

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAMA ȘCOLARĂ
pentru
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CLASELE a V-a – a VIII-a
ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF

Aprobată prin Ordin al Ministrului

nr.

...../.....

București

2001

NOTĂ DE PREZENTARE

Scopul principal al educației fizice este să susțină procesul general de întreprindere a psihicului copilului cu dezvoltarea corporală prin mișcare.

Mișcarea este mediul dezvoltării, ea lasă în mod special să ia ființă trupul.

Programa caută 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 timpul potrivit, totuși împiedicând copilul să direcționeze aceste forțe conștient.

Programa susține calea de dezvoltare a copilului în funcție de vârstă.

Programa de educație fizică caută să susțină și să completeze alte aspecte ale procesului formativ.

Dintre aspectele sociale, copiii exersează luarea în considerație a celorlalți parteneri. Înainte de toate, copiii învață să se încadreze în societate prin joc, făcând experiența răspunderii față de toți și importanței propriului rol în ansamblul tuturor. Premiza alegerii acestor țeluri o formează luarea în considerare a pașilor evolutivi, o alegere a configurării și exersării pe cât posibil de multilaterală, ca și o decurgere armonioasă a predării, care poate mijlocii sentimentul fundamental al bucuriei și cel de “simt forța crescând în mine”.

Dintre obiectivele specifice disciplinei sunt urmărite cu precădere: întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Prin acest curriculum se realizează creșterea posibilităților de opțiune a elevilor și creșterea autonomiei unităților școlare în elaborarea propriului curriculum.

Concepția despre predare vizează următoarele aspecte metodico-organizatorice:

- adoptarea unei scheme orare care să asigure realizarea obiectivelor cadru;
- stabilirea conținuturilor potrivit schemei orare adoptate, condițiilor materiale, tradițiilor și opțiunilor elevilor;
- asigurarea prin orar a valorificării integrale a bazei sportive și a posibilităților de demixtare a claselor;
- omogenizarea nivelului de pregătire al elevilor începând din cl. a V-a și reluarea conținuturilor învățate pe parcursul unui an școlar și de la o clasă la alta, realizând caracterul concentric al predării;
- acționarea constantă, în fiecare lecție, asupra dezvoltării fizice și calităților motrice ale elevilor;
- conținuturile prevăzute la capitolele “capacitate de organizare”, “deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative” vor fi exersate în structuri complexe, de regulă sub formă de întrecere, fără a se constitui în teme de lecție;
- predarea probelor și a ramurilor de sport va fi permanent însoțită și de practicarea globală a acestora;
- valorificarea în plan educativ a fiecărei lecții.

Față de variantele de conținuturi prevăzute în programă, profesorii vor preda obligatoriu:

- una din cele două sărituri prevăzute la “atletism” ;
- una din săriturile prevăzute la capitolul “gimnastică” ;
- unul dintre jocurile prevăzute la capitolul “jocuri sportive”;
- una din cele trei ramuri ale gimnasticii (acrobatică, ritmică, aerobică) ;
- exercițiile specifice gimnasticii Bothmer pentru fiecare an de studiu.

La clasele V-VIII, planul-cadru alocă disciplinei Educație fizică și sport 2 ore săptămânal, prevăzute în trunchiul comun. Obiectivele de referință și conținuturile marcate cu asterisc sunt prevăzute pentru orele la decizia școlii.

OBIECTIVE CADRU

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive
2. Asimilarea procedeeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia
3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

CLASA A V-A

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1 să adopte pozițiile corecte ale corpului și ale segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice	– adoptarea posturii corecte a corpului în pozițiile stând, șezând și pe parcursul deplasărilor;
*1.2 să folosească adecvat exercițiile specifice pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, a abdomenului și a membrelor	– executarea de mișcări analitice, precis localizate, libere, în regim izotonic;
1.3 să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite	– exersarea mecanismului de bază al fiecărei deprinderi motrice (de bază și aplicativ-utilitare); – exersarea de structuri motrice conținând două-trei deprinderi; – efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a vitezei de reacție, de execuție și de deplasare; – efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a coordonării segmentelor și a corpului în spațiu și timp; – efectuarea de exerciții specifice, libere, pentru dezvoltarea forței dinamice (izotonice) a principalelor grupe musculare; – realizarea de eforturi aerobe, cu durate progresive, în tempo uniform-moderat; – ștafete și jocuri desfășurate sub formă de întrecere.

2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1 să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite, în structuri simple	– exersarea tehnicii fiecărui procedeu până la însușirea mecanismului de bază; – exersarea de structuri tehnice cuprinzând 1-2 procedee; – exersarea acțiunilor tehnico-tactice individuale simple; – aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite în jocuri dinamice și pregătitoare; – ștafete, întreceri;

- 2.2 să realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și să le integreze în activitățile desfășurate sub formă de întrecere
- participarea la întreceri desfășurate în lecții, sub formă de jocuri dinamice, pregătitoare și ștafete.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință

- La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:*
- 3.1 să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și să utilizeze echipamentul adecvat pentru activitățile de educație fizică și sport
- 3.2 să evite pericolul de accidentare, respectând regulile stabilite

Exemple de activități de învățare

- Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
- echipări corespunzătoare pentru lecții;
 - verificarea stării igienice și funcționale a echipamentului;
 - exersare în condiții de respectare a structurilor motrice stabilite, a formațiilor de lucru, a ordinii de realizare a execuției, a reperelor, direcțiilor și sensurilor de deplasare.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință

- La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:*
- 4.1 să se integreze și să acționeze eficient într-un grup prestabilit
- *4.2 să-și depășească starea emoțională și să execute structurile motrice stabilite

Exemple de activități de învățare

- Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:*
- ocuparea și păstrarea sistematică a locului stabilit în formațiile de adunare și de lucru;
 - îndeplinirea exactă a sarcinilor individuale stabilite;
 - execuții în relație cu unul sau mai mulți parteneri;
 - acordarea sprijinului și ajutorului reciproc;
 - încurajarea coechipierilor în acțiune;
 - îndeplinirea, prin rotație, a unor atribuții care presupun conducerea și subordonarea (arbitru, observator, executant etc.);
 - execuții individuale, inițial asistate și apoi realizate independent, cu grade de risc progresive;
 - exersarea procedurilor de autoasigurare și protecție care pot fi utilizate în execuțiile care implică risc.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formații de adunare, în linie pe unul și două rânduri, în cerc;
- alinierea în linie și în coloană;
- întoarceri de pe loc;
- **pornirea și oprirea din mers;*
- formarea și strângerea coloanei de gimnastică.
- **treceri dintr-o formație în alta.*

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrare analitică a aparatului locomotor;
- mobilitate articulară;
- reflexul de postură;
- **prevenirea instalării atitudinilor deficiente;*
- **educarea actului respirator.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacție:
 - **la stimuli vizuali;*
 - la stimuli auditivi.
- viteza de execuție:
 - în acțiuni motrice singulare;
 - **în acțiuni motrice cu obiecte portative.*
- viteza de deplasare:
 - pe direcție rectilinie;
 - **cu schimbări de direcție.*

2. Îndemânarea

- coordonarea segmentelor față de corp;
- **manevrarea de obiecte.*

3. Forța

- forță dinamică segmentară;

4. Rezistența

- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- **rezistența musculară locală.*

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ, APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

1. Mersul

- pe vârfuri;
- pe călcâie;
- pe părțile laterale ale labei piciorului;
- ghemuit;
- **cu pas adăugat;*
- **cu pas încrucișat.*

2. Alergarea

- fazele alergării;
- pe direcții diferite;
- **cu schimbări de direcții;*
- **cu ocoliri de obstacole;*

– **pe perechi.*

3. Sărituri

- cu desprindere de pe unul și ambele picioare;
- în lungime;
- în înălțime;
- **sărituri peste obstacole joase;*
- **sărituri de pe obstacole.*

4. Aruncarea și prinderea

- aruncări azvârlite la țintă;
- aruncări lansate cu două mâini de jos, la distanță;
- prindere cu două mâini de pe loc.

