

Preliminarii

Curriculumul disciplinar “Educația fizică” prin obiectivele și conținuturile didactice proiectate urmărește îmbogățirea considerabilă a pregătirii teoretico-științifice, metodice și motrice a elevilor, care, finalmente, vor asigura unitatea dintre bogăția spirituală, puritatea morală și perfecțiunea fizică - componente importante ale formării multilaterale a personalității elevului contemporan.

Educația fizică este unica disciplină de învățământ care le formează elevilor o atitudine competentă față de propriul organism și exigența autoperfecționării fizice și funcționale, totodată educând multiaspectual personalitatea elevului prin inserție socială pleneră.

Una dintre particularitățile de bază ale curriculumului disciplinar “Educația fizică” constă în structurarea judicioasă și justificată a obiectivelor (generale, cadru și de referință) și a conținuturilor educaționale care asigură valorificarea potențialului educativ, asanativ, cognitiv, formativ etc. al culturii fizice și sportului - mijloace eficiente de formare a personalității elevului.

Curriculumul la educația fizică a fost elaborat în baza următoarelor principii:

- principiul dezvoltării multilaterale a elevului;
- principiul coerenței dintre conținutul educațional și finalitățile educației fizice școlare;
- principiul pertinentei la elaborarea obiectivelor și conținuturilor educaționale;
- principiul corelării cunoștințelor, capacităților și atitudinilor cu funcțiile procesului educațional.

Realizarea conținutului curricular mai solicită profesorului de specialitate cunoașterea și utilizarea teoriilor și tehnologiilor didactice avansate în vederea actualizării la elevi a cunoștințelor conceptuale și a capacităților psihomotrice, reflexive, praxiologice etc., totodată influențând și sfera motivațională a elevului de a putea utiliza independent și rațional mijloacele educației fizice în diverse scopuri: instructive, asanative, recreative, educative etc. Evident că în cadrul învățământului creativ/formativ accentul se va pune și pe îmbogățirea experienței metodice a elevului, care în mod conștient și constructiv va folosi exercițiul fizic, factorii naturali și igienici în vederea fortificării sănătății, călirii organismului, educării calităților motrice, evitării apariției unor defecte fizice, maladii etc.

Implementarea Curriculumului la educația fizică, în mare măsură, depinde de competența profesională a cadrului didactic, de atitudinea lui privind crearea condițiilor optime de organizare și desfășurare a procesului educațional. În acest context inenționăm că profesorul va fi preocupat permanent de autoinstruirea sa profesională (pentru a spori pregătirea științifică, metodică, motrică), precum și de consolidarea bazei tehnico-materiale (confecționarea inventarului nestandardizat, amenajarea terenurilor și a sălilor de sport, aparataj audio-vizual etc.).

Evident că curriculumul propus reprezintă un fenomen nou în practica educației fizice școlare, a cărui implementare solicită elaborarea diverselor materiale didactice, metodice etc. atât pentru

profesori, cât și pentru elevi. Autorii care vor elabora materialele respective (ghiduri, caiete de educație fizică etc.) vor ține cont de obiectivele, conținuturile și finalitățile educaționale, oferind profesorilor și elevilor tehnologii didactico-metodice concrete menite să optimizeze atât procesul de predare/învățare, cât și activitatea cognitivă și motrică a elevului. Unele materiale vor fi elaborate de către specialiști (metodiști/inspectori și profesori de educație fizică, lucrători medicali ai școlii etc.).

Elaborarea manualului la educația fizică (care nu este prevăzut de către proiectul ce vizează curriculumul) rămâne o problemă științifică stringentă, care solicită din partea ministerului de resort modalități de rezolvare a ei.

I. Cadrul conceptual

Strategia restructurării învățământului în Republica Moldova impune un nou concept în educația fizică a elevilor, care va contribui la realizarea obiectivului educațional major al școlii:

“...dezvoltarea liberă, armonioasă a omului și formarea personalității creative, care să se poată adapta la condițiile în schimbare ale vieții” (Legea învățământului, 1995).

Ideea de bază a concepției curriculare a educației fizice școlare constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării la ei a motivației și deprinderii de a practica conștient, activ, sistematic și în mod independent cultura fizică și sportul, atât în perioada anilor de studii, cât și pe parcursul întregii vieți. Elevii, absolvind școala, trebuie să devină conștienți de faptul că cultura fizică și sportul sunt mijloace eficiente în fortificarea sănătății și asigurarea longevității vieții umane.

Realizarea dezideratului conceptual menționat solicită formarea la elevi a reperelor conceptuale despre cultura fizică, cultura sănătății, modul sănătos de viață etc., repere în baza cărora ei vor conștientiza rolul personal și social al sănătății în formarea și menținerea căreia un rol deosebit le revine mijloacelor educației fizice: exercițiului fizic, factorilor igienici și naturali.

Din punctul de vedere al structurii și al conținutului curriculumul reprezintă un nou concept în predarea educației fizice școlare, care vizează acționarea nu numai a fizicului, ci și a sferei cognitive, intelectuale, motivaționale a elevului.

Curriculumul disciplinar “Educația fizică” constituie un document normativ în care se consemnează obiectivele, conținuturile și finalitățile educației fizice școlare.

Curriculumul la educația fizică conține următorii termeni și expresii-cheie:

- **Concepția educației fizice școlare** - sistem de viziuni, idei și principii ce alcătuiesc strategia metodologică de predare a educației fizice.
- **Standardul de stat** reglementează atât cerințele statului față de școală în asigurarea de condiții necesare pentru materializarea obiectivelor proiectate, cât și angajamentele elevilor față de stat și societate în obținerea competențelor respective în domeniul educației fizice.

- **Obiectivul educațional** reprezintă expresia sintetică a finalității procesului de educație fizică, acțiunea prin care elevul argumentează evoluarea sa în vederea îmbogățirii cunoștințelor, dezvoltării capacităților și atitudinilor sale.
- **Taxonomia obiectivelor** reprezintă necesitatea de a raționaliza, de a sistematiza și de a evalua demersul educativ printr-o abordare relativ simplă a activității cognitive. Fiecărei categorii taxonomice să i se atașeze o listă de verbe, care descriu operațional comportamentele așteptate ca rezultat al învățării.
- **Conținutul educațional** stabilește ce anume trebuie învățat pentru ca să fie atinse obiectivele sistemului educațional.
- **Evaluare** - modalitatea determinării/aprecierii atât a dezvoltării fizice, a pregătirii funcționale a elevului, cât și a cunoștințelor teoretice și capacităților motrice și atitudinale ale subiectului dobândite în procesul educațional.
- **Cunoștințe** - sistemul de informații (termeni, noțiuni, definiții, principii, metode, legități, fapte, teorii, reguli, norme, cerințe, valori etc.) care se conțin în compartimentul teoretic și practic al educației fizice școlare.
- **Capacități** - sistemul de însușiri în baza cărora elevii se manifestă în diverse activități educaționale. În procesul educației fizice se vor perfecționa capacitățile psihomotrice, cognitive, reflexive, praxiologice, comunicative, de interacțiune so-cială etc.
- **Atitudini** - calități/însușiri în baza cărora elevul se manifestă în plan comportamental față de sine (față de corpul său, propria sănătate etc.), mediu și cei care îl înconjură.
- **Finalitățile educaționale** sunt rezultatele finale ale procesului educațional de educație fizică exprimate prin caracteristici calitative și cantitative.
- **Modul sănătos de viață** este stilul cotidian de viață al elevului raportat la respectarea principiilor și normelor sanitaro-igienice, care asigură menținerea și sporirea rezervelor organismului său pentru a-și îndeplini funcțiile educaționale.

Factorii determinanți în proiectarea Curriculumului școlar la educația fizică

La elaborarea curriculumului s-a ținut cont de un șir de factori care, evident, orientează procesul educațional spre formarea la elevi a anumitor valori socioumane.

Factorul social orientează educația fizică școlară spre realizarea politicii statale, care constă în creșterea și educarea, prin intermediul practicării exercițiilor fizice, a tinerei generații sănătoase, dezvoltată armonios spiritual și fizic, aptă să-și aducă aportul la sporirea economiei naționale a țării.

Factorul cultural include procesul educațional ce ține de formarea la elevi a cultului sănătății, culturii mișcărilor, esteticului corpului, ținutei fizice grațioase, modului sănătos de viață etc.

Factorul științific indică organizarea și predarea educației fizice bazate pe realizările cercetărilor științifice în domeniul teoriei și metodicii, pedagogiei și psihologiei educației fizice contemporane, precum și utilizarea experienței avansate a profesorilor inovatori.

Factorul pedagogic marchează caracterul sistematic al educației fizice școlare. Ca proces educațional, educația fizică este un proces continuu, cu eșalonarea obiectivelor și a conținuturilor educaționale în vederea aprofundării cunoștințelor conceptuale interdisciplinare, a formării și perfecționării priceperilor și deprinderilor, a calităților și capacităților motrice - însușiri/finalități necesare la formarea experienței metodologice a elevului, în baza căreia subiectul va utiliza conștient, sistematic și în mod independent mijloacele educației fizice în scopuri asanative, educative, formative, recreative etc.

Factorul psihologic impune utilizarea plenară a metodologiei predării educației fizice în scopul educării și asigurării unui caracter armonios al sferei intelectuale, emoționale și voliționale a personalității elevului.

Structura curriculumului conține componente/elemente care, din punct de vedere științific, îl întregesc ca fenomen pedagogic, acordându-i caracter și funcții complexe. În fond, Curriculumul la educația fizică conține trei compartimente de bază:

1) cunoștințe;

2) calități și capacități;

3) atitudini,

la care sunt proiectate obiective generale, cadru și de referință, conținuturi didactice, sugestii de evaluare.

Structura și tipologia obiectivelor indică faptul că ele sunt foarte variate și țin atât de formarea și aprofundarea cunoștințelor generale și speciale, cât și de perfecționarea continuă a calităților și capacităților psihomotore ale elevilor, precum și de educarea la ei a calităților și capacităților morale, volitive, estetice etc. Obiectivele ce țin de formarea atitudinilor finalizează eșantionul acestora, care materializează competențele elevilor (cunoștințe și capacități) în scopul dobândirii unui nivel înalt de sănătate, dezvoltare/perfecțiune fizică și spirituală.

Realizarea obiectivelor educaționale formulate în curriculum solicită profesorului cunoașterea minuțioasă și utilizarea rațională a principiilor educaționale în baza cărora se va desfășura procesul de predare/învățare. Printre cele mai importante principii menționăm următoarele:

a) principiul participării conștiente și active, care presupune promovarea relațiilor de colaborare între profesor și elev, stimulând învățarea prin descoperire, fapt ce va asigura activitatea creativă independentă a elevului;

- b) principiul sistematizării și concretizării condiționează programarea conținutului instruirii în funcție de gradul de dezvoltare psihică și fizică a elevilor, determinând succesiunea logică în gruparea influențelor instructiv-educative;
- c) principiul accesibilității își fundamentează cerințele pe necesitatea respectării particularităților de vîrstă, sex, starea de sănătate, pregătirea fizică a elevilor;
- d) principiul umanizării presupune orientarea procesului educațional spre interesele umane ale personalității și recunoașterea fiecărui elev drept valoare socială umană;
- e) principiul însușirii temeinice a cunoștințelor și actelor motrice prevede calitatea și durabilitatea formării cunoștințelor, multiplelor capacități, precum și formarea priceperilor de aplicare a acestora în practică.

Conținuturile educaționale sunt foarte variate, fiind subordonate obiectivelor generale, cadru și de referință.

Cunoștințele generale (cu caracter social, medico-biologic, sanitaro-igienic, psiho-pedagogic etc.) vor contribui la formarea la elevi a conceptelor despre cultura fizică, cultura sănătății, modul sănătos de viață etc., concepte care vor contribui la formarea motivației și a competenței elevilor în vederea utilizării sistematice a mijloacelor educației fizice. Cunoștințele speciale (cu caracter teoretic-metodic) vor asigura profunzimea și operativitatea însușirii acțiunilor motrice, totodată conștientizînd și caracterul aplicativ și asanativ al acestora.

Conținutul materialului practic constituie un ansamblu variat de exerciții, procedee și acțiuni motrice din gimnastică, atletism, jocuri dinamice și sportive, natație etc., care întregesc conținutul curricular și servesc drept mijloc de realizare a obiectivelor educaționale.

La selectarea conținuturilor educaționale s-a ținut cont de valorile cognitive, educative, formative, asanative etc. ale temelor teoretice și practice acordîndu-se prioritate acelor cu un randament superior de influență asupra fizicului și psihicului elevului.

Procesul educațional va atinge obiectivul educațional major menționat numai în cazul utilizării teoriilor și tehnologiilor didactice avansate.

Tehnologia educațională presupune utilizarea ansamblului cunoștințelor teoretice despre învățămînt și educație, despre psihologia învățării și despre strategiile, metodele și procedeele operaționale, precum și a mijloacelor tehnice auxiliare pentru proiectarea, realizarea și evaluarea procesului educațional în limita unor finalități și obiective prestabilite.

În accepțiunea adoptată în programele UNESCO, tehnologia didactică este definită ca o organizare optimă a procesului educațional în vederea realizării obiectivelor, avînd posibilitatea evaluării riguroase a rezultatelor obținute.

Rezultă deci că tehnologia didactică vizează tehnicile de realizare a obiectivelor educaționale, modalitățile de organizare a activității profesorului și elevului în lecție - principii, metode, forme

de activitate, mijloace și materiale, întregul ansamblu de relații profesor-elev pus în slujba realizării optime a activității educaționale.

Evaluarea competențelor elevilor la obiectul “Educația fizică” se efectuează în funcție de obiectivele inserate în curriculum. Evaluarea vizează aspecte ca dezvoltarea, pregătirea fizică, funcțională, motrică și teoretică a elevilor, precum și formarea capacităților intelectuale și atitudinilor comportamentale.

