



## REPERE METODOLOGICE

privind consolidarea achizițiilor  
din anul școlar 2019-2020 și proiectarea  
activităților didactice  
la disciplina Educație fizică și sport  
pentru anul școlar 2020 – 2021

Învățământ primar  
Învățământ gimnazial  
Învățământ profesional  
Învățământ liceal

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE  
BUCUREȘTI, 2020

## PREMISE

În condițiile întreruperii activităților didactice prezențiale, în martie 2020, învățământul românesc s-a confruntat cu situații inedite: lipsa mijloacelor tehnologice; incertitudinea duratei suspendării activităților prezențiale și asupra continuării anului școlar; desfășurarea activităților profesionale în sistem telemuncă. Astfel, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai adecvate resurse informaționale și tehnologice care să le permită desfășurarea activităților didactice, în condițiile unui proces de predare-învățare exclusiv online.

Experiența didactică acumulată la disciplina Educație fizică și sport, în condițiile utilizării diferitelor sisteme tehnologice care au permis continuarea interacțiunii profesor-elev (videoconferințe, streaming, Internet, chat etc.), stă la baza reperelor metodologice pentru predarea Educației fizice și sportului, în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021. Această experiență este dublată de recomandări cu caracter organizatoric și practico-metodic ce ilustrează maniera de aplicare în procesul de practicare a exercițiilor fizice a orientărilor metodologice moderne.

În contextul desfășurării activităților didactice exclusiv online, disciplina Educație fizică și sport se confruntă cu restructurări semnificative din mai multe puncte de vedere: al conținuturilor prevăzute de programele școlare, al proiectării didactice, al organizării și desfășurării efective a procesului de învățământ. Prin urmare, reperele metodologice își propun două obiective majore:

- asigurarea continuității procesului de instruire la disciplina Educație fizică și sport, pe baza prevederilor programelor școlare și a achizițiilor elevilor din anul școlar precedent;
- crearea unui context curricular adaptat noilor condiții de organizare a învățământului, astfel încât disciplina Educație fizică și sport să răspundă cerințelor desfășurării procesului de predare-învățare în sistem online, în anul școlar 2020 – 2021.

Asemenea tuturor disciplinelor din trunchiul comun, la Educație fizică și sport se promovează centrarea pe elev și pe particularitățile acestuia. Ca urmare, competența elevului abordată din perspectiva celor trei componente ale acesteia: cunoștințe, abilități (aptitudini, capacități, deprinderi) și atitudini, va reprezenta polul de interes al profesorului.

Prezentele **Repere metodologice** oferă linii orientative pentru proiectarea, organizarea și desfășurarea procesului de predare-învățare, precum și pentru evaluarea elevilor în condițiile învățământului online. Pornind de la aceste repere și în baza autonomiei de care dispun, profesorul va lua propriile decizii privind elaborarea documentelor de planificare, modul de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică și acordarea notelor.

**Reperele metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina Educație fizică și sport, în anul școlar 2020 – 2021** sunt prezentate conform următoarelor coordonate:

**1. Proiectarea didactică** se face în acord cu elementele de conținut ale programei posibile abordate în condițiile procesului de predare-învățare online, astfel încât să fie respectate preve planurilor cadru de învățământ pentru fiecare ciclu de învățământ și clasă (colectiv de elevi). Planif anuală și planificarea calendaristică vor respecta regulile proiectării didactice pentru disciplina Ed fizică și sport și vor asigura continuitatea și sistematizarea instruirii. În demersul de select conținuturilor din programa școlară care pot fi abordate în sistemul de predare online (pentru învăț primar, gimnazial, liceal) se va porni de la competențele generale și specifice, obligatorii pentru f ciclul de învățământ. Actualele programe de educație fizică permit realizarea unor trasee educaț flexibile și posibilități de adaptare a proiectării didactice la condițiile concrete de desfășurare a proc de învățământ. Prin urmare, sunt propuse o serie de conținuturi și exemple de activități de învățare c poată fi desfășurate în condiții online.

**2. Evaluarea competențelor elevilor** în funcție de conținuturile instruirii și modalitatea de eșalonare a acestora în structura anului școlar. Pornind de la asigurarea unui volum de ore suficient pentru ca elevii să poată dobândi competențele care vor fi supuse evaluării, se oferă sugestii privind probele care pot fi susținute de elevi.

**3. Predarea conținuturilor specifice Educației fizice și sportului în condiții de valorificare optimă a tehnologiilor moderne.** Reperle exemplifică o serie de sisteme de comunicare care pot fi utilizate în activitatea didactică, precum și cele mai adecvate resurse informaționale (inclusiv manualele de educație fizică, pentru clasele a V-a și a VI-a, resurse educaționale deschise - RED).

**4. Valorificarea contextelor nonformale și informale** de învățare, pentru consolidarea achizițiilor dobândite de elevi pe durata lecțiilor. În contextul procesului de instruire online, se accentuează rolul temelor pentru acasă în formarea competențelor elevilor și se recomandă o serie de conținuturi posibil a fi exersate în timpul liber al elevilor, cu respectarea tuturor condițiilor de siguranță pentru aceștia.

