

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ȘI SPORTULUI**

**CLASA PREGĂTITOARE**

**Programă școlară  
pentru disciplina**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**Proiect propus pentru dezbatere**

**Februarie 2012**

## Notă de prezentare

### 1. Locul disciplinei Educație fizică și sport în noul plan de învățământ

Schimbările actuale din învățământul românesc au fost determinate de necesitatea armonizării sistemului nostru, cu celelalte sisteme ale statelor membre, conform recomandărilor făcute de Parlamentul European (PE)<sup>1</sup> în Cadrul de referință european. Astfel, se stipulează ca cele 8 competențe-cheie să reprezinte o achiziție a absolventului și se lasă libertatea statelor de a implementa documentul în manieră proprie. În Legea educației naționale, legea nr. 1/2011 este specificat acest aspect la art.68, alin. (1), iar la alin.(4) se precizează: *Curriculumul pentru clasele pregătitoare urmărește dezvoltarea fizică, socio-emoțională, cognitivă, a limbajului și comunicării, precum și dezvoltarea capacităților și atitudinilor în învățare, asigurând totodată punțile către dezvoltarea celor 8 competențe-cheie.* Introducerea clasei pregătitoare, alături de clasa I și a II-a, în Ciclul achizițiilor fundamentale, a condus deci, la revizuirea planului cadru și implicit a programelor școlare.

Disciplina Educație fizică și sport face parte din aria curriculară **Sport și sănătate**. Această arie, în ansamblul său, pune accentul pe dezvoltarea fizică armonioasă a elevului, stimularea interesului pentru participarea la activități sportive, respectarea regulilor specifice diferitelor jocuri.

În noul plan de învățământ, pentru această disciplină sunt prevăzute:

- un număr de 1-2 ore la Ciclul achizițiilor fundamentale (clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a);
- un număr de 2-3 ore la Ciclul dezvoltare (clasele a III-a și a IV-a);
- un număr de 2 ore la Ciclul dezvoltare (clasele a V-a și a VI-a).

### 2. Coordonate ale schimbării

Dacă analizăm numărul de ore distribuit pe cicluri de vârstă, vom observa un număr diferit la clasele a III-a și a IV-a față de clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a. Pentru a înțelege mai bine rațiunile acestei alocări orare, trebuie să privim în planul de învățământ, spre aria **Arte și tehnologii**. La disciplina Muzică (și mișcare) vom observa o oră în plus destinată exprimării prin mișcare pe muzică. Așadar elevii se vor mișca conform nevoilor, dar în feluri diferite. Dacă orele de educație fizică și sport, conform art. 263, alin. (7) din Legea educației naționale, legea nr. 1/2011, *sunt predate de profesori cu studii superioare de specialitate*, muzica, însoțită de mișcare și dans va fi predată de profesorii pentru învățământul primar/ învățători.

### 3. Structura programei

Programa cuprinde:

- competențele generale, ce se urmăresc a fi formate de-a lungul celor trei ani (clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a);
- competențele specifice, deduse din competențele generale, care se formează pe durata unui an școlar;
- exemple de activități de învățare;
- sugestii metodologice.

---

<sup>1</sup> RECOMMENDATION OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning (2006/962/EC)

## **Competențe generale**

- 1. Favorizarea evoluției armonioase, prin dezvoltarea fizică și a capacității motrice**
- 2. Menținerea unei stări optime de sănătate, prin mijloace specifice educației fizice și sportului**

## Competențe specifice și exemple de activități de învățare pentru Clasa pregătitoare

### 1. Favorizarea evoluției armonioase, prin dezvoltarea fizică și a capacității motrice

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei pregătitoare vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei pregătitoare se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
1.1. Aplicarea deprinderilor motrice de bază și a unor calități motrice, în practicarea jocurilor de mișcare.	Exersarea deprinderilor motrice de bază (mers și variante de mers, alergare și variante de alergare, sărituri, aruncări și prinderi). Participarea la jocuri de mișcare ce presupun: -aruncarea unei mingi în sus cu ambele mâini- <i>Țările</i> ; -aruncarea/lovirea mingei în pământ și prinderea ei cu ambele mâini- <i>Mingea în cerc</i> -aruncarea și prinderea înainte cu ambele mâini- <i>Rațele și vânătorii</i> -viteză de reacție la stimuli auditivi- <i>Crabii și creveții</i> -viteză de reacție la stimuli vizuali- <i>Semaforul</i> -îndemânare- <i>La țintă</i> -săritură cu desprindere de pe ambele picioare- <i>Coarda, Elasticul, Șotron</i> -mers și alergare ușoară- <i>Un, doi, trei la perete, stai!</i> Participarea la parcururi aplicative și ștafete tematice: <i>Pompierii, Echipajul Smurd, Sateliții, Navetele spațiale, Calculatorul, Figurile geometrice, Culorile</i> etc.
1.2. Aplicarea deprinderilor motrice de bază și a unor calități motrice, în practicarea minisporturilor.	Exersarea deprinderilor motrice specifice minisportului ales. Practicarea de jocuri dinamice, pregătitoare specifice fiecărui mini-joc sportiv predat. Întreceri de minifotbal/minibasket/minihandbal, în funcție de preferințele elevilor. Exersarea de elemente simple din: gimnastica ritmică, dansuri folclorice, dansuri tematice, euritmie. <i>*Realizarea unor structuri de concepție personală cuprinzând elemente acrobatică, de gimnastică ritmică cu obiecte (cerc, panglici, stegulețe etc.), pe un suport muzical divers.</i>
1.3. Manifestarea atitudinii de fair-play în timpul practicării jocurilor și a minisporturilor, sub formă de întrecere.	Aplicarea regulilor de bază ce trebuie respectate în întreceri. Participarea la ștafete și concursuri. Îndeplinirea de sarcini, prin rotație, privind organizarea activității, conducerea unor jocuri, exerciții etc. Participarea la excursii tematice pe specificul disciplinei: vizitarea unei săli de handbal, a unui teren de fotbal; întâlnire cu sportivi sau foști sportivi.