Nomenclatorul obiectului “Educația fizică”

Realizarea plenară și calitativă a Curriculumului școlar de educație fizică necesită ca fiecare unitate de învățământ să dispună de terenurile și edificiile sportive respective, precum și să fie dotate optim cu următorul inventar și utilaj tehnic-sportiv:

1. Gimnastica de bază: sală de sport -1; teren cu utilaj sportiv nestandard; stegulețe multicolore - 35; popice - 35; extensoare - 35; bande de cauciuc - 35; mingi medicinale (de diferite greutate) - 35; obstacole verticale (de diferite înălțimi) -12; hantele (greutate diferită) - 35; greutate de 16, 24 kg - 10; haltere - 2; bastoane de gimnastică - 40; cercuri de gimnastică - 40; corzi de gimnastică - 40; saltele - 18; bîrnă înaltă - 1; bîrnă joasă - 1; bară fixă - 2; bară mobilă - 6; paralele -1; paralele inegale - 1; cal și capră de gimnastică - 2; trambuline - 3; odgonuri - 6.

2. Atletism: stadion școlar; piste de alergări - 5; groapă pentru sărituri - 2; sector pentru aruncări - 1; cronometru - 2; bastoane de ștafete - 15; stegulețe pentru arbitrarie - 10; blocuri pentru start - 15; suporturi portative și ștachete pentru sărituri în înălțime - 4; ruletă de măsurat - 2; mingi (150g) - 35; panouri pentru aruncări - 6; grenade (500g; 700g) - 35; greutate/ghiulele (4-5kg) - 20; mingi de tenis - 40.

3. Jocuri sportive: terenuri de baschet, handbal, volei, fotbal, oină; mingi de baschet, volei, handbal, fotbal - 40; mingi de oină - 10; bastoane pentru jocul oina - 10; panouri de baschet - 8; plase pentru coșul de baschet - 8; fileuri de volei - 3; pompă - 2; ace -10; fluier - 4.

4. Natație: piscină - 1; plute - 35.

5. Mijloace tehnice de instruire: aparat cinematografic de proiectare; retroproiector, pick-up, televizor, ecran, casetofon, casete, filme didactice, diapozitive, planșe, fișe didactice tematice.

II. Obiectivele generale ale educației fizice în ciclul gimnazial (clasele V-IX)

În conformitate cu obiectivele reflectate în Legea învățământului (1995) și Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar (1995), precum și ținând cont de particularitățile de vîrstă ale elevilor din ciclul gimnazial, se stabilesc următoarele obiective:

- fortificarea sănătății, călirea organismului, sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală;
- formarea continuă a culturii sănătății elevului și deprinderii de a duce un mod sănătos de viață;

- formarea unui sistem de cunoștințe din domeniul științelor înrudite;
- formarea motivației de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- educarea calităților motrice de bază, cu accent pe forță-viteză și îndemânare;
- formarea capacităților cognitive, afective și psihomotore de bază și aplicative la nivelul potențialului maxim al elevului;
- educarea la elevi a comportamentului civilizat.

III. Sugestii metodologice referitoare la organizarea procesului de predare-învățare

Pentru realizarea tuturor obiectivelor generale, cadru și de referință proiectate în curriculum (clasele V-IX), în procesul de predare-învățare se va acorda prioritate următoarelor aspecte:

- a. formării cunoștințelor conceptuale;
- b. educării calităților motrice de bază;
- c. formării capacităților motrice cu caracter aplicativ;
- d. educării personalității elevului.

Optimizarea procesului de predare-învățare se va obține în baza utilizării principiilor, procedeele și metodelor moderne, formelor de activitate și relațiilor de colaborare “profesor-elev”, “elev-elev”, fapt ce va contribui la realizarea potențialului formativ al procesului educațional.

Influențele exercitate în procesul de educație fizică acționează în două aspecte fundamentale din punct de vedere al efectelor acestora:

- a. aspectul informativ vizează comunicarea de către profesor și înțelegerea/ însușirea de către elevi a ansamblului de cunoștințe bazate pe argumentare științifică;
- b. aspectul formativ vizează dezvoltarea/perfecționarea funcțiilor, calităților și capacităților, proceselor psihice și fiziologice ale organismului, precum și formarea unor atitudini comportamentale.

În procesul orelor de educație fizică dezvoltarea/educarea calităților motrice va constitui o latură importantă în activitatea cadrelor didactice, punându-se accentul pe valoarea aplicativă a acestora și pe necesitatea racordării obiectivelor și finalităților educației fizice școlare la cerințele sociale.

Cunoștințele teoretice speciale se vor preda în cadrul lecțiilor practice, iar cele generale ce țin de formarea la elevi a conceptului despre cultură fizică și sport, cultura sănătății, modului sănătos de viață, formarea interesului și convingerii despre necesitatea practicării sistematice și independente a exercițiilor fizice se vor preda și în cadrul lecțiilor teoretice, utilizând atât metode de instruire tradiționale (povestirea, prelegerea conversația, demonstrația etc.), cât și metode moderne (algoritmizarea, modelarea didactică, problematizarea, asaltul de idei, studiul de caz, simularea, învățarea prin descoperire, portofoliul etc.).

În scopul însușirii profunde și temeinice a cunoștințelor teoretice, a terminologiei sportive, precum și pentru informarea elevilor privind anumite cerințe, profesorul este obligat să acorde ajutor consultativ în vederea elaborării și completării caietului de educație fizică de către fiecare elev. În caiet elevul va conspecta temele teoretice, va înregistra performanțele sale, va documenta activitatea motrică independentă efectuată etc. Profesorul va verifica activitatea elevilor referitoare la completarea caietelor.

Este important ca în procesul formării și perfecționării priceperilor și deprinderilor motrice elevii să se manifeste creativ, profesorul creînd situații de problemă, utilizînd jocul didactic, alte metode moderne de învățare, ce vor solicita subiecților gîndire creativă etc.

În cadrul orelor de educație fizică elevii vor fi inițiați în diagnosticarea gradului individual de dezvoltare, pregătire fizică, pregătire motrică și funcțională. În baza indicilor obținuți, elevii, sub egida profesorului, vor elabora și realiza programe motrice individuale (“curriculumul individual”), menite să fortifice sănătatea, să sporească gradul de dezvoltare a calităților motrice și să lichideze defectele fizice. Programul motric individual al elevului va include și activități motrice independente la domiciliu.

La elaborarea tehnologiilor didactice profesorul va ține cont de particularitățile de vîrstă, sex, starea sănătății, pregătirea fizică, dezvoltarea intelectuală a elevilor, precum și de perioadele sensitive în dezvoltarea calităților motrice de bază.

Structura și conținutul curriculumului îi solicită profesorului o abordare creativă în planificarea procesului educațional la educația fizică. Una din cerințele de bază în elaborarea actelor de planificare constituie corelarea obiectivelor generale, cadru, de referință și operaționale cu conținuturile și finalitățile educaționale.

În baza curriculumului profesorul elaborează planul grafic anual, care reflectă: eșalonarea obiectivelor și conținuturilor educaționale planificate în cicluri de lecții. La planificarea materialului teoretic și practic se va ține cont de componentele taxonomiei obiectivelor lui Bloom etc.

În acest document se va contura și evaluarea obiectivelor ce țin de formarea cunoștințelor, calităților, capacităților și atitudinilor elevilor.

Proiectul didactic al lecției constituie al doilea document elaborat de profesor în baza planului grafic anual. Pentru proiectul didactic este caracteristică planificarea obiectivelor operaționale, care decurg din obiectivele de referință, precum și detalierea conținutului didactic al lecției, a acțiunilor și activităților profesorului și elevilor. Evident că profesorul va reflecta în proiectul didactic și strategiile didactice de predare-învățare-evaluare, precum și dozarea efortului fizic la lecție.

În scopul realizării eficiente a obiectivelor educaționale este necesară planificarea diverselor tipuri de lecții: lecție introductivă, lecție de studiere a materiei noi, lecție mixtă, lecție teoretică, lecție-coloquio, lecție de laborator, lecție-competiție, lecție-antrenament, lecție de reabilitare fizică etc.

Prin urmare, conținutul metodologic al procesului educațional va influența furnizarea competențelor (cunoștințelor, capacităților și atitudinilor) elevilor în scopul utilizării independente a acestora pentru o autoeducație permanentă, fapt ce îi va asigura procesului de educație fizică caracter continuu.

Este important ca, concomitent cu formarea cunoștințelor și capacităților psihomotore, profesorul de educație fizică să fie în permanență preocupat și de formarea atitudinilor elevilor, Atitudinile formate vor stimula însușirea / formarea competențelor elevului în domeniul educației fizice.

În scopul formării atitudinilor elevilor, profesorul va utiliza multiple și variate forme și metode de activitate, după cum urmează:

- Instruirea reciprocă (în perechi, în grup);
- Crearea situațiilor de problemă;
- Evaluarea/autoevaluarea succesului în dinamică;
- Autoobservația, autocunoașterea, autocompararea;
- Conversația cu elevii, părinții, diriginții etc.;
- Încurajarea, sancțiunea;
- Exemplul personal;
- Simularea etc.

IV. Obiective-cadru

Obiective de referință

1.1 însușirea cunoștințelor elementare din domeniul teoriei și igienei educației fizice:

- sesizarea importanței exercițiilor fizice, factorilor naturali și igienici în realizarea

V . Domenii educaționale. Conținuturi didactice

CLASA a V-a

I. CUNOȘTINȚE

A. Cunoștințe generale

Tema 1. Obiectivele și mijloacele educației fizice (importanța obiectivelor instructiv-formative, asanative, educative etc. în formarea competențelor elevilor în domeniul educației fizice; exercițiile fizice, factorii naturali și igienici - mijloace ale educației fizice; contribuția acestora la rezolvarea obiectivelor specifice obiectului “Educația fizică”; finalitățile educației fizice școlare: cerințe referitoare la pregătirea teoretică, motrică,

VI. Sugestii de evaluare

Test de cunoștințe

obiectivelor asanative, educative, formative etc.

- cunoașterea componentelor modului de viață sănătos și contribuția acestora la menținerea sănătății omului;

funcțională etc. a elevului).

Tema 2. Modul sănătos de viață al omului (definiția noțiunii “mod de viață sănătos” și rolul acestuia în menținerea sănătății omului; caracteristica componentelor de bază ale modului de viață sănătos: alimentația rațională; condițiile sanitaro-igienice de muncă și trai; regimul de muncă și odihnă; activitatea motrică și călirea sistematică a organismului; atitudinea omului față de deprinderile dăunătoare sănătății).

Test de cunoștințe

Portofoliul elevului

- cunoașterea principiilor privind dezvoltarea calităților motrice, cerințelor reglării efortului fizic și mijloacelor de educare a îndemnării.

Tema 3. Principiile educării calităților motrice (principiul corespunderii efortului fizic posibilităților funcționale ale organismului elevului; principiul exersării sistematice; principiul creșterii treptate a efortului fizic, principiul varietății obiectivelor și mijloacelor).

Test de cunoștințe

Tema 4. Efortul fizic și reglarea lui (definiția noțiunii “efort fizic”; componentele de bază ale efortului fizic: volum, intensitate; efortul fizic și sănătatea omului; reglarea efortului fizic).

Test de cunoștințe

Tema 5. Îndemnarea și educarea ei (definiția noțiunii “îndemnare”, caracteristicile de bază ale îndemnării; importanța îndemnării în învățarea motrică, activitatea competițională, activitatea de inuncă și în viața cotidiană a omului; mijloacele specifice pentru educarea îndemnării mișcărilor; testarea gradului de dezvoltare a îndemnării).

Test de cunoștințe

Portofoliul elevului

1.2. Însușirea cunoștințelor elementare specifice atletismului, gimnasticii, jocurilor sportive etc.:

- cunoașterea și înțelegerea termenilor și definițiilor de bază ale educației fizice;

- înțelegerea corectitudinii executării acțiunilor motrice;

- formarea capacităților comunicative;

- cunoașterea rolului practicării exercițiilor fizice.

2.1 Dezvoltarea fizică armonioasă a organismului elevului:

- dezvoltarea proporțională a indicilor morfologici, funcționali și motrici;

- formarea priceperii de autoevaluare a nivelului dezvoltării fizice.

B. Cunoștințe speciale

a) Termeni, noțiuni, definiții;

b) bazele tehnicii executării acțiunilor motrice din atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.;

c) reguli (elementare) competiționale;

d) rolul dezvoltativ, asanativ și aplicativ al exercițiilor fizice.

Test de cunoștințe

Portofoliul elevului

II. CALITĂȚI ȘI CAPACITĂȚI.

a) Exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte;

b) exerciții de dezvoltare fizică generală pentru toate grupele de mușchi cu obiecte: coardă, bastonul și cercul de gimnastică;

c) complex de exerciții pentru educarea ținutei corecte la banca și scara de gimnastică;

d) exerciții speciale pentru mobilitatea principalelor articulații ale corpului;

e) exerciții pentru musculatura spatelui și abdomenului;

f) exerciții de front și formație: desfășurarea și strângerea unei linii pe un rând de pe loc; regrupare dintr-o coloană în 2, 3, 4 coloane prin desfășurare și contopire;

g) teste motrice.

Măsurări antropometrice și funcționale: masa corpului; talia; excursia coșului pieptului;

frecvența respirației;

pulsul în stare de repaus.

Teste motrice:

- alergare de suveică: 3x10m;

- alergare de durată: 6 min.;

- săritura în lungime de pe loc;

- ridicarea trunchiului la

verticală în 30 s;

• tracțiuni, flotări;

• aplecări din șezînd.

2.2 Formarea și dezvoltarea continuă a calităților și capacităților motrice de bază și aplicative la nivelul maxim al potențelor elevului:

• formarea și consolidarea tehnicii de bază a mersului.

• dezvoltarea vitezei de deplasare;

• dezvoltarea rezistenței aerobe

• formarea și consolidarea tehnicii de bază a săriturii;

a) Alergare cu trecerea peste diferite obiecte (bastoane, mingi medicinale etc.);

b) alergare cu ridicarea înaltă a femurului;

c) alergare cu joc de glezne;

d) alergare cu pași încrucișați;

e) alergare cu spatele înainte;

f) alergare de viteză: 30, 60 m (startul de jos, lansarea de la start, sosirea).

a) Alergare de rezistență pînă la 1500 m cu startul de sus sau alergare cros pe teren accidentat pînă la 1,5 km;

b) ștafete și jocuri dinamice;

c) alergare de durată: 6 min.

a) Sărituri cu coarda de gimnastică pe loc și în deplasare pe 1-2 picioare;

b) săritură de pe un picior pe celălalt;

Alergare de viteză 60 m (s)

Alergare de rezistență 1500 m (min. s).

