 2004.
- Kischnick Rudolf, *Was die Kinder spielen. 250 Bewegungsspiele für Schulkinder*, Verlag Freies Geistesleben, 1995.
- Steiner Rudolf, *Înnoirea artei pedagogico-didactice prin știința spirituală*, Centrul pentru pedagogie Waldorf din România, 1991.
- Richter Tobias, *Sarcina pedagogică și obiectivele de învățământ ale unei școli libere Waldorf*, Ed. Triade, 2001.
- Steiner Rudolf, *Educația copilului din punctul de vedere al științei spirituale*, Ed. Triade, 1994.
- ***, *Configurarea învățământului din clasele I până într-a VIII-a la școlile Waldorf/ Rudolf Steiner*, Ed. Triade, 2005.
- ***, *Programa școlară pentru disciplina Jocuri de mișcare, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, alternativa educațională Waldorf*, , aprobată prin O.M.E.N. nr. 4825/ 28.10.2014.