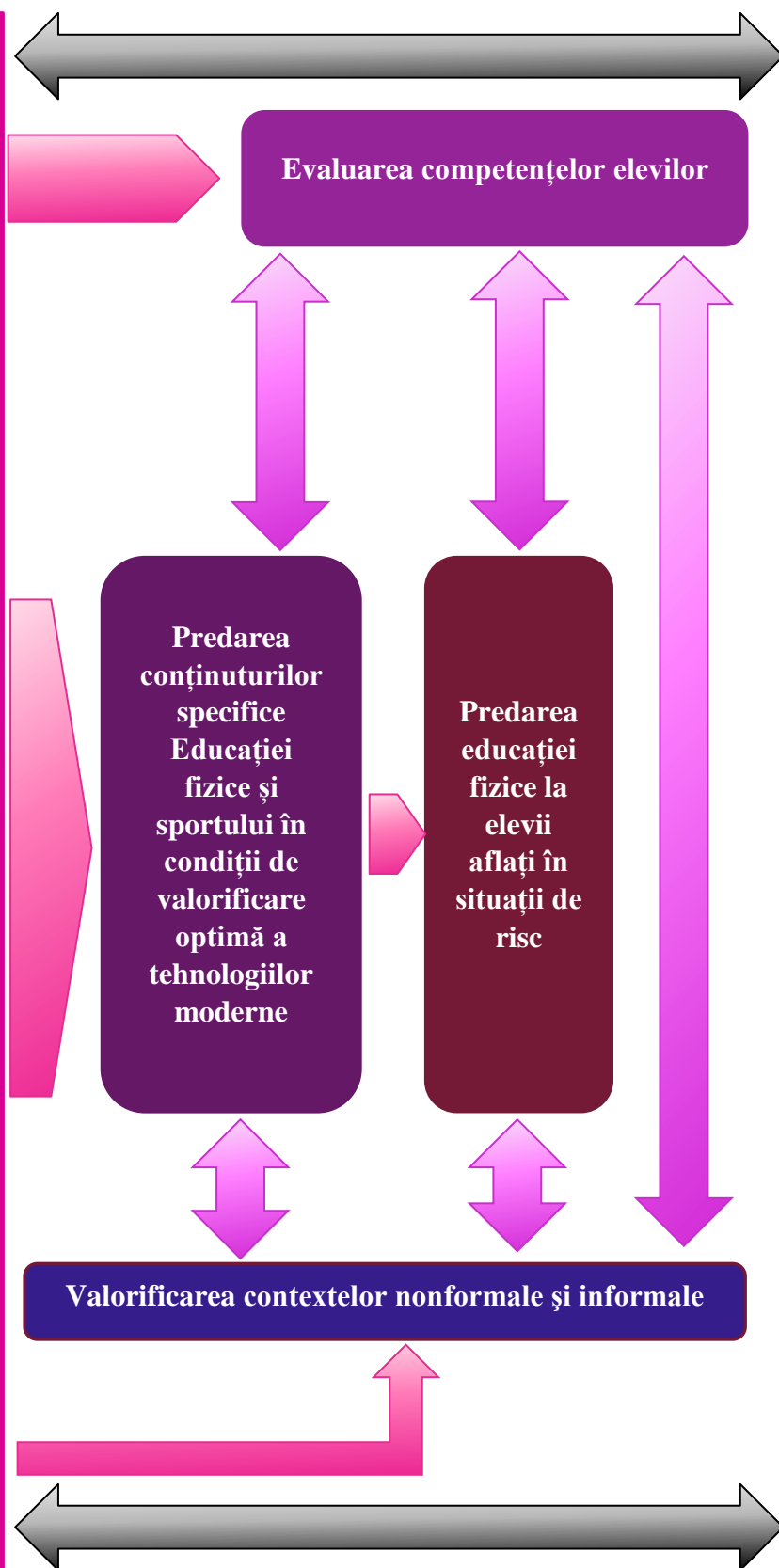
**5. Predarea educației fizice la elevii aflați în situații de risc.** În contextul procesului de instruire online, elevii din comunitățile dezavantajate care nu pot participa la lecțiile online, trebuie să rămână în atenția profesorilor. În acest sens, reperle metodologice prevăd unele măsuri cu caracter metodic-organizatoric, menite să ofere elevilor oportunități de practicare a exercițiilor fizice.

**6. Constituirea comunităților profesionale de bună practică.** Predarea online reprezintă o nouă provocare profesională din punctul de vedere al concepției asupra predării Educației fizice și sportului, precum și al utilizării pe scară largă a mijloacelor tehnologice moderne. În această secțiune sunt formulate recomandări care să susțină și să promoveze schimburile de experiență între profesori: modalități de colaborare, soluții tehnologice de diseminare a bunelor practici, realizarea bibliotecilor virtuale. Este iterată ideea că grupul de profesori de la nivelul unei școli trebuie să devină o comunitate reală de învățare și de sprijin. Pentru accelerarea diseminării bunelor practici, este încurajată constituirea comunităților profesionale intra și interdisciplinare, la nivel de școală, județ și chiar la nivel național.