Săritura în înălțime cu elan prin “pășire” (cm).

- c) săritură într-un picior;
- dezvoltarea detentei;
- d) săritură în adâncime de pe aparate eu înălțimi diferite; Săritura în lungime cu elan “îndoind picioarele”(cm)
- e) săritură în lungime de pe loc;
- f) pas săltat pe loc și cu deplasare;
- g) pas sărit;
- h) săritură în lungime cu elan prin procedeul îndoind picioarele;
- i) săritură în înălțime cu elan prin procedeul “pășire”;
- j) ștafete și jocuri dinamice;
- k) săritură cu sprijin peste capră (h - 100 - 110 cm) cu picioarele depărtate.
- formarea și consolidarea tehnicii de bază a aruncării și prinderii;
- a) Exerciții introductive din școala aruncării: ținerea mingii, învățarea mișcării mingii, învățarea aruncării și prinderii mingii cu două mâini;
- b) aruncarea mingii la distanță de pe loc și în perechi;
- dezvoltarea forței-vitează;
- c) aruncarea la țintă fixă sau mobilă din “stînd lateral”;
- Aruncarea mingii în țintă fixă (puncte).
- d) aruncarea mingii medicinale din diferite poziții;
- Aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan (m).
- e) aruncarea mingii în perete și prinderea mingii ricoșate, de pe loc sau din deplasare;
- f) aruncarea mingii (1 50g) la distanță de pe loc și cu elan;
- g) ștafete și jocuri dinamice.

• mărirea capacităților de coordonare în spațiu și în timp;

• dezvoltarea forței dinamice;

• educarea curajului;

Exerciții la paralele (băieți):

- a) atârnat în echer;
- b) sprijin șezînd depărtat;
- c) din sprijin balansări, ieșire în șezînd depărtat;
- d) sprijin șezînd pe o coapsă;
- e) coborîre din sprijin șezînd pe o coapsă;
- f) coborîre din sprijin șezînd depărtat.

Exerciții la paralele inegale (fete):

- a) atârnat cu brațele îndoite;
- b) atârnat în echer pe bara de jos;
- c) atârnat culcat pe bara de jos cu fața în-sus și cu fața în jos;
- d) atârnat ghemuit pe bara de jos;
- e) din sprijin pe bara de jos, coborîre la balans înapoi.

• educarea ținutei corecte;

Exerciții la bară fixă joasă (băieți):

- a) atârnat agățat de sub genunchi (atârnat îndoit);
- b) atârnat cu brațele îndoite;
- c) atârnat în echer;
- d) sprijin călare eu dreptul (stîngul);
- e) din sprijin coborîre la balans înapoi cu întoarcere ia 90 de grade.

Exerciții la bîrnă (fete):

- a) mers cu diferite poziții de brațe;
- b) sprijin ghemuit;

Coborîre din șezînd depărtat cu întoarcere la 180 de grade.

În sprijin pe bara de jos, coborîre la balans înapoi cu întoarcere la 90 de grade.

Atârnat în echer (s).

Întoarcere la 90 de grade.

	c) sprijin înapoi;	
	d) sprijin șezând în echer;	
	e) întoarceri la 90 de grade.	
• educarea supleței și echilibrului;	Exerciții acrobatice:	Echilibru pe un picior.
	a) rostogolire lungă înainte;	
	b) rostogolire înapoi;	
	c) echilibru pe un picior;	
	d) semisfoară;	
	e) podul din culcat pe spate.	
• educarea expresivității și culturii mișcărilor;	Gimnastica aerobică:	Complex de exerciții de gimnastică aerobică (10 exerciții).
	a) complex de gimnastică aerobică;	
	b) elemente de dans;	
	c) pași de dans popular;	
	d) elemente ale dansului “Hora”.	
• formarea priceperilor și deprinderilor motrice cu caracter utilitar;	a) Cățărare pe frînghie prin procedeul “trei timpi”;	Cățărare pe frînghie la “trei timpi”.
	b) escaladări de obstacole;	
	c) tîrîre pe antebrațe și genunchi;	
	d) tîrîre pe abdomen;	Tracțiuni în brațe din atîrnat (b); flotări (f). (nr. de repetări)
	e) tracțiuni în atîrnat;	
	f) flotări în sprijin culcat;	
	g) împingeri.	

- educarea îndemnării mișcărilor;
- formarea capacităților comunicative, reflexive, creative și de interacțiune socială;
- inițierea în acțiuni tehnice și tactice în atac și apărare;
- dezvoltarea vitezei de reacție;
- educarea capacităților de cooperare în executarea acțiunilor motrice;

Baschet

- Poziția fundamentală a jucătorului;
- deplasările jucătorului în teren;
- întoarceri pe loc;
- prinderea și transmiterea mingii cu ambele mâini de la piept de pe ioc și în deplasare;
- aruncarea mingii în coș;
- dribling pe loc și în mișcare;
- minibaschet.

Dribling printre 3 jaloane, transmiterea mingii cu două mâini de la piept în țintă fixă (s).

Fotbal

- Pozițiile fundamentale;
- mișcarea în teren: cu schimb de viteză și direcție, cu spatele înainte, starturi din diferite poziții;
- lovirea mingii cu latul și șiretul piciorului de pe loc și în mișcare;
- pase și șutul spre poartă cu capul și piciorul;
- dribling cu mingea;
- jonglarea mingii;
- joc bilateral - minifotbal.

Jonglarea mingii pe loc, conducerea mingii cu interiorul labei printre 3 jaloane (distanța – 2m), tragere spre poartă de la 7m(s)

Volei

- Pozițiile fundamentale ale jucătorului;
- deplasări și opriri (la pas, în alergare și prin sărituri);

Pasa de sus într-un cerc cu raza de 1,5 m (s).

- c) pasa de sus de pe loc și în mișcare;
- d) primirea mingii de jos cu ambele mâini de pe loc;
- e) serviciul de jos din față pe teren redus;
- f) jocuri dinamice cu elemente din volei.

Handbal

A. Elemente tehnice în atac:

- a) poziția fundamentală;
- b) deplasările jucătorului în teren;
- c) ținerea, prinderea și pasarea mingii din alergare; din dribling simplu;
- d) aruncare la poartă: cu brațul îndoit de sus și de jos (de pe loc, din alergare, cu ricoșare de la sol).

B. Elemente tehnice în apărare:

- a) poziția fundamentală;
- b) blocarea mingii;
- c) apărarea personală;
- d) combinație tehnico-tactică pentru 2,3 jucători;
- e) joc bilateral.

Oina

- a) pozițiile și deplasările jucătorului;
- b) ținerea mingii;
- c) transmiterea și prinderea mingii;
- d) servirea și bătaia mingii;

Dribling printre 3 jaloane cu aruncarea mingii în poartă de la distanța de 6m (s).

Prinderea și transmiterea mingii în perechi de la distanța de 10 m (s).

- e) blocarea mingii;
- f) ținerea adversarului;
- g) aranjarea jucătorilor în teren;
- h) alergare prin culoare;
- i) joc bilateral.

- învățarea tehnicii stilului de înot sportiv: craul pe piept;
- călirea organismului;
- utilizarea eficientă a procedurilor de apă, aer și soare.

Înot

Înot stil liber 25m (s).

- Exerciții de dezvoltare fizică specială pe uscat și în apă;
- înot prin procedeul craul pe piept:
 - a) poziția corpului;
 - b) mișcările brațelor;
 - c) coordonarea respirației cu mișcările de brațe;
 - d) startul;
 - e) întoarcerea;
 - f) jocuri în apă.

2.3 Formarea deprinderii de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice:

- respectarea cerințelor protecției muncii în timpul practicării independente a exercițiilor fizice;
- practicarea independentă a exercițiilor fizice.

- a) Protecția muncii în timpul practicării exercițiilor de atletism, gimnastică, jocuri sportive, înot etc.
- b) implicarea elevilor în realizarea diferitor verigi ale lecției;
- c) jocuri dinamice și stafete.

Competența de a desfășura un complex de exerciții cu un grup de elevi.

3.1 Educarea atitudinii conștiente față de călirea organismului și propria sănătate:

- autoevaluarea indicilor morfologici și funcționali;
- respectarea cerințelor sanitaro-igienice în practicarea exercițiilor fizice.

3.2 Educarea disciplinei și simțului responsabilității elevului:

- manifestarea spiritului de disciplină și responsabilitate.

3.3 Respectarea cerințelor modului

sănătos de viață:

- manifestarea spiritului critic față de propria sănătate.

III. ATITUDINI

- a) Teste și norme de control;
- b) evidența performanțelor motrice în pașaportul sănătății;
- c) completarea caietului de educație fizică, evidența rezultatelor intermediare.
- a) Practicarea jocurilor dinamice și sportive cu prietenii la locul de trai;
- b) practicarea scăldatului în timpul liber.
- c) respectarea igienei personale, aerisirea încăperilor.
- a) Exerciții de front și formație;
- b) jocuri dinamice și sportive;
- c) exerciții de dezvoltare fizică generală cu obiecte.
- a) Regimul zilei: alimentar și motric;
- b) regimul de muncă și odihnă;
- c) cunoștințe despre dauna fumatului , alcoolului, nerespectării regimului zilei etc.

Frecvența îmbolnăvirii căilor respiratorii;

- activismul motric; evidența măsurărilor antropometrice și funcționale.

Atitudinea față de inventarul sportiv utilizat.

Respectarea cerințelor igienice după activitățile de educație fizică și sport.

Atitudinea elevului față de lecții și colegi. Cauzele accidentelor din motive disciplinare.

Predispozițiile spre îmbolnăviri. Atitudinea față de deprinderile dăunătoare. Manifestarea punctualității și conștiinciozității.

CLASA a VI-a

1.1 Însușirea unui sistem de cunoștințe generale elementare din

I. CUNOȘTINȚE

Test de cunoștințe

A. Cunoștințe generale

domeniul igienei,

anatomiei și educației fizice și sportului:

- conștientizarea factorilor ce influențează dezvoltarea fizică a omului;

Tema 1. Importanța mijloacelor educației fizice în dezvoltarea fizică a omului (caracteristica noțiunii “dezvoltare fizică” și rolul acesteia în viața omului contemporan; factorii naturali, igienici și sociali ce influențează dezvoltarea fizică a omului; rolul hotărâtor al practicării sistematice a exercițiilor fizice în vederea optimizării dezvoltării fizice a omului; indicii de bază (morfofuncționali) ce caracterizează dezvoltarea fizică a omului; “pașaportul sănătății” elevului - document ce reflectă nivelul dezvoltării și pregătirii fizice).

- conștientizarea consecințelor influenței factorilor dăunători asupra sănătății omului;

Tema 2. Factorii dăunători sănătății omului (influența nefastă a consumului de alcool, fumatului, drogurilor, încălcării regimului zilei etc. asupra organismului uman; incompatibilitatea consumării alcoolului, fumatului, altor vicii cu practicarea exercițiilor fizice; rolul culturii fizice, sportului, călirii organismului în evitarea / lichidarea deprinderilor dăunătoare sănătății).

Test de cunoștințe

- înțelegerea rolului culturii fizice privind evitarea/lichidarea deprinderilor dăunătoare sănătății omului;

- cunoașterea cerințelor metodice și a mijloacelor elementare de dezvoltare a vitezei de deplasare.

Tema 3. Viteza mișcărilor-calitate motrică de bază a omului (definiția noțiunii “viteza mișcărilor”, însemnătatea vitezei în practica educației fizice și sportive, militară și de producție; cerințe și mijloace utilizate în scopul dezvoltării vitezei de deplasare; metoda testării vitezei: teste și tehnica executării acestora, bareme și note).

Test de cunoștințe

1.2. Asigurarea continuă a cunoștințelor speciale ce țin de formarea și perfecționarea diverselor calități și capacități motrice:

• însușirea și consolidarea continuă a terminologiei sportive, bazelor teoretico-metodice referitoare la formarea deprinderilor motrice.

2.1 Formarea continuă a stării de sănătate a elevului:

• obținerea unor indici somatici la nivel optim;

• formarea continuă a capacității de autoevaluare a indicilor funcționali;

• respectarea cerințelor igienice și a protecției muncii în procesul practicării exercițiilor fizice.

B. Cunoștințe speciale

- a) Termeni, noțiuni, definiții.
- b) Cunoașterea tehnicii:
- exercițiilor de dezvoltare fizică generală executate cu și fără obiecte;
 - procedeele tehnice și acțiunilor tactice din jocurile sportive;
 - acțiunilor motrice din gimnastică, atletism etc.;
 - cerințe și reguli competiționale elementare;
 - rolul aplicativ al exercițiilor fizice, procedeele și acțiunilor motrice studiate.

II. CALITĂȚI ȘI CAPACITĂȚI

Măsurări morfofuncționale, teste motrice:

- a) masa corpului;
- b) talia (înălțimea) corpului;
- c) frecvența pulsului în stare de repaus;
- d) frecvența respirației în stare de repaus;
- e) alergare de suveică (3x10m);
- f) alergare de durată: 6 min.;
- g) aplecare înainte din poziția șezând, picioarele depărtate;
- h) ridicarea trunchiului din culcat dorsal (30s.);
- i) flotări din poziția sprijin culcat, tracțiuni;
- j) săritura în lungime de pe loc;
- k) complexe de exerciții fizice cu și fără obiecte, jocuri dinamice, ștafete, pentru

Test de cunoștințe

Teste funcționale

dezvoltarea diverselor grupe de mușchi.

2.2. Educarea și formarea calităților și deprinderilor motrice de bază cu accent pe viteză și îndemnare:

• obținerea unor indici superiori de viteză (sub toate formele de manifestare);

• consolidarea tehnicii alergării de viteză;

- a) Mers accelerat, mers sportiv;
- b) alergare accelerată (10, 15, 20 m);
- c) alergare cu schimb de direcție și viteză;
- d) exerciții de atenție: executarea unor mișcări rapide la diferite semnale auditive și vizuale;
- e) alergare din start, variind pozițiile inițiale;
- f) ștafete și jocuri dinamice, care solicită manifestarea vitezei de reacție și de execuție;
- g) alergare de suveică: 3x10m;
- h) alergare cu trecerea peste obstacole;
- i) exerciții de dezvoltare fizică generală executate în tempo rapid;
- j) exerciții tehnico-tactice din diferite jocuri sportive;
- k) alergare de viteză: 30m, 60m cu startul de jos.

