

**MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA**

**CURRICULUMUL NAȚIONAL**

# **EDUCAȚIA FIZICĂ**

**Curriculum  
pentru învățămîntul gimnazial  
(clasele V– IX)**

**Chișinău, 2010**

Aprobat:

- la ședința Consiliului Național pentru Curriculum, proces verbal nr.10 din 21 aprilie 2010;
- prin ordinul Ministerului Educației nr. 245 din 27 aprilie 2010

## **Echipele de lucru**

### **Curriculumul modernizat (2010):**

**Grimalschi Teodor**, doctor în pedagogie, profesor universitar, U.S.E.F.S.;

**Boian Ion**, doctor în pedagogie, cercetător științific coordonator, I.Ș.E.;

**Sava Panfil**, conf. univ., șef Departament Formare Profesională Continuă, U.S.E.F.S.;

**Hîncu Leonid**, profesor, grad didactic I, inspector școlar, DETS, Chișinău;

**Gîlcă Aneta**, profesor, grad didactic superior, LT „C. Negruzzi”, Chișinău.

### **Ediția I:**

**Boian Ion**, doctor în pedagogie, cercetător științific coordonator, I.Ș.E.;

**Grimalschi Teodor**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, U.S.E.F.S.;

**Rotaru Andrei**, dr., conf. univ., U.S.E.F.S.;

**Sava Panfil**, conf. univ., U.S.E.F.S.;

**Bicherschi Ștefan**, profesor, grad didactic superior.

## Preliminarii

Reforma sistemului de învățământ în Republica Moldova constă în modernizarea conceptelor metodologice care impun trecerea de la învățământ axat pe conținuturi la învățământ axat pe competențe, de la evaluarea preponderent a cunoștințelor la evaluarea competențelor.

Curriculumul Național modernizat este adaptat la sistemul de gândire al elevului, la nivelul de înțelegere și aplicare, de elaborare a noilor planuri de învățământ în concordanță cu zece domenii de competențe – cheie stabilite pentru toate sistemele de învățământ din Comunitatea Europeană.

Statutul curriculumului stabilește structura competențelor și principiile didactice de activitate în cadrul sistemului de învățământ.

Structura curriculumului vizează competențe - cheie/transversale, subcompetențe și elementele de conținuturi didactice la nivel de competențe cognitive, competențe psihomotrice și atitudini. În mod special prevede conexiunile angajate la nivelul activității de proiectare a instruirii.

**Funcțiile de competență ale curriculumului învățământului gimnazial** determină structura procesului de realizare a subcompetențelor, a conținuturilor didactice, activităților de învățare și evaluare la trei niveluri de activitate: psihopedagogică, motrică și socială.

**Funcția de competență psihopedagogică a curriculumului** disciplinar stabilește modul de aplicare a competențelor și realizare a procesului de formare a lor, angajând resursele psihice și pedagogice, al relațiilor interpersonale ale elevului în cadrul activităților didactice în școală și în familie. Determină caracteristici de formare a capacităților intelectuale, dezvoltarea intereselor față de educația fizică, stimularea formării aptitudinilor.

**Funcția curriculumului în activitățile motrice** reprezintă un ansamblu de acțiuni motrice specifice articulate sistematic pe baza unor convepe, noțiuni, reguli, principii, metodologii de organizare a procesului instructiv-educativ, avînd rezultanta adaptivă a organismului la efort fizic.

**Funcția socială a curriculumului** determină comportamentele elevilor în aspectul formării competențelor la nivel cognitiv, atitudinal și motivațional.

Aplicarea conținuturilor didactice din curriculum urmărește proiectarea didactică corectă în contextul priorității acordate competențelor pedagogice și fizice.

În cadrul aplicării curriculumului modernizat se vor asigura corespondențele didactice necesare între elementele unităților de conținut: - competențe specifice de cunoștințe, capacități, atitudini; - se va organiza conținuturile activității de predare – învățare – evaluare. Evident, se arer în vedere și valorificarea dimensiunilor de competențe în realizarea procesului de predare-învățare și formelor instruirii, integrabile din perspectiva (auto) instruirii și (auto) dezvoltării permanente.

Curriculumul va putea fi utilizat în procesul instructiv-educativ de către cadrele didactice ce activează în domeniul învățământului de educație fizică.

Instituția de învățământ este obligată să creeze condiții necesare pentru desfășurarea eficientă a procesului de implementare a curriculumului modernizat. Astfel se vor urmări:

1. Realizarea integrală a procesului de predare-învățare-evaluare cu scopul de întreținere în stare optimă a sănătății.
2. Menținerea aceluiași profesor de educație fizică la clasă pe întreaga perioadă de studii, pentru determinarea corectă a finalităților de instruire specifice fiecărei clase.
3. Formarea competențelor minime anual.
4. Evitarea suprasolicitării fizice, funcționale, intelectuale și psihice a elevului.
5. Excluderea șablonizării procesului instrucțional.
6. Implicarea elevilor în situații ce ar mobiliza un ansamblu de resurse pentru diverse scopuri în afara programului școlar.
7. Respectarea demnității personale a elevului (relațiile de colaborare – cooperare „profesor - elev”, „elev - profesor”).

8. Corelarea cunoștințelor și activităților didactice cu particularitățile de vîrstă ale elevilor.
9. Formarea autonomiei elevului în activitatea didactică de învățare.
10. Crearea condițiilor sanitaro-igienice și de protecție a muncii în sala de sport, vestiare și pe teren la aer liber, la bazinul de înot, care să corespundă normativelor în vigoare.

Demersul educațional se va desfășura în mod integrat, pe competențe, cu numărul de ore prevăzut de Planul-cadru de învățămînt, aprobat de Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova nr.516 din 24 iunie 2009.

## **I. Concepția didactică a educației fizice**

În teoria și practica educațională, didactica modernă a educației fizice este abordată în prim plan de organizarea și desfășurarea procesului de învățămînt în cadrul instruirii formative, axate pe învățare, pe competențe școlare la nivel de pregătire didactică.

Conceptul de bază al curriculumului școlar de educație fizică constă în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, în mod independent, mijloacele educației fizice (exercițiile fizice, factorii naturali/igienici), precum și de a duce un mod sănătos de viață atît în perioada școlarizării, cît și pe parcursul întregii vieți. Elevii, absolvind școala, trebuie să devină conștienți de faptul că sportul și cultura fizică sînt mijloace eficiente pentru dezvoltarea fizică armonioasă, profilaxia bolilor, fortificarea și menținerea sănătății, obținerea echilibrului psihofiziologic, perfecționarea condiției fizice etc. – componente/factori ce asigură longevitatea speciei umane.

Competența școlară este un ansamblu/sistem integrat de cunoștințe, capacități, priceperi, deprinderi și atitudini dobîndite prin învățare și mobilizare în contexte specifice de realizare, adaptate la vîrsta și nivelului cognitiv al elevului, în vederea rezolvării unor probleme cu care acesta se poate confrunța în viața reală.

Didactica educației fizice este o știință psihologo-pedagogică care definește principiile și conceptele de bază metodologice în dimensiunile strategiei pedagogice concrete de ordin cognitiv, psihomotor și afectiv în cadrul procesului de învățămînt practicat în diferite sisteme educaționale și sociale. Ea include trasee specifice de organizare a procesului de învățămînt în funcție de nivelul și ritmul propriu de dezvoltare intelectuală, fizică, morală, funcțională și biologică a elevului implicate în formarea și evaluarea cunoștințelor, capacităților și atitudinilor.

Curriculumul școlar de educație fizică pentru învățămîntul gimnazial este inclus în Planul-cadru de învățămînt ca obiect de studiu obligatoriu și reflectă Concepția care stă la baza reformei sistemului de învățămînt din Comunitatea Europeană și din Republica Moldova, urmărește realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățămîntului:

a) dezvoltarea personalității copilului, a capacităților și a aptitudinilor lui spirituale și fizice la nivelul potențialului său maxim;

b) asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale, cu caracter profesional-aplicativ, formarea sistemului de practicare a culturii fizice și sportului pe parcursul întregii vieți (Monitorul Oficial al Republicii Moldova. 9 noiembrie 1995, nr.62-63).

*Valoarea formativă a educației fizice constă în:*

✓ tehnologia implementării unităților de conținut ce constituie o contribuție considerabilă pentru sporirea stării de sănătate, a capacităților motrice ale elevilor și corespunzător ale calității învățării;

✓ aplicarea sistemului de principii pentru formarea unei personalități competente să aplice valorile culturii fizice în viața personală, care cuprinde calitățile fizice, morale, estetice și civice.

Realizarea conținuturilor educaționale ale educației fizice și sportului școlar solicită profesorului cunoașterea profundă a principiilor de activitate didactică în baza cărora se va desfășura procesul de învățămînt. Aceste principii sînt:

1. Principiul dezvoltării multilaterale și armonioase a elevului – presupune dezvoltarea calităților fizice, psihice, funcționale și intelectuale în cadrul unui echilibru funcțional „fizic-psihic”.

2. Principiul sistematizării și continuității cunoștințelor, calităților, capacităților motrice și atitudinilor-vizează instruirea de lungă durată.

3. Principiul conștientizării și responsabilității în propria formare/dezvoltare – urmărește formarea interesului față de activitatea motrice, dezvoltarea încrederii în sine, încurajarea și prețuirea activității de creație.

4. Principiul funcționalității evidențiază continuitatea educației fizice și sportului școlar pe parcursul vieții indiferent de politica statului și de conjunctură.

5. Principiul umanizării învățămîntului, prin care se influențează asupra influență asupra dezvoltării și formării personalității umane.

6. Principiul accesibilității instruirii, vizează prezentarea subcompetențelor și conținuturilor didactice într-o formă accesibilă conform particularităților de vîrstă și individuale ale elevilor.

7. Principiul creativității instruirii – stilumează activități inovative, bazate pe inventivitate și inovație didactică, formarea personalității creative.

8. Principiul coerenței dintre subcompetențe/conținut educațional și finalitățile educației fizice reprezintă corelarea permanentă a competențelor - cheie/transversale, a subcompetențelor cu conținuturile didactice și finalitățile învățării.

9. Principiul corespondenței pedagogice dintre dezvoltarea psihică și dezvoltarea fizică a personalității umane – vizează regularitatea normativă a activității de formare biologică a elevului și concomitent stimularea dezvoltării psihice echilibrate, educarea voinței, atitudinilor.

10. Principiul interdependenței pedagogice dintre cultivarea permanentă a deprinderilor igienico-sanitară și dezvoltarea deplină a potențialului biopsihic al personalității umane.

11. Principiul deschiderii educației fizice spre activitatea sportivă de masă și de performanță;

12. Principiul egalității reale a șanselor pentru toți elevii.

13. Principiul eficienței prin valorificarea la maximum a mijloacelor școlare și resurselor naturale al comunității locale.

14. Principiul adaptării spațiului – piste de alergare, terenuri de fotbal, baschet, volei, handbal, oină, rugby, de aruncări și sărituri, sală de sport aerobic, gimnastică, fitness, lupte, sală de luptă, tenis, bazin de înot etc. Principiul se va realiza conform cerințelor și posibilităților pedagogice, psihologice și sociale ale educației fizice și sportului.

### ***Orientări generale de predare-învățare***

*Activitatea de predare-învățare* este privită în unitatea ei didactică, deoarece aceste procese se interpătrund în cadrul activității comune a profesorilor și elevilor, iar rezultatele finale sînt o rezultantă a celor două procese.

În domeniul educației fizice, predarea este o activitate specifică a profesorului prin care le transmite elevilor în mod sistematic cunoștințele disciplinei în cadrul sistemului de învățămînt. Sistemul de predare este influențat în mare măsură de personalitatea profesorului, statutul și profesionalismul, aptitudinile didactice și științifice, trăsăturile de caracter, stilurile de predare, comunicare, conducere și evaluare, tactul psihopedagogic, competență și capacitățile științifice și psihosociopedagogice, calitățile fizice, volitive, inteligența motrice și cognitivă.

*Învățarea în domeniul educației fizice* este o activitate interactivă și intraactivă în sensul că ea depinde de elev, de caracteristicile și condițiile sale interne, dar și de factori externi: profesori, părinți, conținuturi didactice, situații pedagogice și psihosociale.

*Predarea-învățarea* se bazează pe analiza minuțioasă a rezultatelor școlare în anii precedenți, pe perioada de școlarizare în învățămîntul primar în scopul de a evidenția problemele care urmează să fie rezolvate în treapta gimnazială.

*Metodologia de predare-învățare* oferă, pe de o parte, un mare cîmp de libertate și creativitate, pe de altă parte, cere profesorului și elevului să selecteze, să dozeze efortul și să

utilizeze toate componentele de competențe specifice în funcție de nivelul de pregătire și formare al elevului. Fiecare mijloc în cadrul predării-învățării are un statut definit de inovație, de modernizare și se manifestă sub cele mai diverse forme de activitate didactică.

Pentru ca profesorul să poată aplica corect conținutul curricula în fiecare activitate didactică, el trebuie să dispună de informații privind succesiunea atingerii componentei de atitudine profesionale.

Din punct de vedere didactic, competențele specifice trimit la cunoștințe, capacități și atitudini pe care elevul trebuie să le atingă, la modul în care se va face predarea, învățarea și evaluarea.

Sistemul de formare a competențelor specifice este întâmpinat cu mare dificultate de orice elev sau cadru didactic, la începutul instruirii. Cu timpul, datorită acestui sistem se formează o deprindere intelectuală care va reduce substanțial efortul mental și fizic de proiectare didactică.

Parte integrantă a științei pedagogice, educația fizică se bazează pe datele anumitor științe speciale, cum sînt pedagogia, psihologia, anatomia, fiziologia, biomecanica, statistica, filozofia, igiena, medicina sportivă etc.

