

PREZENTARE ȘI GHID DE UTILIZARE
MANUALUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – REALIZAT DE EDITURA LITERA – 2017
Clasa a V-a

I. ARGUMENTAȚIE

Manualul de Educație fizică și sport, clasa a V-a, propus de Editura LITERA – în contextul Reformei curriculare a Ministerului Educației Naționale, la nivelul claselor gimnaziale, preconizată a fi aplicată începând cu anul școlar 2017–2018 – reprezintă o continuare a primei etape a acestei reforme, respectiv, conceperea unei noi programe școlare la nivelul claselor gimnaziale. În ceea ce privește disciplina Educație fizică și sport, apariția unui manual este o premieră absolută pentru învățământul din România. Acest element de noutate atrage, în mod firesc, întrebări, opinii diferite, diverse puncte de vedere și observații privind necesitatea, utilitatea și eficiența acestuia în relație cu predarea unei discipline de învățământ eminentamente practice prin natura ei.

Așa cum aminteam, apariția unui manual de Educație fizică și sport reprezintă o noutate, dar numai pentru țara noastră. El este o realitate prezentă de mulți ani în peisajul învățământului din multe țări cu standarde educaționale performante, în general, și în mod special cu standarde înalte privind educația pentru și prin mișcare, pentru sport și, extrem de important, pentru sănătatea copiilor și a tinerilor.

Editura LITERA și, implicit, colectivul de autori ai manualului propun o schimbare de paradigmă a aplicării programei școlare și a predării disciplinei Educație fizică și sport, impusă de realitățile cu care se confruntă sistemul educațional din România, în ansamblul său, legată de tendințele tot mai accentuate și efectele tot mai extinse ale lipsei de mișcare sistematică a copiilor, încă de la vârsta copilăriei timpurii și a claselor primare.

Astfel, apare o nouă abordare, inclusiv a paradigmei sedentarismului infantil, schimbată, din ceea ce numim „lipsa de mișcare” într-una definită ca „perturbare” și chiar „tulburare de comportament”. Aceste – doar aparent – exagerări reprezintă dorința celor implicați în fenomenul educațional național de a trage un semnal de alarmă privind acest adevărat flagel cu care se confruntă foarte multe țări din lume, dar cu o incidență îngrijorătoare în România.

Apariția noilor tehnologii comunicaționale generează, pe lângă multe efecte pozitive privind transmiterea de informații și cunoștințe, o serie de multe alte efecte adiacente extrem de negative pentru copii și adolescenți. Ele induc transferul unui copil din spațiul ambiental al terenului de sport, al unui parc sau al unui teren de joacă în aer liber spre mediul apropiat al acestuia, reprezentat de spațiile închise de acasă, în care telefonul „smart”, tableta sau laptopul înlocuiesc, în mod nefericit, efortul fizic, plăcerea jocului dinamic, activizat, bucuria întrecerii și a victoriei sau dezvoltarea unei conduite și a unui spirit de echipă, de socializare și integrare în colectivitatea specifică vârstei.

Toate acestea sunt continuate cu efecte deosebit de nocive asupra procesului de creștere și dezvoltare fizică, asupra sănătății corporale, dar și mintale a copiilor și adolescenților. Ele sunt completate – tot nefericit –, în cele mai multe situații, cu o alimentație greșită – hipercalorică, prin excelență –, generatoare de obezitate, diabet zaharat 2 și multe alte afecțiuni endocrinometabolice, a căror incidență, la vârstă timpurie, a crescut exponențial în ultimele decenii. Automat, apar influențe extrem de negative asupra performanței fizice umane, cu consecințe grave asupra sportului de performanță din România, care se află într-un declin evident în ultimii ani.

Revenind la manual, în mod firesc apare o întrebare: de ce este necesar un manual cu multe inflexiuni teoretice pentru o activitate practică prin conținut? Vom încerca să conturăm câteva argumente.