Alergare de viteză: 60m (s)

- educarea forței-viteză;
 - a) săritura în lungime de pe loc; Săritura în lungime cu elan prin procedeul “îndoind picioarele”
 - b) sărituri peste coarda de gimnastică; Aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan
 - c) aruncarea mingii (150g) de pe loc și cu elan la distanță;
 - d) săritura în lungime cu elan prin procedeul “îndoind picioarele”;
 - e) săritura în înălțime cu elan prin “pășire”;
 - f) săritura cu sprijin peste capra în lungime cu picioarele îndoite (h –100-110 cm).

- dezvoltarea forței dinamice;
 - Paralele (băieți):** Combinație de evidență la paralele elaborată de profesor
 - a) sprijin șezînd cu picioarele depărtate, balansări;
 - b) sprijin șezînd pe o coapsă;
 - c) coborîre cu întoarcere la 90⁰.

- educarea dîrzeniei și curajului;
 - Paralele inegale (fete):** Combinație de evidență la paralele inegale paralele elaborată de profesor.
 - a) din atîrnat la bara de sus, balansări pin flexiune;
 - b) atîrnat culcat pe bara de jos;
 - c) din poziția șezînd pe bara de jos, balans înainte, coborîre cu întoarcere la 90°;
 - d) răsturnare înainte din sprijin pe bara de jos.

- Bară fixă joasă** Din atîrnat la bara fixă înaltă, tracțiuni în brațe, băieți (nr. de repetări)
 - a) atîrnat stînd ghemuit;
 - b) împingere cu ambele picioare, ieșire în sprijin;
 - c) din sprijin balans peste cu dreptul (stîngul) în sprijin călare;
 - d) din sprijin balans înapoi, coborîre cu

întoarcere la 90°;

e) din stînd atîrnat, balans cu un picior și împingere cu celălalt, urcare prin răsturnare cu ieșire în sprijin;

f) tracțiuni în brațe la bara fixă înaltă.

• dezvoltarea echilibrului;

Exerciții de echilibru (bîrna)

Semisfoara, brațele lateral

a) sprijin ghemuit pe un picior;

b) mers cu fandări;

c) semisfoara;

d) pași de polcă;

e) întoarceri la 90° pe loc și în mișcare.

• dezvoltarea rezistenței aere;

a) Mers în ritm rapid;

Alergare de rezistență:
1500 m sau cros: 1,5 km
(min. s)

• educarea voinței și perseverenței;

b) alergare alternată cu mers;

c) alergare de rezistență: 1500 m (pe teren plat);

• educarea îndemnării mișcărilor;

d) alergare de cros: 1500 m (pe teren accidentat);

• formarea imaginației, percepției și gândirii creatoare;

e) ștafete, jocuri dinamice și sportive;

f) exerciții de rezistență în regim de viteză.

• educarea capacităților de cooperare în executarea acțiunilor motrice colective;

a) complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte și cu obiecte;

b) exerciții de front și formație:

- regrupări din două (patru) coloane în coloană câte unu prin depărtare și apropiere;

- pas de manevră;

- întoarcere (fragmentară) împrejur.

Baschet

- a) Prinderea și transmiterea mingii cu ambele mâini de la piept de pe loc, la pas, în alergare și cu schimb de locuri;
- b) prinderea și transmiterea mingii cu o mână de la umăr de pe loc;
- c) aruncarea mingii cu o mână de la umăr de pe loc la distanțe mici și mijlocii;
- d) dribling cu schimb de direcție și viteză;
- e) ieșire la locul liber pentru preluarea mingii;
- f) joc instructiv bilateral.

Dribling printre 5 jaloane (distanța dintre ele - 1,5 m), transmiterea mingii cu două mâini de la piept în țintă fixă (s)

Fotbal

- a) Mișcarea în teren a jucătorilor, alergarea cu schimb de viteză și direcție;
- b) deplasare cu spatele înainte; accelerări, starturi din diferite poziții;
- c) lovirea mingii (pase și șutul spre poartă) cu latul și șiretul piciorului de pe loc și din deplasare;
- d) transmiterea mingii cu capul;
- e) oprirea și preluarea mingii cu piciorul;
- f) lovirea mingii cu șiretul interior, plin și exterior de pe loc și în mișcare;
- g) joc bilateral.

Jonglarea mingii pe loc (3 jonglări), dribling cu interiorul labei piciorului printre 4 jaloane (s.2m), tragere spre poartă de la 9 m (s)

Handbal

Dribling printre 4 jaloane (s.2m), aruncarea mingii în poartă de la 6 m (s)

A. Elemente tehnice în atac:

- a) deplasări în teren;
- b) prinderea și pasarea mingii de pe loc și din alergare cu două mâini în dreptul pieptului;
- c) prindere și pasarea mingii de pe loc și din alergare cu două mâini deasupra capului;
- d) dribling simplu și multiplu (ambidextrie);
- e) aruncarea la poartă de la diferite distanțe.

B. Elemente tehnice în apărare:

- a) blocajul individual și în grup;
- b) acapararea mingii de la adversar;
- c) mișcări derutante;
- d) apărarea personală;
- e) combinare tactică pentru 2, 3-4 jucători;
- f) apărarea zonală 6:0;
- g) joc bilateral.

Oina

Cîte 5 transiteri și prinderi ale mingii în perechi de la distanța de 12 m (s)

- a) Prinderea și pasarea mingii în triunghi și careu;
- b) serviciul și bătaia mingii pe teren;
- c) țintirea adversarului;
- d) oprirea mingii;
- e) joc bilateral pe teren redus. •

Volei

Pasa de sus într-un cerc
cu raza de 1 m în 60
secunde (nr. de pase)

- a) Deplasări variate;
- b) preluare - ridicare-transmitere peste fileu;
- c) pasa de sus cu două mâini pe loc și în mișcare;
- d) preluarea mingii de jos cu ambele mâini pe loc;
- e) serviciu de jos al mingii din față pe teren redus;
- f) joc pe teren redus, cu mingea aruncată, cu serviciul de jos: 2x2; 3x3.

• dezvoltarea supleței;

- a) “Podul” din poziția culcat pe spate;
- b) echilibru pe un picior;
- c) rostogolire înainte - stînd pe omoplați;
- d) două rostogoliri înapoi;
- e) rostogolire înainte în lungime.

Podișorul din culcat pe
spate

• formarea priceperilor și
deprinderilor motrice
aplicative;

- a) Cățărare pe frînghie prin procedeul “trei timpi”;
- b) cățărare pe frînghie prin procedeu liber;
- c) din atîrnat la bara fixă înaltă, tracțiuni în brațe;
- d) din atîrnat culcat la bara fixă joasă, tracțiuni în brațe.

Cățărare pe frînghie la
“trei timpi”

2.3 Formarea deprinderii de practicare independentă a exercițiilor fizice:

• formarea experienței metodice de a desfășura o activitate motrică cu un grup de elevi;

• educarea simțului artistic și plasticității mișcărilor.

3.1 Manifestarea interesului față de

obiectul “Educația fizică”:

• conștientizarea drepturilor și obligațiilor referitoare la practicarea activă a exercițiilor fizice în diverse activități didactice și extradidactice.

3.2 Manifestarea simțului responsabilității față de sine, mediu și cei din jur:

• formarea spiritului de punctualitate și respect reciproc.

3.3 Respectarea conștientă a cerințelor modului sănătos de viață:

• respectarea regulilor și

a) Complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală cu obiecte (cerc, coardă, baston de gimnastică) cu acompaniament muzical;

b) jocuri sportive și dinamice;

c) ștafete sportive;

d) complex de gimnastică aerobică;

e) pași de dans: simpli, alăturați, dubli/de caracter;

f) dansul “Polca” (cîrlănuța).

III. ATITUDINI

Comportarea adecvată a elevului în procesul:

a) orelor de educație fizică în aer liber, sala de sport;

b) frecventării diverselor secții sportive;

c) participării la diverse competiții, concursuri și serbări sportive;

d) respectării regulilor, cerințelor executării diverselor exerciții fizice, procedee și acțiuni motrice.

Realizarea asigurării partenerului la:

a) executarea exercițiilor sau combinațiilor la aparatele de gimnastică;

b) respectarea regulilor competiționale;

c) practicarea exercițiilor fizice pe terenuri sportive în zone ecologice și săli sportive bine aerisite și îngrijite.

a) Respectarea igienei personale și sociale;

b) respectarea regimului motric individual;

c) proceduri de călire a organismului;

Complex de exerciții de gimnastică aerobică (16 exerciții)

Test de atitudini

Participarea activă la viața sportivă a unității de învățământ

Analiza regimului igienic, motric și alimentar al elevului

normelor igienice;

- optimizarea regimului motric individual.

d) complexe de exerciții fizice cu și fără obiecte;

e) procedee și acțiuni motrice cu elemente de gimnastică, atletism etc.;

f) jocuri dinamice și sportive, ștafete și concursuri.

CLASA a VII-a

1.1. Însușirea unui sistem de cunoștințe generale din domeniul igienei, fiziologiei, educației fizice și sportului:

- înțelegerea rolului mijloacelor educației fizice în combaterea bolilor;
- înțelegerea efectelor alternării activităților (intelectuale și motrice), desfășurate independent pentru evitarea oboselii;
- cunoașterea cerințelor și mijloacelor de dezvoltare și evaluare a supleței;
- cunoașterea tehnicilor de autoevaluare a indicilor morfofuncționali ai organismului.

I. CUNOȘTINȚE

A. Cunoștințe generale

Tema 1. Exercițiile fizice, factorii naturali și igienici - mijloace eficiente în profilaxia bolilor (cauzele apariției bolilor și influența lor negativă asupra omului; importanța exercițiilor fizice și a factorilor igienici pentru sporirea posibilităților funcționale ale organismului uman; rolul factorilor naturali în sporirea imunității organismului).

Tema 2. Rolul activității motrice independente în menținerea capacități înalte de muncă a organismului uman (regimul motric și importanța lui în cadrul zilei de muncă a omului; caracteristica formelor de activitate motrică independentă a elevului: gimnastica matinală, pauza dinamică, executarea temelor pentru acasă la educația fizică, antrenamentul sportiv independent și rolul acestuia în sporirea capacității de muncă; particularitățile organizatorico-metodice în desfășurarea activităților motrice independente).

Tema 3. Suplețea și mijloacele dezvoltării ei (definiția noțiunii “suplețe” și importanța ei pentru om; suplețea activă și cea pasivă; factorii ce condiționează dezvoltarea supleței; particularități și mijloace în educarea supleței; evaluarea supleței generale).

Tema 4. Autocontrolul dezvoltării fizice și funcționale a elevului (importanța autocontrolului pentru cunoașterea posibilităților organismului, optimizarea dezvoltării fizice, fortificarea sănătății etc.; procedee de măsurare a masei și taliei corpului,

Test de cunoștințe

Elaborarea independentă a unui program motric orientat spre refacerea forțelor organismului

Portofoliul elevului

Test de cunoștințe

precum și excursiei coșului pieptului; evaluarea capacităților funcționale ale organismului: frecvența cardiacă și a respirației, capacitatea vitală a plămânilor; înregistrarea indicilor antropometrici și fiziometrici în caietul de educație fizică).

1.2 Aprofundarea și consolidarea cunoștințelor speciale referitoare la învățarea motrică:

- familiarizarea elevilor cu particularitățile dozării efortului fizic;
- utilizarea corectă a terminologiei sportive și cunoașterea tehnicii executării acțiunilor motrice;
- formarea capacităților comunicative.

B. Cunoștințe speciale

a) Termeni, noțiuni referitoare la capacitatea de activitate a organismului: capacitatea de efort fizic; oboseala; forma sportivă; supraantrenament ; dozarea efortului fizic; procedee și mijloace de refacere a organismului;

b) tehnica executării:

- exercițiilor fizice cu și fără obiecte;
- procedeele și acțiunilor motrice din gimnastică, atletism, jocuri sportive, înot etc.;
- acțiunilor tehnico-tactice din diverse jocuri sportive.

c) reguli competiționale ;

d) rolul aplicativ al procedeelelor și acțiunilor motrice exersate.

Test de cunoștințe

2.1 Formarea cultului sănătății:

- sporirea rezistenței organismului la factorii de mediu;
- aplicarea cerințelor de prevenire a accidentelor;
- extinderea posibilităților sistemului cardio-vascular și respirator;

II. Calități și capacități

Activități de fortificare a sănătății organismului cu ajutorul mijloacelor educației fizice utilizate în regimul zilei:

a) momentul motric recreativ în cadrul predării altor obiecte de învățământ;

b) exerciții fizice și jocuri dinamice în recreațiile mari (pauzele dinamice);

c) proceduri igienice;

d) exerciții fizice pregătitoare, speciale din

1) Evidența frecvenței cazurilor de îmbolnăvire a elevilor.

2) Teste funcționale.

diverse ramuri de sport;

e) alergare de viteză 30,60 m;

f) alergare de suveică: 3x10 m;

g) alergare de durată 6 minute;

i) din șezînd aplecare înainte;

j) din culcat pe spate ridicarea trunchiului pe verticală în timp de 30 s;

k) din atârnat la bara fixă tracțiuni în brațe (băieți), flotări (fete);

l) săritura în lungime de pe loc.

2.2 Favorizarea dezvoltării fizice armonioase a elevului:

• influențarea dezvoltării diverselor segmente corporale și educarea ținutei corecte.

a) Exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte pentru principalele grupe de mușchi;

b) complexe de exerciții fizice de dezvoltare generală cu obiecte;

c) exerciții fizice pe aparate de gimnastică; la тренажоаре și aparate sportive auxiliare;

d) jocuri dinamice și ștafete.

2.3 Educarea calităților motrice de bază și speciale la nivelul optim al elevului:

• educarea capacităților de viteză și perfecționarea tehnicii alergării la distanțe scurte;

a) Ștafete și jocuri dinamice (cu elemente de alergări);

b) exerciții specifice jocurilor sportive;

c) alergări pe distanțe scurte ("din mers");

d) starturi din diferite poziții inițiale;

e) pasul de accelerare, pasul lansat de viteză;

f) startul de jos și lansarea de la start;

g) alergare de suveică: 3x10 m;

h) alergare de viteză: 60 m;

i) sărituri cu coarda de gimnastică.