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

1. Cățărare

- la scara fixă;
- **pe banca de gimnastică înclinată.*

2. Escaladare

- prin apucare și pășire pe aparat;
- **prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului.*

3. Tracțiuni

- pe banca de gimnastică;
- **pe perechi, la baston.*

4. Împingeri

- din culcat dorsal pe banca de gimnastică;
- **pe perechi, din șezând spate în spate.*

5. Transport de obiecte

- individual;
- **pe perechi.*

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Elemente din “școala alergării”:
 - alergare cu joc de gleznă;
 - alergare cu genunchii sus;
 - alergare cu pendularea gambei înapoi.
- Alergarea de viteză:
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul alergător lansat de viteză;
 - **startul de jos și lansarea din start.*

2. Sărituri

- Elemente din “școala săriturii”:
 - pasul săltat;
 - pasul sărit;
 - **sărituri succesive cu desprindere de pe unul sau ambele picioare.*
- Săritura în lungime cu elan, cu 1 1/2 pași în aer:
 - exerciții pregătitoare;
 - **fazele săriturii (elanul, bătaia-desprinderea, zborul și aterizarea).*

3. Aruncări

- Elemente din “școala aruncării”;
- Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente statice:
 - cumpăna pe un genunchi și pe un picior;
 - podul de jos;
 - stând pe omoplați;
 - **stând pe mâini cu sprijin.*
- Elemente dinamice:
 - rulări înapoi;
 - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit;
 - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat;
 - **răsturnare lentă înainte (fete);*
 - **roata laterală;*
 - rostogoliri laterale.
- Linii acrobatică (cuprinzând elementele însușite)

2. Gimnastică Bothmer

- Joc între ușor și greu

3. Sărituri la aparate

- elemente pregătitoare pentru sărituri;
- săritură în sprijin depărtat peste capră;
- **săritură în ghemuit pe lada așezată transversal.*

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - prinderea, ținerea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare;
 - oprirea într-un timp;
 - **pivotarea prin pășire și întoarcere;*
 - dribling mediu;
 - aruncarea la coș cu două mâini de la piept;
 - **aruncarea la coș din dribling.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală în apărare;
 - deplasările cu pași adăugați;
 - **lucrul de brațe și jocul de picioare.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - depășirea.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - retragerea (replierea) în apărare;
- Joc de baschet cu aplicarea procedeelelor învățate, cu reguli adaptate:
 - 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
 - **5 x 5, la două panouri.*

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - alergare cu schimbarea direcției;
 - pasa în doi de pe loc, cu o mână de la umăr;
 - **pasa din alergare între 2-3 jucători, în același plan și în adâncime;*
 - **pasarea mingii din lateral, oblic, înainte și înapoi;*
 - **prinderea mingii venite din lateral și din urmă;*
 - dribling simplu și multiplu;
 - aruncarea la poartă din alergare cu pas adăugat.

- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală și deplasarea;
 - **opriri, porniri, întoarceri.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - așezarea pe teren în cadrul sistemului de atac în semicerc;
 - repunerea mingii în joc de către portar.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - așezarea pe teren în sistemul de apărare 6 : 0.
- Joc de handbal bilateral cu respectarea regulilor învățate.

4. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - pasa cu două mâini de sus, de pe loc;
 - **pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire;*
 - serviciul de jos din față sau din lateral.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - preluarea mingii venită de la adversar, cu două mâini de sus;
 - **preluarea mingii venită de la adversar, cu două mâini de jos.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - trecerea mingii în terenul advers precedată de minimum două lovituri.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - așezare pe culoare.
- Joc bilateral:
 - 1 x 1 pe teren cu dimensiunile 3/3 m.
 - 2 x 2 pe teren cu dimensiunile 3/4 m.

Ramuri sportive alternative

1. Oina

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în perechi;
 - servirea și bătaia mingii;
 - "țintirea" adversarului prins la mijloc;
 - alergarea prin culoare;
 - **blocarea (oprirea mingii);*
 - apărarea individuală;
 - intrarea în joc;
 - **așezarea pe posturi.*
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate.

2. Badminton

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - priza la rachetă;
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - lovitura de sus din față;
 - lovitura de jos din față;
 - lovitura de jos din lateral;
 - serviciul lung;
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate:
 - 1 x 1;
 - 2 x 2.

3. Înot

– Procedee tehnice:

- jocuri de acomodare cu apa
- respirația specifică (expirația cu fața în apă și inspirația cu fața înaintea și lateral);
- plutirea și alunecarea pe piept;
- înot cu obiecte plutitoare;
- înot prin procedeul bras;
- **călcarea apei.*
- startul
- scufundări

4. Schi alpin

– Procedee tehnice:

- mers pe teren plat;
- urcare pe pantă;
- poziția în coborârea directă;
- **frânarea și ocolirea “în plug”;*
- **trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;*
- coborâri directe;
- jocuri specifice.

5. Schi fond

– Procedee tehnice:

- deplasare cu un pas și împingere simultană cu brațele;
- **deplasare cu doi pași și împingere simultană cu brațele;*
- **deplasări pe trasee variate.*
- întreceri.

6. Patinaj

– Procedee tehnice:

- alunecarea pe patine în dublu sprijin;
- pasul de alunecare înainte;
- **întoarceri și opriri pe ambele picioare.*

– Jocuri specifice.

7. Sanie (obișnuită)

– Procedee tehnice:

- poziția de bază pe sanie, individual;
- **poziția de bază pe sanie, în doi;*
- poziția de frânare și acțiunea picioarelor;
- conducerea saniei în linie dreaptă;
- **conducerea saniei în viraje.*

– Jocuri specifice.

8. Gimnastică ritmică

– Elemente de echilibru:

- stând pe vârfuri;
- stând pe un picior, cu celălalt îndoit înainte;
- stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque);

– Întoarceri cu pași succesivi și arcuiți.

– Val de corp înainte.

– Săritură închisă-deschisă.

– Pași de dans clasic și modern.

9. Gimnastică aerobică

– Elemente tehnice pe fond muzical.