Formele de practicare a educației fizice în învățămîntul preuniversitar sînt numeroase. Ele urmăresc formarea-dezvoltarea, valorificarea deplină a potențialului biologic, fizic, psihologic al organismului în condiții specifice societății noastre contemporane.

Absolventul gimnaziului, la sfîrșitul celor cinci ani de studii, trebuie să demonstreze competențele că:

1.Și-a ameliorat nivelul de dezvoltare a calităților motrice și este capabil să formuleze pe ale orală la nivel optim și cu limbaj adecvat activități care solicită competențe fizice (rezistența, forța, viteza), capacități de coordonare, îndemînarea motrice și combinații ale acestor calități.

2.Posedă cunoștințe suficiente pentru a-și exprima și interpreta gânduri creative, a elabora și a aplica un modul simplu de educare a calităților fizice (motrice) de bază și a subcompetențelor specifice probelor sportive însușite din curriculum.

3.Selecționează noi tehnologii informaționale, combină, dirijează și aplică deprinderile motrice de bază și cele speciale cu indici corespunzători ai calităților fizice și adecvate diverselor experiențe de mișcare:

➤ și-a însușit, la un nivel proporțional cu posibilitățile sale maxime, conținutul tehnico-tactic a trei probe atletice, finalizate cu un triatlon (pentru băieți) și trei probe atletice, finalizate cu un triatlon (pentru fete);

➤ a parcurs minimum un modul principal din gimnastică demonstrînd creativitatea de prezentare printr-un program pe care-l elaborează, poate efectua acțiuni simbolico-expressive și are capacitatea să aprofundeze aspectele estetico-culturale și să le exprime artistic.;

➤ are capacitatea de a practica cel puțin un joc de echipă din cadrul modulului Joc sportiv, cunoscînd și aplicînd regulamentul și caracteristicile tehnico-tactice ale jocului, conform aptitudinilor și înclinațiilor sale, manifestînd comportamentul cerut în timpul jocului.

Elevul trebuie să demonstreze că își disciplinează emoțiile, posedă competențe de relaționare interpersonală, cooperează cu coechipierii și își respectă adversarii acceptînd victoria sau înfrîngerea într-un spirit de deplină sportivitate.

Modulele competiționale ale componentelor opționale: șah, dame, lupte, fitness, gimnastică, jocuri sportive (de echipă), înot, tenis (de masă, de cîmp), dans sportiv, turism, atletism elevul le poate practica după posibilitățile concrete ale instituției de învățămînt:

➤ are spirit de inițiativă și antreprenoriat, poate efectua activități fizice tipice ambientului natural (înot, atletism, jocuri la aer liber, turism etc.) utilizînd tehnici adecvate, poate să pună în practică normele de comportament în scopul prevenirii accidentelor;

➤ cunoaște regulamentul și tehnicile de bază dintr-un sport de autoapărare. Înțelege semnificația luptei sportive și-și respectă adversarul, are posibilitatea și capacitatea de a practica o luptă directă conform regulamentului prestabilit;

➤ și-a însușit tehnicile de bază într-un sport cu paleta sau cu racheta, în raport cu condițiile bazei sportive.

## **II. Competențe-cheie/transversale**

1. Competențe de învățare/ de a învăța să înveți.
2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat.
3. Competențe de comunicare într-o limbă străină.
4. Competențe de bază în matematică, științe și tehnologie.
5. Competențe acțional-strategice.
6. Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC).
7. Competențe interpersonale, civice, morale.
8. Competențe de autocunoaștere și autorealizare.
9. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori).
10. Competențe antreprenoriale.

## **III. Competențe-cheie/transversale și competențe transdisciplinare pentru treapta gimnazială de învățământ.**

### **Competențe de învățare/ de a învăța să înveți.**

- ✓ Competența de planificare și organizare a propriei învățări atât individual cât și în grup.

### **Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat.**

- ✓ Competența de realizare a unor contacte comunicative constructive în limba maternă/de stat atât pe cale orală cât și în scris.

- ✓ Competența de utilizare adecvată în limba maternă/de stat a terminologiei specifice disciplinelor de învățământ studiate la treapta gimnazială.

### **Competențe de comunicare într-o limbă străină.**

- ✓ Competențe de a comunica într-o limbă străină în situații cunoscute, modelate.

### **Competențe de bază în matematică, științe și tehnologie.**

- ✓ Competențe de a dobândi și a aplica cunoștințe de bază din domeniul Matematică, Științe și Tehnologii în rezolvarea unor probleme și situații din cotidian.

### **Competențe acțional-strategice.**

- ✓ Competențe de a identifica probleme acțional-strategice și a propune soluții de rezolvare.

- ✓ Competențe de a-și planifica activitatea, de a prognoza rezultatele așteptate.

- ✓ Competențe de a elabora strategii de activitate în grup.

### **Competențe digitale în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC).**

- ✓ Competențe de utilizare în situații reale a instrumentelor cu acțiune digitală (telefonul, teleghidul, calculatorul electronic etc.).

- ✓ Competențe de a crea documente și a utiliza serviciile electronice de bază (e-guvernare, e-business, e-educație, e-sănătate, e-cultură) în comunicare și dobândirea informațiilor, inclusiv prin rețeaua Internet.

### **Competențe interpersonale, civice, morale.**

- ✓ Competențe de a lucra în echipă, de a preveni și rezolva situații de conflict.

- ✓ Competențe de a accepta și a respecta valorile fundamentale ale democrației, ale practicilor democratice și drepturilor omului.

- ✓ Competențe de a se compara în situații cotidiene în baza normelor și valorilor moral-spirituale.

### **Competențe de autocunoaștere și autorealizare.**

- ✓ Competențe de a se autoaprecia adecvat și a-și valorifica potențialul pentru dezvoltarea personală și autorealizare.

- ✓ Competențe de a alege modul de viață sănătos.

- ✓ Competențe de a se adapta la condiții și situații noi.

### **Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori).**

- ✓ Competențe de receptare a culturii naționale și a culturilor europene.

✓ Competențe de a aprecia diversitatea culturală a lumii și de a tolera valorile culturale ale altor etnii.

**Competențe antreprenoriale.**

✓ Competența de a se orienta în domeniile profesionale din economie și viața socială în vederea selectării viitoarei profesii.

✓ Competențe de utilizare a regulilor de elaborare a unor proiecte de cercetare și dezvoltare simple în domeniul antreprenorial.

**Competențele și elemente de competențe formarea cărora se urmărește în gimnaziu.**

**IV. Competențele specifice ale disciplinei.**

1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo - fiziologică a acesteia asupra organismului uman.

2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.

3. Formarea calităților pozitive de personalitate, comportamentului civilizată, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială.

**V. Subcompetențe, conținuturi, activități de învățare și evaluare.**

**CLASA a V-a**

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
<b><i>1. FORMAREA UNOR CONCEPTE ȘI VALORI FUNDAMENTALE PRIVIND ACTIVITATEA MOTRICE ȘI INFLUENȚA ANATOMO - FIZIOLOGICĂ A ACESTEIA ASUPRA ORGANISMULUI UMAN.</i></b>		
Elevul va fi competent: • să argumenteze în scris rolul și importanța exercițiului fizic pentru dezvoltarea multilaterală a omului.	<b>I.A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE.</b> <b>Tema 1.</b> Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice (definiția noțiunii „exercițiul fizic”, diversitatea și clasificarea exercițiilor fizice, contribuția mijloacelor în realizarea obiectivelor cu caracter de fortificare a sănătății, dezvoltativ, formativ etc.).	<i>Eseu nestructurat.</i>
• să caracterizeze componentele și acțiunile modului de viață sănătos; • să demonstreze rolul modului de viață sănătos în menținerea sănătății.	<b>Tema 2.</b> Modul de viață sănătos al omului (definiția noțiunii „mod de viață sănătos” și rolul acestuia în menținerea sănătății și sporirea capacității de muncă a 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 motrice și călirea sistematică a organismului; atitudinea omului față de deprinderile dăunătoare sănătății).	<i>Test de cunoștințe</i>
• să explice importanța îndemnării pentru diverse activități ale omului.	<b>Tema 3.</b> Îndemnarea – calitate motrice a omului (definiția noțiunii „îndemnare”, importanța ei în învățarea motrice, precum și în viața cotidiană a omului; mijloacele dezvoltării îndemnării mișcărilor; corelația îndemnării cu alte calități motrice; diagnosticarea îndemnării).	<i>Elaborarea complexului de exerciții fizice (6 exerciții) pentru dezvoltarea îndemnării</i>



<p>Elevul va fi competent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să argumenteze în scris rolul și importanța exercițiului fizic pentru dezvoltarea multilaterală a omului.</li> </ul>	<p><b>I.B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIALE.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Termeni, noțiuni, definiții.</li> <li>•Tehnica executării exercițiilor fizice, procedeele și acțiunilor motrice.</li> <li>•Rolul aplicativ al exercițiilor fizice.</li> <li>•Regulile competiționale elementare referitoare la gimnastică, atletism, jocuri sportive etc.</li> </ul>	<p><i>Test de cunoștințe</i></p>
<p><b>2. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ, FUNCȚIONALE, APLICATIVE, VOLITIVE ȘI ESTETICE PRIN INTERMEDIUL EXERCITIILOR FIZICE.</b></p>		
<p><i>Elevul va fi competent:</i></p> <p>-să-și determine nivelul pregătirii fizice și funcționale.</p> <p>- să-și formeze priceperi de dezvoltare proporțională a indicatorilor motrici, morfologici și funcționali;</p>	<p><b>II. Competențe psihomotrice.</b></p> <p><b>1. Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională.</b></p> <p><b>Teste motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* alergare de suveică: 3×10 m (s);</li> <li>* ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. de repetări);</li> <li>* ”flotări” (fete) din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică (nr. de repetări);</li> <li>* tracțiuni în brațe (băieți, nr. de repetări);</li> <li>* săritura în lungime de pe loc (cm);</li> <li>* din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm).</li> </ul> <p><b>Teste antropometrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* masa corporală (kg);</li> <li>* talia (cm.);</li> <li>* perimetrul toracic (cm.).</li> </ul> <p><b>Teste fiziometrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.);</li> <li>* frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).</li> </ul>	<p><i>Teste motrice.</i></p> <p><i>Aprecierea gradului de pregătire fizică inițială (septembrie) și finală (mai).</i></p> <p><i>Măsurări antropometrice</i></p> <p><i>Măsurări fiziometrice</i></p>
<p>- să înțeleagă necesitatea exercițiilor cu caracter utilitar – aplicativ în dezvoltarea armonioasă a organismului;</p>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ:</b></p> <p>Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. edgf fără obiecte;</li> <li>2. edgf cu obiecte portative;</li> <li>3. varietăți de mers, alergări, sărituri;</li> <li>4. escaladări;</li> <li>5. sărituri peste coarda mică, medie, mare;</li> <li>6. aruncări și prinderi din stînd;</li> <li>7. cățărări: - cățărare pe odgon, procedeul „trei timpi”;</li> <li>8. ștafete, jocuri dinamice.</li> </ol>	<p><i>Complex de exerciții.</i></p> <p><i>Cățărare pe odgon în „trei timpi”</i></p>
<p>- să-și formeze priceperi de executare corectă a acțiunilor motrice din atletism;</p> <p>- să-și dezvolte</p>	<p><b>3. Atletism</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alergare de viteză: 60 m (startul de sus, lansarea din start, alergarea pe distanță, finisarea);</li> <li>2. alergare de rezistență: 500-800m din startul de sus sau alergare –cros 500m(f),</li> </ol>	<p><i>Alergare de viteză -60 m(s.)</i></p> <p><i>Alergare de rezistență: 500-800m din startul de sus sau alergare –cros</i></p>

rezistența aerobă și calitățile motrice de forță – explozivă;	800m(b) (min.s.); 3. săritura în lungime cu elan –procedul „îndoind picioarele”; 4. săritura în înălțime cu elan - procedul „forfecare”; 5. aruncarea mingii (150g) de pe loc și cu elan (în țintă și la distanță).	500m(f), 800m(b) (min.s.). <i>Săritura în lungime cu elan – „îndoind picioarele” (cm.);</i> <i>Aruncarea mingii la distanță cu elan (m., cm.)</i>
- să-și formeze capacități de coordonare, orientare în spațiu și timp;  - să discearnă deosebirile dintre ținută corectă și cea defectuoasă în cadrul execuției exercițiilor la aparatele de gimnastică;  - să-și dezvolte forța dinamică și orientarea în spațiu.	<b>4.Gimnastica de bază</b> <b>4.1. Exerciții de front și formații:</b> 1. Desfășurarea și strângerea unei coloane de pe loc; 2. regrupare dintr-o coloană în coloane a câte 2,3, pe loc.	
	<b>4.2. Exerciții acrobatice:</b> 1. Rostogolire înainte; 2. rostogolire înapoi și înainte în diverse poziții finale; 3. echilibru pe un picior; 4. semisfoara; 5. podul din culcat pe spate.	<i>Rostogolire înainte.</i> <i>Echilibru pe un picior.</i>
	<b>4.3.Sărituri cu sprijin:</b> 1.Săritura cu picioarele depărtat peste capra de gimnastică h=90cm(f)–100cm(b).	
	<b>4.4. Paralele egale:</b> 1. Poziții de sprijin; 2. sprijin așezat depărtat, balans înăuntru; 3. din sprijin, balansări, la balans înainte, așezat depărtat; 4. din așezat depărtat coborîre cu întoarcere la 180 °.	<i>Din așezat depărtat coborîre cu întoarcere la 180 °.</i>
	<b>4.5. Bara fixă:</b> 1. Atîrnări și sprijine; 2. atîrnat în echer; 3. urcare prin răsturnare în sprijin cu ajutor; 4. sprijin călare cu dreptul (stîngul); 5. din sprijin depărtat, balansări peste înainte și înapoi; 6. din sprijin, coborîre la balans înapoi cu întoarcere la 90°.	<i>Atîrnat în echer(s.)</i>
	<b>4.6. Paralele inegale:</b> <b>*Atîrnări și sprijine.</b> 1. Atîrnat în echer pe bara de jos; 2. atîrnat ghemuit pe bara de jos; 3. din sprijin pe bara de jos, coborîre la balans înapoi, cu întoarcere la 90 °; 4. echerul pe o coapsă, apucat de bara de sus.	<i>Din sprijin pe bara de jos, coborîre la balans înapoi cu întoarcere la 90°.</i>
	<b>4.7. Exerciții de echilibru (bîrna):</b> 1. Mers cu diferite poziții de brațe; 2. sprijin ghemuit;	
- să-și educe ținuta corectă, suplețea și simțul echilibrului;		