Testul Kettle (raportul dintre talia și masa corporală) Alergare de viteză 60 m (s)

<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea capacităților de forță-viteză; 	<ul style="list-style-type: none"> a) aruncarea mingii (150g) la distanță din elan; b) săritură în lungime de pe loc; c) săritura în lungime din elan prin procedeul “îndoind picioarele”; d) săritură în înălțime din elan prin procedeul: “forfecare”. 	<ul style="list-style-type: none"> Aruncarea mingii (150g) la distanță din elan (m)
<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea rezistenței aerobe; 	<ul style="list-style-type: none"> a) Alergare de rezistență pînă la 1500m cu startul de sus; b) Alergare/cros pe teren accidentat pînă la 2,0 km; c) jocuri dinamice și sportive; d) alergare de rezistență cu escaladarea obstacolelor orizontale și verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> Săritură în înălțime din elan prin procedeul “forfecare” (cm)
<ul style="list-style-type: none"> • perfecționarea continuă a priceperilor și deprinderilor motrice aplicative; 	<ul style="list-style-type: none"> a) Mers, alergări, sărituri, aruncări, cățărări, tîrîri, escaladări etc.; b) ridicarea și transportarea greutăților; c) transportarea unul pe unul, doi pe unul prin procedeul “scaun”, “fotoliu”; d) cățărare pe odgon prin procedeul “în doi timpi”; e) înot: craul pe piept sau craul pe spate pînă la 50 m; f) jocuri și ștafete sportive în apă. 	<ul style="list-style-type: none"> Alergare / cros - 2000 m (min., sec.)
		<ul style="list-style-type: none"> Cățărare pe odgon în “doi timpi” (băieți - 4 m, fetele - 3 m)

• dezvoltarea îndemînării;

• educarea capacităților coordonative și formarea facultăților de acționare și rezolvare a situațiilor de problemă;

• dezvoltarea percepției, imaginației, gîndirii tactice și corectitudinii executării procedeelor tehnice în variate situații de joc;

• educarea toleranței față de adversar.

Baschet

Elemente tactico-tehnice:

a) Prinderea și transmiterea mingii cu o mîna de pe loc și în mișcare;

b) dribling cu control vizual și fără control vizual al mingii cu schimb de direcție și viteză cu mîna dreaptă și cea stîngă;

c) transmiterea mingii cu ambele mîini de după cap;

d) pasă cu ricoșare de la sol;

e) aruncare la coș în mișcare după doi pași;

f) acțiuni tactice: doi înaintași și un apărător; doi înaintași și doi apărători;

g) joc bilateral cu efectiv redus.

Fotbal

Elemente tactico-tehnice:

a) alergare cu schimb de viteză și direcție;

b) mers și alergare cu fața înainte;

c) mers și alergare cu spatele înainte;

d) alergări accelerate;

e) starturi din diferite poziții inițiale.

f) lovirea mingii (pasul și șutul spre poartă) cu latul și șiretul piciorului de pe loc și din mișcare;

g) lovirea mingii cu capul;

h) oprirea și preluarea mingii cu piciorul;

i) pasa și șutul la poartă;

Driblingul mingii cu mîna dreaptă în jurul zonei de trei sec. – executarea a doi pași și aruncarea la coș cu mîna dreaptă (s).

De la distanța de 40m, patru jonglări pe loc, dribling cu șiretul printre 5 jaloane (2 m) și tragere spre poartă de la 9 m (s).

- î) marcajul și demarcajul;
- j) repunerea mingii în joc de la margine;
- k) joc bilateral cu efectiv redus.

Handbal

A. Elemente tactico-tehnice în atac:

- a) poziția fundamentală a jucătorului;
- b) deplasările jucătorului în teren (alergare cu fața și cu spatele înainte, opriri, porniri, schimbări de direcție);
- c) ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din alergare, în diverse planuri: înainte, lateral, înapoi;
- d) aruncarea mingii la poartă cu o mână de deasupra umărului;
- e) mișcări derutante;
- f) blocajul.

B. Elemente tactico-tehnice în apărare:

- a) Poziția fundamentală de apărare, deplasări bilaterale, înainte-înapoi;
- b) ieșirea în întâmpinarea adversarului cu minge și fără minge și retragere spre direcția de pasare;

De la distanța de 20 m, dribling printre 5 jaloane (s-1 m), aruncarea în poartă de la 7 m (s)

- c) mișcări derutante;
- d) apărarea personală;
- e) joc bilateral eu efectiv redus.

Oina

Elemente tactico-tehnice:

- a) Ținerea și protejarea mingii;
- b) prindere: și pasarea mingii în triunghi și careu;
- c) serviciul și bătaia mingii în teren;
- d) țintirea adversarului;
- e) apărarea individuală și colectivă;
- f) joc bilateral pe teren redus.

Volei

Elemente tactico-tehnice:

- a) deplasările jucătorului în teren;

Bătaia mingii în teren
(m)

Serviciul de jos direct
peste fileu de la distanța
de 6m în zonele 1,5,6
(câte un serviciu în
fiecare zonă)

- b) pasa de sus de pe loc și în mișcare;
- c) preluarea mingii de jos cu ambele mâini de pe loc;
- d) serviciu de jos din față de la 6m; combinație;
- e) preluare-ridicare-transmitere peste plasă.

2.4 Dezvoltarea capacităților motrice specifice gimnasticii de bază:

- dezvoltarea coordonării mișcărilor și orientării în spațiu;
- educarea fermității și curajului;
- dezvoltarea forței;

Acrobatica

- a) Rostogoliri consecutive înainte și rostogoliri cu faze de zbor;
- b) stînd pe omoplați și rulare înainte: în șezînd, șezînd ghemuit, sprijin ghemuit;
- c) stînd pe cap și mâini;
- d) stînd pe mâini (băieți)
- e) răsturnare laterală (inițiere).

Sărituri cu sprijin

- a) Sărituri de pe capra de gimnastică (cal) cu întoarceri la 90°, 180°, 270°, 360°;
- b) săritură cu sprijin în echer cu balansul unui picior și bătaia cu celălalt (calul în lățime, h-110;115 cm - băieți);
- c) săritură laterală peste calul transversal(fete).

Paralele inegale

- a) Din sprijin la bara de jos, la balans înapoi, coborîre cu întoarcere la 45°, 90°, 180°;
- b) din atîrnat culcat pe bara de jos, întoarcere la stînga (dreapta) în șezînd pe o coapsă;
- c) din atîrnat la bara de sus, balans peste depărtat cu ambele în atîrnat culcat pe bara de jos.

Combinație de evidență la sol din elementele însușite în clasele V-VII, elaborată de profesor.

Săritură cu sprijin în echer peste calul în lățime (h - 110; 115 cm - băieți). Săritură laterală (fete).

Din atîrnat pe b/s balans peste depărtat cu ambele

în atîrnat culcat pe b/s

Exerciții de echilibru (bîrnă)

Echilibru pe un picior

- a) Pași alternativi și de polcă;
- b) pași de galop și alăturați;
- c) din stînd pe bîrnă (bancă) balans cu unul înainte cu întoarcere la 180°;
- d) echilibru pe un picior;
- e) din sprijin stînd pe un genunchi (transversal), altul întins înapoi, balans eu piciorul liber și împingere cu celălalt coborîre cu extensie spre stînga (dreapta).

Bară fixă

Din atîrnat la bara fixă înaltă, tracțiuni în brațe (băieți);

- a) Din sprijin rotire înapoi;
- b) din sprijin înapoi coborîre cu întoarcere la 45°, 90°, 180°;
- c) tracțiuni în brațe la bara fixă (băieți);

Exerciții la paralele

Din sprijin pe antebrate, balansare cu ieșire în sprijin

- a) Balansări în sprijin pe antebrate;
- b) balansări în sprijin;
- c) balansări în sprijin, șezînd depărtat; balansări în sprijin, șezînd pe o coapsă;
- d) balansări în sprijin și la balans înapoi coborîre spre dreapta (stînga).

• educarea culturii mișcărilor.

- a) Complex de exerciții de gimnastică aerobică; Complex de exerciții de gimnastică aerobică
- b) pași de dans;
- c) elemente de dans popular;
- d) complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte și cu obiecte cu acompaniament muzical;

e) întoarcere împrejur pe loc.

2.5 Formarea deprinderilor de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice:

- formarea capacităților organizatorice;
- reglarea judicioasă a efortului fizic.

3.1 Manifestarea continuă a interesului în cadrul activităților

educației fizice și sportului școlar:

- stimularea interesului manifestat în orele de educație fizică;
- educarea perseverenței în atingerea unui nivel optim de formare a deprinderilor de dezvoltare a calităților motrice.

3.2 Aplicarea cerințelor modului sănătos de viață:

- manifestarea griii și a responsabilității față de propriul corp și sănătate.

- a) Exerciții pentru dezvoltarea forței, supleței, îndemnării, vitezei și rezistenței;
- b) perfecționarea elementelor la gimnastică, oină, fotbal, volei, baschet, atletism, înot;
- c) concursuri și competiții sportive;
- d) desfășurarea etapei pregătitoare a lecției de educație fizică cu o grupă de elevi;
- e) efectuarea lucrului pentru acasă.

III. ATITUDINI

- a) Frecventarea sistematică și participare activă la orele de educație fizică;
- b) practicarea unui sport preferat și participarea la diverse competiții, concursuri și serbări sportive;
- c) antrenarea elevilor la organizarea și arbitrarea diferitelor forme de activități competiționale;
- d) efectuarea sistematică a lucrului pentru acasă la educația fizică.

Elaborarea unui complex din 8-10 exerciții de dezvoltare fizică generală și desfășurarea lui cu un grup de elevi.

Aprecierea comparativă a performanțelor elevului

- a) Elaborarea programului motric individual;
- b) cunoștințe speciale care țin de incompatibilitatea practicării exercițiilor fizice cu drogurile, consumul de băuturi alcoolice și fumatul;
- c) includerea elevului în variate forme de activitate ce țin de modul sănătos de viață.

Evidența elevilor care duc un mod de viață sănătos și a celor ce îl neglijează

CLASA a VIII-a

1.1. Însușirea unui sistem de cunoștințe generale din domeniul igienei, fiziologiei, educației fizice și sportului:

- cunoașterea cauzelor, simptomelor și consecințelor supraoboselii, precum și a mijloacelor de refacere a forțelor organismului;

- cunoașterea importanței mijloacelor educației fizice care vizează autoperfecționarea fizică a omului;

- cunoașterea cerințelor și mijloacelor dezvoltării și evaluării rezistenței fizice generale a omului;

• înțelegerea efectelor asanative ale mersului și alergării dozate;

I. CUNOȘTINȚE

A. Cunoștințe generale

Tema 1. Rolul mijloacelor educației fizice în reglarea forțelor organismului uman (definiția noțiunii “supraoboseală”; consecințele supraoboselii; diversitatea supraoboselii fizice și intelectuale; importanța alternării activității intelectuale și motrice în preîntâmpinarea oboselii; simptomele supraoboselii în timpul practicării sportului: schimbarea culorii feței, dereglarea respirației și a mișcărilor, transpirație abundentă, apariția stării de tremur, restabilirea întârziată a pulsului; dozarea adecvată a efortului fizic - mecanism eficient în evitarea supraoboselii fizice; mijloace și metode de refacere a forțelor organismului).

Tema 2. Autoperfecționarea fizică a omului (definiția noțiunii “autoperfecționare fizică”; direcții și obiective, conținuturi și finalități ale perfecționării fizice; rolul autoperfecționării fizice permanente în scopul fortificării sănătății, dezvoltării fizice armonioase, obținerii performanțelor la susținerea testelor motrice și normelor de învățămînt; metodica desfășurării antrenamentelor independente și sistematice în vederea realizării autoperfecționării fizice).

Tema 3. Rezistența fizică generală a omului (definiția noțiunii “rezistență fizică generală”; însemnătatea rezistenței fizice pentru diverse activități ale elevului; rolul diversității mijloacelor educației fizice în dezvoltarea rezistenței generale; cerințe metodice în dezvoltarea rezistenței generale; corelația dintre rezistența fizică a omului și sănătatea lui; evaluarea rezistenței fizice generale).

Tema 4. Mersul și alergarea dozată - mijloace eficiente pentru fortificarea sănătății omului (importanța vitală a mersului și alergării dozate în formarea ținutei corecte, dezvoltarea fizică armonioasă, sporirea funcționalității aparatului locomotor, sistemului cardio-respirator etc.).

Test de cunoștințe

Test de cunoștințe

Test de cunoștințe

Test de cunoștințe

• cunoașterea mișcării olimpice antice.

Tema 5. Istoria apariției Jocurilor Olimpice antice (caracteristica generală a fenomenului “Jocuri Olimpice”; primele Jocuri Olimpice antice din anul 776 î.Hr.; menirea jocurilor, programul competițional, participanții, premiarea învingătorilor, durata și periodicitatea desfășurării Jocurilor Olimpice; evoluția Jocurilor Olimpice antice).

Test de cunoștințe

1.2. Aprofundarea și consolidarea cunoștințelor speciale referitoare la învățarea motrică a mișcărilor:

• cunoașterea bazelor tehnicii executării diverselor acțiuni motrice și utilizarea corectă a terminologiei sportive;

• cunoașterea rolului aplicativ al acțiunilor motrice.

B. Cunoștințe speciale

a) Termeni sportivi, noțiuni și definiții;

b) cunoștințe despre rolul aplicativ al acțiunilor motrice;

c) cunoștințe despre regulile competiționale;

d) cunoștințe despre tehnica și tactica executării procedurilor și acțiunilor motrice din compartimentele:

a) gimnastică ;

b) atletism;

c) jocuri sportive etc.

Test de cunoștințe

2.1. Fortificarea continuă a stării de sănătate a elevului:

• sporirea rezistenței organismului la factorii mediului ambiant și la diverse condiții de activitate a elevului;

• aplicarea regulilor comportamentului motor și sanitaro-igienice specifice practicării exercițiilor fizice;

• aplicarea regulilor de protecție a sănătății în cadrul activităților motrice.