– Legări de 2-3 elemente pe fond muzical.

– Program cu conținut impus.

NOTĂ METODICĂ

Vârsta copiilor de clasa a V-a marchează mult sufletul copilăriei, fiind momentul premergător pubertății. Copilul trăiește puternicele perturbări fiziologice, resimțite în dinamica pulsului și respirației. Copiii le place deopotrivă să hoinărească, dar și să caute disciplina, măsura mișcării ritmice. Vor să fie provocați, prețuind curajul și prudența, riscul și îndoiala. Pierderea inocenței copilăriei va fi compensată prin intrarea puternică în realitate.

Ritmul în mișcare este important la această vârstă. Trebuie un echilibru între levitație și gravitație, între imaginație și intelect, între provocările de grup și cele individuale, păstrarea centrului întărind conștiința de sine a copilului.

Această vârstă este o etapă importantă de tranzit, premergătoare introducerii jocurilor de echipă. Fără capacitatea de a păstra centrul, de a rămâne în propriul spațiu, simțul poziției în sporturile de echipă este mult mai greu de atins, fenomenul fiind vizibil când ambele echipe aleargă înapoi și încolo după minge ca un întreg.

Idealul Olimpiadelor Greciei Antice este leitmotiv pentru clasa a V-a. Jocurile originale erau ritualuri în care individul încerca să exprime puterile creatoare ale zeilor. Idealurile de adevăr, frumusețe și zeități, exprimate în cele 5 exerciții clasice - fuga, săritura, aruncarea suliței și a discului și lupta - oglindesc mișcarea ce reprezintă arhetipul de bază pentru educația morală.

Exercițiile sunt asociate acum unor imagini mult mai realiste și copiii nu mai stau în cerc, ci se aliniază pe coloane în fața profesorului.

Gimnastica Bothmer: exercițiul specific clasei a V-a este „jocul între ușor și greu”.

În gimnastica clasică se trece treptat de la jocul liber la aparate la exerciții tematice (tendință spre exerciții mai individuale): săritura broaștei, săritura peste cap cu trambulină, rostogolirea înainte/înapoi la barele simetrice, balansarea, săritura cu provocări mai mari (spre exemplu cu ochii închiși). Cele 5 exerciții grecești clasice sunt introduse și ele.

Jocuri: la această vârstă este marcată o tranziție între joc și sport, jocurile propriu-zise neîncadrându-se în nici o categorie. Jocurile tipice includ: „șoarecele și pisica”, „vas, rechin, țârm”. Sunt preferate jocurile cu fundal de fantezie.

Înotul este introdus de multe școli în mod regulat la această vârstă.

CLASA A VI-A

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să adopte în toate împrejurările poziția corectă a corpului	– menținerea posturii corecte a corpului pe parcursul exersării;
1.2	să cunoască principalele procedee pentru dezvoltarea musculaturii și să le utilizeze sistematic	– acțiuni în regim izotonic;
*1.3	să realizeze acțiuni motrice cu grad progresiv de complexitate și solicitare la efort	– învățarea deprinderilor motrice noi (de bază și aplicativ utilitare); – executarea de structuri motrice variate; – dezvoltarea formelor principale de manifestare a vitezei; – exersarea deprinderilor învățate, cu indici crescuți de rapiditate; – exersarea de structuri motrice cu grad progresiv de complexitate, libere și cu manevrarea unor obiecte; – efectuarea de exerciții analitice și globale pentru dezvoltarea forței generale și a celei explozive (libere, cu greutatea mici, cu parteneri); – ștafete, jocuri pregătitoare, parcursuri aplicative desfășurate cu sau fără întrecere.

2. Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să aplice procedeele tehnice și tactice însușite, respectând regulile cunoscute	– exersarea procedeele însușite în structuri variate; – jocuri pregătitoare, concursuri, întreceri;
2.2	să se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, școlii și în timpul liber	– întreceri și concursuri cu reguli adaptate, organizate în lecții și la nivelul școlii.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să-și autoevalueze starea de sănătate	– discuții individuale și de grup privind starea de sănătate a copiilor
3.2	să desfășoare activitățile practice fără a periclita integritatea corporală a partenerilor și a adversarilor	– întreceri individuale și pe echipe, manifestând grijă pentru protecția individuală, a partenerilor și a adversarilor.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să se integreze și să acționeze într-un grup constituit spontan	– exersări pe subgrupe constituite ad-hoc; – activități cu asumarea de atribuții și responsabilități dirijate; – exersarea unor forme de colaborare variate; – întreceri pe grupe și pe echipe;
*4.2	să manifeste inițiativă și perseverență în ameliorarea capacităților proprii	– realizarea sistematică a programelor individualizate stabilite, privind dezvoltarea calităților motrice, perfecționarea unor procedee tehnico-tactice sau de dezvoltare fizică.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formația de adunare în linie pe două rânduri;
- întoarceri de pe loc;
- opriri din mers;
- **trecere din mers în alergare și invers.*

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- **mobilitate și stabilitate articulară;*
- educarea actului respirator;
- **prevenirea instalării atitudinilor deficiente.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacție:
 - la stimuli vizuali;

- la stimuli auditivi;
 - **la stimuli tactili.*
 - viteza de execuție:
 - în acțiuni motrice singulare;
 - **în relație cu parteneri și adversari.*
 - viteza de deplasare:
 - pe direcția rectilinie;
 - cu ocoliri de obiecte;
 - **cu manevrarea unor obiecte.*
- 2. Îndemânarea**
- coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp;
 - coordonarea acțiunilor cu obiecte și la aparate;
 - **coordonarea acțiunilor cu partener și adversar.*
- 3. Forța**
- forță dinamică segmentară;
 - **forță explozivă.*
- 4. Rezistența**
- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
 - rezistența musculară locală;
 - **rezistență cardio-respiratorie la eforturi variabile.*

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

- 1. Mersul**
- mers (cu variante);
 - cu schimbări de direcții;
 - în formații diferite;
 - **cu diferite poziții de brațe;*
 - **cu purtare de obiecte.*
- 2. Alergarea**
- cu schimbări de direcție;
 - pe perechi și în grup;
 - **cu purtări de obiecte;*
 - **cu variații de ritm;*
 - **precedată și urmată de alte deprinderi.*
- 3. Sărituri**
- sărituri succesive, pe loc și cu deplasare;
 - sărituri peste obstacole;
 - **sărituri precedate și urmate de alte deprinderi.*
- 4. Aruncarea și prinderea**
- aruncări lansate cu două mâini de jos, la distanță și la partener;
 - prinderi cu două mâini de pe loc și din deplasare;
 - aruncări și prinderi la perete sau cu partener, de pe loc și din deplasare.