În primul rând, precizăm faptul că manualul nostru are o adresabilitate multiplă:

- Elevii clasei a V-a, cărora li se adresează direct, cu scopul completării cunoștințelor, predominant practice, acumulate în orele de Educație fizică și sport.
- Profesorii de Educație fizică și sport, prin natura și logica procesului de predare-învățare-instruire, fiind auxiliarul și suportul curricular fundamental al programei școlare, care trebuie parcursă într-un an școlar.
- Părinții elevilor, alte cadre didactice, directori de unități de învățământ, profesori metodiști implicați în activități de formare curentă și perfecționare etc.

În al doilea rând, subliniem faptul că manualul propus de noi a fost conceput și elaborat în conformitate cu cerințele prevăzute în Programa școlară pentru clasa a V-a, la disciplina Educație fizică și sport, aprobată prin Ordinul MEN Nr. 3393, din 28 februarie 2017, și valabilă începând cu anul școlar 2017–2018.

În concordanță cu programa școlară, manualul propune o ofertă flexibilă care să explicitizeze și să completeze activitățile practice de învățare-instruire la clasă. Am urmărit astfel realizarea unui produs didactic modern și inovativ, care să contribuie la formarea competențelor prevăzute de programă și care să ofere o serie de elemente de diferențiere a demersului didactic, în funcție de achizițiile individuale ale elevilor și de condițiile concrete din fiecare unitate de învățământ.

Întreaga concepție a manualului este în conformitate cu prevederile Ordinului MEN Nr. 3411, din 3 martie 2017, privind elaborarea manualelor școlare pentru clasa a V-a, în anul școlar 2017–2018, autorii prezentului manual respectând integral cerințele din cele două metodologii incluse în ordinul de ministru, respectiv: Metodologia de asigurare și de gestionare a manualelor școlare pentru clasa a V-a în anul școlar 2017–2018 și Metodologia de evaluare a calității proiectelor de manuale școlare pentru clasa a V-a.

Conceptual, proiectul propus de autori a fost elaborat din perspectiva modelului centrat pe competențe, astfel încât Educația fizică și sportul să contribuie la realizarea profilului de formare specific absolventului clasei a V-a.

Apreciam că, prin proiectul de manual propus, autorii au atins trei dimensiuni fundamentale ale procesului didactic:

- Predarea-instruirea, realizată de cadrul didactic;
- Învățarea-consolidarea de cunoștințe practice și teoretice realizate de elevi;
- Autoevaluarea (realizată de elev) și evaluarea cunoștințelor acumulate (realizată de elev și de cadrul didactic).

Considerăm că toate aceste elemente vor permite atingerea finalităților pentru care se învață teoretic și se aplică practic educația fizică și sportul, cu influențe formative asupra fizicului, motricului și asupra sănătății elevilor, dar și educative, asupra dezvoltării personalității acestora.

La educație fizică și sport, mai mult decât în orice altă disciplină de învățământ, „cunoașterea înseamnă acțiune” (J. Piaget). Ca urmare, prin modul în care a fost gândit și proiectat, prin elementele sale de transpoziție terminologică și grafică, precum și prin cele de transmitere de informații, generatoare de cunoștințe, abilități, atitudini și, în final, de competențe, manualul propus de autori are ca fundament respectarea unor cerințe impuse de normativitatea psihopedagogică. Putem afirma astfel că produsul rezultat:

- Este un suport curricular coerent, în raport cu prescrierile curriculare, respectând orientările didactice și epistemologice din curriculum;
- Este articulat pe unități, conținuturi și cerințe specifice acestora, fiind structurat unitar și cu o logică recurentă a abordărilor;
- Este actual, ușor de utilizat, agreabil și atractiv – pentru elevi în primul rând;
- Prezintă caracteristici de autonomizare, individualizare și personalizare/diferențiere a învățării/instruirii – cu scopul fundamental ca elevul să se identifice și să se regăsească, în calitate de actor activ al propriei dezvoltări;
- Este un instrument cu aplicabilitate în practică a cunoștințelor teoretice, care conține elemente de organizare a achizițiilor elevului și care prevede cerințe de produse personale ale elevului, inducând suplimentar activități reflexive din partea sa;
- Are caracteristici de evaluare și autoevaluare, informativ-formative și de feedback reglator, toate centrate, în primul rând, pe elev, dar și ca elemente de evaluare pentru organizarea și eficiența activității cadrului didactic; toate acestea inducând responsabilizarea elevilor în propriile acțiuni, dar și o monitorizare obiectivă a procesului didactic din partea profesorului;
- Are și o funcție integrativă cu alte discipline, prezintă aspecte de culturalizare a elevului și facilitează învățarea activă și sustenabilă;
- Totodată, manualul are abordări inter și transdisciplinare, dar și transversale, permițând dezvoltări de noi orizonturi de cunoaștere și de curiozitate, de informare individuală, suplimentară și autonomă;
- Determină înțelegerea scopului și a cauzalității dintre fenomenele studiate și conduce la un raport optim – cu efecte reciproc pozitive – între cunoaștere și acțiune;
- Construcția și cronologia unităților și a conținuturilor au o structură spiralată, cu elemente de continuitate, adaptare și transfer pozitiv, cu dezvoltări progresive ale strategiilor și metodelor didactice, ale cerințelor și formelor de evaluare;
- Este accesibil pentru elev din toate punctele de vedere: noțional, informațional, comunicativ, ilustrativ, interogativ, motivațional, evaluativ etc.;
- Prezintă numeroase pictograme sugestive, bine plasate, exemplificative și explicative pentru elevi;
- Are caracteristici de adresabilitate globală și sistemică asupra formării complexe a elevului, acesta fiind privit ca un tot unitar psihofizic;
- Activitățile de evaluare au ca scop aprecierea achizițiilor formativ-calitative care iau în considerare progresul elevului, și nu doar memoria sau performanța fizică momentană;
- Evită abordări curriculare, excesiv-normative.

Autorii au urmărit ca fiecare dintre cerințele de mai sus să fie susținute de exemplificări și activități specifice, cu extinderea unor aplicații ale conținuturilor teoretice în diverse situații practice – contextuale:

- Formale (la orele de educație fizică și sport);
- Nonformale (activități sportive extracurriculare diverse);
- Informale (activități motrice de timp liber, lecturi și documentare individuală).

Exemplificările din manual sunt susținute prin diferite modalități de prezentare:

- Precizări, descrieri și exemple de exerciții, imagini suport, sinteze schematice, rezumate, reluări dezvoltatorii, sublinieri de tipul: „Amintește-ți!”, „Reține!”, „Observă!” sau „Știai că?” etc.;
- Miniproiecte individuale sau colective, întrebări recapitulative;
- Prezentarea unor aplicații cu referire la alte discipline de studiu;
- Informații din istoricul disciplinei sportive vizate, figuri reprezentative, valori umane și sportive, influențe pozitive asupra organismului, asupra sănătății etc.;
- Informații care să provoace curiozitatea de a ști și dorința de a aplica ceea ce s-a învățat (de a practica sistematic mișcarea etc.).

II. STRUCTURA MANUALULUI

Precizăm că întreaga concepție a manualului de Educație fizică și sport, clasa a V-a, propus de Editura LITERA, a urmărit asigurarea cerințelor prevăzute în programa școlară emisă de Ministerul Educației Naționale. Totodată, manualul oferă posibilitatea realizării unei planificări și organizări a procesului didactic, adaptate condițiilor specifice fiecărei unități de învățământ.