	<p>3. sprijin înapoi;  4. sprijin așezat în echer;  5. întoarcere la 90° în mișcare (la balans înainte și înapoi).</p>	<p><i>Întoarcere la 90° în mișcare pe bîrnă.</i></p>
<p>- să sesizeze greșelile de postare în expresivitatea și cultura mișcărilor;</p>	<p><b>5. Gimnastica ritmică și gimnastica aerobică:</b>  1. Complex de gimnastică aerobică;  2. elemente ale dansului „Hora ”</p>	<p><i>Demonstrarea unui complex de exerciții de gimnastică aerobică.</i></p>
<p>- să cunoască și să aplice deplasările de baschet și să fie în stare să le îndeplinească;  - să țină corect mingea;  - să îndeplinească pasele de pe loc;  - să îndeplinească aruncările la coș.  - să-și formeze deprinderi elementare de joc.</p>	<p><b>6. Jocuri sportive.</b>  <b>6.1. Baschet:</b>  1. Poziția fundamentală a jucătorului;  2. deplasări (mers, alergări, opriri, întoarceri);  3. ținerea mingii;  4. prinderea mingii cu ambele mâini;  5. pasarea mingii cu ambele mâini de la piept;  6. aruncarea mingii la coș cu ambele mâini de la piept;  7. dribling pe loc și în mișcare;  8. joc bilateral cu reguli simplificate.</p>	<p><i>- micul maraton de baschet fără minge (la timp);  - pasarea în perechi sub formă de concurs, care îndeplinește mai repede 10 pase;  - ștafete cu aplicarea driblingului;  - joc bilateral cu efectiv redus.</i></p>
<p>- să însușească mișcărilor specifice jocului de transmitere a mingii;</p>	<p><b>6.2. Handbal:</b>  1. Poziția fundamentală a jucătorului;  2. deplasările jucătorului în teren;  3. prinderea și pasarea mingii din alergare;  4. dribling, varietățile driblingului;  5. jocul portarului;  6. apărarea personală;  7. transmiterea mingii;  8. joc bilateral.</p>	<p><i>- transmiterea mingii în doi cu deplasări (pași obișnuiți)  Coridorul de transmitere 5×10m.  Notă: Tehnica îndeplinirii.</i></p>
<p>- să acționeze eficient în activitățile dezvoltării motrice, folosind deprinderile și calitățile specifice voleiului.</p>	<p><b>6.3. Volei:</b>  1. Bazele securității în jocul de volei;  2. deplasările în jocul de volei (mers, alergări, pași, sărituri);  3. pozițiile fundamentale ale jucătorului de volei;  4. pasa de sus cu ambele mâini (de pe loc, în mișcare);  5. preluarea mingii de jos din față (de pe loc, în mișcare);  6. preluarea mingii de sus de pe loc;  7. serviciul de jos din față pe teren redus;  8. jocuri dinamice și exerciții speciale cu deplasări din volei.</p>	<p><i>Aprecierea tehnicii îndeplinirii pozițiilor fundamentale ale jucătorului.</i></p>
<p>- să aplice procedeele tehnico-tactice însușite în acțiuni simple de conducere a mingii;</p>	<p><b>6.4. Fotbal:</b>  <u>Procedee tehnice folosite în atac:</u>  1. Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului și cu șiretul plin, de pe loc;  2. șutul spre poartă;  3. conducerea mingii cu piciorul îndemînatic;</p>	<p><i>Conducerea mingii cu interiorul labei piciorului</i></p>

<p>- să aplice procedeele tehnice și tactice însușite de joc, respectând regulile cunoscute.</p>	<p>4. lovirea mingii cu capul de pe loc; 5. preluarea mingii cu interiorul labei piciorului; 6. aruncarea mingii de la margine, de pe loc; <u>Procedee tehnice folosite în apărare:</u> 7. deposedarea adversarului de minge, din față; <u>Acțiuni de joc fără minge:</u> 8. alergări variate, schimbări de direcție, sărituri, opriri; <u>Acțiuni tactice folosite în atac:</u> 9. demarcajul; 10. depășirea; <u>Acțiuni tactice folosite în apărare:</u> 11. marcajul. <u>Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate.</u></p>	<p><i>printre 3 jaloane(distanța - 2m.), șutul spre poartă de la 7 m(s.)</i></p>
<p>- să învețe și să respecte regulile și tehnica de aruncare a mingii în cadrul jocului de oină.</p>	<p><b>6.5. Oina:</b> 1. Prinsul la mijloc; 2. lovirea adversarului; 3. jocuri pregătitoare; 4. „Două focuri”, „Suveica”, „Vînătorii și rațele”.</p>	<p><i>Aruncarea mingii la distanță.</i></p>
<p>- să practice înotul în condiții igienice; -să respecte regulile securității la lecțiile de înot.</p>	<p><b>7. Înotul:</b> Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice specifice înotului „craul pe piept”, „craul pe spate” (pe uscat și în apă); 1. Poziția corpului în apă; 2. mișcarea brațelor (fără respirație și cu respirație); 3. coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor cu respirația în procedeele craul pe piept și craul pe spate; 4. întoarcerile; 5. starturile de bloc-start și din apă; 6. jocuri dinamice și ștafete sportiv.</p>	<p><i>Înotul craul pe spate 25 m(s.)</i></p>
<p><b>ATITUDINI</b> <b>3. FORMAREA CALITĂȚILOR POZITIVE DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTULUI CIVILIZAT, DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ</b></p>		
<p><i>-să respecte cerințele sanitaro-igienice în cadrul practicării exercițiilor fizice și călirii organismului;</i></p>	<p>➤ Realizarea cerințelor igienice după practicarea exercițiilor fizice; ➤ respectarea igienei personale; ➤ călirea organismului cu aer, apă și razele solare.</p>	<p>▪ Determinarea maladiilor aparatului respirator.</p>
<p><i>-să manifeste atitudine critică pentru sănătatea proprie;</i></p>	<p>➤ respectarea regimului alimentației, regimului motrice, de muncă și odihnă; ➤ respectarea cerințelor modului sănătos de viață;</p>	<p>▪ Determinarea regimului de viață personal.</p>
<p><i>-să respecte regulile securității în procesul muncii și practicii</i></p>	<p>➤ respectarea regulilor de securitate în procesul practicării atletismului, gimnasticii, jocurilor, natației.</p>	<p>▪ Aprecierea comportamentului elevului în cadrul practicării</p>

## CLASA a VI-a

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare și evaluare
<b>1. FORMAREA UNOR CONCEPTE ȘI VALORI FUNDAMENTALE PRIVIND ACTIVITATEA MOTRICE ȘI INFLUENȚA ANATOMO - FIZIOLOGICĂ A ACESTEIA ASUPRA ORGANISMULUI UMAN.</b>		
<b>Elevul va fi competent:</b> - să comenteze rolul factorilor naturali pentru sănătatea omului.	<b>I.A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE.</b> <b>Tema 1.</b> Factorii naturali - mijloace nespecifice ale educației fizice (rolul și importanța aerului, soarelui și apei în profilaxia bolilor, fortificarea sănătății și călirea organismului omului; corelația dintre factorii naturali și educația fizică).	<i>Eseu nestructurat</i>
- să relateze despre influența negativă a viciilor asupra dezvoltării fizice normale a organismului în creștere; - să discrimineze viciile care cauzează înrăutățirea sănătății omului.	<b>Tema 2.</b> Factorii dăunători sănătății omului (influența nefastă a consumului băuturilor spirtoase, fumatului, drogurilor, nerespectarea regimului zilei etc. asupra organismului uman; rolul culturii fizice, sportului, călirii organismului în evitarea și lichidarea deprinderilor dăunătoare organismului uman, sănătății omului).	<i>Test de cunoștințe</i>
- să distingă efectele fiziologice ale odihnei active; - să clarifice consecințele odihnei pasive.	<b>Tema 3.</b> Odihna activă și pasivă a omului (semnificația odihnei pentru om; practicarea exercițiilor fizice – element important al odihnei active; rolul și efectele fiziologice ale odihnei active în restabilirea forțelor consumate în cadrul activităților didactice, profesionale etc.; odihna pasivă și consecințele acesteia pentru sănătatea omului.	<i>Test de cunoștințe</i>
- să explice cerințele de bază în educarea vitezei mișcărilor, să analizeze metodele ce condiționează educarea acesteia.	<b>Tema 4.</b> Viteza mișcărilor – calitate motrice a omului (definiția noțiunii „viteza mișcărilor”; însemnătatea vitezei în practica sportivă, militară și în activitatea de producție; cerințele metodice, mijloacele și metodele de bază în dezvoltarea vitezei; metodica testării vitezei).	<i>Elaborarea complexului de exerciții fizice (8 exerciții) pentru dezvoltarea vitezei.</i>
<b>Elevul va fi competent:</b> • să exprime și să utilizeze corect terminologia sportivă; - să exerseze tehnic	<b>I. B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIALE.</b> • Termeni, noțiuni, definiții • Tehnica executării exercițiilor fizice, procedeele și acțiunilor motrice • Rolul aplicativ al exercițiilor fizice • Regulile competiționale elementare	<i>Test de cunoștințe</i>



- să-și formeze capacitățile de forță-viteză și rezistență ale organismului.	3. săritura în lungime cu elan –procedeul „îndoind picioarele”; 4. săritura în înălțime cu elan-procedeul „forfecare”; 5. aruncarea mingii (150g) de pe loc și cu elan (în țintă și la distanță).	– „îndoind picioarele” (cm.); Aruncarea mingii la distanță cu elan (m., cm.)
	<b>4. Gimnastica de bază</b> <b>4.1. Exerciții de front și formații:</b> 1. Desfășurarea și strângerea unei linii pe un rând de pe loc; 2. regrupare dintr-o coloană în coloană câte 2,4 prin desfacere și contopire.	
-să-și dezvolte mobilitatea în articulații și orientarea în spațiu.	<b>4.2. Exerciții acrobatic:</b> 1. „Podul” din poziția culcat pe spate; 2. echilibru pe un picior; 3. stînd pe mâini cu balansul unui picior și bătaie cu celălalt (inițiere); 4. răsturnare laterală (inițiere); 5. două rostogoliri înapoi; 6. rostogolire înainte în lungime.	„Podul” din culcat pe spate;  Combinatie de evidență elaborată de profesor.
-să recunoască caracteristicile de formă și amplitudine ale mișcărilor.	<b>4.3. Sărituri cu sprijin:</b> 1. Săritura cu picioarele îndoite peste capra de gimnastică (h=110cm(f); h=115cm(b)).	
- să înțeleagă și să perceapă importanța forței dinamice și coordonării mișcărilor în realizarea efectelor execuției;	<b>4.4. Paralele egale:</b> 1. Balansări în sprijin; 2. sprijin așezat pe o coapsă; 3. la balans înainte coborîre cu întoarcere la 90°.	Serii de balansări în sprijin pînă la orizontală la o încercare.
	<b>4.5. Bara fixă:</b> 1. Atîrnat în echer; 2. din stînd atîrnat, balans cu unul și bătaia cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin; 3. din sprijin, balans înapoi, coborîre fără întoarcere și cu întoarcere la 90°	Urcare prin răsturnare în sprijin (tehnica executării).
	<b>4.6. Paralele inegale:</b> 1. Din atîrnat la bara de sus, balansări prin flexiune; 2. balansări prin flexiune, balans peste cu picioarele îndoite în atîrnat culcat pe bara de jos; 3. din sprijin așezat pe o coapsă ,coborîre la balans înainte,cu întoarcere la 90 °.	Serii de balansări peste cu picioarele îndoite în atîrnat culcat pe bara de jos (10 ori);
- să cunoască posibilitățile de mișcare spațială a segmentelor corporale în condiții de echilibru;	<b>4.7. Exerciții de echilibru (bîrna):</b> 1. Mers cu fandări; 2. sprijin ghemuit pe un picior, celălalt lateral pe vîrf; 3. semisfoara cu diverse poziții ale brațelor; 4. pași de polcă; 5. întoarcere la 90° pe loc și în mișcare (la	Semisfoara. Întoarceri la 90° pe loc și în mișcare pe bîrnă.

