

# **MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII**

## **PROGRAME ȘCOLARE**

### **CLASELE V-VIII**

### ***EDUCAȚIE FIZICĂ***



**București – 2009**

## NOTĂ DE PREZENTARE

Actuala programă școlară a fost elaborată din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective – elaborat și implementat în sistemul românesc de învățământ la mijlocul anilor 90 – la modelul centrat pe competențe. Adoptarea noului model de proiectare curriculară este determinată, pe de o parte, de nevoia de a realiza actualizarea formatului și unitate concepției programelor școlare la nivelul ciclurilor de învățământ primar, gimnazial și liceal. Pe de altă parte, acest demers asigură acordarea la dezvoltările curriculare actuale, centrate pe rezultate explicite și evaluabile ale învățării.

În acest sens, *Recomandarea Parlamentului european și a Consiliului uniunii Europene privind competențele – cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți* (2006/962/EC) conturează, pentru absolvenții învățământului obligatoriu, un ”profil de formare european”, structurat pe opt domenii de competență cheie: Comunicare în limba maternă, Comunicare în limbi străine, Competențe în matematică și competențe de bază în științe și tehnologie, Competență digitală, Competențe sociale și civice, Spirit de inițiativă și antreprenoriat, A învăța să înveți, Sensibilizare și exprimare culturală. Competențele sunt definite ca ansambluri de cunoștințe, deprinderi și atitudini care urmează să fie formate până la finele școlarității obligatorii, de care are nevoie fiecare individ pentru împlinirea și dezvoltarea personală, pentru cetățenia activă, pentru incluziune socială și pentru angajare pe piața muncii. Structurarea acestor competențe –cheie se realizează la intersecția mai multor paradigme educaționale și vizează atât unele domenii ”academice”, precum și aspecte inter- și transdisciplinare, metacognitive, realizabile prin efortul mai multor arii curriculare.

Pornind de la ideea că un demers de proiectare curriculară trebuie să acorde conceptului de competență semnificația unui ”organizator” în relație cu care sunt stabilite finalitățile învățării, sunt selectate conținuturile specifice și sunt organizate strategiile de predare-învățare-evaluare. Actuala programă școlară a urmărit valorizarea cadrului european al competențelor cheie la următoarele niveluri: formularea competențelor generale și selectarea seturilor de valori și atitudini; organizarea elementelor de conținut și corelarea acestora cu competențele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice.

Programa școlară pentru disciplina **educație fizică** vizează cu prioritate valorizarea competențelor cheie care se adresează direct domeniului specific de cunoaștere academică (Comunicare în limba maternă, Competență digitală, Competențe sociale și civice, Spirit de inițiativă și antreprenoriat, A învăța să înveți, Sensibilizare și exprimare culturală), precum și asigurare a transferabilității tuturor celorlalte competențe cheie, prin deschiderea către abordări inter- și transdisciplinare în interiorul ariei curriculare **educație fizică și sport** și cu celelalte discipline de studiu.

Disciplina **Educație fizică**, la clasele V-VIII este prevăzută, conform planului de învățământ, în aria curriculară **Educație fizică și sport** și are menirea să-și aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a elevilor – finalitate prevăzută în Legea învățământului.

Programele școlare au următoarea structură:

- nota de prezentare
- competențele generale
- valori și atitudini
- competențe specifice și conținuturi, pentru fiecare clasă
- sugestii metodologice
- normativ de dotare minimală/ unitate de învățământ

În afara orelor prevăzute pe săptămână, pentru educație fizică, în trunchiul comun, există posibilitatea alocării a inca unei ore destinate extinderii/aprofundării conținuturilor din prezenta programă sau predării unei discipline sportive opționale.

În spiritul aspectelor mai sus menționate și pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă, cât și pe instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în clasele V-VIII să se asigure dobândirea de către elevi a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și inițierea/ consolidarea în practicarea unor discipline/ probe sportive, astfel:

în **clasa a V-a**:

- trei probe atletice, de preferat din grupe diferite
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică, prevăzute în programă
- săritura la aparatul de gimnastică
- un joc sportiv.

în **clasa a VI-a**:

- trei probe atletice, cele predate în clasa a V-a
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică, prevăzute în programă
- săritura la aparatul de gimnastică, prevăzută în programa școlară
- două jocuri sportive, dintre care unul este cel predat în clasa a V-a.

în **clasa a VII-a**:

- două-trei probe atletice, dintre cele predate în clasa a VI-a
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică, prevăzute în programă
- săriturile la aparatele de gimnastică, prevăzute în programa școlară
- un joc sportiv (cel în care elevii au fost inițiați în clasa a VI-a)

în **clasa a VIII-a**:

- una-două probe atletice, la alegere dintre cele predate în anii anteriori
- elemente acrobatice statice și dinamice din gimnastica acrobatică
- una dintre săriturile la aparatele de gimnastică, la alegere
- un joc sportiv, opțional, dintre cele predate în anii anteriori.

**Disciplinele sportive alternative** sunt predate, cu aprobarea directorului unității de învățământ, pe perioade precizate, numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și abilitarea profesională a cadrului didactic în disciplina sportivă respectivă. Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se elaborează de către profesorul clasei și se avizează de către inspectorul școlar de specialitate.

Programa de educație fizică, document reglator al procesului de învățământ, stabilește și permite fiecărui cadru didactic formarea la elevi a competențelor specifice, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților clasei și condițiilor concrete de activitate.

Ea are un caracter concentric, în sensul reluării conținuturilor pentru consolidarea deprinderilor și pentru a favoriza fenomenul de transfer în învățarea noilor deprinderi și dezvoltarea capacităților fizice și psihice.

Ca urmare, conținuturile predate într-un an de studiu vor fi reluate în anul de studiu ulterior, ca elemente de bază în predarea noilor conținuturi.

Conținuturile marcate cu asterisc (\*) se predau în cadrul orelor de extindere. În abordarea diferențiată a instruirii, în cadrul orelor din trunchiul comun, profesorul poate utiliza aceste conținuturi în cazul elevilor cu nivel de pregătire superior.

Conținuturile marcate cu dublu asterisc (\*\*) se constituie într-o alternativă oferită elevilor nevăzători cu cecitate totală sau foarte slab văzători.

Forma actuală a programei școlare pentru disciplina **educație fizică** reprezintă o etapă tranzitorie către un demers viitor de proiectare unitară și coerentă pe parcursul întregului învățământ preuniversitar, care va avea la bază definirea profilului de afirmare al absolventului și elaborarea unui nou cadru de referință unitar al curriculum-ului școlar românesc.