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- 1. Escaladare:**
- prin apucare și încălecarea obstacolului;
 - **prin apucare și rulare pe piept și abdomen.*
- 2. Tracțiuni**

- pe banca de gimnastică orizontală și înclinată;
 - în grup la frânghie.
- 3. Împingeri**
- din stând pe perechi, față în față, spate în spate și spate-față.
- 4. Transport de obiecte, aparate și partener**
- individual;
 - pe perechi;
 - **în grup.*
- 5. Cățărare pe aparate și instalații**
- pe spalier;
 - **pe frânghie;*

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Elemente din “școala alergării”:
 - alergare cu pendularea gambei înapoi;
 - **alergare cu pendularea gambei înainte.*
- Alergarea de viteză:
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul alergător lansat de viteză;
 - startul de jos și lansarea din start.
- Alergarea de rezistență:
 - **alergare pe teren variat.*

2. Sărituri

- Elemente din “școala săriturii”:
 - pasul săltat;
 - pasul sărit;
 - **sărituri cu atingerea unui obiect suspendat;*
 - **sărituri cu trecere peste obstacole joase.*
- Săritura în lungime cu elan, cu 1 1/2 pași în aer
- **Săritura cu bătaie în zonă precizată*
- Săritura în înălțime prin pășire

3. Aruncări

- Elemente din “școala aruncării”
- Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță
- **Aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță*

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente statice:
 - cumpăna pe un picior;
 - podul de jos (băieți) și de sus (fete);
 - stând pe mâini;
- Elemente dinamice:
 - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit;
 - **răsturnare lentă înainte și înapoi (fete);*
 - roata laterală;
 - **stând pe mâini rostogolire.*

- Linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)
- 2. Gimnastică Bothmer**
 - “triunghiul”;
 - “pătratul”;
- 3. Sărituri la aparate**
 - săritură în sprijin ghemuit pe lada așezată transversal, urmată de săritură cu extensie;
 - **săritură în sprijin depărtat peste capră cu întoarcere de 90°*
 - .la trambulina elastică;

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - prinderea, ținerea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, din deplasare;
 - **oprirea într-un timp;*
 - pivotarea;
 - dribling cu variații de ritm;
 - aruncarea la coș de pe loc cu o mână din față sau cu două mâini de la piept;
 - aruncarea la coș din dribling.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasări specifice în poziție fundamentală;
 - lucru de brațe și jocul de picioare.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - depășirea;
 - **pătrunderea.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul normal;
- Joc de baschet cu aplicarea procedeeleor învățate și respectarea regulilor fault și dublu dribling:
 - 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
 - **5 x 5, la două panouri.*

2. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasa din alergare;
 - prinderea mingii venite din urmă;
 - dribling multiplu cu mâna stângă și mâna dreaptă;
 - aruncare la poartă din alergare cu pas încrucișat;
 - **aruncare la poartă din săritură.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasările specifice în poziție fundamentală;
 - opriri, porniri, întoarceri;
 - **blocarea mingiilor aruncate spre poartă.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul față de apărătorul care se repliază;
 - depășirea;
 - așezarea în atac în sistemul fără jucător pivot.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul adversarului fără minge;
 - **marcajul adversarului cu mingea;*
 - **intercepția;*
 - așezarea în sistemul de apărare 6 : 0.

– Joc bilateral cu respectarea regulilor învățate.

3. Volei

– Procedee tehnice folosite în atac:

- pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire;
- **pasa peste cap;*
- serviciul de jos din față;
- **serviciul de sus din față.*

– Procedee tehnice folosite în apărare:

- deplasări specifice în poziție fundamentală;
- preluarea cu două mâini de jos, din serviciu.

– Acțiuni tactice folosite în atac:

- trecerea mingii în terenul advers precedată de 3 lovituri;
- dispunerea pe două linii în cadrul jocului 4 x 4 și rotație regulamentară.

– Acțiuni tactice folosite în atac:

- așezarea pe culoare cu dispunerea unui jucător în zona 3.

– Joc bilateral:

- 3 x 3 pe teren cu dimensiunile 4/6 m.
- 4 x 4 pe teren cu dimensiunile 9/7 m.

Ramuri sportive alternative

1. Jocuri tipice școlii Waldorf

- Bremsball
- Barlauf

2. Oina

– Procedee tehnice și acțiuni tactice:

- prinderea și pasarea mingii în perechi;
- servirea și bătaia mingii;
- alergarea prin culoare;
- "țintirea" adversarului;
- blocarea (oprirea mingii);
- intrarea în joc;
- așezarea pe posturi;
- apărarea individuală.

– Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate.

3. Badminton

– Procedee tehnice și acțiuni tactice:

- deplasări specifice în poziție fundamentală;
- lovitura de sus din față;
- lovitura de jos din lateral;
- serviciul lung;
- **lovitura de atac de sus.*

– Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate:

- 1 x 1;
- 2 x 2.

4. Înot

– Procedee tehnice:

- respirația specifică;
- plutirea și alunecarea pe piept;
- **plutirea pe spate;*
- înot cu obiecte plutitoare;
- înot prin procedeul bras;

- startul și scufundarea
- “călcarea apei”.

5. Schi alpin

- Procedee tehnice:
 - mers pe teren plat;
 - urcare pe pantă;
 - coborârea directă în poziție specifică;
 - **ocolirea în “în plug”;*
 - ocolirea “în jumătate plug”;
 - trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;
 - **cristiane spre vale cu depărtare.*
- Jocuri specifice.

6. Schi fond

- Procedee tehnice:
 - deplasare cu un pas și împingere simultană cu brațele;
 - mers alternativ cu împingere în bețe;
 - deplasare cu doi pași și împingere simultană cu brațele;
 - **pasul de patinaj pe teren plat;*
 - **deplasări pe trasee variate.*

7. Patinaj

- Procedee tehnice:
 - pasul de alunecare înainte;
 - alunecarea pe patine cu sprijin pe un picior;
 - întoarceri și opriri pe ambele picioare.
- Jocuri specifice.

8. Sanie (obișnuită)

- Procedee tehnice:
 - poziția de bază pe sanie, individuală și în doi;
 - poziția de frânare și acțiunea picioarelor;
 - conducerea saniei în linie dreaptă și în viraje.
- Jocuri specifice.

9. Gimnastică ritmică

- Elemente de echilibru:
 - stând pe vârfuri;
 - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înainte;
 - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque);
- Întoarceri cu pași succesivi și arcuiți
- Val de corp înainte și lateral
- Săritură închisă-deschisă
- Pași de dans clasic, sportiv și modern
- Piruete pe un picior, cu celălalt îndoit înainte și sprijinit (passé)
- **Săritura pas*

10. Gimnastică aerobică

- Programe pentru fete și băieți, pe fond muzical, cuprinzând exerciții pentru principalele segmente și regiuni musculare
- **Programe mixte.*

NOTĂ METODICĂ

Activitatea incipientă a glandelor sexuale conduce la o mai mare diferențiere a sexelor și la o relație directă între angajarea în mișcare și creșterea mușchilor. Ființa umană caută un nou echilibru la această vârstă, când procesele fiziologice ale pubertății consemnează creșteri rapide ale membrilor, ducând la o neîndemânare și la o mare diferențiere fizică a copiilor dintr-o clasă, mai mare decât la oricare altă vârstă.

În punctul central se află încordarea și destinderea ca elemente fundamentale ale dinamicii musculare. Acestea pot fi resimțite în mod deosebit la alergările libere.