	balans înainte și înapoi).	
- să înțeleagă și să perceapă importanța ritmului, tempoului, expresivității și culturii mișcărilor.	<b>5. Gimnastica ritmică și gimnastica aerobică:</b> 1. Complex de gimnastică aerobică; 2. pași de dans simpli, alăturați, dubli, de dans de caracter; 3. dansul „Polca”.	<i>Demonstrarea unui complex de exerciții de gimnastică aerobică.</i>
- posedarea deplasărilor sub diferite forme; - îndeplinirea prinderii și pasării mingii în situații de joc; - posedarea driblingului pe loc și în mișcare; - posedarea acțiunilor tactice individuale în atac; - deprinderi elementare de joc.	<b>6. Jocuri sportive</b> <b>6.1. Baschet:</b> 1. Deplasări sub diferite forme; 2. prinderea mingii cu ambele mâini de la piept de sus și de jos (pe loc, în mișcare); 3. prinderea și pasarea mingii cu o mână de pe loc și în mișcare; 4. dribling pe loc și în mișcare; <u>Acțiuni tactice (în atac):</u> 5. eliberarea de apărător; 6. ieșirea la locul liber; 7. joc bilateral cu regulament simplificat.	- micul maraton pentru deplasări; - pasarea mingii în perete de la 1,5 m., în 20 s. (nr. de ori). - dribling printre jaloane sau cele trei cercuri de pe teren; - dribling urmat de aruncări la coș.
- să cunoască mișcări specifice jocului și driblingului mingii.	<b>6.2. Handbal:</b> 1. Dribling simplu și multiplu; 2. aruncarea în poartă de la diferite distanțe; 3. apărarea zonală 6×0; 4. transmiterea mingii; 5. joc bilateral.	- driblarea mingii pe cerc. Diametrul cercului 360×400cm. Driblarea se îndeplinește cu dreapta și cu stînga.
- să acționeze eficient în activitățile motrice, folosind deprinderile și calitățile motrice; - să valorifice cunoștințele și deprinderilor tehnico-tactice însușite.	<b>6.3. Volei:</b> 1. Pasa de sus de pe loc și după executarea diferitelor deplasări; 2. preluarea mingii de jos pe loc și în mișcare din diferite zone ale terenului; 3. preluarea de sus în mișcare; 4. serviciul de jos din față cu diferite traiectorii; 5. serviciul de jos din lateral de pe loc; jocul cu elemente din volei pe teren redus (2×2, 3×3, 4×4).	<i>Preluarea mingii de jos pe loc și în mișcare din diferite zone ale terenului.</i>
- să aplice procedee tehnice și acțiunile tactice însușite în structuri mai complicate; - să aplice procedeele tehnice și tactice însușite respectând regulile cunoscute;	<b>6.4. Fotbal:</b> <u>Procedee tehnice folosite în atac:</u> 1. Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului de pe loc și din deplasare; 2. șutul la poartă de pe loc și din deplasare; 3. conducerea mingii alternativ cu piciorul drept, stîng; 4. lovirea mingii cu șiretul plin; 5. lovirea mingii cu șiretul exterior și interior; 6. lovirea mingii cu capul de pe loc;	<i>Driblingul mingii cu interiorul labei printre 4 jaloane (distanța -2m.), șutul spre poartă de la 9 m(s.)</i>



<p>- să-și valorifice propriile talente și capacități în joc de fotbal și oină;</p>	<p>7. preluarea mingii cu interiorul labei piciorului; 8. preluarea mingii cu piciorul, din deplasare. <u>Procedee tehnice folosite în apărare:</u> 1. Deposedarea adversarului de minge din față; <u>Acțiuni tactice folosite în atac:</u> 1. Demarcajul; 2. depășirea. <u>Acțiuni tactice folosite în apărare:</u> 1. Marcajul adversarului fără minge; 2. marcajul adversarului cu minge. <u>Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate.</u></p>	
	<p><b>6.5. Oina</b> 1. Pasa mingii din voleu; 2. bătaia mingii la distanță; 3. joc bilateral, oina 6 × 6. 4. jocuri dinamice: „Două focuri”, ”Suveica”, ”Vânătorii și rațele”.</p>	<p><i>Pasarea mingii în doi la 12 m.(1 minut); Aruncarea mingii în țintă (cerc cu Ø 0,7 m.)</i></p>
<p>- să explice și să aplice în cadrul activităților motrice cunoștințele referitoare la tehnica executării elementelor de bază din natație.</p>	<p><b>7. Înotul</b> Exerciții pregătitoare și speciale pentru dezvoltarea sistemului muscular și respirator pe uscat și în apă; 1. Bras; 2. mișcarea picioarelor; 3. mișcarea brațelor cu respirația; 4. coordonarea mișcării în înotul bras; 5. craul pe piept, pe spate; 6. întoarcerile; 7. startul.</p>	<p><i>Înotul craul pe piept 25m(s)</i></p>
<p><b>ATITUDINI</b> <b>3. FORMAREA CALITĂȚILOR POZITIVE DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTULUI CIVILIZAT, A DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ</b></p>		
<p>- manifestarea interesului pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice;</p>	<p>➤ Exerciții fizice de dezvoltare generală cu obiecte și fără obiecte executate sistematic;</p>	<p>▪ Atitudinea elevului privind activitatea motrice.</p>
<p>-să cunoască drepturile și obligațiile efectuate personal și în grup în procesul didactic;</p>	<p>➤ ștafete, jocuri dinamice și sportive în cadrul lecției de educație fizică; ➤ alergare pe teren accidentat; ➤ competiții, sărbători cu conținut sportiv; ➤ ajutor și asigurarea colegilor în procesul executării exercițiilor fizice;</p>	<p>▪ Comportamentul elevului în procesul didactic.</p>
<p>-să respecte cerințele modului sănătos de viață (aspectul psihomotrice).</p>	<p>➤ gimnastica matinală; ➤ jocuri dinamice și ștafete; ➤ călirea organismului; ➤ evaluări, testări ale nivelului de dezvoltare, pregătire fizică și funcțională.</p>	<p>▪ Nivelul dezvoltării calităților motrice; ▪ Determinarea regimului alimentar și igienic al elevului.</p>

**CLASA a VII-a**

<b>Subcompetențe</b>	<b>Conținuturi didactice</b>	<b>Activități de învățare și evaluare</b>
<b>1.FORMAREA UNOR CONCEPTE ȘI VALORI FUNDAMENTALE PRIVIND ACTIVITATEA MOTRICE ȘI INFLUENȚA ANATOMO - FIZIOLOGICĂ A ACESTEIA ASUPRA ORGANISMULUI UMAN.</b>		
<b>Elevul va fi competent:</b> - să interpreteze importanța dezvoltării fizice armonioase; - să stabilească factorii ce favorizează obținerea dezvoltării fizice armonioase.	<b>I.A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE.</b> <b>Tema 1.</b> Dezvoltarea fizică armonioasă a omului (definiția noțiunii „dezvoltare fizică armonioasă” și importanța acesteia în formarea corectă a constituției corporale; rolul diverselor exerciții fizice (din gimnastică, atletism, jocuri sportive etc.) în dezvoltarea proporțională a grupelor de mușchi și a segmentelor corporale etc.; „relieful muscular” – criteriul de bază ce determină frumusețea corpului uman; rolul practicării sistematice a exercițiului fizic în optimizarea dezvoltării fizice armonioase).	<i>Test de cunoștințe</i>
- să formuleze concluzii referitoare la importanța, volumul și conținutul regimului motric al omului.	<b>Tema 2.</b> Regimul motric al omului (definiția noțiunii „regim motric” și importanța acestuia în combaterea hipodinamiei, fortificarea / menținerea sănătății omului; volumul motric zilnic și săptămânal; conținutul regimului motric al omului).	<i>Elaborarea conținutului regimului motric al unei zile</i>
- să deducă importanța supleței în funcție de genul de activitate a omului; - să distingă mijloace pentru dezvoltarea supleței.	<b>Tema 3.</b> Suplețea – calitate motrice a omului (definiția noțiunii „suplețea” și însemnătatea acesteia în învățarea motrice, practica sportivă, de producție etc.; suplețea activă și pasivă; factorii care condiționează suplețea omului; mijloace și metode în dezvoltarea supleței; diagnosticarea supleței).	<i>Elaborarea complexului de exerciții fizice (10 exerciții) pentru dezvoltarea supleței</i>
<b>Elevul va fi competent:</b> - să utilizeze corect terminologia sportivă pedagogică; • să exerseze tehnic corect principalele mișcări segmentare ale exercițiilor fizice; • să respecte cu strictețe regulile competiționale	<b>I.B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIALE.</b> *Termeni sportivi, noțiuni, definiții; *Tehnica și tactica acțiunilor motrice de bază; *Regulile competiționale și arbitrajul. *Jocuri de echipă.	<i>Test de cunoștințe</i>
<b>2.DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ, FUNCȚIONALE, APLICATIVE, VOLITIVE ȘI ESTETICE PRIN INTERMEDIUL EXERCITIILOR FIZICE.</b>		
<b>Elevul va fi competent:</b> - să-și formeze	<b>II. Competențe psihomotrice.</b> <b>1. Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională.</b>	<i>Teste motrice.</i>

<p>priceperi de autodiagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională.</p>	<p><b>Teste motrice:</b>          *alergarea de suveică: 3×10 m (s);          *ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. de repetări);          *”flotări” (f) din sprijin la banca de gimnastică (nr. de repetări);          *tracțiuni în brațe (b) (nr. de repetări);          *săritură în lungime de pe loc (cm);          *din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm).</p> <p><b>Teste antropometrice:</b>          *masa corporală (kg);          *talie (cm.);          *perimetrul toracic (cm.);</p> <p><b>Teste fiziometrice:</b>          *frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.);          *frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).</p>	<p><i>Aprecierea gradului de pregătire fizică inițială (septembrie) și finală (mai).</i></p> <p><i>Măsurări antropometrice</i></p> <p><i>Măsurări fiziometrice</i></p>
<p>- să explice și să demonstreze corect exercițiile cu caracter aplicativ.</p>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ.</b>          1. Exerciții de dezvoltare fizică generală EDFG;          1. EDFG fără obiecte;          2. edfg cu obiecte portative.          3. exerciții de atenție efectuate la diferite semnale auditive și vizuale;          4. varietăți de mers, alergări, sărituri;          5. escaladări: parcurgerea pistei cu obstacole;          6. aruncări și prinderi din așezat;          7. tracțiuni și împingeri;          8. cățărări: - cățărare pe odgon (băieți - 4m., fete - 3m.).</p>	<p><i>Complex de exerciții.</i></p> <p><i>Cățărare pe odgon (băieți-4m.,fete-3m.)</i></p>
<p>- să perceapă ritmul dezvoltării capacităților de forță-viteză;          - să dezvolte capacitățile de forță explozivă rezistență și coordonare a mișcărilor.</p>	<p><b>3. Atletism</b>          1. Alergare de viteză: 60m din startul de jos;          2-alergare de rezistență 800m(f), 1000m(b) (cu startul de sus) sau alergare – cros 800m(f) – 1000m(b) (min.s.);          3. alergare de ștafetă;          4. săritura în lungime cu elan – procedeul „îndoind picioarele”;          5. săritura în înălțime cu elan – procedeul „forfecare”;          6. aruncarea mingii (150g) cu elan (la distanță).</p>	<p><i>Alergare de viteză -60 m(s.)</i>  <i>Alergare de rezistență 800m(f), 1000m(b) (cu startul de sus) sau alergare –cros 800m(f) – 1000m(b) (min.s.)</i>  <i>Săritura în lungime cu elan – „îndoind picioarele” (cm.);</i>  <i>Aruncarea mingii la distanță cu elan (m., cm.)</i></p>
<p>- să elaboreze și să execute o compoziție acrobatică cu caracteristici estetice ale mișcărilor de corectitudine în ritm, varietate în</p>	<p><b>4. Gimnastica de bază</b>  <b>4.1. Exerciții de front și formații:</b>          1. Desfășurarea prin arcuire înainte și înapoi din coloană câte 4.  <b>4.2. Exerciții acrobaticice:</b>          1. Rostogolire înainte din săritură;          2. stînd pe omoplați și rulare înainte: în</p>	<p><i>Comparație de evidență elaborată de elev și profesor.</i></p>

combinație;	așezat; în așezat ghemuit; în sprijin ghemuit; 3. stînd pe cap și mîini(băieți); 4. stînd pe mîini; 5. răsturnare laterală; 6. podul.	
-să-și mențină la un nivel satisfăcător coordonarea mișcărilor în fazele săriturilor cu sprijin.	<b>4.3. Sărituri cu sprijin:</b> 1. Săritura cu picioarele îndoite peste capră în lățime (h=110cm-fete; h=115cm-băieți). Depărtarea podețului de la aparat - 1 m.	<i>Săritura cu picioarele îndoite peste capră în lățime (h=110cm - fete; h=115cm- băieți).</i>
- să îmbine elementele tehnice cunoscute într-o succesiune logică de amplitudine, grad de încordare și corectitudine;  - să-și dezvolte capacitățile de coordonare și orientare în spațiu în raport cu planurile de situare și direcțiile principale ale mișcărilor;	<b>4.4. Paralele egale:</b> 1. Balansări în sprijin pe brațe, la balans înainte urcare în sprijin depărtat, echerul; 2. balansări în sprijin, la balans înainte coborîre spre dreapta (stînga);	<i>Balansări în sprijin, pe brațe la balans înainte urcare în sprijin depărtat, echerul (3s).</i>
	<b>4.5. Bara fixă:</b> 1. Din stînd atîrnat, balans cu unul și bătaia cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin; 2. din sprijin, balans înapoi, la balans înainte rotire înapoi; 3. din sprijin pe bară, coborîre cu întoarcere la 45°, 90°, 180°.	<i>Din stînd atîrnat, balans cu unul și bătaia cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin, balans înapoi, la balans înainte rotire înapoi în sprijin, coborîre la balans înapoi cu întoarcere la 90°.</i>
	<b>4.6. Paralele inegale:</b> 1. Din sprijin la bara de jos, la balans înapoi coborîre cu întoarcere la 45°, 90°, 180°; 2. din atîrnat culcat pe bara de jos, întoarcere la stînga (dreapta)în așezat pe o coapsă, echerul în sprijin așezat; 3. din atîrnat pe bara de sus balansări prin flexiune, balans peste depărtat cu ambele în atîrnat culcat pe bara de jos.	<i>Serii de balansări peste depărtat cu ambele în atîrnat culcat pe bara de jos (10 ori).</i>
	<b>4.7. Exerciții de echilibru (bîrna):</b> 1. Intrare –din sprijin, balans peste cu unul cu întoarcere la stînga (dreapta)în sprijin depărtat transversal, echerul în sprijin înapoi; 2. pași alternativi și de polcă; 3. pași alăturați și de galop; 4. din stînd pe bîrnă, balans cu dreptul (stîngul) înainte cu întoarcere împrejur spre stînga (dreapta); 5. echilibru pe un picior; 6. coborîre – din sprijin stînd pe un genunchi(transversal), altul întins înapoi - sus, balans înainte, balans înapoi, împingere, coborîre înaltă cu extensie spre stînga (dreapta).	<i>Combinație de evidență din elemente tehnice accesibile elevului.</i>
- să fie capabil de a	<b>5. Gimnastica ritmică și gimnastica</b>	<i>Demonstrarea unei</i>