II. CALITĂȚI ȘI CAPACITĂȚI

a) exerciții fizice pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței, îndemnării, supleței;

b) deprinderi și priceperi motrice specifice genurilor de sport: atletism, gimnastică, jocuri sportive.

c) teste motrice:

- alergare de suveică: 3x10 m;

- alergare de durată: 6 min.,

- ridicarea trunchiului din culcat dorsal (30 sec.);

Teste:

a) motrice;

b) antropometrice;

c) fiziometrice.

- săritura în lungime de pe loc ;
- tracțiuni în brațe din atârnat la bara fixă înaltă;
- flotări cu sprijinul mâinilor pe banca de gimnastică;
- aplecare înainte din șezînd cu picioarele depărtate.

d) teste antropometrice:

- talia ;
- masa corpului;
- excursia coșului pieptului;

e) teste fiziometrice:

- frecvența pulsului în stare de repaus, timp de 1 min.;
- frecvența respirației în stare de repaus, timp de 1 min.;
- capacitatea-vitală a plămînilor.

2.2. Influențarea dezvoltării fizice multilaterale a elevului:

- educarea ținutei corporale corecte în

timpul efectuării diverselor acțiuni motrice în regim dinamic și static;

- favorizarea procesului de dezvoltare fizică a elevului în raport cu masa corporală.

- a) Exerciții de front și formație: întoarceri pe loc și din mers;
- b) complexe de exerciții fizice cu obiecte și fără obiecte pentru dezvoltarea diverselor grupe de mușchi;
- c) exerciții fizice executate la sol , banca de gimnastică cu menținerea pozițiilor statice din stînd ; stînd pe genunchi ; șezînd și culcat ;
- d) exerciții fizice cu caracter aplicativ;
- e) exerciții fizice pe aparate de gimnastică ;
- f) exerciții fizice în regim anaerob;
- g) exerciții fizice cu partenerul;

Testul Kettle (raportul dintre talia și masa corpului).

- h) transportarea unui elev în doi;
- i) exerciții fizice cu hantele , haltere , extensoare ;
- j.) exerciții fizice la scara fixă , banca de gimnastică etc.;
- k) cățărarea pe odgon prin procedeul “în doi timpi”.

2.3. Dezvoltarea calităților și

capacităților motrice la nivelul optim

al elevului:

• educarea continuă a capacităților de viteză (de reacție; de execuție; de deplasare).

• dezvoltarea capacităților de coordonare a mișcărilor în condiții complexe de utilizare a priceperilor și deprinderilor motrice;

a) Exerciții speciale din “școala” alergătorului ;

b) diverse starturi cu alergare la distanța de 1.0, 20, 30m;

c) alergare pe turnantă ;

d) alergare de ștafetă (primirea și transmiterea ștafetei) ;

e) alergare accelerată: 3x30 m ;

f) sărituri în lungime din elan;

g) alergare de viteză 60 m cu startul de jos.

Exerciții fizice de echilibru (bîrnă, banca de gimnastică).

a) Mers cu întoarcere succesivă la 180°;

b) sărituri: obișnuită; cu schimbarea poziției picioarelor; de pe ambele picioare cu aterizare pe un picior;

c) echilibrul pe un picior longitudinal și transversal;

Alergare de viteză 60 m.

Din stînd coborîre cu extensie cu întoarcere la 90°.

d) semisfoara; din stînd la capătul bîrnei (transversal), coborîri: cu extensie; lateral (oblic; fără întoarcere și cu întoarcere la 45°; 90°; 180°.

• dezvoltarea forței;

Acrobatica

Combinăție de evidență alcătuită din elementele învățate (elaborată de profesor).

a) stînd pe cap și mîini cu împingerea ambelor picioare;

b) stînd pe cap și mîini prin forță cu picioarele întinse(băieți);

c) stînd pe mîini cu balansul unui picior și împingerea cu celălalt;

d) răsturnare laterală;

e) podul (fete);

f) combinație din elementele însușite. Sărituri cu sprijin.

a) Săritura cu picioarele depărtate peste capra în lungime (h-100;115cm);

Sărituri cu picioarele depărtate peste capra în lungime (h-110 cm fete, 115 cm băieți).

b) săritura laterală peste calul transversal. Bara fixă joasă.

a) Cu bătaia ambelor picioare urcare prin răsturnare în sprijin;

b) din sprijin balans înapoi și balans înainte, rotire înapoi (cu corpul întins);

c) din sprijin coborîre la balans înapoi fără întoarcere și cu întoarcere la 90-180°;

d) din sprijin depărtat, balans peste înainte sau înapoi, coborîre cu întoarcere la stînga

(dreapta);

e) combinație de elementele învățate.

Paralele

a) Balans în sprijin pe brațe;

b) balans în sprijin;

c) din balansări în sprijin pe brațe (anțebrate),
balans înainte urcare în sprijin depărtat
(sprijin);

d) echerul în sprijin;

e) din sprijin, la balans înapoi coborîre spre
stînga (dreapta);

f) combinație din elementele însușite.

Paralele inegale.

a) Din șezînd pe coapsa stîngă - echer,
întoarcere la stînga cu reapucarea mîinii drepte
de bara de jos și balans peste cu ambele,
coborîre în echer la stînga înapoi;

b) din atîrnat de bara de sus, ghemuit pe unul
pe bara de jos.

Combinație de evidență
la paralele (elaborată de
profesor).

Combinație de evidență
la paralele inegale
(elaborată de profesor).

<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea mobilității segmentelor articulare; 	<ul style="list-style-type: none"> a) Exerciții fizice pentru falangele mâinilor, articulațiilor carpiene și cubitale, centura scapulară, coloana vertebrală, articulațiile coxofemorale și ale gleznelor; b) semisfoara; c) podul la scara de gimnastică și din culcat dorsal; d) balansări: de picioare, brațe; e) balansări la paralele în sprijin pe brațe. 	<p>Din șezând picioarele depărtate, aplecare înainte (cm).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea forței-viteze și forței explozive; 	<ul style="list-style-type: none"> a) Aruncarea mingii în ținta mobilă de la 8-12m; b) aruncarea mingii (150g) la distanță de pe loc și cu elan; c) sărituri în lungime de pe loc; d) săritură în lungime cu elan prin procedeul “îndoind picioarele”; e) săritura în înălțime prin procedeul “pășire”; f) triplu salt de pe loc; g) sărituri în adâncime cu efectuarea momentană a săriturii în sus; h) flotări în sprijin culcat cu bătaia palmelor la dezdoirea brațelor. 	<p>Aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan (m);</p>
<ul style="list-style-type: none"> • educarea armoniei și culturii mișcărilor; 	<ul style="list-style-type: none"> a) Complexe de exerciții de gimnastică aerobică; b) pași de dans și elemente ale dansului "Brîul". 	<p>Săritura în lungime cu elan prin procedeul “îndoind picioarele”(cm).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • educarea rezistenței aerobe; 	<ul style="list-style-type: none"> a) Jocuri dinamice, ștafete sportive, procedee și acțiuni tehnico-tactice din jocurile sportive; b) alergare de rezistență: 2000 m; c) alergare cros: 2 km (fete); 3 km (băieți). 	<p>Alergare de rezistență 2000 m (min. s).</p>

• perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice cu caracter aplicativ.

- a) Ridicarea și transportarea greutateților (50-70% din greutatea corpului);
- b) cățărări pe odgon ;
- c) din atârnat urcare prin răsturnare în sprijin;
- d) jocuri dinamice și ștafete sportive;
- e) exerciții fizice cu caracter competitiv;
- f) exerciții fizice imitatoare și speciale de înot (pe uscat și în apă);
- g) întoarceri, startul din apă;
- h) jocuri dinamice în apă;
- i) ștafete sportive în apă;
- j) înot stil “craul pe piept”.

Înot stil liber 50 m (s).

2.4. Formarea și perfecționarea continuă a priceperilor și deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive:

Baschet

Elemente tactico-tehnice:

• învățarea și perfecționarea acțiunilor tehnice și tactice în diverse situații de joc, de problemă, de activitate creativă;

• formarea deprinderilor de autoreglare a activității motrice.

- a) Transmiterea mingii cu ambele mâini de după cap;
- b) aruncarea mingii la coș cu o mână deasupra capului de pe loc;
- c) deposedarea de minge a adversarului (smulgerea, dezbateră, recuperarea mingii);
- d) dribling cu controlul vizual al mingii și fără controlul vizual;
- e) fente la dribling, la aruncare, la transmitere;
- f) acțiuni tactice: 3 înaintași și 2 apărători ;3 înaintași și 3 apărători;
- g) joc bilateral.

Dribling cu mâna stângă în jurul zonei de 3 sec., executarea a doi pași și aruncarea mingii la coș cu o mână de la umăr (s).

Fotbal

Elemente tactico-tehnice:

- a) Lovitura mingii cu șiretul (interior, plin, exterior) și cu latul piciorului de pe loc și în mișcare;
- b) repunerea mingii în joc de la margine cu ambele mâini;
- c) dribling cu exteriorul piciorului însoțit de fente și protejarea mingii cu corpul;
- d) jonglarea mingii cu piciorul;
- e) preluarea mingii cu pieptul prin ricoșare, amortizare și contralovire;
- f) elemente tactice: acțiuni colective de atac și apărare la fazele fixe ale jocului;
- g) apărarea personală și zonală;
- h) joc bilateral cu efectiv redus: 5 x 5 ; 7 x 7.

Handbal

Elemente tactico-tehnice în atac:

- a) deplasările jucătorului în teren;
- b) prinderea și pasarea mingii de pe loc și din alergare în diverse planuri: înainte, lateral, înapoi;
- c) aruncarea mingii la poartă de la 7m;
- d) aruncarea mingii la poartă cu brațul îndoit de sus, lateral și de jos (de pe loc și din săritură);
- e) contra atac cu un vîrf;
- f) transmiterea mingii în atac între 3,4 jucători, cu și fără schimb de locuri.

De la distanța de 50 m, elevul execută 5 jonglări cu piciorul de pe loc, dribling cu șiretul printre 5 jaloane (distanța între fiecare -2 m) și tragerea în poartă de la 9 m (s).

De la distanța de 24m (de la poartă) dribling cu mingea printre 5 jaloane (distanța între fiecare – 1 m), aruncare în poartă de la distanța de 7m (s).

Elemente tactico-tehnice în apărare:

- a) poziția fundamentală de apărare, deplasări bilaterale înainte și înapoi;
- b) blocajul (individual și în grup);
- c) schimbul jucătorilor;
- d) acapararea mingii;
- e) joc bilateral.

Volei

Elemente tactico-tehnice:

- a) pasa de sus de pe loc și în mișcare;
- b) preluarea mingii de jos cu ambele mâini de pe loc și în mișcare;
- c) preluarea; ridicarea și transmiterea mingii peste plasă;
- d) serviciul de jos din față de la 8-9m;
- e) primirea mingii cu ambele mâini de jos din serviciul efectuat de partener;
- f) primirea mingii respinse de fileu;
- g) joc bilateral.

Serviciul de jos din față de la distanța de 8m în trei zone (zonele 1, 5, 6).

Oina

Bătaia mingii cu
bastonul în teren (m)

Elemente tactico-tehnice:

- a) prinderea - pasarea - ținerea mingii în pătrat și în triunghi;
- b) țintirea adversarului;
- c) serviciul și bătaia mingii pe teren;
- d) alergare prin culoare;
- e) oprirea mingii;
- f) apărarea individuală și colectivă;
- g) intrarea în joc;
- h) joc bilateral.

2.5. Formarea deprinderilor de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice:

- aplicarea experienței metodice în scopul practicării independente a exercițiilor fizice.

a) Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică generală și specială, a calităților motrice etc.;

b) jocuri dinamice și ștafete sportive.

c) exerciții imitative, pregătitoare și speciale din diverse ramuri de sport.

Elaborarea și executarea unui complex de exerciții fizice speciale pentru dezvoltarea forței - viteză.

3.1. Stimularea poziției active și spiritului creator al elevului privind sporirea capacității motrice generale și respectarea unui mod sănătos de viață:

- manifestarea priceperilor organizatorice în diverse activități motrice didactice;
- educarea exigenței față de sine privind respectarea regimului motric săptămânal.

3.2. Socializarea elevilor în cadrul orelor de educație fizică cu caracter competitiv:

- conștientizarea competențelor personale în stabilirea relațiilor interpersonale în activități motrice competitive;
- dezvoltarea capacităților de implicare în competiții colective.

III. ATITUDINI

- a) Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică generală practicate în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- b) deprinderi motrice de bază și specifice ramurilor sportive practicate independent în aer liber;
- c) complexe de exerciții fizice, jocuri dinamice modelate de elev și realizate cu un grup de colegi;
- d) complexe de gimnastică aerobică;
- e) dansuri populare;
- f) ștafete sportive.

- a) Exerciții fizice cu caracter analitic (cu și fără obiecte);
- b) exerciții - teste motrice;
- c) exerciții competiționale (de concurs) din jocuri sportive, gimnastică, atletism.

Evidența realizării volumului motric (optim) săptămânal.

Evaluarea activismului motric prin intermediul participării elevului la concursuri individuale și colective.

CLASA a IX-a

1.1.Înșușirea unui sistem de cunoștințe generale din domeniul igienei, fiziologiei, educației fizice și sportului:

- cunoașterea importanței culturii fizice ca mijloc esențial în formarea

I. CUNOȘTINȚE

A. Cunoștințe generale

Tema 1. Cultura fizică - parte componentă a culturii universale a omului (caracteristica noțiunilor “cultura fizică a omului” și “cultura fizică a societății”, corelația dintre ele; competențele omului ce țin de domeniul

Test de cunoștințe

culturii universale a omului;

educației fizice: cunoștințe, priceperi, deprinderi, calități și capacități motrice; cultura corpului și a mișcărilor, modul sănătos de viață etc. - toate componente importante ale culturii universale ale omului contemporan; rolul culturii fizice în asigurarea unității dintre bogăția spirituală, puritatea morală și perfecțiunea fizică a omului).

• înțelegerea mecanismelor fiziologice ale călirii organismului;

Tema 2. Efectele fiziologice ale călirii organismului (călirea ca fenomen fiziologic și importanța ei vitală în viața omului contemporan; sistemul fiziologic de termoreglare; rolul călirii pentru întărirea sistemului nervos central, optimizarea metabolismului, sporirea imunității organismului uman etc.).