Menținerea poziției verticale este importantă și cere un echilibru interior de forțe.

Îndemânarea- drept colaborare optimă a tuturor grupelor de mușchi – și curajul formează centrul de greutate pentru toate disciplinele (începutul educației sistematice la atletism și gimnastica la aparate)

În exerciții sunt căutate elementele de obiectivitate: claritatea formei, ordinea, structura, măsurarea, ținerea scorului la jocuri, recunoașterea profesorului ca arbitru. Elevii pot sta în linii pentru exerciții, în ordinea înălțimii.

Gimnastica Bothmer: „triunghiuri”; principalul element fiind căderea din levitație și trezirea spre o poziție verticală alertă; „pătratul” – se execută individual cu bastonul sau în grup, creîndu-se în lănțuri. Exercițiile întăresc experiența poziției verticale în relație cu întinderea în timp ce stă ferm în picioare.

Jocuri: tranziția spre sporturile de echipă. Acestea cer pregătire pentru acceptarea victoriei și a înfrângerii, lupta cu adversarii, uneori contact fizic, ținerea scorului. Jocurile cu mingea sunt o pregătire bună, incluzând contact, întâlnire directă (mingea se aruncă direct la jucător). Jocurile tipice : Bremsball, Barlauf (joc sportiv german din Evul Mediu), jocuri cu mingea peste fileu, jocuri de invazie teritorială, jocuri de teren.

CLASA A VII-A

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1 să adopte postura corectă a corpului în activități statice și dinamice și să recunoască deficiențele generate de activitatea școlară și cotidiană	– autocontrol și corectare a pozițiilor corpului și a segmentelor acestuia în timpul activităților practice;
*1.2 să utilizeze eficient tehnicile de acționare pentru dezvoltarea tonicității musculaturii segmentelor corpului	– executarea de mișcări analitice libere; – serii de execuții efectuate în tempo uniform moderat, cu durate prelungite progresiv;
1.3 să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi variate	– exersarea de structuri motrice alcătuite prin combinarea diferită a deprinderilor însușite; – parcurgerea unor trasee aplicative cu grad variat de complexitate și solicitare la efort; – executarea unor structuri alcătuite prin combinarea variată a deprinderilor motrice, în regim de viteză; – exersarea de structuri variate, cu manevrări de obiecte, individual, pe perechi și cu adversar; – realizarea unor eforturi cu intensități variabile, intercalate cu pauze; – ștafete, parcursurile aplicative și întreceri sportive.

2. Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1 să integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple	– însușirea procedeele tehnice și acțiunilor tactice noi; – exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective simple; – aplicarea procedeele tehnice și acțiunilor tactice în condiții de întrecere cu reguli adaptate;
2.2 să aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a ramurilor și probelor sportive cu respectarea principalelor reguli	– exersarea globală a ramurilor sau probelor sportive, cu adaptarea distanțelor, efectivelor, duratei și a regulilor de practicare.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
*3.1 să-și autoevalueze indicii morfologici și funcționali pentru vârsta respectivă	– determinarea indicilor morfologici și funcționali proprii și compararea lor cu valorile optime;
3.2 să aplice cunoștințele igienico-sanitare înainte, în timpul și după desfășurarea activităților practice	– creșterea/reducerea intensității efortului sau încetarea acestuia potrivit disponibilităților individuale;
	– realizarea sistematică a procedurilor de igienă personală după efort (schimbarea echipamentului, spălare);
*3.3 să aplice procedeele de călire a organismului specifice factorilor de mediu.	– activități desfășurate în diverse condiții de mediu;
	– echiparea adecvată factorilor de mediu în care se desfășoară activitatea.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1 să manifeste voință în îndeplinirea programului stabilit pentru perfecționarea capacităților motrice proprii	– exersări sistematice în regim de creștere progresivă a volumului, intensității și complexității efortului depus.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

- formații de adunare, rupere de rânduri și regrupări în diferite formații;
- deplasări în diferite formații urmate de opriri, porniri, ocoliri, șerpuiiri.

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ:

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- mobilitate și stabilitate articulară;
- atitudinea corporală corectă, globală și segmentară;
- respirație în diferite tipuri de efort;
- **solicitări cardio-vasculare la eforturi diferite.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- Viteza de reacție:
 - la stimuli vizuali;
 - la stimuli auditivi.
- Viteza de execuție:

- în acte motrice singulare;
 - în acte și acțiuni motrice cu obiecte portative;
 - **în relație cu parteneri și adversari.*
- Viteza de deplasare:
- cu schimbări de direcție;
 - **cu manevrarea unor obiecte.*
- 2. Îndemânarea**
- coordonarea segmentelor față de corp;
 - coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp;
 - **coordonarea acțiunilor față de obiect, aparat, parteneri, adversari.*
- 3. Forța**
- forța explozivă;
 - **forța în regim de rezistență.*
- 4. Rezistența**
- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
 - **rezistența musculară locală;*
 - **rezistența în regim de forță.*

IV. DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- cățărare pe banca înclinată;
- cățărare la scara fixă;
- **cățărare la frânghie/prăjină în trei timpi;*
- escaladare prin încălecare și prin rulare;
- transport de greutate, individual, pe perechi și în grup;
- tracțiuni și împingeri individuale, pe perechi și în grup;
- parcurhuri utilitar-aplicative.

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Alergare de viteză:
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul alergător lansat de viteză;
 - startul de jos.
- Alergare de rezistență:
 - **alergare pe teren variat.*

2. Sărituri

- Elemente din „școala săriturii”:
 - sărituri cu trecere peste obstacole joase.
 - triplu salt
- Săritura în lungime cu elan, cu 1½ pași în aer:
 - sărituri cu bătaie în zonă precizată.
- Săritura în înălțime.

3. Aruncări

- Aruncarea mingii de oină, cu elan, la distanță.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Înălțări de 2-3 elemente acrobaticice statice și dinamice cuprinzând elementele însușite în clasele anterioare:
 - podul de sus (fete);
 - stând pe cap (băieți);
 - stând pe mâini;
 - sfoara (fete).
- Elemente dinamice:
 - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat;
 - rostogolire înapoi cu picioarele apropiate și întinse;
 - roata laterală;
 - **răsturnare lentă înainte și înapoi (fete);*
 - **răsturnare prin stând pe mâini (băieți).*
- Linii acrobaticice (cuprinzând elementele însușite)

2. Sărituri la aparate

- săritura în sprijin depărtat peste capră, cu întoarcere de 90°;
- săritura în sprijin depărtat pe lada așezată transversal, trecere în sprijin ghemuit, urmată de coborâre prin săritură cu extensie.
- sărituri de pe ladă pe saltele.