alege mijloace și să le execute într-o compoziție aerobică.	<b>aerobică:</b> 1. Complex de exerciții de gimnastică aerobică; 2. elemente de dans popular.	<i>compoziții de gimnastică aerobică.</i>
- îndeplinirea în condiții de joc a prinderii, pasării, driblingului și aruncărilor; - posedarea aruncărilor cu o mână de pe loc și în mișcare; - posedarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare; - deprinderi de joc bilateral cu valorificarea propriilor talente și capacități.	<b>6. Jocuri sportive</b> <b>6.1. Baschet:</b> 1. Deplasări fără minge; 2. prinderea și pasarea mingii cu o mână de pe loc, în mișcare; 3. dribling cu și fără control vizual; cu schimb de viteză și direcție; 4. pasarea cu ambele mâini de sus; 5. pasarea cu ricoșare de la sol; 6. aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc; 7. aruncarea la coș cu o mână de sus în mișcare; <u>Acțiuni tactice:</u> 8. joc împotriva atacantului cu și fără minge; 9. joc bilateral cu efectiv redus (2×2, 3×3).	- micul maraton fără minge; - ștafete cu elemente de dribling, pasare, aruncare; - aruncări la coș, 2-3 m. sub formă de competiție pe echipe "Care marchează mai repede" – 10 reușite.
- să cunoască mișcări specifice jocului, driblingului mingii și aruncării în poartă;	<b>6.2. Handbal:</b> 1. Prinderea și pasarea mingii pe loc și din alergare în diverse planuri: înainte, înapoi, lateral; 2. aruncarea mingii în poartă prin săritură, după dribling; 3. mișcări înșelătoare (fente) fără minge și cu mingea; 4. joc bilateral.	<i>Conducerea și aruncarea mingii în poartă după conducere prin săritură.</i>
- să utilizeze corect mijloacele și procedeele tehnico-tactice; - să valorifice cunoștințele și deprinderile tehnico-tactice însușite.	<b>6.3. Volei:</b> <u>Elemente tehnico-tactice:</u> 1. Deplasările jucătorilor pe teren; 2. pasa de sus de pe loc și în mișcare; 3. preluarea mingii de sus și de jos pe loc și în mișcare; 4. serviciul de jos din față de la 6m.; 5. serviciul de sus din față; 6. combinații din elementele învățate; 7. preluarea, pasa și transmiterea peste fileu.	<i>Preluarea, pasa și transmiterea peste fileu în condiții de joc.</i>
- să capete deprinderi suficiente pentru executarea elementelor tehnico-tactice propuse spre învățarea și perfecționarea lor,	<b>6.4. Fotbal:</b> <u>Învățarea elementelor tehnico-tactice:</u> 1. Tehnica deplasărilor, săriturilor, întoarcerilor; 2. conducerea mingii (cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa), în alergare obișnuită și cu schimbări de viteză; 3. transmiterea mingii cu piciorul (interiorul labei, șiretul interior, plin, exterior), cu capul de pe loc și în alergare; 4. preluarea mingii cu piciorul de pe loc și	<i>Test 1- preluarea mingii (ușurința și precizia executării).</i>  <i>Test 2- conducerea mingii cu viteză contra cronometru.</i>  <i>Test 3 – transmiterea</i>

	<p>în uşoară deplasare cu ulterioara conducere;  5. preluarea mingii cu piciorul de pe loc în uşoară deplasare cu ulterioară lovire spre poartă;  6. aruncarea mingii de la margine şi executarea penalti-ului;  7. joc-şcoală cu sarcini tehnice de joc;  8. joc bilateral cu număr redus de jucători şi spaţiu (3×3,4×4,5×5).</p>	<p><i>mingii cu precizie la distanţa de 25 m.</i></p> <p><i>(pentru evaluare poate fi luat opţional unul dintre exerciţii).</i></p>
- să cunoască diferenţa de apărare individuală şi colectivă.	<p><b>6.5. Oina:</b>  1. Prinderea şi pasarea mingii în triunghi şi pătrat (regulile jocului);  2. servirea şi bătaia mingii în teren la distanţe.</p>	<p><i>Pase în doi la 15 m. (1 min.).</i>  <i>Joc bilateral pe teren redus 6×6.</i></p>
	<p><b>7. Înotul:</b>  Exerciţii pregătitoare şi speciale pentru dezvoltarea sistemului muscular şi respirator pe uscat şi în apă;  1 - craul pe piept;  2 - craul pe spate;  3 - bras;  4 - înotarceri;  5 - start de pe bloc-start şi din apă;  6 - start din apă;  7 - jocuri şi ştafete în apă.</p>	<p><i>Înotul craul pe piept 50m (s)</i></p>
<b>ATITUDINI</b>		
<b>3. FORMAREA CALITĂŢILOR POZITIVE DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTULUI CIVILIZAT, DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ŞI DE INTERACŢIUNE SOCIALĂ</b>		
- să asocieze activitatea motrice cu influenţa benefică a factorilor naturali în scopul călirii organismului;	<p>➤ Activitatea motrice în aer liber în scopul fortificării sănătăţii în regimul zilei;  ➤ efectuarea exerciţiilor fizice pregătitoare şi speciale pentru dezvoltarea calităţilor motrice;</p>	<p>▪ Aprecierea modului sănătos de viaţă a elevului;</p>
- să-şi evalueze nivelul pregătirii fizice (în dinamică); - să coopereze, să respecte colegii, adversarii şi arbitrii în procesul competiţiei.	<p>➤ participarea la diferite concursuri şi competiţii la lecţii şi în afară de clasă;  ➤ executarea sarcinilor la domiciliu.</p>	<p>▪ Confruntarea rezultatelor elevului pe o perioadă de timp.</p>

### CLASA a VIII-a

Subcompetenţe	Conţinuturi didactice.	Activităţi de învăţare şi evaluare
<b>1. FORMAREA UNOR CONCEPTE ŞI VALORI FUNDAMENTALE PRIVIND ACTIVITATEA MOTRICE ŞI INFLUENŢA ANATOMO-FIZIOLOGICĂ A ACESTEIA ASUPRA ORGANISMULUI UMAN.</b>		
Elevul va fi competent: - să explice diferenţa dintre volumul şi	<p><b>I.A. FORMAREA COMPETENŢELOR COGNITIVE GENERALE.</b>  <b>Tema 1.</b> Reglarea efortului fizic (definiţia</p>	Calculul indicilor

intensitatea efortului fizic;  - să clarifice criteriul de bază în reglarea efortului fizic.	„efort fizic”; volumul și intensitatea efortului fizic; dozarea efortului fizic conform stării de sănătate, particularităților de vîrstă, gradului de dezvoltare și pregătire fizică a omului; pulsul mediu individual de antrenament – criteriul de bază în reglarea efortului fizic; determinarea pulsului minim, mediu, și maxim de antrenament conform formulei Kervonen).	pulsometrici de antrenament
- să demonstreze rolul autoperfecțiunii fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă.	<b>Tema 2.</b> Autoperfecțiunea fizică a omului (definiția noțiunii „autoperfecțiune fizică”; direcții și obiective, conținuturi și finalități ale perfecționării fizice; rolul autoperfecționării fizice permanente în scopul fortificării sănătății, dezvoltării fizice armonioase: obținerea performanțelor la susținerea testelor motrice și normelor de învățămînt; metodica desfășurării antrenamentelor independente în vederea realizării autoperfecționării fizice).	Test de cunoștințe  Test de cunoștințe
- să distingă deosebirile dintre Jocurile Olimpice antice și moderne;  - să recunoască simbolic Jocurilor Olimpice moderne.	<b>Tema 3.</b> Jocurile Olimpice antice și moderne (caracteristica generală a Jocurilor Olimpice ca fenomen social; primele jocuri olimpice antice din anul 776; evoluția Jocurilor Olimpice moderne: menirea jocurilor, programul competițional, durata și periodicitatea; simbolic și ritualele Jocurilor Olimpice moderne.	Elaborarea complexului de exerciții fizice (10 exerciții) pentru dezvoltarea rezistenței
- să argumenteze importanța rezistenței în diverse activități ale omului; - să demonstreze relația dintre rezistență și capacitatea de muncă a omului.	<b>Tema 4.</b> Rezistența – calitate motrice a omului (definiția noțiunii „rezistență” și însemnătatea vitală a acesteia pentru om; rezistența aerobă și anaerobă; mijloacele și metodele de bază utilizate în scopul dezvoltării rezistenței; diagnosticarea rezistenței).	Test de cunoștințe
Elevul va fi competent: - să utilizeze corect terminologia sportivă-pedagogică; - să exerseze tehnic corect acțiunile motrice; - să respecte cu strictețe regulile competiționale	<b>I.B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIALE.</b> Termeni sportivi, noțiuni, definiții; Tehnica și tactica acțiunilor motrice de bază; Regulile competiționale și arbitrajul. Jocuri de echipă.	
<b>2. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ, FUNCȚIONALE, APLICATIVE, VOLITIVE ȘI ESTETICE PRIN INTERMEDIUL EXERCIȚIILOR FIZICE</b>		
Elevul va fi capabil:  - să-și aprecieze	<b>II. Competențe psihomotrice</b> <b>1. Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională.</b>	

<p>nivelul pregătirii fizice și consecințele capacităților reduse;</p>	<p><b>Teste motrice:</b>  * alergarea de suveică: 3×10 m (s);  * ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. de repetări);  * ”flotări” (fete) din sprijin culcat la banca de gimnastică (nr. de repetări);  * tracțiuni în brațe (băieți, nr. de repetări),  * săritura în lungime de pe loc (cm);  * din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm).  <b>Teste antropometrice:</b>  * masa corporală (kg.);  * talia (cm.);  * perimetrul toracic (cm.).  <b>Teste fiziometrice:</b>  * frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.);  * frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).</p>	<p><i>Teste motrice.</i>   <i>Aprecierea gradului de pregătire fizică inițială (septembrie) și finală (mai).</i>   <i>Măsurări antropometrice</i>   <i>Măsurări fiziometrice</i></p>
<p>- să selecteze exerciții aplicative pentru dezvoltarea armonioasă a corpului și pregătirea organismului pentru efort fizic;</p>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ.</b>  Exerciții de dezvoltare fizică generală EDFG.  1. EDFG fără obiecte;  2. edfg cu obiecte portative;  3. exerciții de atenție efectuate la diferite semnale auditive și vizuale;  4. varietăți de mers, alergări, sărituri;  5. escaladări: parcurgerea pistei cu obstacole;  6. sărituri cu coarda din diverse poziții;  7. aruncări și prinderi;  8. tracțiuni și împingeri;  9. cățărări - cățărare pe odgon (băieți - 4m), (fete - 3m – în doi timp).</p>	<p><i>Complex de exerciții.</i>   <i>Cățărare pe odgon (băieți-4m.), (fete-3m. în doi timpi).</i></p>
<p>- să consolideze startul de sus în pluton;  - să-și perfecționeze în continuare calitățile de forță, viteză, rezistență.</p>	<p><b>3. Atletism</b>  1. Alergare de viteză: 60m din startul de jos;  2. alergare de rezistență 1000m (fete), 1500 m.(băieți) sau alergare –cros 1000m(fete), 2000m (băieți)  3. alergare de ștafetă;  4. săritura în lungime cu elan –procedeul „îndoind picioarele”;  5. săritura în înălțime cu elan-procedeul „forfecare”;  6. aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan (în țintă și la distanță).</p>	<p><i>Alergare de viteză - 60m(s.)</i>  <i>Alergare de rezistență 1000m (fete), 1500 m.(băieți) sau alergare –cros 1000m(fete), 2000m (băieți)</i>  <i>Săritura în lungime cu elan – „îndoind picioarele” (cm.);</i>  <i>Aruncarea mingii la distanță cu elan (m., cm)</i></p>
<p>- să contribuie la formarea ținutei corecte, orientării în spațiu și timp;  - să mențină mobilitatea în</p>	<p><b>4. Gimnastica de bază</b>  <b>4.1. Exerciții de front și formații:</b>  1. Întoarceri împrejur de pe loc și în mișcare;  2. regrupări/desfășurări de formație dintr-un cerc în două cercuri.</p>	