În vederea unei prezentări consistente și coerente a acestor repere metodologice, s-a optat pentru detalierea informațiilor corespunzătoare coordonatelor 1, 2, 3 și 4, pentru fiecare ciclu de învățământ – primar, gimnazial și liceal, în timp ce coordonatele 5 și 6 conțin referiri generale, valabile pentru toate aceste cicluri.



**PROIECTAREA DIDACTICĂ**



Constituirea comunităților profesionale de bună practică



## 1. PROIECTAREA DIDACTICĂ

### 1.1. Analiza consecințelor întreruperii cursurilor față în față, în martie 2020, asupra formării competențelor elevilor

Numeroase experiențe didactice indică o serie de dificultăți cu care s-au confruntat profesorii de Educație fizică și sport, în activitatea directă cu elevii:

- identificarea soluțiilor tehnice optime pentru asigurarea continuității interacțiunii cu elevii;
- stabilirea conținuturilor posibile a fi transmise în sistem online;
- menținerea motivației elevilor pentru participarea la lecții și frecvența acestora la lecții;
- evaluarea achizițiilor elevilor;
- lipsa unor repere metodologice privind predarea educației fizice în mediul online;
- lipsa unei proceduri sau a unor prevederi în Regulamentul de Organizare și Funcționare al unității de învățământ privind participarea elevilor în cadrul lecțiilor online (evidență, comportament etc.).

Toate aceste dificultăți au influențat procesul de formare a competențelor specifice, având consecințe negative asupra deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive (atletism, jocuri sportive, gimnastică), deprinderilor de organizare și de lucru în grup (lucru în echipă/pe grupe/cu partener), valorificării influențelor exercițiilor fizice asupra trăsăturilor de personalitate ale elevilor.

Dificultățile enumerate anterior au creat sincope în respectarea documentelor de planificare, pentru disciplina Educație fizică și sport, din semestrul al II-lea al anului școlar 2019 - 2020.

Ca urmare, se recomandă, la nivelul claselor cu care s-a desfășurat activitatea în anul școlar 2019 – 2020, identificarea lacunelor în pregătirea elevilor și aplicarea prezentelor repere metodologice pentru prevenirea lor în anul școlar viitor.

În același timp, pentru realizarea proiectării didactice aferente anului școlar 2020 - 2021, este esențială formularea răspunsurilor la o serie de întrebări, cum ar fi:

- Ce conținuturi din programa anului școlar anterior trebuie reluate?
- Ce competențe specifice pot fi abordate în noile contexte de învățare online?
- Cum poate fi ilustrat, la nivelul competențelor elevilor, caracterul liniar și concentric al programei școlare?
- Care sunt durata și frecvența lecțiilor de educație fizică și sport desfășurate online?
- Care sunt mijloacele tehnologice de care dispun, atât profesorul, cât și elevii, pentru desfășurarea activităților didactice?

### 1.2. Analiza programelor școlare și identificarea conținuturilor posibil a fi abordate în contextul învățământului online

Programele școlare rămân documentele oficiale pe baza cărora profesorul de educație fizică și sport își desfășoară activitatea didactică. Din programele școlare, competențele generale și specifice sunt elementele obligatorii, în timp ce conținuturile sunt selectate în funcție de particularitățile colectivului de elevi, materialele și echipamentele sportive din dotarea unității de învățământ. În condițiile desfășurării online a lecțiilor de educație fizică, conținuturile instruirii se vor selecta și în funcție de mediul în care elevii vor practica exercițiile fizice (în interior, în aer liber), astfel încât să fie respectate toate cerințele privind siguranța fizică. Se va avea

în vedere caracterul linear și concentric al programelor pentru a se asigura continuitatea procesului de dobândire a competențelor specifice de către elevi.