## COMPETENȚE GENERALE

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului

## VALORI ȘI ATITUDINI

- Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate
- Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii
- Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii
- Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport
- Opțiuni pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber
- Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice
- Spirit competitiv și fair-play
- Interes constant pentru fenomenul sportiv
- Simț estetic, deschidere pentru frumos

## CLASA a V-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Recunoașterea principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p><b>2.1.</b> Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora</p> <p><b>2.2.</b> Recunoașterea celor mai importante mijloace pentru dezvoltare fizică</p> <p><b>2.3.</b> Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p><b>5.1.</b> Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</p> <p><b>5.2.</b> Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p><b>5.3.</b> Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ modalități de călire a organismului</li> <li>▪ caracteristicile complexelor de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>▪ mobilitatea articulară</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile stării optime de sănătate, specifice vârstei și sexului</li> <li>- măsurile de igienă individuală – înainte, pe parcursul și după desfășurarea lecțiilor de educație fizică</li> <li>- caracteristicile atitudinii corporale corecte</li> <li>- abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă și cauzele care le pot determina</li> <li>- raportul corect dintre înălțimea și greutatea corpului, specifice vârstei și sexului</li> <li>- principalele reguli de expunere a organismului la factorii de mediu</li> <li>- segmentele corpului și mișcările specifice acestora</li> <li>- pozițiile corecte ale corpului în acțiuni statice și dinamice</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>2.1.</b> Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora</p> <p><b>2.3.</b> Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> <li>- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>4.1.</b> Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit</p> <p><b>4.2.</b> Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p><b>4.3.</b> Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p>	<p><b>FORME DE ORGANIZARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri</li> <li>▪ poziția fundamentală stând și derivatele acesteia</li> <li>▪ alinieri în linie și în coloană</li> <li>▪ întoarceri de pe loc</li> <li>▪ * <i>formarea coloanei de gimnastică</i></li> <li>▪ * <i>pornire și oprire din mers</i></li> <li>▪ * <i>treceri dintr-o formație în alta</i></li> </ul> <p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică</li> <li>▪ cerințele comportamentului în întreceri</li> <li>▪ relațiile dintre componentii unei grupe/ echipe, în cadrul lecției de educație fizică</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p>3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice</p> <p>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</p> <p>3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</p> <p>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Îndemânarea (<i>capacitate coordiantivă</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea segmentelor față de corp</li> <li>▪ * <i>manevrarea de obiecte, individuală și în relație cu parteneri</i></li> <li>▪ echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- * în deplasare, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară</li> <li>▪ * <i>forța segmentară în regim de rezistență</i></li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie</li> <li>▪ * <i>rezistența musculară locală</i></li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteză-coordonare</li> </ul> <p><b>6. Cunoștințe teoretice despre principalele forme de manifestare a calităților motrice</b></p> <p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p><b>a) de bază:</b></p> <p><b>1. Mersul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe vârfuri</li> <li>- ghemuit</li> <li>- cu pas fanat</li> <li>- * <i>cu pas adăugat</i></li> </ul> <p><b>2. Alergarea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul de alergare</li> <li>- pe direcții diferite</li> <li>- cu ocoliri de obstacole</li> <li>- * <i>cu schimbări de direcție</i></li> </ul> <p><b>3. Săritura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din deplasare</li> <li>- pe și de pe obiecte/ aparate</li> </ul> </li> </ul> <p><b>b) combinate:</b></p> <p><b>1. Escaladarea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat</li> <li>- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție]</p>	<p><b>2. Tracțiunea</b> - pe banca de gimnastică - pe perechi</p> <p><b>3. Cățărarea-coborârea</b> - la scara fixă - pe plan înclinat</p> <p><b>4. Târârea</b> - pe genunchi și pe coate</p> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b> <b>a) de tip propulsie:</b> lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare; aruncare; lovire cu mâna, lovire cu piciorul; lovire cu obiecte (rachetă, paletă, crosă etc.) <b>b) de tip absorbție:</b> prindere cu mâna goală; prindere cu o mânășă.</p> <p><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b> <b>a) de tip axial:</b> îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare; <b>b) posturi statice sau dinamice:</b> posturi ortostatice; rostogoliri; starturi; fente.</p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b> <b>A. ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala alergării</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare cu joc de glezne</li> <li>- alergare cu genunchii sus</li> <li>- alergare cu pendularea gambei</li> </ul> </li> <li>▪ alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul alergător de accelerare</li> <li>- startul de jos și lansarea din start</li> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul corect</li> <li>• păstrarea culoarului de alergare</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul alergător lansat de semifond</li> <li>- startul de sus și lansarea de la start</li> <li>- alergarea în grup</li> <li>- coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare</li> <li>- cunoștințe teoretice despre regula depășirii adversarului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala săriturii</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul săltat</li> <li>- pasul sărit</li> </ul> </li> <li>▪ săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- elan de 3-5 pași</li> <li>- bătaie liberă și desprindere de pe un picior</li> <li>- cunoștințe teoretice despre regula măsurării lungimii săriturii</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i></li> <li>▪ aruncarea mingii de oină: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc, la distanță</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• depășirea liniei de aruncare</li> <li>• măsurarea lungimii aruncării</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b> <b>1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpăna pe un genunchi și pe un picior</li> <li>- semisfoara</li> <li>- podul de jos</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- * stând pe mâini, cu sprijin</li> <li>- * sfoara (fete)</li> </ul> </li> <li>▪ elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>- * răsturnare laterală (roata laterală)</li> </ul> </li> <li>▪ variante de legare a elementelor acrobatice însușite</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre greșeli frecvente de execuție</li> </ul> <p><b>2. SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre greșelile de execuție</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b> <b>1. BASCHET</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>▪ oprirea într-un timp</li> <li>▪ driblingul</li> <li>▪ aruncarea la coș cu una/ două mâini</li> <li>▪ * pivotarea</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ deplasările cu pași adăugați</li> <li>▪ lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ marcajul</li> <li>▪ * depășirea</li> <li>▪ apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>▪ așezare în atac</li> <li>▪ * acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare</li> </ul>



COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ preluarea mingii cu interiorul labei piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ * <i>lovirea mingii cu capul, de pe loc</i></li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ * <i>aruncarea la poartă din alergare</i></li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * <i>replierea</i></li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ servirea și bătaia mingii</li> <li>▪ țintirea adversarului</li> <li>▪ * <i>alergarea prin culoare</i></li> <li>▪ * <i>blocarea (oprirea mingii)</i></li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc</li> <li>▪ preluarea mingii cu interiorul labei piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ * <i>lovirea mingii cu capul, de pe loc</i></li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ * <i>aruncarea la poartă din alergare</i></li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * <i>replierea</i></li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ servirea și bătaia mingii</li> <li>▪ ținerea adversarului</li> <li>▪ * <i>alergarea prin culoare</i></li> <li>▪ * <i>blocarea (oprirea mingii)</i></li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. VOLEI</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, de pe loc</li> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare</li> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ poziția fundamentală și deplasările specifice</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> </ul> <p><b>6. ** TORBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</i></p> <p><i>1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</i></p> <p><i>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</i></p> <p><i>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</i></p> <p><i>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit</i></p> <p><i>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</i></p> <p><i>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</i></p> <p><i>5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice]</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>7. ** GOALBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. BADMINTON</b></li> <li><b>2. CICLOTURISM</b></li> <li><b>3. DANS SPORTIV</b></li> <li><b>4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</b></li> <li><b>5. GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li><b>6. ÎNOT</b></li> <li><b>7. KORFBALL</b></li> <li><b>8. ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li><b>9. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li><b>10. SANIE (obișnuită sau de concurs)</b></li> <li><b>11. SCHI ALPIN</b></li> <li><b>12. SCHI FOND</b></li> <li><b>13. SPORT AEROBIC</b></li> <li><b>14. ȘAH</b></li> <li><b>15. RUGBY – TAG</b></li> <li><b>16. TENIS DE MASĂ</b></li> </ol>