De asemenea, subliniem faptul că cronologia unităților și conținuturilor din manualul propus de noi este una de natură să-l introducă progresiv pe elev în elementele de conținut ale disciplinei Educație fizică și sport. Această cronologie nu este cea pe care cadrul didactic o va aborda la clasă. Elevul are astfel posibilitatea de a se informa, de a primi explicații și date suplimentare despre activitățile la care participă efectiv la orele de Educație fizică și sport.

Prin această caracteristică, manualul de Educație fizică și sport se distinge net de orice alt manual, în care cronologia unităților și a conținuturilor prezentate sunt conforme cu cea de predare/învățare la clasă. În acest sens, rolul cadrului didactic devine unul deosebit de important în îndrumarea elevilor în utilizarea manualului, cu trimiteri punctuale de studiu individual, în funcție de propria planificare a activităților la clasă.

O altă caracteristică specifică pentru disciplina Educație fizică și sport este aceea a prezentării unei oferte extinse de conținuturi, din care cadrele didactice vor putea alege ceea ce este prevăzut în programa școlară, acolo unde este cazul. Facem referire la oferta extinsă de jocuri sportive, din care se va opta pentru un număr de jocuri conform cerințelor programei școlare, a opțiunii, condițiilor și tradițiilor locale concrete ale unității școlare. Astfel, conceptul de integralitate a conținuturilor predate la clasă este raportat la cerințele programei școlare, și nu la totalitatea conținuturilor din manual.

Cuprinsul manualului de Educație fizică și sport, clasa a V-a, este structurat în cinci unități de învățare corespunzătoare tuturor domeniilor din programa școlară, fiecare dintre ele având conținuturi cu teme în concordanță cu denumirea unităților respective și corelate integral cu cerințele programei școlare, fiecare dintre acestea având, în final, o componentă de autoevaluare-evaluare a cunoștințelor dobândite de elevi prin parcurgerea unității respective, astfel:

Unitatea I

Denumire: ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE

Conținuturi: Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice

Igiena în activitățile de educație fizică

Fairplay și siguranță în educație fizică

Evaluare

Unitatea II

Denumire: SĂ EXERSĂM ÎMPREUNĂ!

Conținuturi: Formații pentru practicarea exercițiilor fizice

Acțiuni pe și de pe loc

Acțiuni din deplasare, alcătuirea și schimbarea formațiilor de lucru

Evaluare

Unitatea III

Denumire: CORPUL UMAN ȘI MIȘCAREA

Conținuturi: Pozițiile corpului

Mișcările corpului

Efortul fizic

Calitățile motrice

Deprinderile motrice

Evaluare

Unitatea IV

Denumire: ARMONIE CORPORALĂ

Conținuturi: Postura corporală

Atitudini fizice deficiente

Dezvoltarea fizică armonioasă

Complexe de exerciții fizice

Evaluare

Unitatea V

Denumire: DISCIPLINE SPORTIVE

Conținuturi: Sporturi individuale: Atletism; Gimnastică.

Sporturi de expresie corporală: Sport aerobic; Gimnastică ritmică; Dans sportiv.

Jocuri sportive: Baschet; Badminton; Fotbal; Handbal; Korfbal; Rugby-Tag; Volei; Tenis de masă; Torball.

Sporturi de sezon: Înot; Patinaj; Schi; Sanie.

Sporturi în natură: Ciclism; Orientare sportivă.

Sporturi tradiționale: Oină; Trântă.

Sportul minții: Șah

Evaluare

III.PRECIZĂRI ȘI RECOMANDĂRI PRIVIND EVALUAREA LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Ca elemente generale vizând evaluarea la disciplina Educație fizică și sport, din perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, autorii manualului recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării dinamice, continue, pe parcursul desfășurării activităților educaționale specifice disciplinei.

Recomandăm utilizarea unor strategii și modalități de evaluare cu puternice valențe formative.

Apreciem că un proces de evaluare actual și modern va îmbina formele tradiționale (observare, apreciere, notare) cu cele alternative (proiectul personal sau colectiv, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor).