3. Gimnastică Bothmer

- săritura în centru;
- căderea în spațiu;

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasa cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare (directă și cu pământul);
 - pasa cu o mână din dreptul umărului;
 - oprirea într-un timp și pivotarea;
 - **dribling alternativ;*
 - aruncarea la coș din alergare;
 - **aruncarea la coș din săritură.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasări cu pași adăugați, înainte, înapoi și lateral;
 - mișcări specifice de brațe și picioare;
 - culegerea mingii de pe sol;
 - **scoaterea mingii din dribling.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - pătrunderea;
 - depășirea;
 - **“dă și du-te”.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul normal;
 - marcajul agresiv;
 - **intercepția.*
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor: pași, dublu dribling și fault:
 - 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
 - 5 x 5 la două panouri.

2. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasarea mingii lateral, oblic înainte și înapoi;
 - pase laterale cu amenințarea succesivă a porții;
 - dribling alternativ, cu mâna stângă și cu mâna dreaptă;
 - aruncarea la poartă din alergare;
 - **aruncarea din săritură.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - blocarea mingilor aruncate spre poartă;
 - **scoaterea mingii din dribling.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - **pătrunderea;*
 - depășirea;
 - **așezarea pe teren în sistemul de atac cu jucător pivot.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - interceptația;
 - **replierea;*
 - **atacarea adversarului cu mingea și retragerea pe semicerc;*
 - așezarea în apărare în sistemul 6:0.
- Joc bilateral cu respectarea regulilor, semicerc, fault, dublu dribling, pași.

3. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - **poziții și deplasări specifice;*
 - pasa (ridicarea) mingii pentru atac;
 - **lovitura de atac procedeu drept;*
 - serviciul de sus din față.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziții și deplasări specifice;
 - **preluarea mingii cu două mâini de jos, din serviciu și din atac;*
 - **blocaj individual.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - transmiterea mingii din preluare spre zonele 3, 2;
 - organizarea celor trei lovituri;
 - plasarea mingilor pe spațiile libere din terenul advers.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - așezarea pentru preluarea serviciului cu jucătorul ridicător în zonele 3 sau 2;
 - dublarea blocajului;
 - sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 avansat.
- Joc bilateral cu respectarea regulilor minge ținută, dublă, depășirea liniei de centru și călcarea liniei la serviciu, atingerea fileului:
 - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile 4/6 m.
 - **6 x 6 pe teren normal.*

Ramuri sportive alternative

1 Jocuri tipice școlilor Waldorf

- Softball
- Cricket
- Hochei (forma adaptată)

2. Oină

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;

- servirea și bătaia mingii;
 - „țintirea” adversarului;
 - alergare prin culuare;
 - blocarea (oprirea) mingii;
 - apărarea individuală și colectivă;
 - intrarea în joc;
 - așezarea pe posturi.
- Joc bilateral.
- 3. Badminton**
- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
- lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga;
 - lovitura de jos din față, din lateral dreapta și stânga;
 - serviciu lung;
 - lovitura de atac de sus.
 - Joc bilateral 1 x 1 și 2 x 2.
- 4. Înot**
- Procedee tehnice:
- plutirea și alunecarea pe piept și pe spate;
 - înot cu obiecte plutitoare;
 - înot prin procedeul liber;
 - startul;
 - **întoarcerea.*
- 5. Schi alpin**
- Procedee tehnice:
- poziția în coborârea directă;
 - ocolirea și oprirea prin pivotare;
 - **trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;*
 - **cristiane spre vale cu depărtare sau deschidere;*
 - **coborâri directe și printre jaloane.*
- 6. Schi fond**
- Procedee tehnice:
- deplasare cu un pas și împingere simultană cu brațele;
 - **deplasare cu doi pasi și împingere simultană cu brațele;*
 - mers alternativ cu împingere în bețe;
 - pasul de patinaj pe teren plat și în urcare.
 - Deplasări pe trasee variate.
- 7. Patinaj**
- Procedee tehnice:
- pasul de alunecare înainte;
 - pasul de alunecare în turnantă (“tăierea gheții”);
 - întoarceri și opriri pe ambele picioare.
- 8. Sanie (obișnuită)**
- Procedee tehnice:
- poziția de bază pe sanie-individual și în doi;
 - poziția de frânare și acțiunea picioarelor;
 - conducerea saniei în linie dreaptă și în viraje.
- Jocuri specifice.
- 9. Gimnastică ritmică**
- balans de brațe, de trunchi și combinat, în arc, cerc și opt;
- val de corp înainte și lateral;

- stand pe vârfuri cu trunchiul în diferite poziții;
- întoarcere cu învăluire și balansarea unui picior înainte (fouetté);
- pirueta passé;
- pirueta arabesque;
- săritura pas;
- pași specifici;
- pași de dans clasic și modern.

10. Gimnastică aerobică

- programe pentru fete, băieți și mixte, pe fond muzical.

NOTĂ METODICĂ

La această vârstă sunt cunoscute elasticitatea și forța de încordare, operă a ligamentelor. Această mobilitate este o expresie a faptului că elevii deja și-au dezvoltat bine mușchii, dar nu au încă proprietăți statice complete ale sistemului osos. Aceasta este o vârstă la care copiii își exprimă dezvoltarea mișcărilor prin ligamente și tendoane.

Copiii au abilitatea de a se separa de grup și suficientă poziție personală în lume pentru a fi pregătiți pentru provocarea sportului competitiv. Sunt capabili de un punct de vedere propriu, care îi ajută nu numai să ia și să mențină o poziție, dar și să înceapă să vadă jocul în perspectivă și tacticile acestuia. Ca să participe efectiv în sporturile de echipă, elevul trebuie să poată să-și formeze o imagine clară a locului unde este și a împrejurimilor, să fie conștienți de dimensiunea și limitele terenului. Aceasta cere o bună integrare senzorială. Unul dintre motivele pentru care sporturile de echipă nu sunt introduse mai devreme în programă sub forma lor globală, regulamentară este pericolul că această concepție exactă a relațiilor spațiale poate inhiba imaginația. Dacă elevii la această vârstă nu au un simț al imaginației sau o abilitate a imaginației interioare bine stabilite, pot fi depășiți de forțele emoționale care se trezesc în ei în acest stadiu de pubertate. Când aceste forțe sunt asimilate fără abilitatea de a le canaliza, apar presiunile emoționale considerabile. Elevul imaginează și mental lucrează pentru a canaliza și ordona impulsurile emoționale.

Gimnastica Bothmer: mișcările oscilatorii conduc la o experiență a centrului și a periferiei. Individul își găsește propriul ritm și descoperă momentul impulsului la mișcare. Exercițiul „Ritmul” completează exercițiul „Cădere în spațiu”, care a fost special creat pentru a menține experiența spațială la pubertate. Bothmer a sugerat la început ca exercițiul „Sărituri în centru” să preceadă exercițiul „Cădere în spațiu”. Această hotărâre rămâne la decizia profesorului.

Se învață să se aprecieze greutatea prin exerciții de balans și pendulare, precum atârnat la bare și prin pendulare se încearcă găsirea unui nou centru de greutate (nou din cauza elasticității, care crește la pubertate); sărituri în mâini, stând în mâini, sărituri peste ladă. Lupta în diferite forme poate fi practică, precum luptele indiene, greco-romane și style-wrestling (ca în Brocking-Payne).