<p>articulații la nivelul potențialului său maxim;</p>	<p><b><u>4.2. Exerciții acrobatice:</u></b>  1. Rostogolire înainte și înapoi din diferite poziții inițiale în diverse poziții finale;  2. stînd pe cap și mîini(băieți);  3. stînd pe mîini cu balansul unui picior și împingere cu celălalt;  4. răsturnare laterală;  5. podul;  6. echilibru pe un picior;  7. îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior.</p>	<p><i>Combinatie de evidență din elemente însușite elaborată de profesor.</i></p>
<p>- să demonstreze corect tehnica săriturilor cu sprijin și să-și autoevalueze capacitățile de execuție a fazelor săriturii;</p>	<p><b><u>4.3. Sărituri cu sprijin:</u></b>  1. Sărituri de pe calul de gimnastică cu întoarceri la 90°, 180°, 360°.  2. săritura cu picioarele depărtate peste capră în lungime (h=110cm-fete; h=115cm-băieți).  Depărtarea podețului de la aparat - 1 m.</p>	<p><i>Săritura cu picioarele depărtate peste capră în lungime (h=110cm - fete; h=115cm- băieți).</i></p>
<p>- să demonstreze la nivel estetic cîte 5-6 elemente la paralele cu amplitudine mare și cu expresivitate a mișcărilor;</p>	<p><b><u>4.4. Paralele egale:</u></b>  1. Din 3-4 balansări în sprijin pe brațe, la balans înainte urcare în sprijin depărtat;  2. echerul în sprijin;  3. din 3-4 balansări în sprijin, coborîre la balans înapoi spre stînga (dreapta);  4. combinații din elementele însușite anterior.</p>	<p><i>Combinatie de evidență din elemente însușite elaborată de profesor (puncte).</i></p>
<p>- să demonstreze o îmbinare din 5-6 elemente la bara fixă cu amplitudine maximă a mișcărilor și să comenteze valoarea exercițiilor în dezvoltarea calităților motrice;</p>	<p><b><u>4.5. Bara fixă:</u></b>  1. Din forță, urcare prin răsturnare în sprijin;  2. din sprijin, balans înapoi, la balans înainte rotire înapoi;  3. din sprijin depărtat pe dreptul (stîngul), balans peste cu stîngul (dreptul), coborîre cu întoarcere la dreapta (stînga);  4. combinații din elementele însușite anterior.</p>	<p><i>Combinatie de evidență din elemente însușite elaborată de profesor (puncte).</i></p>
	<p><b><u>4.6. Paralele inegale:</u></b>  1. Din balans cu unul și bătaie cu celălalt urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de jos;  2. din atîrnat culcat pe unul la bara de jos, balans cu unul și bătaie cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus, echilibru pe coapse, brațele sus –lateral, lăsare înainte în sprijin pe bara de jos;  3. din așezat în echer, coborîre în echer la stînga înapoi;  4. combinație din elementele însușite anterior.</p>	<p><i>Combinatie de evidență la paralele inegale elaborată de profesor.</i></p>
<p>- să-și dezvolte calitățile: hotărîrea, siguranța, atenția, curajul, voința,</p>	<p><b><u>4.7. Exerciții de echilibru (bîrna):</u></b>  1. Intrare – din sprijin, balans peste cu unul cu întoarcere la stînga (dreapta) în sprijin depărtat transversal, echerul în sprijin</p>	<p><i>Combinatie de evidență la bîrna, elaborată de profesor.</i></p>

rezistența și inteligența motrice;	<p>înapoi;</p> <p>2. mers și sărituri fără întoarcere și cu întoarcere la 180° cu schimbarea poziției picioarelor de pe ambele pe un picior;</p> <p>3. echilibru pe un picior;</p> <p>4. semisfoara;</p> <p>5. din stînd la capătul bîrnei – coborîre cu extensie fără întoarcere și cu întoarcere la 90°,180°;</p> <p>6. combinație din elementele însușite anterior.</p>	
- să elaboreze un complex de exerciții cu caracter aerobic și să demonstreze un nivel înalt de pregătire motrice;	<p><b>5. Gimnastica ritmică și gimnastica aerobică:</b></p> <p>1. Complex de exerciții de gimnastică aerobică;</p> <p>2. elemente de dans popular;</p> <p>3. fitness aerobica.</p>	<i>Demonstrarea unui complex de exerciții de gimnastică aerobică.</i>
- posedarea tuturor varietăților de pase în condiții de joc; - posedarea aruncărilor la coș cu o mîna de sus prin doi pași; - îndeplinirea celor mai simple procedee în apărare, de deposedare de minge; - posedarea fentelor simple și compuse; - deprinderi de joc bilateral;	<p><b>6. Jocuri sportive</b></p> <p><b>6.1. Baschet:</b></p> <p>1. Deplasări;</p> <p>2. pasarea mingii cu o mîna și cu ambele mîini de sus pe loc, în mișcare;</p> <p>3. aruncarea la coș cu o mîna de sus prin doi pași;</p> <p>4. deposedarea atacantului de minge (smulgerea, dezbaterea, recuperarea, acoperirea);</p> <p>5. dribling cu control vizual.</p> <p><u>Acțiuni tactice:</u></p> <p>6. fente simple;</p> <p>7. fente compuse;</p> <p>8. joc bilateral cu efectiv redus (2×2, 3×3).</p>	<p>- joc dinamic „10 pase”;</p> <p>- ștafete cu dribling urmat de aruncări la coș;</p>
- acționarea jucătorilor pe teren;	<p><b>6.2. Handbal:</b></p> <p>1. Aruncarea mingii în poartă de la 7 metri;</p> <p>2. transmiterea mingii în atac în trei jucători cu schimb de locuri;</p> <p>3. aruncarea mingii în poartă după dribling și din transmitere din diferite poziții;</p> <p>4. joc bilateral.</p>	<p>- transmiterea mingii în acționare a trei jucători cu mișcare și schimb de locuri;</p> <p><i>Notă: Tehnica îndeplinirii.</i></p>
- valorificarea cunoștințelor și deprinderilor tehnico-tactice însușite: - aplicarea corectă a procedeelor tehnice de volei, respectînd regulamentul specific;	<p><b>6.3. Volei:</b></p> <p><u>Elemente tehnico-tactice:</u></p> <p>1. Pasa de sus cu diferite traiectorii;</p> <p>2. preluarea mingii de sus și de jos în mișcare;</p> <p>3. serviciul de jos din față de la 8-9 m.;</p> <p>4. serviciul de sus din față de la 8-9 m.;</p> <p>5. preluarea mingii de sus din serviciu;</p> <p>6. preluarea mingii de jos din fileu;</p> <p>7. joc bilateral.</p>	
- să capete deprinderi suficiente pentru executarea	<p><b>6.4. Fotbal</b></p> <p><u>Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice:</u></p>	

elementelor tehnico-tactice propuse pentru învățarea și perfecționarea lor;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conducerea mingii cu ulterioara conducere printre obstacole și șuturi la poartă;</li> <li>2. transmiterea mingii în perechi cu una sau două atingeri;</li> <li>3. jonglarea mingii, deposedarea de minge prin atac din față și lateral;</li> <li>4. preluarea mingii cu piciorul, pieptul prin amortizare;</li> <li>5. lovirea mingii cu șiretul plin după conducere sau jonglare;</li> <li>6. acțiuni individuale, ofensive și defensive cu și fără minge;</li> <li>7. combinații tactice ofensive de joc cu participarea a 2-3 jucători;</li> <li>8. interacțiuni tactice de joc defensive, tatonarea, marcajul, dublajul, presingul, interceptia;</li> <li>9. joc școală cu sarcini tehnico-tactice de joc 1×1, 4×4, 5×5, 4×2, 5×3);</li> <li>10. acțiuni tactice de joc ale portarului (dirijarea apărării, degajarea cu mîna, piciorul spre jucătorii bine plasați).</li> </ol>	<i>Test – exercițiu combinat contra cronometru include: jonglarea mingii, conducerea mingii printre obstacole și șutul la poartă de pe un traseu cu lungimea de 40 m.</i>
- să cunoască regulile de recuperare a mingii în triunghi și pătrat.	<p><b>6.5. Oina:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aruncarea mingii la distanță;</li> <li>2. joc bilateral 11x11.</li> </ol>	<i>Pase în doi la 16 m.(timp 1 minut); Bătaia mingii la distanță în lungime; Joc bilateral 11×11.</i>
- să demonstreze corect ritmul și tempoul mișcărilor de picioare, brațe și respirație în procedeul craul pe spate.	<p><b>7. Înotul:</b></p> <p>Exerciții pregătitoare și speciale pentru dezvoltarea sistemului muscular și respirator pe uscat în apă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bras;</li> <li>2. craul pe piept;</li> <li>3. craul pe spate;</li> <li>4. întoarceri.</li> <li>5. start de pe bloc-start;</li> <li>6. jocuri dinamice și ștafete.</li> </ol>	<i>Înotul craul pe spate 50 m.</i>
<b>ATITUDINI</b>		
<b>3. FORMAREA CALITĂȚILOR POZITIVE DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTULUI CIVILIZAT, DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ</b>		
- să-și formeze calități personale de integrare în viața socială;	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltarea armonioasă a organismului;</li> <li>➤ exerciții fizice executate în diverse condiții;</li> </ul>	▪ Evidența activismului motrice săptămînal al elevului.
- să-și formeze capacități manageriale în activitatea motrice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ activități motrice din diferite ramuri de sport practice de elevi;</li> <li>➤ concursuri și competiții sportive.</li> </ul>	

**CLASA a IX- a**

Subcompetențe	Conținuturi didactice	Activități de învățare
---------------	-----------------------	------------------------

		și evaluare
<b>1. FORMAREA UNOR CONCEPTE ȘI VALORI FUNDAMENTALE PRIVIND ACTIVITATEA MOTRICE ȘI INFLUENȚA ANATOMO - FIZIOLOGICĂ A ACESTEIA ASUPRA ORGANISMULUI UMAN.</b>		
<b>Elevul va fi competent:</b> - să recunoască efectele psihofiziologice ale călirii; - să formuleze concluzii referitoare la relația dintre fenomenele călire și sănătatea omului.	<b>I.A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE.</b> <b>Tema 1.</b> Efectele psihofiziologice ale călirii organismului (călirea ca fenomen psihofiziologic și importanța vitală a acesteia în viața omului; sistemul fiziologic de termoreglare a organismului; rolul călirii în fortificarea sistemului nervos, optimizarea metabolismului, sporirea calităților umane, educarea caracterului sportiv etc.)	<i>Test de cunoștințe</i>
- să distingă factorii ce condiționează sănătatea omului și a națiunii; - să demonstreze relația dintre sănătatea omului și a națiunii; - să recunoască rolul hotărâtor al mijloacelor educației fizice în fortificarea/menținerea sănătății.	<b>Tema 2.</b> Sănătatea omului – valoare supremă personală și socială (definiția noțiunii „sănătate”, caracteristica și importanța socială a acesteia; factorii socio-economici, psihopedagogici, igienici și naturali care condiționează sănătatea omului și a națiunii; rolul primordial al practicării sistematice al exercițiului fizic, călirii organismului, respectării modului de viață sănătos în fortificarea și menținerea sănătății).	<i>Referat</i>
- să caracterizeze mișcarea olimpică națională; - să distingă personalitățile remarcabile ale mișcării olimpice naționale.	<b>Tema 3.</b> Mișcarea olimpică în Republica Moldova (rolul Comitetului Național Olimpic, Academiei Naționale Olimpice, federațiilor naționale, altor organizații sportive în dezvoltarea mișcării olimpice; simbolică olimpică națională; participarea sportivilor moldoveni la Jocurile Olimpice de vară și de iarnă, performanțele acestora.	<i>Eseu structurat.</i>
- să recunoască importanța și necesitatea activității motrice independente în scopuri asanative, dezvoltative, formative etc.	<b>Tema 4.</b> Programul motric individual (importanța programării activității motrice independente; obiectivele de bază ale programului motric individual, structura și conținutul acestuia; selectarea exercițiilor fizice și dozarea efortului fizic conform obiectivelor urmărite, stării de sănătate, gradului de pregătire și dezvoltare fizică).	<i>Elaborarea programului motrice individual</i>
- să distingă particularitățile de bază ale forței dinamice și statice; - să demonstreze relația dintre forță și viteza mișcărilor.	<b>Tema 5.</b> Forța – calitate motrice a omului (definiția noțiunii „forță” și însemnătatea vitală a acesteia pentru om; forța dinamică și statică; relația forță – viteză; mijloacele și metodele de bază utilizate în scopul dezvoltării forței, precum și a capacităților de forță – viteză, diagnosticarea acestora).	<i>Elaborarea complexului de exerciții fizice (10 exerciții) pentru dezvoltarea forței și capacităților de forță-viteză.</i>
<b>Elevul va fi competent:</b> - să utilizeze corect	<b>B. Formarea competențelor cognitive speciale.</b>	