Cadrul didactic va pune accent pe corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele generale și specifice vizate de programa școlară. În acest fel, valorizarea rezultatelor individuale ale învățării se va realiza prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev.

Subliniem că evaluarea progresului individual, a procesului de învățare va trebui să prevaleze evaluării performanței sportive individuale, a produsului instruirii.

Recomandăm utilizarea unor modalități de evaluare cu puternice valențe motivaționale, legate de practicarea sistematică a exercițiilor fizice sau a unei discipline sportive.

Recomandăm cadrelor didactice extinderea și recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite de elevi, suplimentare activităților curriculare.

În final, subliniem importanța competiției sportive școlare, care trebuie să se constituie într-o modalitate de evaluare suplimentară, specifică educației fizice și sportului, devenită astfel o pârgie complementară în anumite situații de evaluare.

IV.PREZENTAREA DETALIATĂ PE UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI CONȚINUTURI

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1

ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE

VALORIFICAREA COMPETENȚELOR DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PROPUSE	CONȚINUTURILE ÎTINSE
1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate 1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere	- Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort - Regulile de igienă individuală și colectivă - Semnele deteriorării igienei individuale și colective - Măsurile de menținere a igienei individuale și colective - Măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate	a) Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice b) Igiena în activitățile de educație fizică c) Fairplay și siguranță în educație fizică

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2
SĂ EXERSĂM ÎMPREUNĂ!

VALORIFICAREA COMPETENȚELOR DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PROPUSE	CONȚINUTURILE ATINSE
<p>3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora</p> <p>3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri - Poziția fundamentală stând și derivatele acesteia - Alinieri în linie și în coloană - Întoarceri de pe loc - Formarea coloanei de gimnastică - Pornire și oprire din mers - Treceri dintr-o formație în alta 	<p>a) Formații pentru practicarea exercițiilor fizice</p> <p>b) Alinierea și întoarcerile</p> <p>c) Acțiuni din deplasare, alcătuirea și schimbarea formațiilor de lucru</p>

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3
CORPUL UMAN ȘI MIȘCAREA

VALORIFICAREA COMPETENȚELOR DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PROPUSE	CONȚINUTURILE ATINSE
<p>1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate</p> <p>2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase</p> <p>2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază</p> <p>2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple specifice disciplinelor sportive studiate</p> <p>3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pozițiile de bază și derivate - Exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort - Instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali - Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort - Regulile de igienă individuală și colectivă - Semnele deteriorării igienei individuale și colective - Măsurile de menținere a igienei individuale și colective - Măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate <p>CALITĂȚI MOTRICE</p> <p>1. Viteza</p> <p>a) viteza de reacție la stimuli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vizuali - auditivi - tactili <p>b) viteza de execuție:</p> <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni motrice simple <p>viteza de deplasare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție <p>c) viteza – în condiții de coordonare</p> <p>2. Îndemânarea (capacități coordinative)</p> <p>a) Coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</p> <p>manevrarea de obiecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - individual - cu parteneri <p>b) Echilibrul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - în poziții statice - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi - în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/depunere/culegere de obiecte <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța dinamică segmentară - forța dinamică segmentară în regim de rezistență <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența musculară locală <p>5. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - conform precizărilor de la fiecare calitate motrică <p>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</p> <p>a) De bază:</p> <p>1. Mersul</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe vârfuri, ghemuit - cu pas fanat, cu pas adăugat <p>2. Alergarea – pasul de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe direcții diferite - cu ochiri de obstacole - cu schimbări de direcție <p>3. Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de pe loc - din deplasare - pe și de pe obiecte/aparate <p>b) Combinate:</p> <p>1. Escaladarea prin apucare și pășire pe aparat, din mers prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului</p> <p>2. Tracțiunea</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe banca de gimnastică - pe perechi, din stând depărtat <p>3. Cățărarea – coborârea</p> <ul style="list-style-type: none"> - la scară fixă - pe plan înclinat <p>4. Târârea</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe genunchi și pe coate 	<p>a) Pozițiile corpului</p> <p>b) Mișcările corpului</p> <p>c) Efortul fizic</p> <p>d) Calitățile motrice</p> <p>e) Deprinderile motrice</p>

