

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

**CURRICULUM ȘCOLAR**

pentru

**EDUCAȚIE FIZICĂ**

CLASELE a IX-a – a XII-a

**ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF**

Aprobat prin Ordin al Ministrului  
nr. .... / .....

București

2000

## NOTĂ DE PREZENTARE

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

Programa caută să ajute copilul să-și formeze și să-și diferențieze orientarea generală și controlul mișcărilor, să fie capabil să-și canalizeze energia la locul și timpul potrivit, cu grade diferite de direcționare conștientă a acestora.

Programa caută să ajute copilul să transforme activitatea de organizare a mișcărilor, aducând mobilitate interioară gândirii, simțirii și voinții, totuși împiedicând o expresie completă a intenției individului.

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

Competențele generale și specifice, cât și conținuturile sunt raportate la un timp alocat de o oră săptămânal.

Timpul alocat prin planul de învățământ oferă posibilitatea de aprofundare a cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, dobândite anterior prin reluarea lor concentrică contribuind la realizarea finalităților educaționale pentru absolvenții învățământului liceal.

Competențele specifice și conținuturile vizează cu precădere realizarea capacității elevilor de a practica în condiții regulamentare ramurile de sport pentru care au optat, cât și satisfacerea intereselor individuale sau de grup, privind fortificarea fizică, compensarea eforturilor intelectuale sau recreerea.

Conținuturile prezente în programă se pot realiza în forme diversificate, în toate unitățile de învățământ liceal, acestea dispunând în marea majoritate de condiții materiale optime.

În concordanță cu precizările M.E.N., lecțiile pot fi organizate cu efectivul întregii clase sau pe grupe de 10-15 elevi constituite pe criterii de sex sau pe opțiuni comune pentru practicarea unor ramuri de sport.

## **CLASA a IX-a**

### **OBIECTIVE CADRU**

1. Dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport
2. Menținerea stării de sănătate și creșterea capacității de adaptare la condiții variate
3. Stimularea interesului pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și sportului
4. Dezvoltarea spiritului de echipă și a celui competitiv , în scopul integrării sociale a elevilor

## OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

### 1. Dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
1.1 să acționeze eficient în activități motrice variate folosind deprinderile și calitățile motrice de bază.	- executarea de acțiuni cuprinzând deprinderi motrice de bază. - dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul procedurilor care implică manifestarea combinată a acestora.
1.2 să folosească procedeele tehnice specifice ramurilor de sport învățate, respectând regulamentul specific.	- exersarea procedurilor tehnice - practicarea probei și ramurii de sport - întreceri, concursuri

### 2. Menținerea stării de sănătate și creșterea capacității de adaptare la condiții variate.

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1 să-și evalueze evoluția dezvoltării fizice, în scopul înlăturării eventualelor disarmonii specifice pubertății	- măsurători periodice, autoobservări și observări reciproce - executarea unor programe de dezvoltare fizică, libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc. - prelucrarea analitică a principalelor regiuni musculare
2.2 să acționeze fără riscul periclitării stării de sănătate, în condiții climaterice variate	- activități practice desfășurate în aer liber și în condiții variate de temperatură

### 3. Stimularea interesului pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și sportului

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1 să realizeze independent activități recomandate de profesor	- exersarea independentă a unor programe și exerciții pentru dezvoltarea fizică și a calităților motrice. - exersarea independentă a procedurilor tehnice - întreceri și concursuri în regim de autoorganizare

### 4. Dezvoltarea spiritului de echipă și a celui competitiv, în scopul integrării sociale a elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1 să participe activ la jocuri și concursuri sportive în cadrul grupelor constituite la nivelul clasei	- întreceri pe grupe și pe echipe - atribuire, prin rotație, de responsabilități și funcții pe parcursul desfășurării activităților
4.2 să acționeze conform regulilor și normelor stabilite prin regulamentele de concurs	- conducerea activităților sportive - arbitraje

## CONȚINUTURI

**I. Dezvoltarea fizică armonioasă:** complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, la aparate sau pe fond muzical)

**II. Calități motrice de bază:**

1. viteza: de deplasare, de execuție a unor mișcări repetate, de reacție și de execuție a unor mișcări singulare
2. îndemânarea în acțiunile corpului și ale segmentelor acestuia
3. forța: dinamică segmentară și explozivă
4. rezistența: cardiorespiratorie la eforturi aerobe

**III. Deprinderi sportive**

1. atletism:

- probe de alergare
- probe de sărituri: în lungime, în înălțime (se vor urmări fazele săriturii: elan, bătaie, desprindere, zbor, aterizare)
- probe de aruncări: aruncarea greutății: procedeul clasic sau procedeul cu spatele spre direcția de aruncare

2. gimnastică:

- ***gimnastică acrobatică:***

- elemente acrobatice statice : cumpăna, podul, stând pe omoplați, stând în cap, stând pe mâini
- elemente acrobatice dinamice : rostogoliri, răsturnare lentă înainte și înapoi, stând pe mâini cădere în pod, stând pe mâini rostogolire, roata laterală

- exercițiul liber ales la sol

- ***sărituri la aparate***

- săritura la capră – în sprijin depărtat peste capră
- săritura la ladă – cu rostogolire peste ladă în lungime

- ***gimnastică Bothmer***

- cufundarea
- ritmul celor două cercuri întretăiate

**IV. Jocuri sportive**

1. Baschet:

- procedee tehnice de atac (dribling, pasarea cu o mână de la umăr, deplasare, pivotare, pasarea cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare, aruncarea la coș cu o mână, de pe loc și din dribling)
- procedee tehnice de apărare (poziția fundamentală și deplasările specifice)
- acțiuni tactice de atac (demarcaj, depășire, recuperare)
- acțiuni tactice de apărare (marcaj normal, urmărirea mingei la panou, apărarea om la om)
- joc bilateral (2x2, 3x3 la un panou și 5x5 la două panouri)

2. Handbal:

- procedee tehnice de atac: prinderea mingei, pasarea în lateral, oblic, înainte și înapoi, dribling simplu și multiplu, aruncarea la poartă de pe loc, din elan și din săritură

- procedee tenice de apărare: poziția fundamentală și deplasarea specifică, blocarea adversarului braț-șold
  - acțiuni tactice de atac: demarcajul și pătrunderea
  - acțiuni tactice de apărare: marcajul pe semicerc
  - joc bilateral
3. Volei
- procedee tehnice de atac: poziții și deplasări specifice, pasa cu două mâini de sus, cu traiectorie înaltă și medie, ridicarea mingii pentru atac, lovitura de atac, serviciul de jos, din față
  - procedee tehnice de apărare: poziții și deplasări specifice, preluarea cu două mâini de jos sau de sus, blocajul individual
  - acțiuni tactice de atac: organizarea celor trei lovituri între zone apropiate și sistemul de atac cu ridicătorul în zona 2.
  - acțiuni tactice de apărare: sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 avansat
  - joc bilateral

## **V. Ramuri sportive alternative**

1. Badminton
  - procedee tehnice și acțiuni tactice (priza rachetei, poziția fundamentală și deplasările specifice, lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga, serviciul lung, lovitura de atac de sus)
  - joc bilateral
2. Înot:
  - jocuri de acomodare cu apa, respirația specifică, plutirea și alunecarea pe piept și pe spate, înot prin procedeul liber, startul și întoarcerea
3. Patinaj:
  - procedee tehnice: alunecarea pe patine în dublu sprijin, alunecarea pe patine cu sprijin pe un picior, pasul de alunecare în turnantă, întoarceri și opriri pe ambele picioare
4. Gimnastică ritmică:
  - procedee tehnice: înlănțuiri de două-trei elemente însușite în clasele anterioare, elemente cu obiecte portative
5. Gimnastică aerobică:
  - procedee tehnice, programe pentru fete, băieți și mixte, pe fond muzical

## **CLASELE a X-a – a XII-a**

### **COMPETENȚE GENERALE**

1. Integrarea cunoștințelor și tehnicilor specifice educației fizice în acțiuni de optimizare a dezvoltării fizice și capacității motrice proprii.
2. Practicarea unor ramuri de sport corespunzător posibilităților fizice și intereselor individuale.

### **VALORI ȘI ATITUDINI**

- Atitudinea pozitivă față de sine și față de semenii, concretizată în încredere în forțele proprii, responsabilitate, toleranță și comportament civilizată

- Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adaptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic și intelectual, solicitarea și refacerea, timpul ocupat cu timpul liber

- Capacitatea de comunicare și de integrare în grupuri spontane și stabile prin intermediul activităților sportive.