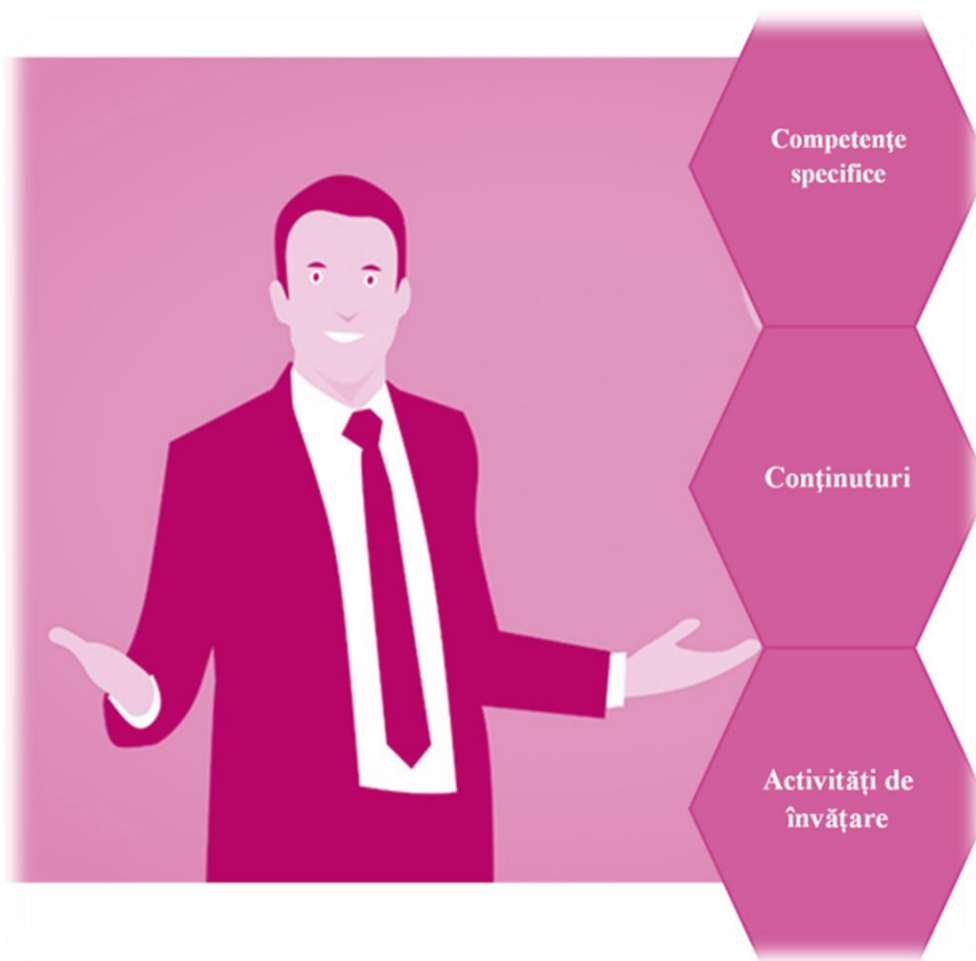
În condițiile desfășurării online a lecțiilor de educație fizică, sunt necesare resurse tehnologice (dispozitive de tip laptop, tabletă, telefon) care să asigure comunicarea profesor-elev, precum și resurse informaționale care să faciliteze înțelegerea de către elevi a sarcinilor de lucru specifice Educației fizice și sportului. Ca urmare, predarea dobândește note specifice, având în vedere faptul că această disciplină are un puternic caracter practic-aplicativ pe care trebuie să îl mențină chiar și în condițiile învățământului online.

Respectarea prevederilor programelor școlare înseamnă asigurarea unui anumit nivel de solicitare fizică al elevilor. În acest fel este compensat și efortul intelectual intens la care elevii sunt supuși pe parcursul zilei de școală și de-a lungul săptămânii, dar și prevenirea instalării deficiențelor fizice consecutive utilizării prelungite a mijloacelor tehnologice în activitatea de învățare.

În continuare, prezentarea conținuturilor programelor s-a realizat în relație cu unele resurse educaționale deschise (RED) - manuale digitale, materiale audio-video, cu titlu de exemplu. Fiecare cadru didactic are la dispoziție numeroase alte resurse digitale pe care le poate valorifica în procesul de predare a Educației fizice și sportului, accesând Internet-ul.

Pentru că fiecare profesor poate crea situații de instruire cu o deosebită valoare formativă, recomandăm profesorilor să înregistreze experiențele de învățare online ale elevilor și să le valorifice, în alte contexte educaționale, ca modele de bună practică. În acest fel, profesorul devine el însuși creator de resurse informaționale și își poate completa în mod constant resursele pe care le valorifică în cadrul lecțiilor.

La punctul 6 al acestor repere, profesorii sunt invitați să devină membri ai comunității profesionale online, dedicate educației fizice și sportului, și să împărtășescă astfel cu ceilalți colegi, situațiile de instruire valoroase pe care le creează.



### 1.2.1. Competențe generale, competențe specifice, exemple de activități de învățare și conținuturi ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul primar

#### CLASA PREGĂTITOARE, CLASA I și CLASA a II-a

#### 1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p><b>1.1. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea tipului de respirație specific efortului în diferite anotimpuri</li> <li>- expunerea organismului la factorii naturali benefici pentru sănătate: aer, soare</li> <li>- utilizarea echipamentului adecvat diferitelor anotimpuri</li> </ul> <p><i>Exemplu: Fotografii, prezentări în Power Point sau Prezi</i></p> <p><b>1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și derivate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Joc dinamic „Statuile”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adoptarea diferitelor poziții (stând, așezat, pe genunchi, culcat)</li> <li>- prezentarea pozițiilor de bază și derivate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 19</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/19">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/19</a></p> <p><b>1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea grupelor de mișcări specifice segmentelor corpului</li> <li>- efectuarea exercițiilor de mobilitate în limitele anatomice</li> </ul>	<p><b>1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „băi” de soare, de aer</li> <li>- aplicarea regulilor de expunere la factorii de mediu</li> <li>- aplicarea regulilor de echipare (utilizarea echipamentului sportiv) în funcție de anotimp/condiții atmosferice</li> </ul> <p><i>Exemplu: Prezentări în Power Point sau Prezi</i></p> <p><b>1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea atitudinilor corecte ale corpului în diferite poziții și mișcări</li> <li>- prezentarea pozițiilor de bază și derivate cu ajutorul resurselor multimedia</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 24</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menținerea posturii corecte în acțiuni motrice dinamice</li> <li>- autocontrol asupra posturii corpului în activitățile cotidiene</li> </ul> <p><b>1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea parțială a componentelor complexului de dezvoltare fizică</li> </ul>	<p><b>1.1. Aplicarea unor reguli de bază în folosirea factorilor naturali pentru călirea corpului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Jocuri dinamice „Fulgul zburător”, „Lipiciul”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aplicarea măsurilor de protecție față de radiațiile solare</li> <li>- echiparea corespunzătoare și, după caz, dez echiparea parțială pe parcursul desfășurării lecției</li> </ul> <p><b>1.2. Menținerea posturii corecte a corpului în acțiuni statice și dinamice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adoptarea posturii corecte în toate împrejurările</li> <li>- hipercorectarea, la atenționare, a abaterilor de la atitudinea corporală corectă</li> <li>- sesizarea diferențelor dintre posturile corecte și abaterile de la acestea</li> </ul> <p><i>Exemplu: fotografii, prezentări în Power Point</i></p> <p><b>1.3. Efectuarea zilnică a complexului de dezvoltare fizică însușit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea exercițiilor selective de prelucrare a aparatului locomotor, libere și cu obiecte portative</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i></p>