Între jocuri și sport se crează cadrul ca jocurile să fie folosite ca încălziri pentru sport, asigurând baza psiho-motrică pentru învățarea și practicarea noilor tehnici.

Abilitățile individuale sunt separate și li se dă atenție particulară. Alături de baschet, volei, pot fi introduse și ramuri sportive alternative: hocheiul, softball-ul, tenisul, cricketul. Alergarea de durată și pe teren variat constituie o activitate extrașcolară deosebit de instructivă, educativă și formativă pentru elevi. Elevii trebuie să înceapă să participe la turnee.

CLASA A VIII-A

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să adopte reflex postură corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură	– adoptarea de poziții și efectuarea de mișcări variate în regim de control și autocontrol; – atenționări reciproce și efectuarea de exerciții pentru întărirea musculaturii spatelui și abdomenului;
*1.2	să acționeze independent pentru menținerea și ameliorarea propriei dezvoltări fizice	– executarea de exerciții analitice libere și cu obiecte; – complexe de dezvoltare fizică; – efectuarea de complexe de exerciții recomandate pentru activitatea independentă;
1.3	să rezolve, adecvat posibilităților proprii, solicitările motrice impuse de practicarea exercițiilor fizice și de activitățile cotidiene	– determinarea și aprecierea nivelului propriu de dezvoltare a capacității motrice; – dezvoltarea, diferențiată pe sexe și nivel de pregătire, a calităților motrice; – dezvoltarea calităților motrice combinate (viteză-rezistență, forță-viteză); – parcurgerea de trasee aplicative complexe; – alergări de durată, pe teren plat și variat; – efectuarea de circuite medii și lungi pentru dezvoltarea forței, în regim de rezistență; – participare la întreceri și concursuri.

2. Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să folosească adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de întrecere	– repetarea unor structuri cu conținuturi tehnico-tactice variate; – crearea și rezolvarea de situații complexe prin întreceri;
2.2	să aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a ramurilor și probelor sportive, cu respectarea regulamentului oficial	– concursuri și jocuri bilaterale, arbitrate.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
*3.1 să sesizeze relațiile dintre indicii morfologici și funcționali	– observarea reacțiilor propriului organismul la diferite tipuri de efort; – sesizarea (identificarea) cauzelor care măresc sau limitează capacitatea de efort;
3.2 să sesizeze starea igienică a bazei sportive, a instalațiilor și a materialelor utilizate și să ia măsuri de igienizare a acestora	– verificarea stării igienice a locului și obiectelor folosite în activitate; – aplicarea măsurilor de igienizare;
3.3 să aplice tehnicile de autoprotecție și să acorde sprijin și ajutor colegilor în efectuarea acțiunilor cu grad ridicat de dificultate	– exersarea tehnicilor de reechilibrare, căderi amortizate, evitarea contactului dur cu adversarul sau diferite obiecte; – acordarea reciprocă a asistenței, sprijinului și asigurării pe parcursul exersării.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1 să se integreze și să acționeze în echipe constituite valoric, conform regulilor și sarcinilor stabilite	– autoaprecierea și acceptarea încadrării în grupa valorică corespunzătoare; – acționare potrivit sarcinilor și regulilor stabilite; – activități de exersare în regim de auto-organizare și autoconducere;
*4.2 să manifeste dorință de afirmare într-un cadru organizat și capacitate de apreciere obiectivă a rezultatelor proprii în raport cu cele ale colegilor	– participare sistematică în întreceri și concursuri; – evidența rezultatelor proprii și compararea lor cu cele ale colegilor și ale sistemului de evaluare.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formații de adunare, de lucru și de deplasare;
- treceri dintr-o formație în alta.

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;
- mobilitate, stabilitate articulară și suplețe musculară;
- solicitări cardio-vasculare la eforturi variabile.

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacție și execuție în acțiuni motrice complexe;
- viteza de deplasare pe distanțe progresive;
- viteza de deplasare în condiții variate;
- **viteza de reacție, execuție și deplasare în regim de îndemânare;*
- **viteza de deplasare în regim de rezistență.*

2. Îndemânarea

- orientarea corpului în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor;
- îndemânare specifică probelor și ramurilor de sport predate;
- **îndemânare în regim de viteză.*

3. Forța

- forța dinamică segmentară;
- forța explozivă;
- forța segmentară în regim de rezistență;
- **forța specifică probelor și ramurilor de sport predate.*

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte;
- rezistența musculară locală;
- **rezistența specifică probelor și ramurilor de sport predate.*

IV. DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- acțiuni combinate de cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, transport de obiecte;
- parcurhuri utilitar aplicative;
- întreceri.

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Alergarea de viteză cu start de jos:
 - startul de jos și lansarea din start;
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul lansat de viteză;
 - **alergarea în turnantă.*
- Alergarea de rezistență:
 - pasul alergător de semifond;
 - alergarea în pluton;
 - **alergare pe teren variat;*
 - **concursuri.*
- Alergarea peste obstacole:
 - atacul obstacolului;
 - ritmul pașilor între obstacole.

2. Sărituri

- Elemente din “școala săriturii”:
 - **plurisalt.*
- Săritura în lungime cu elan -1 1/2 pași:

- etalonarea elanului;
 - bătaia și desprinderea în zona precizată;
 - structura pașilor în aer și aterizarea.
- Săritura în înălțime.

3. Aruncări

- Elemente din “școala aruncării”:
- aruncări azvârlite și lansate cu o mână;
 - **aruncări lansate și împinse cu ambele brațe.*
- Aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță:
- elanul;
 - blocarea;
 - mișcarea brațului;
 - traiectoria optimă.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente acrobatice statice și dinamice:
- înlănțuiri de 2-3 elemente însușite în clasele anterioare;
 - linii acrobatice alcătuite din 3-4 elemente;
 - exercițiu acrobatic liber ales.

2. Sărituri la aparate

- săritura cu rostogolire înainte pe ladă;
- **săritura în ghemuit pe lada așezată transversal, urmată de săritura cu extensie și întoarcere 180°;*
- **săritura în sprijin ghemuit peste capră.*

3. Gimnastică Bothmer

- Săritura în punctul din centru
- Triunghiul blocat

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
- pasa cu una și două mâini, între 2-3 jucători, din deplasare cu și fără schimbarea locurilor;
 - **pasa lungă de contraatac;*
 - dribling alternativ;
 - oprirea în unu și doi timpi, urmată de pivotare;
 - aruncarea la coș, din alergare și din săritură.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
- poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - scoaterea mingii din dribling;
 - **smulgerea mingii de la adversar;*
 - **capacul.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
- demarcajul;
 - pătrunderea;
 - depășirea;
 - recuperarea;
 - “dă și du-te”;
 - **atacul cu așezare în semicerc;*

- **contraatacul.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul adversarului;
 - urmărirea la panou;
 - interceptia;
 - **replierea;*
 - **sistemul de apărare om la om.*
- Joc bilateral.

2. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pase laterale cu amenințarea succesivă a porții;
 - **pase de angajare a jucătorilor la semicerc;*
 - pasa lungă de contraatac;
 - driblingul multiplu, cu variații de ritm și schimbarea direcției;
 - aruncarea la poartă din săritură;
 - **aruncarea la poartă din plonjon.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - scoaterea mingii din dribling;
 - deplasările specifice pe semicerc.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - pătrunderea;
 - **contraatacul;*
 - așezare în sistemul de atac cu un jucător pivot.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - replierea;
 - atacarea jucătorului cu minge și retragerea la semicerc;
 - așezare în sistemul de apărare 5 + 1.
- Joc bilateral.

3. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - deplasări specifice;
 - pasarea (ridicarea) mingii pentru atac, înainte și peste cap;
 - lovitura de atac, procedeul drept;
 - serviciul de sus din față.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziții și deplasări specifice;
 - preluarea mingii din serviciu și din atac, cu două mâini de jos;
 - blocajul individual;
 - **plonjonul lateral.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - dispunerea echipei cu jucătorul ridicător în zonele trei și doi;
 - organizarea celor trei lovituri;
 - combinații cu pasa înainte și peste cap, între două zone apropiate.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - sistemul de apărare cu jucătorul din zona șase retras;
 - **dublajul blocajului.*
- Joc bilateral
 - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile de 4/6 m.
 - **6 x 6 pe teren normal.*

Ramuri sportive alternative

1. Oina

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;
 - servirea și bătaia mingii;
 - "țintirea" adversarului;
 - alergare prin culuare;
 - blocarea (oprirea) mingii;
 - apărarea individuală și colectivă;
 - intrarea în joc;
 - așezarea pe posturi.
- Joc bilateral.

2. Badminton

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga;
 - lovitura de jos din față, din lateral dreapta și stânga;
 - serviciu lung și scurt;
 - lovitura de atac de sus.
- Joc bilateral 1 x 1 și 2 x 2.

3. Înot

- Procedee tehnice:
 - plutirea și alunecarea pe piept și pe spate;
 - înot cu obiecte plutitoare;
 - înot prin procedeul liber;
 - startul;
 - întoarcerea.

4. Schi alpin

- Procedee tehnice:
 - poziția și coborârea directă;
 - ocolirea și oprirea prin pivotare;
 - trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;
 - **cristiane spre vale cu depărtare sau deschidere;*
 - **coborâri directe printre jaloane.*

5. Schi fond

- Procedee tehnice:
 - mers alternativ cu împingere în bețe;
 - **pasul de patinaj pe teren plat și în urcare.*
- Deplasări pe trasee variate.

6. Patinaj

- Procedee tehnice:
 - pasul de alunecare înainte;
 - pasul de alunecare în turnantă ("tăierea gheții");
 - întoarceri și opriri pe ambele picioare.
- Jocuri specifice.

7. Sanie (obișnuită)

- Procedee tehnice:
 - coborâri directe, individual și în perechi;
 - coborâri cu viraje și frânări.

8. Gimnastică ritmică

- Înlănțuiri de 2-3 elemente însușite în clasele anterioare;

- elemente cu obiecte portative;
- exercițiu liber ales;
- *ansamblu.

9. Gimnastică aerobică

- programe pentru fete, băieți și mixte, pe fond muzical.

NOTĂ METODICĂ

La această vârstă elevii se întâlnesc cu greutatea completă a corpului lor fizic și simțul lor de mișcare este definit pe structura scheletică. Ei se simt și împovărați de noua greutate a corpului lor și energizați de noua lor forță fizică. Au nevoie de multe ocazii de a explora și a experimenta această nouă combinație de greutate și forță, așa că trebuie să fie pus accent mai mult pe mișcare decât pe tehnica fină. Din punct de vedere motric și fizic, această vârstă marchează un adevărat sfârșit al copilăriei. Biomecanica articulațiilor trebuie cunoscută pentru alegerea judicioasă a exercițiilor. Mișcarea abstractă, impulsurile voluntare de mișcare, favorizează devenirea conștientă a întregii personalități. Ținuta și rigoarea oferă un prim suport sigur.

Dintre sporturile extreme pot fi introduse la această vârstă, în afara programului școlar, în funcție de resursele locale ale școlii, alpinismul, caiac-canoe, călăritul pe munte, ski-ul și altele, activități care oferă propriile lor provocări. Pe lângă încrederea în sine și aspectul supraviețuirii dat de sport, ce devine important acum, este și relația cu mediul. Elevii trebuie să învețe că excursiile sunt încununare de succes când trăiesc experiența naturii. Sportul nu trebuie niciodată să contribuie la degradarea mediului, nici să dezvolte atitudinea de indiferență față de mediu.

La această vârstă, diferențele de sex trebuie să fie mai mult decât oricând respectate. Diferențierile manifestate în forță fizică și dimensiuni trebuie să fie conștientizate în sporturile de contact ca și energia diferită a celor două sexe. Este nevoie de echilibru între activități mixte și cele separate. Acestea au caracter diferit, dar esențial pentru fiecare sex. Ambele sexe au nevoie de timp separat: băieții trebuie să poată să-și exploreze limitele forței și puterii lor, iar fetele au nevoie de protecție în intimitatea lor corporală.

Gimnastica Bothmer: exerciții „Săritura în punctul din centru” și „Triunghiul blocat”

La gimnastică: principala diferență în clasa a VIII-a este că elevii sunt adeseori mai ezitanți și au nevoie mai multă să-și adune conștient forțele înainte de elanul unei sărituri. În antrenamentul în circuit sunt învățate tehnicile corecte și adecvate vârstei. Se pune accentul pe fitness și pe dezvoltarea forței musculare.

La jocuri și sporturi, concurența este un element folosit și controlat de profesor pentru a încuraja munca în echipă, ca un catalizator pentru a stimula participarea, pentru a împinge indivizii spre nivele mai înalte de reușită, pentru a extrage ce este mai bun în indivizi, prin apelarea la potențialul lor. Sănătatea este asigurată prin desfășurarea activităților sportive într-un mediu perfect sigur.

STANDARDE DE PERFORMANȚĂ

Obiective cadru	Standarde
1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive	S1. Realizarea indicilor optimi ai vitezei de deplasare, ai rezistenței la efort aerob și ai forței principalelor regiuni musculare
2. Asimilarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia	S2. Folosirea corectă și eficientă a deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare în activități motrice complexe S3. Aplicarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor de exersare în desfășurarea activităților sportive
3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor	S4. Menținerea atitudinii corporale corecte, globală și segmentară
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale	S5. Respectarea regulilor de joc pe parcursul desfășurării activităților sportive

BIBLIOGRAFIE

1. Curriculum național
2. M. Rawson, T. Richter (ed. The Educational Task and Content), *The Steiner Waldorf Curriculum*, Swf, Forest Row 2000
3. T. Richter, *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele einer Freien Waldorfschule*, P.F.B.F.W., Stuttgart, 1995
4. E. A. Karl Stockmeyer, *Angaben Rudolfs Steiners für den Waldorfschulunterricht*, P.F.B.F.W., Stuttgart 1988