## CLASA a X-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

Competențe specifice	Conținuturi
1.1 Utilizarea categoriilor de mijloace și metodelor specifice dezvoltării fizice  2.1 Acționare eficientă în întreceri-concursuri prin valorificarea cunoștințelor și deprinderilor tehnico-tactice	Mișcări analitice: - libere sau cu obiecte - complexe de dezvoltare fizică libere sau cu aparate a) atletism - alergare de viteză - o săritură (lungime, înălțime sau triplu salt) - aruncarea greutății - aruncarea discului b) jocuri sportive (la alegere) Structuri tehnico-tactice, jocuri cu temă, joc bilateral aparținând: - handbalului - baschetului - voleiului - badmintonului - tenisului de masă c) gimnastică • acrobatică Legări de elemente acrobatice, dinamice și statice (rostogoliri, răsturnări, stând pe mâini, stând pe cap, podul) • sărituri La capră: - în sprijin ghemuit printre mâini (băieți) - în sprijin depărtat cu întoarcere 90° (fete) La ladă: - în sprijin depărtat la lada dispusă longitudinal - cu rostogolire pe ladă La cal: - în sprijin depărtat peste calul dispus longitudinal (băieți) - în sprijin ghemuit pe cal urmat de săritură cu extensie (fete) • gimnastică Bothmer - dezvoltarea conștientă a spațiului - mersul cu brațele încercuite d) Ramuri sportive alternative Tehnica și tehnica ramurii de sport și practicarea în condiții regulamentare a: - tenisului de câmp - înotului - patinajului - schiului



## SUGESTII METODOLOGICE

La această vârstă, elevii au nevoie să-și dezvolte o nouă conștiință a spațiului. Activitatea arhetipală a aruncării discului dezvoltă multe din calitățile pe care le necesită elevii clasei a X-a; întâlnirea cu obiectul, dialogul cu lumea, pătrunderea înăuntru individului dar și ieșirea dinspre centru spre lărgime fără pierderea echilibrului interior; a dăruii ceva lumii, dar a suporta consecințele, a reține legătura.

Elementul cheie este găsirea comunicării cu lumea. Această activitate presupune și găsirea unui scop și contopirea cu el.

Programa clasei a X-a subliniază ceea ce a fost deja stabilit: exersare, dezvoltarea tehnicii și a competenței.

Gimnastica Bothmer introduce exerciții precum discul sau mersul cu brațele încercuite, toate aceste exerciții fiind în strânsă relație cu conștiința planului orizontal și a păstrării centrului.

În gimnastica acrobatică se pune accentul pe găsirea unui ritm în curgerea mișcărilor și pe experiența pozițiilor verticale, pe elementul estetic - mișcarea poate fi văzută din ce în ce mai mult ca o secvență integrată.

Soluția optimă pentru respectarea particularităților de sex o reprezintă organizarea exersării demixtat, asigurându-se conținuturi, volume și intensități specifice ale efortului proprii fiecărei categorii de elevi.

Raportat la cele 34 ore anual, fiecare elev va trebui: să practice un joc sportiv, să participe la două probe atletice, să efectueze o săritură la un aparat și să practice una din ramurile gimnasticii.

În funcție de zona geografică, tradițiile liceului, anotimp, bază sportivă și opțiunile elevilor se pot preda ramuri de sport alternative menționate în programă, prin înlocuirea ramurilor sportive indicate ca fiind obligatorii.

## CLASA a XI-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

Competențe specifice	Conținuturi
1.1 Valorificarea sistemului de mijloace și metode specifice dezvoltării fizice corespunzător posibilităților individuale	Mișcări analitice, libere și cu obiecte portabile pentru creșterea troficității și tonicității musculaturii: <ul style="list-style-type: none"><li>- membrelor superioare</li><li>- abdomenului</li><li>- șanțurilor intervertebrale</li><li>- spatelui</li><li>- membrelor inferioare</li></ul> Complexe de dezvoltare fizică: <ul style="list-style-type: none"><li>- libere</li><li>- cu obiecte portative</li><li>- la aparate</li></ul>
1.2 Folosirea adecvată a mijloacelor și a procedeeleor de dezvoltare a calităților motrice	Procedee de dezvoltare: <ul style="list-style-type: none"><li>- a vitezei de deplasare în regim de îndemânare</li><li>- a vitezei de execuție și reacție la stimuli variați</li><li>- a rezistenței musculare locale</li><li>- a forței dinamice și explozive</li><li>- a rezistenței la eforturi aerobe și mixte</li><li>- a mobilității articulare</li></ul>
2.1 Acționarea eficientă și regulamentară în proba/ramura de sport pentru care a optat:	Atletism <ul style="list-style-type: none"><li>- alergare de viteză : 30, 50 metri</li><li>- săritură în lungime</li><li>- săritură în înălțime</li><li>- triplu salt</li><li>- aruncarea greutății</li><li>- aruncarea suliței</li></ul> Jocuri sportive <ul style="list-style-type: none"><li>- baschet</li><li>- badminton</li><li>- handbal</li><li>- volei</li><li>- tenis de masă</li><li>- tenis de câmp</li></ul> Gimnastică <ul style="list-style-type: none"><li>- gimnastică aerobică</li><li>- gimnastică ritmică sportivă</li><li>- gimnastică Bothmer</li></ul> Ramuri sportive alternative <ul style="list-style-type: none"><li>- înot</li><li>- schi, sanie, patinaj</li><li>- bowling</li><li>- cricket</li></ul>