<p>terminologia sportivă; - să exerseze tehnic corect exercițiile fizice; - să respecte cu strictețe regulile competiționale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termeni, noțiuni, definiții</li> <li>• Tehnica executării exercițiilor fizice, procedeele și acțiunilor motrice</li> <li>• Rolul aplicativ al exercițiilor fizice</li> <li>• Regulile competiționale elementare referitoare la gimnastică, atletism, jocuri sportive etc.</li> </ul>	
<p><b>2.DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ, FUNCȚIONALE, APLICATIVE, VOLITIVE ȘI ESTETICE PRIN INTERMEDIUL EXERCITIILOR FIZICE.</b></p>		
<p><i>Elevul va fi competent:</i> - să valorifice indicatorii somatici, motrici și funcționali ai organismului și să analizeze statistic rezultatele obținute.</p>	<p><b>II. Competențe psihomotorice.</b> <b>1. Teste de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională.</b> <b>Teste motrice:</b> * Alergarea de suveică:3×10 m (s); * ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. de repetări); * ”flotări” (fete)din sprijin la banca de gimnastică (nr. de repetări); * tracțiuni în brațe (băieți, nr. de repetări); * săritura în lungime de pe loc (cm); * din stînd pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm). <b>Teste antropometrice:</b> * masa corporală (kg.); * talia (cm.); * perimetru toracic (cm.). <b>Teste fiziometrice:</b> * frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 1 min.); * frecvența respirației în stare de repaus (timp de 1 min.).</p>	<p><i>Teste motrice.</i>  <i>Aprecierea gradului de pregătire fizică inițială (septembrie) și finală (mai).</i>  <i>Măsurări antropometrice</i>  <i>Măsurări fiziometrice</i></p>
<p>- să asocieze practicarea exercițiilor fizice cu efectele favorabile ale factorilor de călire a organismului;</p>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ.</b> Exerciții de dezvoltare fizică generală EDFG. 1. EDFG fără obiecte; 2. edfg cu obiecte portative; 3. exerciții de strech.hing; 4. varietăți de mers, alergări, sărituri; 5. escaladări: parcurgerea pistei cu obstacole; 6. aruncări și prinderi; 7. tracțiuni; 8. cățărare pe odgon la viteză (băieți-5m.), (fete - 4m. s. în doi timpi).</p>	<p><i>Complex de exerciții.</i>          <i>Cățărare pe odgon (băieți -5m., fete-4m.,s.)</i></p>
<p>- să aprecieze corect tempoul și ritmul pașilor de alergare la diverse acțiuni motrice;</p>	<p><b>3. Atletism</b> 1. Alergare de viteză: 60m din startul de jos; 2. alergare de rezistență 1000m (fete), 2000 m.(băieți) sau alergare – cros 1000m(fete), 2000m (băieți); 3. alergare de ștafetă 4×50 m.; 4. săritura în lungime cu elan – procedeul</p>	<p><i>Alergare de viteză - 60m(s.)</i> <i>Alergare de rezistență 1000m (fete), 2000 m.(băieți) sau alergare – cros 1000m(fete), 2000m (băieți);</i></p>

	<p>„îndoind picioarele”;</p> <p>5. săritura în înălțime cu elan – procedeul „forfecare”;</p> <p>6. aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan.</p>	<p><i>Săritura în lungime cu elan – „îndoind picioarele” (cm.);</i></p> <p><i>Aruncarea mingii la distanță cu elan (m., cm.)</i></p>
<p>- să-și aprecieze nivelul dezvoltării supleței și coordonării mișcărilor în condiții complexe de utilizare a capacităților motrice;</p> <p>- să realizeze acțiuni tactice și volitive în demonstrarea combinațiilor de evidență,</p>	<p><b>4. Gimnastica de bază</b></p> <p><b>4.1. Exerciții de front și formații:</b></p> <p>1. Întoarceri împrejur în mers;</p> <p>2. regrupare dintr-o coloană câte 2, 3, 4 cu întoarcere în mișcare.</p>	<p><i>Testare: Poziția de bază, pas înainte, echilibru-2,0; îndreptare, pas înainte, sprijin ghemuit(pentru băieți - împingerea cu ambele, stînd pe cap și mâini, sprijin ghemuit-2,5); (pentru fete –întoarcere împrejur,rulare înapoi în stînd pe omoplați; rulare înapoi peste umăr, semisfoara, 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 poziția de bază-3,0; săritura cu extensie, aterizare – 0,5 puncte.</i></p>
	<p><b>4.2. Exerciții acrobatică:</b></p> <p>1. Echilibru pe un picior (menținere),două rostogoliri înainte;</p> <p>2. rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale;</p> <p>3. două răsturnări laterale, săritura în sus cu extensie cu picioarele depărtat;</p> <p>4. îmbinări (băieți): rostogoliri înainte, răsturnări laterale, stînd pe cap și mâini, stînd pe mâini;</p> <p>5. îmbinări (fete): rostogoliri înainte, răsturnări laterale, semisfoara, sfoara, podul, stînd pe omoplați;</p> <p>6. combinație de evidență.</p>	
<p>- să demonstreze cu amplitudine maximă și eficiență tehnica săriturilor cu sprijin;</p>	<p><b>4.3. Sărituri cu sprijin:</b></p> <p>1. Săritura cu picioarele depărtate peste capră (cal) în lățime (h=115cm-fete; h=120cm-băieți). Depărtarea podețului de la aparat-1m.</p>	<p><i>Săritura cu picioarele depărtate peste cal în lățime (h=115cm-fete; h=120cm-băieți).</i></p>
<p>- să-și aprecieze forța dinamică și statică în condiții complexe de executare a combinațiilor de evaluare finală;</p>	<p><b>4.4. Paralele egale:</b></p> <p>1. Din sprijin pe brațe, balans înainte, urcare în sprijin;</p> <p>2. din sprijin, balans înapoi, ieșire în stînd pe umeri, rostogolire înainte în așezat depărtat;</p> <p>3. din sprijin, coborîre în echer la stînga (dreapta);</p> <p>4. combinații de evidență.</p>	<p><i>Din sprijin pe brațe, la balans înainte, urcare în sprijin depărtat-3,0; echerul(menținere)-1,5; din forță stînd pe umeri - 3,0; rostogolire înainte în așezat depărtat-1,0; balans înăuntru, la balans înainte coborîre în echer-1,5 puncte.</i></p>
<p>- să-și dezvolte echilibrul, coordonarea mișcărilor, orientarea în spațiu și să îmbine elementele cunoscute în algoritm accesibil capacităților formate;</p>	<p><b>4.5. Bara fixă - înaltă:</b></p> <p>1. Balansări în atîrnat;</p> <p>2. din atîrnat, urcare prin răsturnare în sprijin;</p> <p>3. din sprijin, rotire înapoi;</p> <p>4. din balansări în atîrnat, urcare prin îndreptare în sprijin (inițiere);</p> <p>5. din atîrnat, coborîre la balans înapoi;</p> <p>6. combinație de evidență.</p>	<p><i>Din atîrnat, urcare prin răsturnare în sprijin-4,0; balans înapoi, balans înainte, rotire înapoi-3,0; Balans arcuit-1,0; coborîre la balans înapoi-2,0 puncte.</i></p>

<p>- să-și aprecieze forța dinamică și statică în condiții complexe de executare a combinațiilor de evaluare finală;</p>	<p><b>4.6. Paralele inegale:</b>  1. Din atârnat ghemuit pe un picior, altul întins înainte, balans cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus;  2. din atârnat ghemuit pe bara de jos, împingere cu ambele picioare, urcare prin forță în sprijin pe bara de sus;  3. combinație de evidență.</p>	<p><i>Din atârnat la bara de sus, balans cu ambele peste bara joasă în atârnat ghemuit, celălalt întins înainte-2,0; cu bătaia unui picior și balans cu celălalt, urcare prin răsturnare în sprijin pe bara de sus;-3,5; lăsare înapoi în atârnat culcat sprijin pe bara de jos, întoarcere în așezat pe o coapsă, apucat de bara de sus, brațul stîng (drept) lateral-1,5; apucat cu mîna liberă de bara de jos, balans înainte cu ambele, coborîre cu întoarcere spre bara de jos-2,0 puncte.</i></p>
<p>- să-și aprecieze forța dinamică și statică în condiții complexe de executare a combinațiilor de evaluare finală;</p>	<p><b>4.7. Exerciții de echilibru (bîrna):</b>  Pași fandați:  1. Întoarcere la 180° pe ambele; cu balansul unui picior;  2. echilibru pe un picior;  3. din sprijin stînd longitudinal, prin săritură intrare în sprijin, dreptul lateral pe vîrf;  4. sprijin culcat - semisfoara;  5. săritură închisă, săritură deschisă;  6. coborîre cu extensie;  7. combinație de evidență.</p>	<p><i>Din sprijin stînd longitudinal prin săritură intrare în sprijin, dreptul lateral pe vîrf -1,0 puncte; întoarcere la stînga în sprijin stînd pe un genunchi, semisfoara, brațele lateral-1,5; sprijin cu ambele, îndreptînd piciorul stîng, sprijin culcat-0,5; cu împingerea ambelor, 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 puncte.</i></p>
<p>- să-și valorifice cultura și expresivitatea mișcărilor.</p>	<p><b>5. Gimnastica ritmică și gimnastica aerobică:</b>  1. Complex de exerciții de gimnastică aerobică;  2. dans popular.</p>	<p><u>Testare:</u> Calitatea executării unui complex de exerciții de gimnastică aerobică.</p>
<p>- cunoașterea clasificării aruncărilor la coș;  - posedarea paselor în condiții dificile de joc;</p>	<p><b>6. Jocuri sportive</b>  <b>6.1. Baschet:</b>  <i>Elemente și procedee tehnice:</i>  1. Aruncarea la coș prin doi pași;  2. pasarea mingii în mișcare în 2-3 fără schimb de locuri;</p>	<p><i>Pasarea mingii în mișcare în 2-3 cu schimb de locuri (la notă).</i></p>

<p>- efectuarea driblingului cu schimb de viteză și direcție; - noțiuni generale despre atacul rapid și pozițional; - deprinderi de joc.</p>	<p>3. pasarea mingii în mișcare în 2-3 cu schimb de locuri; 4. dribling cu și fără control vizual; <u>Acțiuni tactice:</u> 5. atacul rapid și pozițional; 6. joc bilateral cu arbitraj.</p>	
<p>- dezvoltarea calităților fizice; - funcțiile jucătorilor pe teren.</p>	<p><b>6.2. Handbal:</b> 1. Transmiterea mingii pe loc și în mișcare; 2. aruncarea mingii în poartă de la extreme; 3. tehnica jocului portarului; 4. joc bilateral.</p>	<p><i>Aruncarea mingii în poartă de la extreme. - <u>Notă:</u> Tehnica îndeplinirii.</i></p>
<p>- valorificarea cunoștințelor și deprinderilor tehnico-tactice însușite; - folosirea elementelor și procedeele tehnice specifice voleiului în diferite situații de joc;</p>	<p><b>6.3. Volei:</b> 1. Pasa cu ambele mâini cu diferite traiectorii de pe loc și în mișcare; 2. transmiterea mingii din zonele de apărare în zonele de atac; 3. servirea mingii de jos sau de sus din față în diferite zone ale terenului după comanda profesorului; 4. pasarea mingii în zonele de atac cu spatele spre direcția transiterii; 5. preluarea mingii de sus de pe loc și în mișcare; 6. lovirea de atac de pe loc și prin săritură din elan peste fileu; 7. blocajul individual; 8. joc bilateral.</p>	<p><i>Lovirea de atac de pe loc și prin săritură din elan peste fileu.</i></p>
<p>- să combine cu ușurință elementele tehnice propuse spre perfecționare în cadrul acțiunilor tehnico-tactice izolat de joc.</p>	<p><b>6.4. Fotbal</b> <u>Perfecționarea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice:</u> 1. Lovirea mingii cu șiretul exterior și cu șiretul plin al labei piciorului; 2. preluarea mingii cu talpa și șiretul interior cu ulterioara conducere a mingii cu șiretul interior și exterior printre obstacole; 3. mișcări înșelătoare cu și fără minge; 4. marcajul și demarcajul, deposedarea adversarului prin atac din față și lateral; 5. aruncarea mingii cu piciorul, schimbarea direcției mingii cu capul și piciorul; 6. driblingul în condiții simple de exersare, cu adversari pasivi, semiactivi, activi; 7. interacțiuni tactice de joc între 2-3 jucători; 8. acțiuni tactice defensive izolate de joc între 2-3 jucători (suportul, dublajul, deposedarea, preluarea jucătorului); 9. jocuri cu temă, bilateral, amical pe teren cu dimensiuni reduse și număr de jucători majorat sau scăzut);</p>	<p><i>Se vor nota acțiunile tehnico-tactice de joc în cadrul desfășurării jocului școală bilateral cu calificativul suficient, bine, foarte bine, excelent.</i></p>



	10. aplicarea schemelor tactice de joc cu caracter ofensiv și defensiv în jocurile bilaterale sau amicale.	
- valorificarea propriilor talente și capacități în anumite situații de joc;	<b>6.5. Oina:</b> 1. Jocului de oină în anumite situații de problemă ale procesului de instruire. 2. joc bilateral 11x11.	<i>Pase în doi la 16 m. (timp 1 min.); Aruncarea mingii la distanța de: 40, 50, 60 m.</i>
- să demonstreze rezultate optime în tehnica înotului bras.	<b>7. Înotul:</b> Exerciții pregătitoare și speciale pentru dezvoltarea flexibilității articulațiilor și sistemului respirator pe uscat și în apă. 1. Craul pe piept și craul pe spate; 2. bras; 3. întoarceri; 4. start de pe bloc-start și din apă; 5. jocuri și ștafete în apă.	<i>Înotul - bras: 50 m (min.,s)</i>
<b>ATITUDINI</b>		
<b>3. FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTULUI CIVILIZAT ȘI PRICEPERILOR DE COMUNICARE SOCIALĂ.</b>		
- să respecte cerințele modului sănătos de viață, să realizeze potențialul cognitiv în diverse forme de activitate;	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cunoștințe generale și speciale privind locul și importanța modului sănătos de viață; influența lui pozitivă asupra stării sănătății;</li> <li>➤ dezvoltarea armonioasă a organismului elevului prin intermediul exercițiilor fizice în regimul zilei;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evaluarea activismului motrice al elevului;</li> <li>▪ Teste de comportament.</li> </ul>
- să demonstreze comportament în conformitate cu condițiile create;	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ elaborarea și practicarea individuală și cu colegii a variatelor complexe de exerciții fizice;</li> <li>➤ arbitrarea concursurilor și competițiilor sportive;</li> <li>➤ exerciții fizice din ramura de sport practică;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbitrarea unei competiții sportive.</li> </ul>
- să manifeste insistență și toleranță în diverse activități de practicare a exercițiilor fizice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ștafete și jocuri sportive;</li> <li>➤ organizarea jocurilor dinamice cu colectivul clasei;</li> <li>➤ momente competiționale în cadrul lecției;</li> <li>➤ exerciții acrobatice elaborate de elevi;</li> <li>➤ complexe de exerciții din gimnastica aerobică, elaborate de elevi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organizarea a două jocuri dinamice cu colectivul clasei.</li> </ul>

## VI. Strategii didactice: orientări generale

**1. Strategia didactică la disciplina „Educația fizică” în școală** se va orienta după realitatea că copiii treptei gimnaziale au nivel diferit de pregătire din punct de vedere intelectual și fizic, deosebindu-se și prin dezvoltarea psihofiziologică. Aceasta cere o atenție deosebită privind selectarea conținutului instruirii, ajutând elevii în realizarea capacităților, creîndu-se condiții favorabile pentru formarea optimală a competențelor planificate.