## CLASA a VI-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Recunoașterea principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p><b>2.1.</b> Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora</p> <p><b>2.2.</b> Recunoașterea celor mai importante mijloace pentru dezvoltare fizica</p> <p><b>2.3.</b> Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p><b>5.1.</b> Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</p> <p><b>5.2.</b> Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p><b>5.3.</b> Conștientizarea și abordarea constanta a ținutei estetice</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ modalități de călire a organismului</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>semnele obiective și subiective ale deteriorării stării de sănătate</li> <li>- influențele factorilor de mediu asupra organismului</li> <li>- locul exercițiilor fizice în regimul zilnic și săptămânal de activitate</li> </ul> </li> </ul> <p><b>EVOLUȚIA ARMONIOASĂ A DEZVOLTĂRII FIZICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ specificul mijloacelor de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- formare a reflexului de postură corectă</li> <li>- dezvoltare a tonicității și troficității musculaturii:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• membrelor superioare</li> <li>• toracelui</li> <li>• abdomenului</li> <li>• membrelor inferioare</li> </ul> </li> <li>- acționare asupra mobilității și stabilității articulațiilor</li> </ul> </li> <li>▪ caracteristicile alcătuirii unui:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- complex de exerciții de înviorare</li> <li>- complex de exerciții de dezvoltare fizică</li> <li>- set de exerciții corective</li> </ul> </li> <li>▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali</li> <li>▪ valorile medii ale indicatorilor morfologici și funcționali specifici vârstei și sexului elevilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă, cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora</li> </ul>
<p><b>2.1.</b> Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora</p> <p><b>2.3.</b> Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- respirația cu caracter de refacere</li> <li>- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>4.1.</b> Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</p> <p><b>4.2.</b> Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p><b>4.3.</b> Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p>	<p><b>FORME DE ORGANIZARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială</li> <li>▪ trecerea din linie pe un rând în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială</li> </ul> <p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ responsabilitățile specifice în lecțiile de educație fizică și în întreceri/ concursuri</li> <li>▪ trăsăturile de personalitate ale elevilor cărora li se atribuie anumite roluri</li> <li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ modalitățile de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> </ul>
<p><b>1.2.</b> Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p><b>2.3.</b> Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p><b>3.1.</b> Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice</p> <p><b>3.2.</b> Realizarea de acțiuni motrice simple</p> <p><b>3.3.</b> Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</p> <p><b>4.2.</b> Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p><b>4.3.</b> Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- la stimuli variabili</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și pe direcții variate</li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și sexului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Îndemânarea (<i>capacitate coordiantivă</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și a corpului în întregime, în spațiu și în timp</li> <li>▪ coordonarea acțiunilor în relația cu parteneri și cu adversari</li> <li>▪ mânuirea ambidextră de obiecte</li> <li>▪ echilibru: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile)</li> <li>- deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța explozivă</li> <li>▪ forța dinamică (izotonică) segmentară</li> <li>▪ forța segmentară în regim de rezistență</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și sexului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</i></p> <p><i>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</i></p> <p><i>3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice</i></p> <p><i>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</i></p> <p><i>3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</i></p> <p><i>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</i></p> <p><i>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție]</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și sexului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteză-coordonare</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p><b>a) de bază:</b></p> <p><b>1. Mersul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu pas adăugat</li> <li>- cu pas încrucișat</li> <li>- variante de mers pe suprafețe plane și înclinate, cu poziționarea diferită a brațelor</li> </ul> <p><b>2. Alergarea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe perechi și în grup</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> <li>- cu ocolire și trecere peste obstacole</li> <li>- precedată și urmată de alte deprinderi</li> </ul> <p><b>3. Săritura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri succesive, pe loc și cu deplasare</li> <li>- pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral)</li> <li>- peste obstacole</li> <li>- la coardă</li> <li>- precedate și urmate de alte deprinderi</li> </ul> <p><b>b) combinate:</b></p> <p><b>1. Escaladarea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat</li> <li>prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul> <p><b>2. Tracțiunea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică</li> <li>- pe perechi</li> </ul> <p><b>3. Cățărarea-coborârea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la scara fixă</li> <li>- pe plan înclinat</li> </ul> <p><b>4. Târârea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b></p> <p><b>a) de tip propulsie:</b> lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare; aruncare; lovire cu mâna, piciorul; lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.</p> <p><b>b) de tip absorbție:</b> prindere cu mâna goală; prindere cu o mânășă.</p> <p><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b></p> <p><b>a) de tip axial:</b> îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare;</p> <p><b>b) posturi statice sau dinamice:</b> posturi ortostatice, rostogoliri, starturi, fente.</p>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p>1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</p> <p>3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</p> <p>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</p> <p>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p> <p>5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</p> <p>5.2. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala alergării</i>:</li> <li>▪ alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul alergător de accelerare</li> <li>- pasul alergător lansat de viteză</li> <li>- startul de jos și lansarea din start</li> </ul> </li> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul greșit</li> <li>• respectarea culoarului</li> </ul> </li> <li>▪ alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul alergător lansat de semifond</li> <li>- startul de sus și lansarea de la start</li> <li>- coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare</li> <li>- * <i>alergare pe teren variat</i></li> </ul> </li> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul greșit</li> <li>• depășirea adversarului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala săriturii</i>:</li> <li>- pasul săltat</li> <li>- pasul sărit</li> <li>- săritura în lungime cu elan cu 1/2 pași în aer:</li> <li>- elan de 7-9 pași</li> <li>- bătaie pe zonă precizată</li> <li>- desprindere de pe un picior</li> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• depășirea pragului (zonei de bătaie, desprindere)</li> <li>• măsurarea lungimii săriturii</li> </ul> </li> <li>▪ * <i>săritura în înălțime cu pășire</i>:</li> <li>- elan de 5-7 pași</li> <li>- bătaie în zonă marcată și desprindere de pe un picior</li> <li>- aterizare</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i></li> <li>▪ aruncarea mingii de oină: <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc, la distanță</li> </ul> </li> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncarea reușită</li> <li>• numărul de aruncări în concurs</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <p><b>1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- podul de sus – fete</li> <li>- stând pe cap cu sprijin - băieți</li> </ul> </li> <li>▪ elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit</li> <li>- răsturnare laterală (roata laterală)</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice 5.2. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- * <i>răsturnare lentă înainte și înapoi (fete)</i></li> <li>- stând pe mâini – rostogolire</li> <li>▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a execuțiilor</li> </ul> <p><b>2. SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de dreaptă cu extensie</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a săriturilor</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>▪ oprirea într-un timp</li> <li>▪ driblingul</li> <li>▪ aruncarea la coș cu una/ două mâini</li> <li>▪ * <i>pivotarea</i></li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ deplasările cu pași adăugați</li> <li>▪ lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ marcajul</li> <li>▪ * <i>depășirea</i></li> <li>▪ apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>▪ așezare în atac</li> <li>▪ * <i>acțiunea tactică „dă și du-te”</i></li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu una/ două mâini de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ oprirea în doi timpi</li> <li>▪ pivotarea liberă</li> <li>▪ * <i>pivotarea în relație cu un adversar</i></li> <li>▪ structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac</li> <li>▪ aruncarea la coș din dribling</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>▪ sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren</li> <li>▪ acțiuni tactice specifice așezării în atac</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: teren, durata atacului</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din</li> </ul>



COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice 5.2. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate]</p>	<p>deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ preluarea mingii cu interiorul labei piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ * <i>lovirea mingii cu capul, de pe loc</i></li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior</li> <li>▪ * <i>lovirea mingii cu șiretul exterior</i></li> <li>▪ conducerea mingii în relație cu un adversar</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc</li> <li>▪ * <i>lovirea mingii cu capul, din deplasare</i></li> <li>▪ preluarea mingii cu laba piciorului</li> <li>▪ * <i>preluarea mingii cu pieptul</i></li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner)</li> <li>▪ * <i>deposedarea adversarului de minge din față și din lateral</i></li> <li>▪ marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ acțiunea tactică „un-doi”</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ * <i>aruncarea la poartă din alergare</i></li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * <i>replierea</i></li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice 1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate 3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple 3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare 4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție 5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice 5.2. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite</li> <li>▪ driblingul multiplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de la 7 m</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași încrucișați</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ *aruncare la poartă din săritură</li> <li>▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare</li> <li>▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ interceptia</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ *sistemul de atac cu un pivot</li> <li>▪ contraatacul direct</li> <li>▪ * contraatacul cu intermediar</li> <li>▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ servirea și bătaia mingii</li> <li>▪ țintirea adversarului</li> <li>▪ * alergarea prin culoare</li> <li>▪ * blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea colectivă</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>5. VOLEI</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, de pe loc</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</i></p> <p><i>1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</i></p> <p><i>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</i></p> <p><i>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</i></p> <p><i>3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</i></p> <p><i>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</i></p> <p><i>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</i></p> <p><i>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</i></p> <p><i>5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</i></p> <p><i>5.2. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate]</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare</li> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ poziția fundamentală și deplasările specifice</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire</li> <li>▪ serviciul de sus din față</li> <li>▪ elanul pentru lovitura de atac</li> <li>▪ <i>*trecerea mingii peste fileu, din săritură, fără elan</i></li> <li>▪ preluarea cu două mâini de jos</li> <li>▪ trecerea mingii în terenul advers precedată de două/ trei lovituri</li> <li>▪ dispunerea pe două linii în cadrul jocului 4x4/ 6x6</li> <li>▪ așezarea pe culoare cu dispunerea unui jucător în zona II/ III</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu</li> </ul> <p><b>informații sportive</b></p> <p><b>6. ** TORBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea direcționată la poartă (pe centru, pe diagonală)</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă</li> <li>▪ orientare pentru așezarea corectă în spațiul de apărare</li> <li>▪ dispunerea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>7. ** GOALBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea direcționată la poartă (pe centru, pe diagonală)</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă</li> <li>▪ orientare pentru așezarea corectă în spațiul de apărare</li> <li>▪ dispunerea în apărare</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>BADMINTON</b></li> <li>2. <b>CICLOTURISM</b></li> <li>3. <b>DANS SPORTIV</b></li> <li>4. <b>DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</b></li> <li>5. <b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li>6. <b>ÎNOT</b></li> <li>7. <b>KORFBALL</b></li> <li>8. <b>ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li>9. <b>PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li>10. <b>SANIE (obișnuită sau de concurs)</b></li> <li>11. <b>SCHI ALPIN</b></li> <li>12. <b>SCHI FOND</b></li> <li>13. <b>SPORT AEROBIC</b></li> <li>14. <b>ȘAH</b></li> <li>15. <b>RUGBY – TAG</b></li> <li>16. <b>TENIS DE MASĂ</b></li> </ol>