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p>- efectuarea acțiunilor motrice în condițiile stabilității articulare</p> <p>- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w">https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w</a></p> <p>- efectuarea exercițiilor de mobilitate și stabilitate articulară</p> <p><b>1.4. Respectarea regulilor de igienă personală</b></p> <p>- efectuarea procedurilor minimale de igienă după efort</p> <p><i>Exemplu:</i> Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED</p> <p>- întreținerea și depozitarea în condiții de igienă a echipamentului sportiv</p>	<p>- exersarea integrală a complexului de dezvoltare fizică, respectând ordinea și volumul exercițiilor</p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yzQAZL_ZGhA">https://www.youtube.com/watch?v=yzQAZL_ZGhA</a></p> <p>- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</p> <p><b>1.4. Respectarea regulilor de igienă personală</b></p> <p>- aplicarea sistematică a măsurilor imediate (spălare pe mâini, ștergere transpirație, schimbare echipament etc.) de igienă după efort</p> <p><i>Exemplu:</i> Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED</p> <p>- prezentarea constantă în echipament adecvat, curat și estetic</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQHo&amp;t=31s">https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQHo&amp;t=31s</a></p> <p>- utilizarea complexului de dezvoltare fizică însușit ca „gimnastică de înviorare” zilnică</p> <p>- exersarea actelor motrice de expresivitate corporală pe fond muzical</p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4Fz_AgCnNYw">https://www.youtube.com/watch?v=4Fz_AgCnNYw</a></p> <p><b>1.4. Respectarea regulilor de igienă personală</b></p> <p>- aplicarea măsurilor de igienă în timpul și după activitățile motrice</p> <p><i>Exemplu:</i> Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED</p> <p>- autoverificări și verificări reciproce a stării de igienă a echipamentului</p> <p>- aplicarea regulilor de igienă personală</p>

## 2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p><b>2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc</b></p> <p>- exersarea săriturilor prin jocuri dinamice</p> <p>- exersarea aruncărilor și a prinderilor prin manipularea obiectelor</p> <p>- jocuri dinamice vizând exersarea deprinderilor motrice</p> <p><i>Exemplu:</i> Jocuri dinamice: „Șotronul”, „Albinuțele”</p> <p><b>2.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează calitățile motrice individuale</b></p> <p>- exersarea vitezei de reacție și de execuție, cu ajutorul semnalelor vizuale și auditive</p> <p><i>Exemplu:</i> Jocuri dinamice: „Atenție la fluier”, „Imitarea mișcării partenerului”</p>	<p><b>2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a calităților motrice</b></p> <p>- exersarea unor structuri motrice</p> <p>- jocuri dinamice cu caracter de viteză</p> <p><i>Exemplu:</i> Jocuri dinamice: „Statuile”, „Freeze”; Resurse multimedia: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=In_aYUOYZ1o">https://www.youtube.com/watch?v=In_aYUOYZ1o</a></p> <p>- exersarea individuală exercițiilor de dezvoltare a forței dinamice a musculaturii spatelui, abdomenului și a picioarelor</p> <p><b>2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc</b></p> <p>- exersarea fiecărei deprinderi (global)</p> <p>- integrarea deprinderilor noi în fondul motric existent</p> <p>- jocuri cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice</p> <p><i>Exemplu:</i> Parcursuri aplicative</p>	<p><b>2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice calităților motrice combinate</b></p> <p>- exersarea de acțiuni motrice singulare și repetate</p> <p>- exersarea variantelor de manevrare a obiectelor ce pot fi apucate</p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=1518334161674832">https://www.facebook.com/watch/?v=1518334161674832</a></p> <p>- exersarea de acțiuni motrice complexe (2-3 deprinderi)</p> <p><b>2.2. Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea școlară și în afara școlii</b></p> <p>- inițierea în timpul liber a unor activități motrice atractive și integrarea în cele inițiate de alți copii</p>



Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p><b>2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea elementelor simple din gimnastica de bază: echilibru pe un picior; exerciții cu obiecte (cerc, minge, eșarfă, steaguri etc.)</li> <li>- pantomimă</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e4opJIPC16A">https://www.youtube.com/watch?v=e4opJIPC16A</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea elementelor simple din gimnastica ritmică și aerobică și a combinațiilor acestora pe fond muzical</li> <li>- participarea la dansuri tematice</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q">https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q</a></p>	<p><b>2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Jocuri dinamice: „Rostogolește mingea”, „Aruncă la perete”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea elementelor de gimnastică acrobatică, ritmică sportivă, aerobică, dans folcloric sau sportiv, pe fond muzical</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4PeYc-RAMsw">https://www.youtube.com/watch?v=4PeYc-RAMsw</a></p>	<p><b>2.3. Integrarea activă în activitățile motrice cu componente estetice (dans, euritmie, gimnastică ritmică etc.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea în lecții și în afara acestora a complexelor de exerciții (individual) de gimnastică acrobatică/ ritmică/ sportivă/ aerobică, euritmie și a dansurilor însușite</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 58 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>

### 3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p><b>3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple</li> <li>- prezentarea regulilor de bază ale jocurilor și activităților predate cu ajutorul filmelor și a prezentărilor în Power Point, Prezi etc.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Prezentări în Power Point sau Prezi, surse RED</p> <p><b>3.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul jocurilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- evidențierea comportamentelor laudabile – Exemplu: fair-play</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HnHKH5Pc6v0">https://www.youtube.com/watch?v=HnHKH5Pc6v0</a></p>	<p><b>3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aplicarea regulilor stabilite în toate activitățile motrice desfășurate</li> <li>- prezentarea regulilor de bază ale jocurilor și activităților predate cu ajutorul activităților multimedia și a prezentărilor în Power Point, Prezi, surse RED.</li> </ul> <p><b>3.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stimularea colegilor prin aprecieri și încurajări</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 137 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/137">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/137</a>.</p>	<p><b>3.1. Aplicarea regulilor necesare desfășurării activităților motrice organizate sau spontane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- încredințarea urmării respectării regulilor stabilite pentru fiecare activitate, prin rotație, tuturor elevilor</li> </ul> <p><b>3.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recunoașterea meritelor învingătorilor</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 12 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trecerea elevilor prin roluri de conducere și subordonare</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii	CP	CLASA I	CLASA a II-a
<b>1. Elemente de organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziții: dreپتی, pe loc repaus, șezând</li> <li>- Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 13</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozițiile dreپتی și pe loc repaus</li> <li>- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 19</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozițiile dreپتی și pe loc repaus</li> <li>- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta</li> </ul> <p><i>Exemplu: Jocul de mișcare „Comanda inversă”</i></p>
<b>1. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber</li> <li>- „Băi” de aer și de soare</li> <li>- Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- Educarea actului respirator</li> </ul> <p><i>Exemplu: Jocuri dinamice – „Fulgul zburător”, „Lipiciul”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura corectă</li> <li>- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat.</li> <li>- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului</li> <li>- Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică</li> <li>- Exerciții corective pentru atitudini deficiente</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2gk-YXrzNfo">https://www.youtube.com/watch?v=2gk-YXrzNfo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate</li> <li>- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat</li> <li>- Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator)</li> <li>- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului</li> <li>- Complexe de dezvoltare fizică, cu/fără fond muzical</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yzOAzL_ZGhA">https://www.youtube.com/watch?v=yzOAzL_ZGhA</a></p>
<b>2. Capacități motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BdQLRIAVnno">https://www.youtube.com/watch?v=BdQLRIAVnno</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe</li> <li>- Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile</li> <li>- Vitezei de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute</li> <li>- Mobilitate și stabilitate articulară</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili</li> <li>- Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare</li> <li>- Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual</li> <li>- Forța dinamică segmentară</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=np2ii2www80">https://www.youtube.com/watch?v=np2ii2www80</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rezistența generală la eforturi aerobe</li> <li>- Mobilitate și stabilitate articulară</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili</li> <li>- Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare</li> <li>- Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gyelweabzy">https://www.youtube.com/watch?v=gyelweabzy</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forța dinamică segmentară</li> <li>- Rezistența generală la eforturi aerobe</li> <li>- Mobilitate și stabilitate articulară</li> </ul>
<b>4. Deprinderi motrice (clasa pregătitoare)</b>  <b>Deprinderi de locoțiie, de manipulare și de stabilitate (clasele I și a II-a)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit</li> <li>- Variante de alergare: în tempo uniform moderat (pe loc)</li> <li>- Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime</li> <li>- Târâre pe genunchi și coate</li> <li>- Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.)</li> <li>- Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat,</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 40</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/clasa%20a%20v-a/educatie%20fizica%20si%20sport/edp/#page/40">https://manuale.edu.ro/manuale/clasa%20a%20v-a/educatie%20fizica%20si%20sport/edp/#page/40</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergarea: în tempo uniform (pe loc)</li> <li>- Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc și de pe obiecte/ aparate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mersul: pe vârfuri, ghemuit</li> <li>- Alergarea: în tempo uniform (pe loc)</li> <li>- Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hO8q4IoJmPY">https://www.youtube.com/watch?v=hO8q4IoJmPY</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Depasări în echilibru pe suprafețe înguste, orizontale (linii trasate pe sol)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice atletismului: startul de sus</li> <li>- Jocuri dinamice</li> </ul> <p><i>Exemplu: „Albinușele”, „Culorile”, „Rostogolește mingea”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasări în echilibru pe suprafețe horizontale (marcate pe podea, covor, parchet), înguste cu purtare și pășire peste obiecte</li> <li>- Târârea: pe genunchi și pe coate</li> <li>- Deprinderi de manipulare (manverare) de tip absorbție: prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări</li> <li>- Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare</li> <li>- Posturi statice: posturi ortostatice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Târârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrățe și pe genunchi</li> <li>- Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini</li> <li>- Deprinderi de manipulare (manevrare) de tip absorbție: prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări (cu obiecte rotunde, ușoare, confecționate din hârtie)</li> <li>- Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare</li> <li>- Posturi statice: posturi ortostatice</li> </ul>
<b>5. Igienă și protecție individuală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport</li> <li>- Măsuri de protejare individuală</li> </ul> <p><i>Exemplu: Fotografii, prezentări în Power Point sau Prezi</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiena echipamentului</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 129</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea)</li> <li>- Măsuri de prevenire a accidentelor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire)</li> <li>- Rolul respirației în efort și refacere</li> </ul>
<b>6. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice gimnasticii acrobatică: cumpănă pe un genunchi; semisfoara, rulare: laterală, dorsală</li> <li>- Specifice gimnasticii ritmice: balansări de brațe; variații de pași; întoarceri pe loc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 62</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice gimnasticii aerobice: pași aerobici de bază;</li> <li>- Specifice sporturilor sezoniere: șah</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.sahonline.ro/">https://www.sahonline.ro/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulile de bază ale sporturilor predate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yravsyz-hj0&amp;t=157s">https://www.youtube.com/watch?v=Yravsyz-hj0&amp;t=157s</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informații sportive</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&amp;feature=youtu.be</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice gimnasticii acrobatică: cumpănă pe un genunchi; semisfoara, rulări;</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 82</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/82">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/82</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifice gimnasticii ritmice: balansări de brațe; variații de pași; întoarceri pe loc</li> <li>- Specifice gimnasticii aerobice: pași de bază din gimnastica aerobică</li> <li>- Specifice sporturilor sezoniere: șah;</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.sahonline.ro/">https://www.sahonline.ro/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulile de bază ale sporturilor predate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dOa16QmEQvs">https://www.youtube.com/watch?v=dOa16QmEQvs</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informații sportive</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.</i></p>

7. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate		- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale
--	--	--	---

## CLASA a III-a și CLASA a IV-a

## 1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p><b>1.1. Utilizarea noțiunilor specifice domeniului, în situații de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acționarea în conformitate cu comenzile și indicațiile profesorului</li> <li>- exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici</li> <li>- recunoașterea acțiunilor motrice exersate</li> <li>- jocuri dinamice vizând concordanța dintre acțiunile motrice și comenzile date</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> „Comanda inversă”, „Oglinda” etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndeplinirea unor roluri (starter, conducerea unui exercițiu etc.) utilizând terminologia specifică</li> <li>- utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate</li> <li>- participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate</li> </ul> <p><b>1.2. Respectarea regulilor specifice activităților sportive, din lecție și din afara ei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enunțarea regulilor de bază privind practicarea exercițiilor fizice și sportului</li> <li>- identificarea abaterilor personale și ale colegilor de la regulile stabilite</li> <li>- enunțarea regulilor principale ale disciplinelor sportive practicate în lecție</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc. <a href="https://frh.ro/pdf/regulamente2021new/Regulament%20Minihandbal%202020-2021.pdf">https://frh.ro/pdf/regulamente2021new/Regulament%20Minihandbal%202020-2021.pdf</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive realizate de arbitru</li> <li>- aplicarea în activități extracurriculare a regulilor însușite</li> </ul>	<p><b>1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de instruire variate (curriculare și extracurriculare)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi parteneri, adversari, arbitri etc.</li> <li>- jocuri dinamice conținând acțiuni motrice generate de termeni specifici utilizați ca stimul</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Jocuri dinamice „Ziua și noaptea”, ”Alb și negru”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea unor secvențe de lecție</li> <li>- participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice și întrecerilor cu caracter sportiv, îndeplinind diferite roluri</li> <li>- participarea la elaborarea materialelor informative expuse la avizierul catedrei de educație fizică și sport</li> <li>- comentarea unor evenimente sportive cu precădere din domeniul disciplinelor sportive practicate de elevi</li> </ul> <p><b>1.2. Respectarea regulamentelor de desfășurare a întrecerilor în disciplinele sportive însușite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aplicarea în întreceri a regulilor însușite</li> <li>- descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi etc.</p>