	<p>DEPRINDERI DE MANIPULARE</p> <p>a) De tip propulsie: lansare, rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)</p> <p>b) De tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele</p> <p>DEPRINDERI DE STABILITATE</p> <p>a) De tip axial: - îndoire, întindere, răsucire, - întoarcere, balansare</p> <p>b) Posturi statice sau dinamice: - posturi ortostatice, rostogoliri - starturi, fente</p>	
--	---	--

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4 ARMONIE CORPORALĂ

VALORIFICAREA COMPETENȚELOR DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PROPUSE	CONȚINUTURILE ÎTINSE
<p>1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate</p> <p>2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase</p> <p>2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă</p>	<p>- Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</p> <p>- Exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale</p> <p>- Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</p>	<p>a) Postura corporală</p> <p>b) Atitudini fizice deficiente</p> <p>c) Dezvoltarea fizică armonioasă</p> <p>d) Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă</p>

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5 DISCIPLINE SPORTIVE

VALORIFICAREA COMPETENȚELOR DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PROPUSE	CONȚINUTURILE ÎTINSE
<p>2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple specifice disciplinelor sportive studiate</p> <p>3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite</p> <p>3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</p>	<p>ALERGĂRI</p> <p>a) Elemente din școala alergării: - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii sus - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi</p> <p>b) Alergarea de viteză: - pasul alergător de accelerare - startul de jos și lansarea de la start</p> <p>c) Alergarea de rezistență: - pasul alergător lansat de semifond</p> <p>SĂRITURI</p> <p>a) Elemente din școala săriturii: - pasul săltat, pasul sărit</p> <p>b) Săritura în lungime cu 1½ pași în aer: - elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere</p> <p>ARUNCĂRI</p> <p>a) Elemente din școala aruncării: - aruncare tip azvârlire, cu un braț - aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță</p> <p>b) Cunoștințe despre: - caracteristicile mingii de oină - depășirea liniei de aruncare - respectarea sectorului de aruncare - măsurarea lungimii aruncării</p> <p>c) Informații cu caracter sportiv</p> <p>GIMNASTICĂ</p> <p>a) Elemente statice: - cumpăna pe un genunchi - cumpăna pe un picior - semisfoara - podul de jos - stând pe omoplați - stând pe cap cu sprijin (băieți) - sfoara (fete)</p> <p>b) Elemente dinamice: - rulări - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - răsturnare laterală (roata laterală)</p> <p>c) Variante de legare a elementelor acrobatice însușite</p> <p>SĂRITURI LA APĂRATE</p> <p>a) Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prinsăritură dreaptă</p> <p>b) Cunoștințe despre: - criteriile de evaluare a unei sărituri</p> <p>c) Informații cu caracter sportiv</p> <p>SPORT AEROBIC</p> <p>GIMNASTICĂ RITMICĂ</p> <p>DANS SPORTIV</p> <p>Dacă se optează pentru aceste discipline sportive, elementele de conținut vor fi elaborate de cadrele didactice</p> <p>BASCHEȚ</p> <p>a) Elemente de conținut – anul I de instruire</p>	<p>a) Sporturi individuale: - Atletism - Gimnastică</p> <p>b) Sporturi de expresivitate corporală: - Sport aerobic - Gimnastică ritmică - Dans sportiv</p> <p>c) Jocuri sportive: - Baschet - Badminton - Fotbal - Handbal - Korfball - Rugby-Tag - Volei - Tenis de masă - Torball</p> <p>d) Sporturi de sezon - Înnot - Patinaj - Schi - Sanie</p> <p>e) Sporturi în natură - Cicloturism - Orientare sportivă</p> <p>f) Sporturi tradiționale - Oină - Trântă</p> <p>g) Sportul minții - Șah</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare - oprirea într-un timp - driblingul - aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini - pivotarea - poziția fundamentală în apărare - deplasările cu pași adăugați - lucrul de brațe și jocul de picioare - demarcajul - marcajul - depășirea - apărare „om la om” în apropierea coșului propriu - așezare în atac „în potcoavă” - acțiunea tactică „dă și du-te” b) Variante de joc cu temă c) Cunoștințe privind regulile de joc: - fault, pași, dublu dribling <p>informații cu caracter sportiv</p> <p>FOTBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Elemente de conținut – anul I de instruire - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare - preluarea mingii cu interiorul piciorului - conducerea mingii - repunerea mingii în joc de la margine - deposedarea adversarului de minge din față - procedee tehnice specifice portarului - sistemul de joc 1-3-2 - marcajul și demarcajul - depășirea b) variante de joc cu temă c) cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus - hent, fault, repunere din lateral <p>d) informații cu caracter sportiv</p> <p>HANDBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Elemente de conținut – anul I de instruire - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare - prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare - driblingul simplu - aruncarea la poartă de pe loc - aruncarea la poartă cu pași adăugați - aruncarea la poartă din alergare - poziția fundamentală - procedee tehnice specifice portarului - repunerea mingii în joc de către portar - depășirea - replierea - marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul - interceptia - sistemul de atac în semicerc - așezarea în apărare în sistemul 6:0 b) Variante de joc cu temă c) Cunoștințe privind regulile de joc: - pași, fault, dublu dribling <p>d) Informații cu caracter sportiv</p> <p>RUGBY TAG</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Elemente de conținut – anul I de instruire - purtarea balonului cu o mână și cu două mâini - prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare - culegerea balonului de pe sol - pasa de pe loc și din alergare - schimbarea de direcție - fenta - cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag - poziția fundamentală în apărare - manevrarea și smulgerea centurii de tag - procedee tehnice de finalizare - procedee tehnice de pătrundere - acțiuni tactice de depășire - acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate b) Variante de joc cu temă c) Cunoștințe și informații privind regulile de joc <p>VOLEI</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Elemente de conținut – anul I de instruire - pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii - organizarea celor trei lovituri - variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână - serviciul de jos din față - preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus) - model de joc cu efectiv redus (4x4) - cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac) - preluarea cu două mâini de jos 	
--	---	--