## CLASA a VII-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p><b>1.2.</b> Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p><b>2.1.</b> Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate</p> <p><b>2.2.</b> Utilizarea celor mai importante mijloace pentru dezvoltare fizică</p> <p><b>2.3.</b> Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p><b>2.4.</b> Identificarea informațiilor de specialitate, prin utilizarea mijloacelor electronice</p> <p><b>5.1.</b> Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p><b>5.2.</b> Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ specificul mijloacelor de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- formare a reflexului de postură corectă;</li> <li>- dezvoltare a tonicității și troficității musculaturii:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• membrelor superioare</li> <li>• toracelui</li> <li>• abdomenului</li> <li>• membrelor inferioare</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- acționare asupra mobilității și stabilității articulațiilor</li> <li>▪ caracteristicile alcătuirii unui:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- complex de exerciții de înviorare</li> <li>- complex de exerciții de dezvoltare fizică</li> <li>- set de exerciții corective</li> </ul> </li> <li>▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali</li> <li>▪ valorile medii ale indicatorilor morfologici și funcționali specifici vârstei și sexului elevilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă, cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora</li> </ul> <p><b>ARMONIA DEZVOLTĂRII FIZICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare active</li> <li>▪ structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos</li> <li>▪ raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și sexului</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- factorii alimentari și de efort care concură la creșterea masei musculare active</li> <li>- factorii alimentari, vestimentari și de efort care concură la diminuarea țesutului adipos</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>2.1.</b> Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate</p> <p><b>2.3.</b> Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> </ul> </li> <li>- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>2.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate</p> <p>2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</p>	<p><b>CĂLIREA ORGANISMULUI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lecții de educație fizică desfășurate în condiții variate de mediu atmosferic</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- expunerea corectă la influența razelor solare</li> <li>- proceduri de călire prin influența hidroterapieii</li> <li>- adaptarea la temperaturi scăzute</li> </ul> </li> </ul> <p><b>IGIENA EFORTULUI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiții de lucru</li> <li>▪ conținutul și valoarea „încălzirii” organismului pentru efort</li> <li>▪ relațiile dintre efort și pauzele de revenire</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rolul respirației în efort și efort</li> <li>- măsurile eficiente de igienă individuală în lecțiile de educație fizică, întreceri, concursuri și după încheierea acestora</li> </ul> </li> </ul>
<p>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</p> <p>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui</li> </ul>
<p>1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</p> <p>2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p>3.1. Recunoașterea formelor de manifestare a calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice</p> <p>3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice</p> <p>3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedurilor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare</p> <p>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</p> <p>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</p> <p>5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p>5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- la stimuli variabili</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate</li> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative</li> <li>- * în relație cu parteneri și adversari</li> </ul> </li> <li>▪ viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și pe direcții variate</li> <li>- * cu manevrarea unor obiecte</li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ sexului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Îndemânarea (capacitate coordinativă)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp</li> <li>▪ coordonarea acțiunilor în relația cu parteneri și cu adversari</li> <li>▪ mânuirea ambidextră de obiecte</li> <li>▪ * coordonarea acțiunilor față de obiect, aparat, parteneri, adversari</li> <li>▪ echilibrul: mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile)</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate  2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit  3.1. Recunoașterea formelor de manifestare a calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice  3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice  3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe  3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/concurs, a procedurilor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare  4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan  4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/concursurilor  5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate  5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate</li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța explozivă</li> <li>▪ forța în regim de rezistență</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și sexului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile</li> <li>▪ * rezistența musculară locală</li> <li>▪ * rezistența în regim de forță</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței</li> <li>• valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și sexului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteză-coordonare</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p><b>a) de bază:</b></p> <p><b>1. Mersul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu pas adăugat</li> <li>- cu pas încrucișat</li> <li>- variante de mers pe suprafețe plane și înclinate, cu poziționarea diferită a brațelor</li> </ul> <p><b>2. Alergarea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe perechi și în grup</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> <li>- cu ocolire și trecere peste obstacole</li> <li>- precedată și urmată de alte deprinderi</li> </ul> <p><b>3. Săritura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri succesive, pe loc și cu deplasare</li> <li>- pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral)</li> <li>- peste obstacole</li> <li>- la coardă</li> <li>- precedate și urmate de alte deprinderi</li> </ul> <p><b>b) combinate:</b></p> <p><b>1. Escaladarea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și încălecare a obstacolului</li> <li>- prin apucare și rulare pe piept și abdomen</li> <li>- *la perete artificial</li> </ul> <p><b>2. Tracțiunea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică, simultan/ alternativ cu ajutorul brațelor, din pozițiile culcat facial și culcat dorsal</li> <li>- pe perechi, din poziții și cu prize diferite</li> </ul> <p><b>3. Cățărarea-coborârea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe plan înclinat</li> <li>- pe scară</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate 2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit 3.1. Recunoașterea formelor de manifestare a calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice 3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice 3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeele tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor 5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate 5.2. Conștientizarea și abordarea constanta a ținutei estetice]</p>	<p><b>4. Târârea</b> - joasă, cu purtare de obiecte</p> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b> <b>a) de tip propulsie:</b> - aruncări azvârlite cu obiecte diferite, la distanță - aruncări lansate cu una și cu două mâini, cu obiecte diferite, lansare, rostogolire, voleibolare, lovire cu mâna, lovire cu piciorul, lovire cu obiecte (racheta, crosa etc.) <b>b) de tip absorbție:</b> - prinderea, cu două mâini, de obiecte cu forme și dimensiuni diferite, de la distanțe variabile, de pe loc și din deplasare</p> <p><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b> <b>a) de tip axial:</b> îndoire, răsucire, întoarcere, balansare <b>b) posturi statice sau dinamice:</b> posturi ortostatice, deplasări prin împingere a obiectelor și partenerilor, din poziții și cu prize diferite, rostogoliri, starturi, fente</p>
<p>1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate 1.3. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit 3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice 3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeele tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor 5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate 5.2. Conștientizarea și abordarea constanta a ținutei estetice 5.3. Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b> <b>A. ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b> ▪ elemente din <i>școala alergării:</i> ▪ alergarea de viteză: - pasul alergător de accelerare - pasul alergător lansat de viteză - startul de jos și lansarea din start - cunoștințe teoretice despre: • startul greșit • respectarea culoarului ▪ alergarea de rezistență: - pasul alergător lansat de semifond - startul de sus și lansarea de la start - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - * <i>alergare pe teren variat</i> - cunoștințe teoretice despre: • startul greșit • depășirea adversarului</p> <p><b>2. Sărituri</b> ▪ elemente din <i>școala săriturii:</i> - pasul săltat - pasul sărit săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: - elan de 7-9 pași - bătaie pe zonă precizată - desprindere de pe un picior</p>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate 1.3. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit 3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice 3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedurilor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor 5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate 5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a finutei estetice 5.3. Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• depășirea pragului (zonei de bătaie, desprindere)</li> <li>• măsurarea lungimii săriturii</li> </ul> </li> <li>▪ săritura în înălțime cu pășire:</li> <li>- elan de 5-7 pași</li> <li>- bătaie în zonă marcată și desprindere de pe un picior</li> <li>- aterizare</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i></li> <li>▪ aruncarea mingii de oină:</li> <li>- de pe loc, la distanță</li> <li>- cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• aruncarea reușită</li> <li>• numărul de aruncări în concurs</li> </ul> </li> </ul> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <p><b>1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- podul de sus – fete</li> <li>- stând pe cap cu sprijin - băieți</li> </ul> </li> <li>▪ elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit</li> <li>- răsturnare laterală (roata laterală)</li> <li>- * răsturnare lentă înainte și înapoi (fete)</li> <li>- stând pe mâini – rostogolire</li> </ul> </li> <li>▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a execuțiilor</li> </ul> <p><b>2. SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de dreaptă cu extensie</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a săriturilor</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>▪ oprirea într-un timp</li> <li>▪ driblingul</li> <li>▪ aruncarea la coș cu una/ două mâini</li> <li>▪ * pivotarea</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> <li>▪ deplasările cu pași adăugați</li> <li>▪ lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>▪ demarcajul</li> <li>▪ marcajul</li> <li>▪ * depășirea</li> <li>▪ apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>▪ așezare în atac</li> <li>▪ * acțiunea tactică „dă și du-te”</li> </ul>



COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate 1.3. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit 3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice 3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeele tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor 5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate 5.2. Conștientizarea și abordarea constanta a finutei estetice 5.3. Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li><b>b) Anul II de instruire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu una/ două mâini de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ oprirea în doi timpi</li> <li>▪ pivotarea liberă și *în relație cu un adversar</li> <li>▪ structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac</li> <li>▪ aruncarea la coș din dribling</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>▪ sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren</li> <li>▪ acțiuni tactice specifice așezării în atac</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: teren, durata atacului</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> </li> <li><b>2. FOTBAL</b></li> <li><b>a) Anul I de instruire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ șutul la poartă, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ preluarea mingii cu interiorul labei piciorului</li> <li>▪ conducerea mingii</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>▪ * lovirea mingii cu capul, de pe loc</li> <li>▪ deposedarea adversarului de minge din față</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ marcajul și demarcajul</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * interceptia</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral</li> </ul> </li> <li><b>b) Anul II de instruire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior</li> <li>▪ * lovirea mingii cu șiretul exterior</li> <li>▪ conducerea mingii în relație cu un adversar</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc și * din deplasare</li> <li>▪ preluarea mingii cu laba piciorului</li> <li>▪ * preluarea mingii cu pieptul</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner)</li> <li>▪ * deposedarea adversarului de minge din față și din lateral</li> <li>▪ marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ acțiunea tactică „un-doi”</li> <li>▪ interceptia</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate 1.3. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate 2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit 3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice 3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe 3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeele tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare 4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan 4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor 5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate 5.2. Conștientizarea și abordarea constanta a finutei estetice 5.3. Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr: de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ driblingul simplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>▪ * <i>aruncarea la poartă din alergare</i></li> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ * <i>replierea</i></li> <li>▪ marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</li> <li>▪ * <i>intercepția</i></li> <li>▪ sistemul de atac în semicerc</li> <li>▪ așezarea în apărare în sistemul 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite</li> <li>▪ driblingul multiplu</li> <li>▪ aruncarea la poartă de la 7 m</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași încrucișați</li> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ * <i>aruncare la poartă din săritură</i></li> <li>▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare</li> <li>▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul</li> <li>▪ pătrunderea</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ intercepția</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului</li> <li>▪ * <i>sistemul de atac cu un pivot</i></li> <li>▪ contraatacul direct</li> <li>▪ * <i>contraatacul cu intermediar</i></li> <li>▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</i></p> <p><i>1.3. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</i></p> <p><i>2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</i></p> <p><i>3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice</i></p> <p><i>3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</i></p> <p><i>3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedurilor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare</i></p> <p><i>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</i></p> <p><i>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</i></p> <p><i>5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</i></p> <p><i>5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a finutei estetice</i></p> <p><i>5.3. Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului]</i></p>	<p><b>4. OINĂ</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ servirea și bătaia mingii</li> <li>▪ țintirea adversarului</li> <li>▪ * <i>alergarea prin culoare</i></li> <li>▪ * <i>blocarea (oprirea mingii)</i></li> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ intrarea în joc</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat</li> <li>▪ alergarea prin culoare</li> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea colectivă</li> <li>▪ așezarea pe posturi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>5. VOLEI</b></p> <p><b>a) Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, de pe loc</li> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare</li> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ poziția fundamentală și deplasările specifice</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> </ul> <p><b>b) Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire</li> <li>▪ serviciul de sus din față</li> <li>▪ elanul pentru lovitura de atac</li> <li>▪ *<i>trecerea mingii peste fileu, din săritură, fără elan</i></li> <li>▪ preluarea cu două mâini de jos</li> <li>▪ trecerea mingii în terenul advers precedată de două/ trei lovituri</li> <li>▪ dispunerea pe două linii în cadrul jocului 4x4/ 6x6</li> <li>▪ așezarea pe culoare cu dispunerea unui jucător în zona II/ III</li> <li>▪ variante de joc cu temă</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu</li> <li>▪ informații sportive</li> </ul> <p><b>6. ** TORBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.2. Folosirea corectă a terminologiei de specialitate</i></p> <p><i>1.3. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</i></p> <p><i>2.3. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</i></p> <p><i>3.2. Identificarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice</i></p> <p><i>3.3. Utilizarea adecvată a deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</i></p> <p><i>3.4. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedurilor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare</i></p> <p><i>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit sau constituit spontan</i></p> <p><i>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</i></p> <p><i>5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</i></p> <p><i>5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</i></p> <p><i>5.3. Identificarea modelelor de reușită din lumea sportului]</i></p>	<p><b>7. ** GOALBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>BADMINTON</b></li> <li>2. <b>CICLOTURISM</b></li> <li>3. <b>DANS SPORTIV</b></li> <li>4. <b>DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</b></li> <li>5. <b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li>6. <b>ÎNOT</b></li> <li>7. <b>KORFBALL</b></li> <li>8. <b>ORIENTARE SPORTIVĂ</b></li> <li>9. <b>PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</b></li> <li>10. <b>SANIE (obișnuită sau de concurs)</b></li> <li>11. <b>SCHI ALPIN</b></li> <li>12. <b>SCHI FOND</b></li> <li>13. <b>SPORT AEROBIC</b></li> <li>14. <b>ȘAH</b></li> <li>15. <b>RUGBY - TAG</b></li> <li>16. <b>TENIS DE MASĂ</b></li> <li>17. <b>TRÂNTA</b></li> </ol>