Activitatea motrice (didactică) realizată sistematic va reprezenta interacțiunea componentelor anatomic, fiziologic și psihologic ale elevului, orientîndu-l spre evoluția corectă și armonioasă, spre asimilarea valorilor culturii fizice, formarea motivației personale și sociale a

practicării sistematice a exercițiilor fizice, formarea reprezentărilor despre cultura sănătății, respectarea regulilor unui mod de viață sănătos. Activitățile motrice urmează să fie concretizate la nivelul fiecărui elev în ce privește cunoștințele, capacitățile, competențele și atitudinile care să le asigure inserția profesională și socială.

## **2. Repere și modalități de proiectare a strategiilor didactice.**

Proiectarea didactică la educația fizică va fi orientată spre activități de formare a competențelor elevilor (cognitive, psihomotrice și comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competențelor specifice, și nu conținuturilor educaționale.

Strategiile didactice vor fi active și interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului și a elevului în cadrul lecției de educației fizică și celor extracurriculare. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetențe, conținuturi și activități de evaluare inițiale, formative și finale. Va fi necesară și o abordare metodică-științifică a strategiilor didactice ca proces și ca produs.

Strategiile didactice se vor selecta conform particularităților de vârstă ale elevilor, tipurilor de lecții: de încălzire; pregătire fizică generală și specială; de instruire; de antrenament; de control; de concurs; de competiție; de refacere/recuperare, laborator, de totalizare. Procesul didactic va fi orientat spre învățare independentă și aplicativă, bazată pe formarea interesului subiectului.

În scopul formării la elevi a obișnuinței de a practica sistematic exercițiul fizic în diverse scopuri (asanzative, formative, recreative, dezvoltative etc.) pedagogul va programa (proiecta) sarcini la domiciliu. Activitatea realizată de către elev la domiciliu trebuie evaluată în cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.

**3. Metodele și tehnicile de predare-învățare** se vor baza pe următoarele criterii: competențe fizice, starea aparatului locomotor, conținuturi, vârsta elevilor.

Metodele de predare-învățare (de formare a competențelor) vor fi: expunerea orală, demonstrația, conversarea, învățarea individuală și în echipă, exercițiul, descoperirea și problematizarea; algoritimizarea; modelarea, simularea, cooperarea, asaltul de idei, studiul de caz, feed-back-ul, experimentul; metoda statistică – matematică.

Predarea temelor teoretice incluse în curriculumul menite să formeze la elevi cunoștințe conceptuale și speciale este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării conștiente.

## **4. Diversificarea formelor de învățare va fi următoarea:**

- ✓ Îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de echipe și individual;
- ✓ Comportamentul didactic al profesorului va corespunde ritmului de învățare al fiecărui elev;
- ✓ Organizarea procesului educațional nu trebuie să frâneze posibilitatea unor elevi cu aptitudini motrice superioare de a progresa individual;
- ✓ Formarea personalității elevilor în cadrul practicării exercițiilor fizice va fi integrală: va cuprinde formarea competențelor cognitive, psihomotrice și comportamentale.

## **5. Realizarea interdisciplinarității.**

În cadrul procesului educațional se vor intercala cunoștințele din diferite domenii ale cunoașterii: cultura fizică, sport, anatomie, fiziologie, chimie, biologie, fizică, biomecanică, kinesiologie etc. Interdisciplinaritatea, relevând caracteristica epocii noastre, reprezintă o modalitate de organizare a conținuturilor învățării, conferind o imagine unitară proceselor studiate în cadrul disciplinei „Educația fizică”.

**6. Centrarea pe elev.** În procesul instructiv-educativ, accent deosebit se va pune pe competențele elevului la momentul dat: nivelul de competențe cognitive, psihomotrice și afective. Activitatea didactică se va direcționa spre formarea competențelor-cheie consfințită de prevederile sistemelor de învățământ din Comunitatea Europeană, Concepția Învățământului și finalitățile prevăzute de Legea Învățământului.

## VII. Strategii de evaluare

Evaluarea definește eficiența învățămîntului prin prisma raportului dintre competențele specifice proiectate și rezultatele obținute de către elevi în activitatea de învățare. Ea este menită să reflecte nivelul, volumul și calitatea reală a cunoștințelor cognitive și psihomotorice.

Evaluarea vizează:

- a) în ce măsură competențele-cheie și specifice au fost atinse;
- b) progresul sau insuccesul elevilor;
- c) eficiența strategiilor didactice folosite de profesor în activitatea de instruire.

### **Tipuri de evaluare a competențelor:**

#### **1. Cunoștințe** – pregătirea teoretică:

✓ competențe cognitive generale – se va realiza conform temelor de prelegeri la educația fizică. Pregătirea teoretică a elevului are funcție de formare a orizontului aptitudinal;

✓ competențe cognitive speciale – prevede cunoașterea tehnicii și tacticii exercițiilor. Se va evalua concomitent cu însușirea practică a acțiunilor motrice (în cadrul evaluării curente);

✓ evaluarea prin testări specifice – un set de probe practice cu întrebări teoretice cu ajutorul cărora se verifică și se evaluează nivelul asimilării competențelor, precum și capacitatea de a opera cu ele, prin raportarea răspunsurilor la o scară de apreciere etalon elaborată în prealabil.

#### **2. Competențe psihomotorice.**

✓ pregătirea tehnică – controlul performanțelor tehnice a elevilor. Evaluarea capacităților practice sînt rezultatele aplicării cunoștințelor teoretice speciale și provin și din transferul motrice a ceea ce se numește „savoir faire” – a ști să faci.

✓ pregătirea motrice – se evaluează capacitățile motrice conform testării și progresului elevului pe parcursul anului de învățămînt. Evaluarea rezultatelor competențelor se va realiza în diverse tipuri de activitate: pregătire fizică generală și specială; de antrenament fizic, de concurs, de competiție; de control; de totalizare etc.

✓ evaluarea inițială – conform testelor de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică și funcțională (septembrie) sau norme de învățămînt conform calificativelor / barem.

✓ evaluarea continuă (sau formativă) – desfășurată pe tot parcursul procesului de învățare în cadrul lecțiilor și la încheierea compartimentului – atletism, gimnastică, jocuri sportive pentru fiecare gen de sport.

✓ evaluarea sumativă – efectuată de profesor periodic prin lucrări de sondaj și de verificare la încheierea unui trimestru.

✓ evaluarea finală – desfășurată la sfîrșitul ciclului gimnazial se finalizează în conformitate cu standardele de competență.

Pentru a asigura evaluarea performanțelor școlare vor funcționa diverse tipuri de activități:

- evaluarea independentă a competențelor;
- evaluarea colectivă (a clasei, a echipei de elevi);
- evaluarea în cadrul activităților practice de instruire organizate în procesul instructiv-educativ în școală și în condiții extrașcolare. Participarea activă la concursuri didactice, competiții sportive, alte activități de valoare.

La lecția de educație fizică, elevii sînt notați cu note diferențiate pentru însușirea cunoștințelor conceptuale/ și speciale, precum și pentru competențele formate în scopul:

- a) executării tehnice corecte a acțiunilor motrice și combinațiilor de evidență;
- b) demonstrării performanțelor în unele acțiuni motrice (incluse în sistemul de note motrice de învățămînt), precum și în așa activități ca joc bilateral la volei, baschet, handbal, fotbal etc.;
- c) îndeplinirii sistematice a sarcinilor programate pentru activitatea la domiciliu.

În ciclul gimnazial, profesorul va prelua fișele elevilor „Pașaportul sănătății elevului” de la pedagogul care a predat disciplina „Educația fizică” în ciclul primar, fiind responsabil de completarea continuă a acestora.

Sub egida profesorului elevul va completa caietul de educație fizică, astfel fiind documentat și informat despre diverse aspecte și responsabilități la disciplina „Educația fizică”.

Utilizarea mijloacelor pedagogice de educație fizică cu program specific și a mijloacelor cu caracter corecțional – recuperatoriu (terapie, profilaxie, recuperare) consultate cu profesorul de educație fizică și medicul specialist kinetoterapeut va îmbunătăți capacitățile psihomotrice a elevului.

Scopul testării motrice de diagnosticare sistematică a nivelului de pregătire fizică generală, ca formă de cunoaștere reală, urmărește consolidarea dezvoltării armonioase și normale a organismului elevului. Determină valoarea indicatorilor capacităților psihomotorice și gradul de comparație a stării de sănătate, determină deosebirile psihoindividuale ale elevului (timizi, curajoși, activi, liniștiți, turbulenți, fricoși etc.).

Diagnostică pedagogică a pregătirii fizice generale are următoarele funcții:

\*funcția de apreciere a finalității activității didactice;

\*funcția informativă a particularităților la procesul de activitate motrice;

\*funcția educativ-stimulatoare;

\*funcția comunicativă;

\*funcția constructivă;

\*funcția de prognozare (determinarea perspectivei pregătirii elevului pentru treapta gimnazială).

Suma indicatorilor prezintă nivelul pregătirii elevului pentru efort fizic și intelectual, pentru însușirea calitativă a materiei. Rezultatul statistic a testărilor inițiale și finale este treapta superioară de formare/dezvoltaare în continuare a competențelor și ameliorare a muncii independente în cadrul lecției și în activitatea extracurriculară.

### Referințe bibliografice

1. Andreev I.V., Abramov B.M., Borisov V.M. și alții. Atletismul. Chișinău: Lumina, 1992.
2. Boian I., Lungu A. Educația fizică a elevilor în conținutul învățământului formativ. Cimișlia: Editura „Tip Gim”, 1996.
3. Boian I., Bicherschi Șt., Sava P. Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar. Chișinău, 1998.
4. Boian I., Grimalschi T., Rotaru A., Sava P, Bicherschi Șt. Educația Fizică. Curriculumul Școlar pentru clasele a V-a – IX-a. Chișinău: Univers Pedagogic, 2006.
5. Boian I. Aspecte frazeologice de formare la elevi a competențelor în cadrul lecțiilor de educație fizică. În: Calitatea educației: teorie, principii și realizări. Materialele conferinței internaționale. Chișinău, 2008, p. 110-114.
6. Boian I. Implementarea și dezvoltarea curriculumului de educație fizică în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, 2009, nr. 1(4), p. 7-12.
7. Bota M., Bota I. Handbal. 500 de exerciții pentru învățarea jocului. București: Sport-Turism, 1980.
8. Ciorbă C. Baschetul la 8-12 ani. Chișinău: Universitatea „Ion Creangă”, 2001.
9. Dragomir P., Scarlet E. Educația fizică școlară. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2004.
10. Educația fizică. Curriculumul școlar pentru clasele a V-a – a IX-a. Chișinău: Univers Pedagogic, 2006.
11. Educația fizică (clasa 5-9). Ghid metodologic pentru profesori. Coordonator Grimalschi T. Chișinău: Univers Pedagogic, 2007.
12. Godorozea M., Moroșan R. Controlul medical în educația fizică și sport. Curs didactic. Chișinău: INEFS, 2000.
13. Grimalschi T. Tehnologia proiectării obiectivelor pedagogice specifice în contextul

- învățămîntului curricular. Chișinău: Reclama, 2005.
14. Grimalschi T. Didactica modernă a educației fizice. Ghid pentru profesori. Chișinău: Reclama, 2008.
  15. Iliin G.I., Scripcenco C.I. Atletismul. Chișinău: Cartea Moldovenească, 1978.
  16. Legea cu privire la cultura fizică și sport, nr.330-XIV din 25.03.99. Monitorul Oficial al R. Moldova, 1999, nr. 83-86, art. 399.
  17. Motroc I. Fotbal la copii și juniori. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996.
  18. Păcuraru A. Volei – Teoria și metodică. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 1999.
  19. Sava P. Curriculumul la disciplina „Educația fizică” //Cultura fizică: probleme științifice în domeniul învățămîntului și sportului. Chișinău: I.N.E.F.S., 1998, pag. 94-96.
  20. Sava P., Bicherschi Șt., Grimalschi T., Rotaru A., Boian I. Educația fizică Curriculum școlar pentru clasele a V-a – a IX-a. Chișinău: Editura Cartier, 2000.
  21. Sava P., Filipov V., Vîrlan I. Integramă – modalitate de consolidare și evaluare curentă a cunoștințelor speciale ale elevilor la educația fizică. În: Teoria și Arta Educației Fizice în școală. 2008, nr. 1, p. 58-60.
  22. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. Учебное пособие для студентов педагогических специальных высших учебных заведений. Москва: Просвещение, 1989.
  23. Муравов И.В. Здоровье, Трудоспособность и физическая культура. Л.: Общество «Знание» УССР, 1985.
  24. Теория и методика физической культуры. Учебник. Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003.