## SUGESTII METODOLOGICE

La 17 ani tinerii au nevoie să-și stabilească țeluri și idealuri spre care să țințească. Aceasta cere capacitatea de a judeca și a alege. O anumită hotărâre este necesară pentru a urma un drum ales dintre alternative concurente și demobilizatoare. Gestul arhetipal al aruncării suliței exprimă bine acest lucru. Simetria și echilibrul (dreapta-stânga) sunt elemente cheie ce pot fi exersate la această vârstă. Multe sporturi, precum cricket-ul, oferă ocazia de a dezvolta abilități de simetrie puternică, în bowling, de exemplu, se cere ca o parte să fie menținută totuși puternic față de echilibrul total. Același lucru este valabil pentru sporturile cu rachetă - tenisul și badmintonul. Acuratețea și precizia pot fi cultivate conștient. Reflexele rapide, percepția ascuțită pentru o deschidere sunt necesare ca abilități esențiale în multe sporturi. La această vârstă, elevii sunt destul de maturi pentru a lua în considerare toate acestea. Ei trebuie să poată să-și asume responsabilități din ce în ce mai mari pentru sporturi prin înțelegerea regulilor, precum și a aspectelor de sănătate și siguranță. Capacitatea de a înțelege un anumit joc este importantă acum.

Gimnastica Bothmer introduce exerciții cum ar fi "sulița", "înălțimea inegală", "vulturul", "mersul simetric".

În concordanță cu prevederile planului de învățământ, procesul de instruire trebuie să asigure ca fiecare elev:

- să practice minim un joc sportiv în condiții regulamentare
- să practice una-două probe atletice
- să practice una din formele gimnasticii

În cazul opțiunii pentru ramuri de sport alternative, acestea vor înlocui ramurile de sport programate pentru etapa din respectivul an școlar.

## CLASA a XII-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

Competențe specifice	Conținuturi
1.1 Conceperea sistemului propriu de acționare asupra dezvoltării fizice	- Complexe variate de dezvoltare fizică - Programe pentru corectarea atitudinilor deficiente
1.2 Utilizarea adecvată a procedeelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice	- Dezvoltarea forței în regim de rezistență prin "circuite" - Dezvoltarea forței prin eforturi cu îngreuieri - Dezvoltarea vitezei și îndemânării prin metoda repetărilor - Dezvoltarea forței statice prin eforturi izometrice
2.1 Acționarea eficientă și regulamentară în proba/ramura de sport pentru care a optat:	Probe atletice - triatlon athletic, cuprinzând probe din oferta școlii (alergări, sărituri, aruncări) Jocuri sportive - baschet - badminton - handbal - volei - tenis de câmp - tenis de masă Gimnastică - gimnastică aerobică - gimnastică Bothmer Ramuri sportive alternative - gimnastică sportivă artistică (la sol, aparate, sărituri ) - dans sportiv - lupte - înot - schi, sanie, patinaj

## SUGESTII METODOLOGICE

La această vârstă, tinerii ar trebui să fie în stare să dețină o libertate între planurile spațiului și să ajungă la o integrare a gândurilor, emoțiilor și voinței. Ar trebui să fie capabili acum să-și formeze și să experimenteze o privire generală asupra întregii game de posibilități din spațiul perceput conștient.

Gimnastica Bothmer - forma umană este pusă la încercare cu calitățile ei tridimensionate spațial culminând în exerciții "crucea". Este treapta deplinei formări, devenirii individuale, tinzând către atingerea trăirii mișcării.

Jocurile sportive introduse până acum ar trebui practicate la un nivel înalt. Este interesant în particular pentru elevi să fie conduși prin programe de mișcare a întregii școli, de la clasele primare în sus, jucând jocurile și exersând încă o dată întreg setul de exerciții, având ocazia să reflecteze asupra propriului proces de dezvoltare.

Pentru a putea aplica această orientare, unitățile școlare și catedrele de educație fizică trebuie să includă în schemele orare ale tuturor claselor ore curriculare și extra curriculare aprobate prin planul de învățământ și reglementările transmise de M.E.N.

În concordanță cu prevederile planului de învățământ, procesul de instruire trebuie să asigure ca fiecare elev :

- să practice minimum un joc sportiv în condiții regulamentare
- să practice una-două probe atletice
- să practice una din formele gimnasticii

În cazul opțiunii pentru ramuri de sport alternative, acestea vor înlocui ramurile de sport programate pentru etapa din respectivul an școlar.

## BIBLIOGRAFIE

1. Curriculum național
2. M. Rawson, T. Richter (ed. The Educational Taske and Content), *The Steiner Waldorf Curriculum*, Swf, Forest Row 2000
3. T. Richter, *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtziele 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