	<p>b) Cunoștințe privind regulile de joc: - atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</p> <p>c) Informații cu caracter sportiv TENIS DE MASĂ Dacă se optează pentru această disciplină sportivă, elementele de conținut vor fi elaborate de cadrele didactice</p> <p>TORBALL b) Elemente de conținut– anul I de instruire - poziția fundamentală - prinderea și pasarea mingii - aruncarea la poartă - orientare în spațiul de apărare - așezarea în apărare - joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate</p> <p>OINĂ a) Elemente de conținut– anul I de instruire - ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini - prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare - aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire” - pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului - servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte - bătaia mingii cu bastonul - țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare - alergarea prin culoare - blocarea (oprirea mingii) - apărarea individuală - intrarea în joc - așezarea pe posturi</p> <p>b) Cunoștințe privind regulamentul de joc - ÎNOT - PATINAJ - SCHI - SANIE - CICLOTURISM - ORIENTARE SPORTIVĂ - TRĂNTĂ - ȘAH</p> <p>Dacă se optează pentru aceste discipline sportive, elementele de conținut vor fi elaborate de cadrele didactice</p> <p>Comportamente și atitudini - Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Comportamentele specifice întrecerilor sportive - Relațiile dintre componentii unei grupe/echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport - Stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive - Atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale - Obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor - Forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor</p>	
--	--	--