Test de cunoștințe

• conștientizarea importanței sănătății ca valoare umană supremă.

Tema 3. Sănătatea omului ca valoare supremă personală și socială (caracteristica noțiunii “sănătate”, locul și importanța ei în viața omului și a societății; factorii sociali, economici, igienici, psihopedagogici ce influențează sănătatea omului și a națiunii;

Test de cunoștințe

rolul culturii fizice și al sportului în fortificarea și menținerea sănătății omului).

• cunoașterea mișcării olimpice contemporane mondiale și naționale;

Tema 4. Mișcarea olimpică contemporană (renașterea și evoluția Jocurilor Olimpice contemporane: Pierre de Coubertin - fondatorul jocurilor Olimpice moderne; Jocurile Olimpice ca fenomen social și importanța lor în consolidarea păcii, a ideilor umaniste de toleranță, de înțelegere și respect; Comitetul Internațional Olimpic - organul suprem de dirijare a mișcării olimpice mondiale; Jocurile Olimpice de vară și de iarnă; simboluri și ritualuri olimpice; mișcarea olimpică din Republica Moldova și Comitetul Național Olimpic; participarea sportivilor din Republica Moldova la Jocurile Olimpice; rolul Academiei Olimpice Naționale în popularizarea idealurilor olimpismului).

Test de cunoștințe

• cunoașterea cerințelor și mijloacelor dezvoltării și evaluării capacităților de forță ale omului.

Tema 5. Capacitățile de forță fizică ale omului (definiția noțiunii “forță” și însemnătatea ei în diverse domenii de activitate ale omului: în practica educației fizice și sportului, militară, de producție etc.; diversitatea capacităților de forță; mijloace și metode în educarea capacităților de forță; evaluarea capacităților de forță).

Test de cunoștințe

1.2. Aprofundarea și consolidarea cunoștințelor speciale referitoare la învățarea motrică:

• aplicarea terminologiei sportive și respectarea regulilor competiționale;

• utilizarea cunoștințelor referitoare la tehnica executării diverselor acțiuni motrice și metodica dezvoltării calităților fizice.

B. Cunoștințe speciale

Test de cunoștințe

- a) Termeni sportivi, noțiuni și definiții;
- b) cunoștințe despre rolul aplicativ al acțiunilor motrice;
- c) cunoștințe/informații despre evenimentele sportive importante desfășurate în țară și peste hotare;
- d) regulile competiționale referitoare la genurile de sport practicate;
- e) cunoștințe despre tehnica și tactica executării acțiunilor și procedeele motrice;
- f) cunoștințe privind dezvoltarea calităților motrice.

2.1. Asigurarea unui regim motric optim pentru respectarea unui stil sănătos de viață:

• valorificarea optimă a indicilor somatici și motrici;

• respectarea normelor sanitaro-igienice și a cerințelor de prevenire a accidentelor;

• consolidarea atitudinii corecte față de ținuta și alura corpului.

II. CALITĂȚI ȘI CAPACITĂȚI

Teste motrice și funcționale.

- a) Exerciții de gimnastică igienică cu aplicarea procedurilor de călire a organismului;
- b) mers forțat pînă la 2-3 km;
- c) alergare lentă 3-5 km;
- d) alergare de durată: 12 minute;
- e) jocuri dinamice și sportive;
- f) ștafete aplicative și sportive;
- g) teste antropometrice, motrice și funcționale;

h) exerciții de front și formație:

- întoarceri împrejur din mers;
- regrupare dintr-o coloană câte unu în coloană câte doi, trei, patru cu întoarcere în mișcare;
- trecerea de la pas pe loc la pas în mișcare în coloană și în rînd pe o linie;

i) exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte și cu obiecte:

- complex de exerciții pentru gimnastica matinală;
- complex de exerciții fizice cu cercul de gimnastică, hantele, la banca de gimnastică, în perechi; la spalier.

2.2. Perfecționarea capacităților psihomotrice prin asigurarea unor indici superiori de viteză, forță, rezistență, îndemnare și suplețe:

• dezvoltarea vitezei de deplasare și consolidarea tehnicii alergării de viteză;

- a) Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în tempo rapid;
- b) alergare de viteză: 30; 60 m de pe blocstart;
- c) alergare de suveică: 2 x 10 m; 3 x 10 m; 5 x 10 m;
- d) starturi din diferite poziții cu alergări la diferite distanțe scurte;
- e) alergare de ștafetă: 16 x 25 m; 8 x 50 m;
- f) jocuri din .mice și sportive;
- g) înot stil liber : 10m; 25 m;50 m;

• dezvoltarea forței dinamice și statice;

Paralele

- a) Din sprijin pe brațe, balansări;
- b) din sprijin pe brațe, la balans înainte, urcare în sprijin ;
- c) din sprijin, balansări;
- d) din sprijin, balans înapoi, ieșire în stînd pe

Alergare de viteză:
60m.

Din sprijin pe brațe, la balans înainte urcare în sprijin depărtat-3,0; echerul (menținere)-1,5; prin forță stînd pe umeri-3,0; rostogolire înainte în sprijin șezînd depărtat - 1,0; balans înăuntru, la balans înainte coborîre în echer

umeri, rostogoiire înainte în șezînd depărtat; -1,5 puncte.

e) din sprijin coborîre în echer la stînga(dreapta);

f) combinații din elementele însușite (elaborate de elev).

• modificarea granițelor spațio-temporale de executare a exercițiilor;

Paralele inegale

a) Din atîrnat ghemuit pe un picior, altul întins înainte, balans cu un picior și împingere cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus;

b) din atîrnat ghemuit pe bara de jos, împingere cu ambele picioare, urcare prin forță în sprijin pe bara de sus;

c) combinație din elementele însușite, alcătuită de elev.

Din atîrnat la bara de sus(b/s), balansări prin flexiuni- 1,0; balans cu ambele peste bara joasă (b/j) în atîrnat ghemuit pe unul, celălalt întins înainte-2,0; cu bătaia unui picior și balans cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin pe b/s-3,5; lăsare înainte în sprijin pe b/j, întoarcere în șezînd pe o coapsă, apucat de b/s, brațul stîng (drept) lateral-1,5; apucat cu mîna liberă de b/j, balans înainte cu ambele, coborîre cu întoarcere spre bara de jos - 2,0 puncte.

• dezvoltarea echilibrului;

Bara fixă înaltă

a) Balansări în atîrnat;

b) din atîrnat, prin forță, urcare prin răsturnare în sprijin;

c) din sprijin rotire înapoi;

d) din balansări în atîrnat, urcare prin îndreptare în sprijin

(inițiere);

Din atîrnat urcare prin răsturnare în sprijin-4,0; balans înapoi, balans înainte-1,0; rotire înapoi-3,0; arc de cerc, coborîre la balans înapoi - 2,0. Din atîrnat tracțiuni în brațe la bara fixă (băieți).

e) din atârnat, coborîre la balans înapoi;

f) combinație de elemente însușite, elaborată de elev.

Bîrna

a) Pași fandați;

b) întoarceri la 180° pe ambele; de pe un picior pe celălalt; cu balansul unui picior;

c) echilibru pe un picior;

d) din sprijin stînd longitudinal prin săritură intrare în sprijin, dreptul lateral pe vîrf;

e) sprijin culcat - semisfoară;

f) săritură închisă; deschisă;

g) coborîre cu extensie.

Din sprijin stînd longitudinal, prin săritură intrare în sprijin, dreptul lateral pe vîrf-1,0; întoarcere la stînga în sprijin stînd pe un genunchi, semisfoara brațele lateral-1,5; sprijin cu ambele, îndepartînd piciorul stîng, sprijin culcat-0,5; cu împingerea ambelor picioare, sprijin ghemuit, îndreptare-2,0;echilibrul pe un picior-2,5; îndreptare, stînd pe vîrfuri, pași alternativi cu dreptul-0,5; alăturarea piciorului stîng, coborîre cu extensie-2,0.

• formarea deprinderilor motrice cu caracter aplicativ-utilitar;

a) Cățărare pe frînghie la viteză;

b) cățărare pe două frînghii paralele;

c) cățărări pe scara de gimnastică cu partenerul pe umeri;

d) exerciții la тренажоаре și aparate auxiliare pentru dezvoltarea principalelor grupe de mușchi;

e) exerciții statice și dinamice în atârnat (la

Cățărare pe frînghie la viteză: 5m – băieți (s); 4 m - fete (s).

scara fixă, bara fixă înaltă etc.);

f) tracțiuni în brațe din atârnat și atârnat-culcaț;

g) flotări din diferite poziții inițiale.

• dezvoltarea forței-viteză;	a) Aruncarea mingii în țintă mobilă de la 10-12m;	Aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan (m). Săritura în lungime cu elan prin procedeul “îndoind picioarele” (cm).
• perfecționarea tehnicii aruncării mingii la distanță cu elan;	b) aruncarea mingii (150g) la distanță de pe loc și din elan;	
• formarea deprinderii de a sări în lungime și în înălțime cu elan;	c) aruncarea mingii medicinale din diferite poziții;	
	d) săritura în lungime de pe loc;	
	e) săritura în lungime cu elan “îndoind picioarele”;	
	f) săritura în înălțime cu elan “forfecare”;	
	g) sărituri în lungime și în înălțime cu elan utilizând procedee opționale;	
	h) săritura cu sprijin peste capra de gimnastică în lungime cu picioarele îndoite (h-110-115cm);	
	i) săritura eu picioarele depărtate peste calul de gimnastică în lățime.	
• dezvoltarea rezistenței aerob-anaerobe a organismului;	a) Exerciții de dezvoltare fizică generală;	Alergare de rezistență: 2000 m (min. s).
	b) alergare de rezistență 2000 m;	
	c) alergare cros până la 3 km;	
	d) tracțiuni în brațe și flotări;	
	e) ridicarea trunchiului pe verticală din culcat	

dorsal (30 s; 1 min.);

f) înot: craul pe piept: 25; 50 m;

g) înot: craul pe spate: 25 m;

h) starturi, întoarceri și ștafete în apă.

• dezvoltarea supleții în condiții complexe de utilizare a capacităților motrice.

Exerciții acrobatice

a) Echilibrul pe un picior (menținere), două rostogoliri înainte;

b) rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale;

c) două răsturnări laterale, săritură în sus cu extensie cu picioarele depărtate;

d) îmbinări (băieți): rostogoliri înainte, răsturnări laterale, stînd pe cap și mîini; stînd pe mîini;

e) îmbinări (fete): rostogoliri înainte, răsturnări laterale, semisfoara, sfoara, podul, stînd pe omoplați;

f) exerciții acrobatice în perechi;

g) combinație de elemente însușite elaborată de elev.

Din poziția de bază pas înainte, echilibrul -2,0; îndreptare, pas înainte, sprijin ghemuit (pentru băieți) - împingerea cu ambele, stînd pe cap și mîini, sprijin ghemuit - 2,5; (pentru fete) – întoarcere împrejur, rulare înapoi în stînd pe omoplați, rulare înapoi peste umăr, semisfoară, brațele lateral, cu bătaia ambelor, sprijin ghemuit, întoarcere împrejur - 2,5; două rostogoliri înainte în sprijin ghemuit - 2,0; îndreptare, 2 răsturnări laterale în stînd depărtat, alipirea picioarelor în p.b.-3,0. Săritură cu extensie, îndepărtînd picioarele în

lateral, aterizare - 0,5 puncte.

2.3. Formarea și consolidarea

capacităților motrice de bază și specifice unui joc sportiv:

- dezvoltarea îndemnării;
- formarea deprinderii de sincronizare a propriilor acțiuni cu acțiunile partenerilor;
- dezvoltarea rezistenței speciale folosind eforturi repetate în tempo uniform și variat;

Baschet

Elemente tactico-tehnice:

- Aruncarea mingii la coș după doi pași;
- transmiterea mingii în mișcare între 2-3 jucători;
- dribling cu mâna dreaptă și cea stângă printre jaloane;
- transmiterea mingii de jos și din lateral de pe loc și în mișcare;
- acțiuni tactice : atacul rapid; .
- acțiuni tactice în atac efectuate individual și în grup;
- jocuri dinamice și ștafete cu elemente de baschet;
- joc bilateral.

Fotbal

Elemente tactico-tehnice:

- Lovirea mingii cu latul și cu șiretul (pasul și șutul la poartă) de pe loc și din mișcare;
- oprirea și preluarea mingii cu piciorul;
- lovirea mingii cu capul de pe loc și din săritură;
- marcajul și demarcajul;
- deposedarea adversarului cu mingea din față și din lateral;
- repunerea mingii în joc de la margine;
- jonglarea mingii cu piciorul și capul;
- acțiuni tactice: sarcinile atacantului și

Dribling cu mâna dreaptă în jurul zonei de “trei secunde”, executarea a doi pași cu aruncarea mingii la coș cu mâna dreaptă de la umăr; preluarea mingii și aceeași în partea opusă cu mâna stângă (s).

De la distanța de 50 m, 5 jonglări cu piciorul cu mingea pe loc, driblingul mingii cu șiretul printre 6 jaloane (s - 1,5 m) și tragere spre poartă de la distanța de 11 m (s).

apărătorului (sarcini duble);

i) apărarea personală și zonală;

î) joc bilateral.

Handbal

Elemente tactico-tehnice în atac:

a) Deplasările jucătorului în teren;

b) prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept cu ricoșare de la sol, în diverse planuri;

c) prinderea și pasarea mingii cu o mână deasupra umărului;

d) prinderea și pasarea mingii cu o mână din lateral-înainte; lateral-înapoi;

e) aruncarea mingii în poartă de pe loc și din mișcare;

f) mișcări derutante;

g) contraatac colectiv.

Elemente tactico-tehnice în apărare:

a) ieșirea și întâmpinarea adversarului cu și fără minge;

b) blocarea mingii aruncate la poartă;

De la distanța de 24m, dribling cu mingea printre 6 jaloane (s – 1m), cu aruncarea mingii în poartă de la distanța de 7 m (s).

- c) mișcări derutante;
- d) apărarea zonală : 6-0; 5-1; 4-2; 3-3;
- e) jocul portarului;
- f) joc bilateral.