## CLASA a VIII-a

### COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><b>1.1.</b> Utilizarea corectă a noțiunilor specifice domeniului și a terminologiei de specialitate</p> <p><b>1.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p><b>2.1.</b> Alegerea și utilizarea celor mai eficiente mijloace de menținere a stării de sănătate și de dezvoltare fizică</p> <p><b>2.2.</b> Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit</p> <p><b>2.3.</b> Selectarea informațiilor de specialitate, prin utilizarea mijloacelor electronice</p> <p><b>5.1.</b> Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p><b>5.2.</b> Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p>	<p><b>RELAȚIA DINTRE PARAMETRII MORFOLOGICI ȘI FUNCȚIONALI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului</li> <li>▪ timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale</li> <li>▪ perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomia și fiziologia efortului</li> <li>- efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă</li> </ul> </li> </ul> <p><b>COMPENSAREA FIZICĂ ȘI PSIHICĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ variante de întreceri cu structuri motrice adaptate din diferite discipline sportive</li> <li>▪ caracteristicile efectuării corecte a jogging-ului</li> <li>▪ caracteristicile desfășurării corecte a activității într-o sală de fitness</li> <li>▪ caracteristicile desfășurării corecte a activității într-o sală de gimnastică aerobică</li> <li>▪ caracteristicile desfășurării activităților turistice</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)</li> </ul> <p><b>SECURITATE ȘI IGIENĂ INDIVIDUALĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ caracteristicile echipamentului adecvat desfășurării activităților fizice</li> <li>▪ modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice folosite în activitățile de educație fizică</li> <li>▪ procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților de educație fizică</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor</li> </ul>
<b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b>	
<p><b>4.1.</b> Integrarea activă în grupuri diferite</p> <p><b>4.2.</b> Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ criteriile echitabile de constituire a grupelor/echipelor în vederea participării la întreceri/ concursuri</li> <li>▪ atribuțiile rolurilor de conducere îndeplinite de elevi</li> <li>▪ variante de activități de exersare, în regim de autoorganizare și autoconducere</li> <li>▪ soluții de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale care pot interveni pe parcursul desfășurării întrecerilor/ concursurilor</li> <li>▪ criterii obiective de evaluare a rezultatelor obținute în exersare și în întreceri/ concursuri</li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>[4.1. Integrarea activă în grupuri diferite 4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ întreceri și concursuri individuale sau pe echipe, cu adversari stabiliți între elevi</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• fair-play și formele sale de manifestare</li> <li>• olimpismul</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>1.1.</b> Utilizarea corectă a noțiunilor specifice domeniului și a terminologiei de specialitate <b>1.2.</b> Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practice <b>2.2.</b> Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit <b>2.3.</b> Selectarea informațiilor de specialitate, prin utilizarea mijloacelor electronice <b>3.1.</b> Aplicarea regulilor specifice dezvoltării calităților motrice <b>3.2.</b> Stabilirea corectă a raporturilor dintre solicitare și refacere <b>3.3.</b> Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeelor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare <b>3.4.</b> Evaluarea propriilor indici de dezvoltare a calităților motrice <b>4.1.</b> Integrarea activă în grupuri diferite <b>4.2.</b> Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor <b>5.1.</b> Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate <b>5.2.</b> Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție și execuție în acțiuni motrice complexe</li> <li>▪ viteza de deplasare pe distanțe progresive</li> <li>▪ viteza de deplasare în condiții variate</li> <li>▪ * viteza de reacție, execuție și deplasare în regim de îndemânare</li> <li>▪ * viteza de deplasare în regim de rezistență</li> </ul> <p><b>2. Îndemânarea (capacitate coordinativă)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ orientarea corpului în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor</li> <li>▪ îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate</li> <li>▪ echilibru</li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară</li> <li>▪ detentă</li> <li>▪ forța segmentară în regim de rezistență</li> <li>▪ * forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate</li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte</li> <li>▪ rezistența musculară locală;</li> <li>▪ * rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate.</li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteză-coordonare</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acțiuni combinate: mers, alergare, săritură, aruncare, prindere</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI UTILITAR-APLICATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acțiuni combinate: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târâre, transport de obiecte</li> </ul>
	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergarea de viteză cu start de jos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs</li> </ul> </li> <li>▪ alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare de rezistență pe distanțe între 400-1000 m, sub formă de concurs</li> <li>- * alergare pe teren variat</li> </ul> </li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p>1.1. Utilizarea corectă a noțiunilor specifice domeniului și a terminologiei de specialitate</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, prin utilizarea mijloacelor electronice</p> <p>3.1. Aplicarea regulilor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Stabilirea corectă a raporturilor dintre solicitare și refacere</p> <p>3.3. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeele tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare</p> <p>3.4. Evaluarea propriilor indici de dezvoltare a calităților motrice</p> <p>4.1. Integrarea activă în grupuri diferite</p> <p>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</p> <p>5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p>5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p> <p>5.3. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ * <i>alergarea cu trecere peste obstacole:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>atacul obstacolului</i></li> <li>- <i>ritmul pașilor între obstacole</i></li> </ul> </li> <li><b>2. Sărituri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>elemente din școala săriturii:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plurisalt</li> <li>▪ săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- etalonarea elanului</li> <li>- bătaia și desprinderea în zona precizată</li> <li>- zborul și aterizarea</li> </ul> </li> <li>▪ săritura în înălțime cu pășire: <ul style="list-style-type: none"> <li>- etalonarea elanului</li> <li>- bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ * <i>săritura în înălțime prin alte procedee</i></li> </ul> </li> <li><b>3. Aruncări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>elemente din școala aruncării:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări azvârlite și lansate cu o mână</li> <li>- * <i>aruncări lansate și împinse cu ambele brațe</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>aruncarea mingii de oină cu elan la distanță:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elanul</li> <li>- blocarea</li> <li>- mișcarea brațului</li> <li>- traiectoria optimă</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>4. Cunoștințe teoretice despre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea probelor din atletism</li> </ul> </li> <li><b>B. GIMNASTICĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>elemente acrobatice statice și dinamice:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>înlănțuiri de elemente însușite în clasele anterioare și linii acrobatice</i></li> <li>- <i>exercițiu acrobatic liber ales.</i></li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>2. SĂRITURI LA APARATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>săritura cu rostogolire înainte cu picioarele întinse pe lada de gimnastică</i></li> <li>▪ <i>săritura în sprijin depărtat peste capră</i></li> </ul> </li> <li><b>3. Cunoștințe teoretice despre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>C. JOCURI SPORTIVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. BASCHET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Anul III de instruire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</i></li> <li>• <i>acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut</i></li> <li>• <i>variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus</i></li> <li>• <i>integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.1. Utilizarea corectă a noțiunilor specifice domeniului și a terminologiei de specialitate</i></p> <p><i>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</i></p> <p><i>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, prin utilizarea mijloacelor electronice</i></p> <p><i>3.1. Aplicarea regulilor specifice dezvoltării calităților motrice</i></p> <p><i>3.2. Stabilirea corectă a raporturilor dintre solicitare și refacere</i></p> <p><i>3.3. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedurilor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare</i></p> <p><i>3.4. Evaluarea propriilor indici de dezvoltare a calităților motrice</i></p> <p><i>4.1. Integrarea activă în grupuri diferite</i></p> <p><i>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</i></p> <p><i>5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</i></p> <p><i>5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</i></p> <p><i>5.3. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet</li> <li>• informații sportive</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</li> <li>• acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut</li> <li>• variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus</li> <li>• integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare</li> <li>• cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal</li> <li>• informații sportive</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</li> <li>• acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut</li> <li>• variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus</li> <li>• integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare</li> <li>• cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal</li> <li>• informații sportive</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni de joc la bătaie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- acțiuni de joc ce cuprind pase lungi de contraatac, dribling, finalizare servirea și bătaia mingii</li> <li>- alergare pe culoare</li> <li>- blocarea (oprirea) mingii</li> <li>- apărarea individuală și colectivă</li> <li>- intrarea în joc</li> </ul> </li> <li>• acțiuni de joc în teren: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat</li> <li>- "țintirea" adversarului</li> <li>- așezarea pe posturi</li> </ul> </li> <li>• joc în pătrat</li> <li>• integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral</li> <li>• cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de oină</li> <li>• informații sportive</li> </ul> <p><b>5. VOLEI</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</li> <li>• acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut</li> </ul>



COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI
<p><i>[1.1. Utilizarea corectă a noțiunilor specifice domeniului și a terminologiei de specialitate</i></p> <p><i>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</i></p> <p><i>2.3. Selectarea informațiilor de specialitate, prin utilizarea mijloacelor electronice</i></p> <p><i>3.1. Aplicarea regulilor specifice dezvoltării calităților motrice</i></p> <p><i>3.2. Stabilirea corectă a raporturilor dintre solicitare și refacere</i></p> <p><i>3.3. Aplicarea, în forme de întrecere/ concurs, a procedeelor tehnice de bază, respectând prevederile regulamentare</i></p> <p><i>3.4. Evaluarea propriilor indici de dezvoltare a calităților motrice</i></p> <p><i>4.1. Integrarea activă în grupuri diferite</i></p> <p><i>4.2. Rezolvarea de sarcini diferite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a întrecerilor/ concursurilor</i></p> <p><i>5.1. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</i></p> <p><i>5.2. Conștientizarea și abordarea constantă a finutei estetice</i></p> <p><i>5.3. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului]</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus</li> <li>• integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare</li> <li>• cunoștințe teoretice despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de volei</li> <li>• informații sportive</li> </ul> <p><b>6. ** TORBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovitura de atac din poziție fundamentală</li> <li>▪ lovitura de atac paralel cu linia de margine</li> <li>▪ lovitura de atac din deplasare, pe centru și pe diagonală</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga-dreapta și atac paralel cu linia de margine</li> <li>▪ apărare prin plonjon cu brațele pe direcția mingii, spre propria poartă</li> <li>▪ apărare cu plonjonul centrului cu brațele spre direcția mingii, ceilalți doi jucători cu picioarele în aceeași direcție</li> <li>▪ plasamentul jucătorilor rămași în teren, la eliminarea jucătorului care a produs greșeala personală (torbal)</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>7. ** GOALBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovitura de atac din poziție fundamentală</li> <li>▪ lovitura de atac paralel cu linia de margine</li> <li>▪ lovitura de atac din deplasare, pe centru și pe diagonală</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga-dreapta și atac paralel cu linia de margine</li> <li>▪ apărare prin plonjon cu brațele pe direcția mingii, spre propria poartă</li> <li>▪ apărare cu plonjonul centrului cu brațele spre direcția mingii, ceilalți doi jucători cu picioarele în aceeași direcție</li> <li>▪ plasamentul jucătorilor rămași în teren, la eliminarea jucătorului care a produs greșeala personală (goalbal)</li> <li>▪ joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</li> <li>▪ cunoștințe teoretice privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. BADMINTON</li> <li>2. CICLOTURISM</li> <li>3. DANS SPORTIV</li> <li>4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</li> <li>5. GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>6. ÎNOT</li> <li>7. KORFBALL</li> <li>8. ORIENTARE SPORTIVĂ</li> <li>9. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE</li> <li>10. SANIE (obișnuită sau de concurs)</li> <li>11. SCHI ALPIN</li> <li>12. SCHI FOND</li> <li>13. SPORT AEROBIC</li> <li>14. ȘAH</li> <li>15. RUGBY – TAG</li> <li>16. TENIS DE MASĂ</li> <li>17. TRÂNTA</li> </ol>

## SUGESTII METODOLOGICE

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei **educație fizică** să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii; flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat; coerență și abordări inter- și transdisciplinare.

Actuala programă școlară valorifică exemplele de activități de învățare din programele anterioare (elaborate după modelul centrat pe obiective), oferind astfel cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor de predare care să permită trecerea reală de pe centrarea pe conținuturi, pe centrarea pe experiențe de învățare. Astfel, pentru formularea competențelor specifice, se recomandă utilizarea următoarelor activități de învățare:

- *explicarea semnelor obiective care indică alterarea stării de sănătate*
- *prezentarea măsurilor de igienă individuală care trebuie respectate înainte, pe parcursul și după desfășurarea lecțiilor de educație fizică*
- *exersarea mijloacelor pentru formarea și menținerea atitudinii corporale corecte*
- *exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică sau, după caz, de corectare a unor deficiențe fizice*
- *exersarea conținuturilor cu expunerea organismului la influențele factorilor naturali de călire*
- *prezentarea avantajelor privind respectarea unui regim igienic de activitate zilnică*
- *determinarea principalilor parametri morfologici și funcționali personali*
- *compararea principalilor parametri morfologici și funcționali personali cu valorile medii specifice vârstei și sexului*
- *efectuarea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică*
- *desfășurarea întrecerilor, ștafetelor și jocurilor de mișcare, în spiritul fair-play –ului*
- *acordarea reciprocă de asistență, ajutor și sprijin în execuții*
- *exersarea individuală și în relație cu unul sau mai mulți parteneri*
- *conducerea de către elevi a anumitor secvențe de activitate*
- *exersarea, la comandă, a formațiilor de adunare și de lucru*
- *exersarea trecerilor dintr-o formație în alta*
- *exersarea conținuturilor în diferite formații de lucru*
- *întreceri cu elevii organizați în diferite formații*
- *exersarea mecanismului de bază al fiecărei deprinderi motrice*
- *exersarea de structuri motrice conținând deprinderi, în succesiuni variate*
- *exersarea deprinderilor motrice însușite, în ștafete și în parcursuri utilitar-aplicative, organizate sub formă de întrecere*
- *efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a formelor de manifestare a calităților motrice de bază*
- *exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, pentru dezvoltarea calităților motrice*
- *exersarea componentelor mecanismului de bază al fiecărui procedeu*
- *exersarea unor procedee tehnice înlănțuite în acțiuni simple*
- *exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective*
- *exersarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice noi, în condiții de întrecere/ concurs*
- *desfășurarea întrecerilor, ștafetelor și concursurilor, cu elevii organizați în diferite formații, în spiritul fair-play –ului și al respectului față de parteneri și adversari*
- *exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive*
- *realizarea de acțiuni motrice cu eforturi uniforme și cu intensități variabile, intercalate cu pauze*
- *practicarea globală a disciplinelor/ probelor sportive, cu adaptarea distanțelor, efectivelor și duratei de desfășurare*
- *efectuarea sistematică a exercițiilor cu caracter de creștere a masei musculare sau de diminuare a țesutului adipos*
- *exersarea de structuri variate, cu manevrări de obiecte, individual, pe perechi, în grup și cu adversar*
- *exersarea în cadrul echipei/ grupului, potrivit sarcinilor și regulilor stabilite*

- exersarea în regim de autoorganizare și autoconducere.

În vederea desfășurării în condiții optime a activităților de educație fizică și sport se impune respectarea următoarelor cerințe:

- prezentarea *adeverinței medicale de către elevi, prin care se atestă că aceștia sunt apti pentru a participa la orele de educație fizică;*
- prezentarea *de către profesor a locurilor de desfășurare a activităților, în interior și în aer liber, a cerințelor privind echipamentul;*
- prezentarea *de către profesor a conținuturilor care vor fi abordate, a cerințelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestor conținuturi pe semestre;*
- realizarea *evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor;*
- *eliminarea din relația profesor-elev a oricărei forme de agresare verbală sau fizică;*

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a **evaluării** continue, formative. Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistemică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

**NORMATIV**  
**DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT,**  
**LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ**

**UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU CLASELE V-VIII**

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/ Titlu
	<b>APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE SPORTIVE</b>			
1.	Bancă de gimnastică	Buc.	1	4
2.	Capră pentru sărituri	Buc.	1	1
3.	Ladă de gimnastică	Buc.	1	1
4.	Masă de tenis (palete și fileu)	Buc.	1	1
5.	Panouri de baschet cu stâlpi și inele	Buc.	1	2
6.	Poartă de handbal	Buc.	1	2
7.	Spalier	Buc.	1	6
8.	Stâlpi pentru volei	Set.	1	1
9.	Saltea	Buc.	1	8
10.	Trambulină dură	Buc.	1	2
11.	Instrumente de măsură - cronometru cu 10 timpi	Buc.	1	2
12.	Instrumente de măsură – ruletă de 10m	Buc.	1	2
13.	Joc de șah	Buc.	1	8
14.	Mingi pentru jocuri sportive - fotbal	Buc.	1	6
15.	Mingi pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	6
16.	Mingi pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	6
17.	Mingi pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	6
18.	Mingi de oină	Buc.	1	6
19.	Mingi medicinale - 1-2 kg	Buc.	1	6
20.	Plase pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	2
21.	Plase pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	2
22.	Filee pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	1