### 2. Menținerea unei stări optime de sănătate, prin mijloace specifice educației fizice și sportului

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
<i>Până la finalul clasei pregătitoare vor fi formate următoarele competențe:</i>	<i>Pe parcursul clasei pregătitoare se recomandă derularea următoarelor activități:</i>
2.1. Identificarea unor modalități simple de menținere a stării de sănătate.	Practicarea, în mod organizat și sistematic, a gimnasticii de înviorare. Controlul permanent a posturii corpului (stând în bancă, în picioare, în timpul mersului). Practicarea de exerciții în aer liber, în contexte diferite: la pădure, la iarbă verde, pe nisip, pe zăpadă, cu bicicleta, cu saniuța, în parc cu rolele etc., cu echipament și încălțăminte adecvate condițiilor climatice. Participarea la plimbări în mediul apropiat. Exersarea procedurilor de călire a organismului inițiate de către profesor (băi de soare, băi de aer, <i>*aerosoli</i> )

<p>2.2. Respectarea unor reguli simple de igienă a efortului, în timpul orei de educație fizică și sport.</p>	<p>Practicarea respirației corecte în efort, în cadrul lecției de educație fizică și sport          Aplicarea regulilor cu privire la utilizarea, transportul și igiena echipamentului sportiv.          Exersarea sistematică a măsurilor igienice minimale, în timpul și după realizarea lecțiilor de educație fizică.          Utilizarea produselor alimentare recomandate, înainte și după lecțiile de educație fizică desfășurate.  <i>*Prezentarea și aprecierea sistemului propriu de alimentație.</i></p>
---	--

## Sugestii metodologice

### ✓ Reper generale

Ținând seama de particularitățile copiilor cuprinși în clasa pregătitoare, profesorii de specialitate își vor proiecta demersul în cadrul disciplinei Educație fizică și sport predominant sub formă de **joc de mișcare**.

Prin activitățile organizate la începutul anului școlar, profesorul va urmări omogenizarea clasei pregătitoare (unii copii au fost la grădiniță, alții nu). În prima lună de școală se va acorda o atenție deosebită însușirii de către elevi a modalităților de deplasare în grup și de realizare a unor formații de lucru (cerc, semicerc, linii, coloane etc.).

În fiecare lecție, copilul trebuie să fie atras de faptul că *astăzi* învață ceva nou și aplică cele învățate într-o formă atractivă **de joc** sau **întrecere**. Se va acorda o atenție deosebită precizării regulilor și respectării acestora.

Limbajul de specialitate va fi adecvat particularităților de vârstă; se recomandă folosirea unui dublu limbaj, respectiv a unor termeni *adaptați*, în paralel cu cei specifici.

Se va pune un accent deosebit pe lucrul în colectiv, începând de la cel în perechi, în grupe, pe echipe, favorizând într-ajutorarea și stimularea reciprocă.

Ținând seama de specificul vârstei, recomandăm asigurarea unui material didactic variat, suficient cantitativ și cu aspect estetic atrăgător.

Copiii vor putea exersa diferite roluri (responsabil de grupă, căpitan de echipă, arbitru etc.) în cadrul lecției de educație fizică și sport.

### ✓ Ce conținuturi vom urmări în clasa pregătitoare?

#### Deprinderi motrice de bază

Mers și variante de mers: înainte/înapoi/*\*șerpuit/* în cerc, pe vârfuri, pe calcâie, ghemuit, *\*cu ocolire de obstacole, \*cu ridicarea genunchiului, \*încrucșat, \*pasul săltat.*

Alergare și variante de alergare: pe loc, înainte/înapoi/*\*șerpuit/* în cerc, cu genunchii sus, spre diferite direcții cu porniri și opriri la semnal, *\*alergare cu ocolire de obstacole, peste obstacole.*

Săritură: cu desprinderea de pe ambele picioare; *\*de pe loc, cu desprindere de pe un picior*

Aruncare și prindere de pe loc: *\*aruncări lansate, azvârlite, la țintă, la partener, \*la distanță;* prinderi cu două mâini.

#### Calități motrice de bază

Viteza: viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi, verbali și *\*tactili, \*viteza de execuție în acțiuni motrice singulare, viteza de deplasare pe direcție rectilinie*

Îndemânarea: coordonarea acțiunilor motrice realizate individual

*\*Forța*

*\*Rezistența*

Mobilitate și stabilitate articulară

#### Deprinderi motrice sportive elementare

Ritmice-sportive: balansări de brațe, variații de pai, întoarceri pe loc

*\*Aerobice: pași aerobici de bază*

Specifice jocurilor sportive: jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv predat (minibaschet, minifotbal, minihandbal, *\*badmington, tenis de masă și de câmp*)

*\*Specifice sporturilor sezoniere: schi, patinaj role/gheata, înot, sanie*

Gimnastica ritmică și dans folcloric

Dansuri tematice, euritmie