Oina

Bătaia mingii de oină cu
bastonul în teren (m).

Elemente tactico-tehnice:

- a) Prinderea și pasarea mingii;
- b) țintirea adversarului;
- c) serviciul și bătaia mingii în teren;
- d) alergare de viteză prin culoare;
- e) oprirea mingii;
- f) apărarea individuală și colectivă;
- g) joc bilateral.

Volei

- a) Transmiterea de sus cu ambele mâini și preluarea cu ambele mâini de jos de pe loc și în mișcare;
- b) transmiterea mingii din zona 3 în zonele 2; 4;
- c) serviciul de jos din față în diverse zone;
- d) pasarea de sus din stînd cu spatele spre direcția transmițerii;
- e) primirea mingii respinse de fileu;
- f) lovitura de atac pe direcția elanului;
- g) blocaj individual;
- h) joc bilateral.

Serviciul mingii de jos din față de la distanța de 9m în zonele 1;5;6.

- educarea culturii mișcărilor.

Gimnastica aerobică și dansul

- a) Exerciții de dezvoltare fizică generală cu acompaniament muzical;
- b) complex de exerciții de gimnastică aerobică;
- c) pași de dans;
- d) elemente ale dansului “Hora” - 6/8.

Complex de exerciții de gimnastică aerobică.

2.4. Formarea deprinderii de a practica sistematic și independent exercițiile fizice:

- formarea deprinderii de organizare și desfășurare a exercițiilor fizice cu un grup de colegi;

- formarea deprinderii de autoreglare a efortului fizic.

- a) Complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală cu obiecte și fără obiecte (elaborate de elev) și efectuate cu un grup de colegi;
- b) exerciții pentru pregătirea fizică generală și specială;
- c) organizarea și desfășurarea ștafetelor sportive și jocurilor dinamice cu efectivul clasei;
- d) organizarea, desfășurarea și arbitrarea diverselor competiții în cadrul lecției (jocuri dinamice și sportive, concursuri de gimnastică

Elaborarea și desfășurarea conținutului etapei pregătitoare a lecției.

și atletism);

e) activități motrice eficient dozate;

f) teste antropometrice și funcționale.

**3.1. Educarea
responsabilității față de
respectarea cerințelor
modului de viață
sănătos în raport cu
mediul social și cu
propria persoană:**

- perfecționarea și adaptarea capacităților cognitive la realizarea potențialului motric în diverse domenii de activitate;

- Creșterea exigențelor față de integrarea individului într-o societate democratică.

III. ATITUDINI

a) Cunoștințe generale și speciale privind locul și rolul modului sănătos de viață ce influențează pozitiv sănătatea;

b) exerciții pentru pregătirea fizică armonioasă aplicate concomitent în regimul motric individual;

c) elaborarea și desfășurarea diverselor complexe de exerciții fizice individual și cu colegii;

d) arbitrarea diverselor situații de joc, concursuri în cadrul lecției.

Verificarea volumului motric general al elevului, reflectat în caietul de educație fizică.

3.2. Manifestarea respectului față de valorile umane și normele etice:

• aprofundarea înțelegerii și aprecierii idealului în domeniul educației fizice și sportive școlare;

• manifestarea optimismului și toleranței în diverse situații de practicare și dirijare a activității motrice;

• stimularea și încurajarea independenței pentru manifestarea unui comportament notoriu adecvat condițiilor create.

a) Exerciții fizice, elemente specifice disciplinei de sport practicate;

b) acțiuni motrice individuale conform programului elaborat;

c) ștafete și jocuri sportive;

d) jocuri dinamice cu efectivul clasei;

e) concursuri și competiții sportive în cadrul lecției;

f) exerciții fizice cu caracter aplicativ ce necesită manifestarea unor calități motrice deosebite;

g) exerciții liber alese de acrobatică, pe aparate de gimnastică;

h) complexe de gimnastică aerobică, elaborate de elevi.

Test de atitudini.

FINALITĂȚILE CICLULUI GIMNAZIAL

CUNOȘTINȚE

1. Cunoștințe generale și speciale

Să dispună de cunoștințe despre:

- a) modul sănătos de viață;
- b) tehnica executării acțiunilor motrice și metodică dezvoltării calităților fizice de bază;
- c) metodică practicării independente a exercițiilor fizice;
- d) autoevaluarea indicilor motrici, funcționali, volitivi și antropometrici;
- e) noțiunile de bază, terminologia sportivă;
- f) influența activității motrice asupra organelor și sistemelor organismului uman.

CALITĂȚI ȘI CAPACITĂȚI ATITUDINI

2. Dezvoltarea fizică

Să posede:

- a) o atitudine corporală corectă la executarea mișcărilor dinamice și a pozițiilor statice;
- b) procedee de prevenire a viciilor de atitudine corporală;
- c) cunoașterea exercițiilor fizice și metodologia aplicării lor în scopul dezvoltării armonioase a organismului și al combaterii deficiențelor fizice;
- d) indici somatici optimali.

3. Capacități motrice

Să însușească:

- a) tehnica exercițiilor fizice programate în curriculum ;
- b) priceperi și deprinderi motrice de bază; cu caracter aplicativ și sportiv la nivelul optim al elevului.

4. Calități fizice și capacități funcționale

Să progreseze:

- a) rezultatele individuale la dezvoltarea principalelor calități fizice (viteza, forța, rezistența, îndemânarea, suplețea);
- b) capacitățile funcționale ale sistemului cardiovascular și respirator.

5. Calități intelectuale,

volitive și comportamentale.

Să manifeste:

- a) capacități morale: spirit de punctualitate, disciplină, onestitate, sinceritate, respect și tact;
- b) capacități volitive: fermitate, tenacitate, decizie și curaj;
- c) capacități organizatorice pentru desfășurarea activităților motrice atât în cadrul orelor de curs, cât și în afara lor;
- d) ajutor și asigurare a colegilor în executarea unor acțiuni motrice;
- e) respectarea cerințelor modului sănătos de viață;
- f) grijă și responsabilitate față de corpul său și sănătate.

NORME MOTRICE DE ÎNVĂȚĂMÎNT PENTRU ELEVII CLASEI A IX-A

Exerciții de control	Sexul	Nota/bareme									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Alergare de viteză: 60 m (s)	B	8.3	8.5	8.9	9.1	9.3	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5
	F	9.3	9.6	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	11.0	11.5	12.0
2. Alergare de rezistență: 2000 m (min. sec.) sau Alergare cros: 2,0 km (f); 3,0 km (b) (min. sec.)	B	8.50	9.00	9.05	9.15	9.30	9.45	10.00	10.30	10.45	11.30
	F	10.00	10.20	10.40	11.00	11.30	12.00	12.10	12.30	13.00	13.30
	B	15.00	15.20	15.40	16.00	16.30	16.50	17.10	17.30	17.50	18.30
3. Săritura în lungime cu elan (cm) sau săritura în înălțime cu elan (cm)	F	11.00	11.20	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00	13.30	14.00	14.30
	B	430	410	390	380	370	350	340	320	300	250
	F	380	370	350	330	310	290	280	260	240	210
4. Aruncarea mingii (150 g) la distanță cu elan (m)	B	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85
	F	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75
	B	46	43	39	36	34	30	28	25	20	18
5. Din atârnat la bara fixă înaltă tracțiuni în brațe (băieți)	F	30	28	26	24	22	20	18	15	13	10
	56 kg	10	9	8	7	5	4	3	2	1	0
	60 kg	9	8	7	6	4	3	2	1	0	0
6. Din sprijin culcat cu mâinile pe banca de gimnastică, flotări (fete) (nr. de repetări)	67 kg	9	8	7	6	4	3	2	1	0	0
	75 kg	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
	F	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
7. Din culcat dorsal ridicarea trunchiului pe verticală în 30 sec. (nr. De repetări)	B	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8
	F	29	28	26	24	23	22	21	19	16	15
8. Din șezînd picioarele depărtate, aplecare înainte (cm)	B	24	23	22	21	20	19	18	16	14	12
	F	+13	+12	+11	+9	+8	+7	+6	+4	+2	0
	F	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+6	+3

VII. SUGESTII DE EVALUARE A COMPETENȚELOR ELEVILOR

Evaluarea competențelor elevilor este o parte componentă a procesului educațional, care presupune verificarea, aprecierea și notarea sau acordarea de calificative.

Evaluarea la educația fizică este necesară pentru:

- a) cunoașterea gradului de dezvoltare/pregătire fizică și funcțională, precum și a nivelului pregătirii teoretice a elevilor în scopul planificării și dirijării procesului educațional;
- b) evidențierea competențelor/performanțelor atinse de fiecare elev în raport cu cerințele-standard ale curriculumului;
- c) aprecierea activității independente a elevilor referitoare la practicarea sistematică a exercițiilor fizice;
- d) oferirea informațiilor respective conducătorilor de școli, metodiștilor de specialitate despre rezultatele activității profesorului și elevilor în raport cu obiectivele și finalitățile educaționale.

Evaluarea rezultatelor obținute ce fin de formarea cunoștințelor, dezvoltarea calităților motrice, formarea capacităților motrice și de atitudini se vor efectua de la clasă la clasă diferențiat, ținând cont de particularitățile de vîrstă, sex, precum și de performanțele anterioare.

Competențele/performanțele elevilor se vor evalua în indici calitativi, ce vor indica profunzimea, aplicativitatea, durabilitatea etc. cunoștințelor; calitatea formării priceperilor și deprinderilor motrice, priceperilor organizatorice etc., și cantitativi, care vor caracteriza nivelul de dezvoltare fizică, de pregătire motrică și funcțională a elevului, raportați la indicii standardului. Indicii calitativi vor fi notați în corespundere cu cerințele respective, iar indicii cantitativi vor fi notați în baza progresului performanțelor obținute de elev într-o perioadă de timp.

În scopul determinării competențelor/performanțelor se vor utiliza următoarele tipuri de evaluare: inițială, formativă, sumativă (cumulativă).

Evaluarea competențelor / performanțelor elevilor la educația fizică se va efectua în baza următoarelor criterii:

1. Pregătirea teoretică. Evaluarea cunoștințelor generale și speciale solicită utilizarea probelor orale/a testelor de cunoștințe etc.

2. Dezvoltarea fizică, pregătirea fizică, motrică și funcțională:

- a) evaluarea indicilor somatici și funcționali;
- b) testarea inițială și finală a nivelului de pregătire fizică (se efectuează la începutul și la sfîrșitul anului școlar, utilizînd următoarele teste: alergare de suveică: 3x10m; alergare de durată: 6

minute; săritura în lungime de pe loc; tracțiuni în brațe la bara fixă (băieți), flotări (fete); ridicarea trunchiului în 30 secunde; din șezînd aplecarea înainte;

c) evaluarea pregătirii motrice se efectuează în baza normelor de învățămînt (stand-ard) conform baremelor stabilite.

Normele motrice de învățămînt și baremele stabilite pentru elevii clasei IX (an ce finalizează ciclul gimnazial) sunt unice pentru toți elevii din Republica Moldova. Baremele pentru celelalte clase (V-VIII) se elaborează de către profesor, care trebuie să țină cont de modelul absolventului gimnazial. Baremele intermediare stabilite de profesor trebuie să asigure progresul elevului în pregătirea motrică, astfel ca acesta, la finele ciclului gimnazial, să realizeze standardul de stat.

Notă: Indicii obținuți la testarea inițială și cea finală se înregistrează în fișă “Pașaportul sănătății” elevului, introducîndu-se în mod obligatoriu pentru fiecare elev, începînd cu clasa I. Responsabil de completarea fișei e profesorul de educația fizică.

VIII. BIBLIOGRAFIE

1. Boian, I., Lungu, A.: Educația fizică a elevilor în conținutul învățămîntului formativ. Editura Tipcim, Cimișlia, 1995.
2. Boian, L.: Aspecte ale finalităților și obiectivelor activităților de educație fizică școlară. Săptămînalul Făclia, 1 iunie, 1996.
3. Boian, I., Bicherschi, Ș., Sava, P.: Conepția educației fizice și sportului în învățămîntul preuniversitar. Chișinău, 1998.
4. Gîrstea Gh., Educația fizică. Fundamente teoretice și metodice, 1999.
5. Crișan, A., Guțu, V.: Proiectarea curriculum-ului de bază. Ghid metodic., Chișinău, 1996.
6. Epuran M., Horghidan. Psihologia educației fizice. Academia Națională de Educație Fizică. București, 1994.
7. Guțu, V., Rudic, G., Sveciuc, M.: învățămîntul formativ: aspecte teoretice și practice. Editura Tipcim, Cimișlia, 1995.
8. Guțu, V. Pîslaru, V., Goraș, V. ș.a.: Curriculum.de bază (documente reglatoare). Chișinău, 1996.
9. Gremalschi T., Baciuc Gh. Protecția muncii în educația fizică și sportivă. Chișinău, Universitas, 1999.
10. Neacșu, Ioan., Ene, Marian.: Educație și autoeducație în formarea personalității sportive. Editura Sport-Turism, București, 1987.
11. Sava, P.: Curriculum-ul la disciplina “Educație fizică”// Cultura fizică: probleme științifice în domeniul învățămîntului și sportului. Materialele conferinței științifice. Ediția I, Chișinău, INEFS, 1.998, pag. 94-96.
12. Scarlat, E.: Lecția de educație fizică. Metode și mijloace. Editura Sport-Turism, București, 1981.
13. Stoica, A., Musteață, S.: Evaluarea rezultatelor școlare. Ghid-metodologic. Editura Liceul, Chișinău, 1997.
14. Rudic, G., Guțu, V.,-Feighina, A.: Dezvoltarea gândirii creative a elevilor (model de evaluare). Editura Tipcim, Cimișlia, 1996.

15. Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice. Curs elaborat în tehnologia învățămîntului deschis la distanță, POLIROM, 1998.
16. Epuran M., Metodologia cercetării activităților corporale, București, 1992, vol. I-II.
17. Guțu Vladimir. Dezvoltarea și implementarea curriculumului în învățămîntul preuniversitar: cadru conceptual. Editura Litera, 2000.
18. Sava P., Bicherschi Ș., Grimalschi T. Educație fizică. Curriculum școlar pentru clasele a V-a - a IX-a. Editura Cartier, 200