## 2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p><b>2.1. Respectarea regulilor de igienă personală în activități motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea constantă a trusei de igienă personală</li> <li>- autoverificarea stării de igienă corporală și a echipamentului sportiv</li> <li>- aplicarea măsurilor de igienă personală înainte, în timpul și după desfășurarea lecțiilor</li> <li>- aplicarea regulilor generale de igienă personală</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 130</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/130">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/130</a></p> <p><b>2.2. Aplicarea regulilor de bază în folosirea factorilor naturali de călire a organismului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enunțarea regulilor de expunere corectă la radiații solare și la variațiile de temperatură, de evitare a deshidratării și a hipotermiei</li> <li>- echipare corespunzătoare (tricot, șort, încălțăminte, mănuși, fular, fes, șapcă etc.) în funcție de factorii naturali de mediu, în lecție și în afara acesteia</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate</li> <li>- expuneri adecvate la influențele factorilor de mediu</li> <li>- identificarea echipamentelor necesare participării la activități extracurriculare desfășurate în condiții variate, geografice și atmosferice</li> </ul> <p><b>2.3. Adoptarea posturii corecte a principalelor segmente ale corpului, în activitățile școlare și extrașcolare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recunoașterea, adoptarea și menținerea posturii corecte a segmentelor corpului, în acțiuni statice și dinamice</li> <li>- recunoașterea abaterilor principalelor segmente (torace, membre inferioare, gât) de la atitudinea corporală corectă</li> <li>- efectuarea exercițiilor corective recomandate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 23</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/23">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/23</a></p>	<p><b>2.1. Aplicarea regulilor de igienă personală în activități curriculare și extracurriculare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alcătuirea și utilizarea constantă a trusei de igienă personală</li> <li>- păstrarea condițiilor igienice a suprafețelor de lucru și a materialelor didactice utilizate</li> <li>- respectarea regulilor de igienă personală în realizarea exercițiilor fizice</li> <li>- aplicarea măsurilor de igienă personală înainte, în timpul și după desfășurarea activităților motrice</li> <li>- igienizarea constantă a echipamentului sportiv după fiecare activitate motrică desfășurată</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 90</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#90">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#90</a></p> <p><b>2.2. Folosirea procedurilor de călire a organismului propriu prin valorificarea influențelor factorilor naturali de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adoptarea măsurilor de evitare a influențelor nocive ale factorilor de mediu</li> <li>- echiparea corespunzătoare condițiilor variate de mediu</li> <li>- aprecierea eficienței echipamentelor de protecție folosite</li> <li>- depistarea efectelor nocive (arsuri, degerături etc.) și adoptarea măsurilor de tratare a acestora</li> <li>- pregătirea echipamentului pentru participarea la activități extracurriculare (excursii, drumeții, tabere) desfășurate în condiții de mediu variate</li> </ul> <p><b>2.3. Adoptarea posturii corporale corecte, în activitățile școlare și extrașcolare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adoptarea și menținerea posturii corporale în toate împrejurările (în bancă, la masa de lucru de acasă, în activități curente etc.)</li> <li>- recunoașterea principalelor abateri de la postura corporală</li> <li>- autoverificarea posturii corporale și identificarea eventualelor abateri</li> <li>- efectuarea programelor de exerciții corective, individualizate, în lecție și în timpul liber</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 44,45</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a> / <i>Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 30</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#30">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#30</a></p>

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p><b>2.4. Acționarea permanentă asupra armoniei proprii dezvoltării fizice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- măsurarea greutateii și înălțimii corpului și înregistrarea valorilor acestora în jurnalul personal</li> <li>- măsurarea frecvenței cardiace și respiratorii, în repaus</li> <li>- efectuarea zilnică a exercițiilor de dezvoltare fizică însușite</li> <li>- utilizarea complexului de dezvoltare fizică însușit, ca „gimnastică de înviorare” zilnică</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BOrmMs8R85U">https://www.youtube.com/watch?v=BOrmMs8R85U</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor de expresivitate corporală, pe fond muzical</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w">https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w</a></p> <p><b>2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție) efectuate individual</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Jocuri dinamice "Toți deodată", "Imitarea mișcării partenerului"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațio-temporală, echilibru, precizie etc.), în condiții constante</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței (segmentare, dinamice, explozive)</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5JIURk-3vT0">https://www.youtube.com/watch?v=5JIURk-3vT0</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și supleței musculare</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhfw">https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhfw</a></p> <p><b>2.6. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale și sportive elementare, în acțiuni motrice variate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea deprinderilor motrice de locomoție, în condiții variate (tempouri, suprafețe, distanțe, direcții; individual).</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Jocuri dinamice: „Culorile”, „Covorul colorat” efectuarea deprinderilor motrice de manipulare, cu obiecte diferite (formă, mărime, greutate, suprafață), realizate individual, pe loc</p> <p><b>Exemplu:</b> Jocuri dinamice: „Oul și lingurița”, „Albinuțele”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea deprinderilor motrice de stabilitate, în condiții variate (axe, planuri în acțiuni statice)</li> <li>- efectuarea deprinderilor sportive elementare, din atletism, gimnastică și jocuri sportive, sub formă de jocuri dinamice</li> <li>- participarea la activități sportive extracurriculare, variate</li> </ul>	<p><b>2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- compararea greutateii și înălțimii proprii cu valorile medii specifice vârstei și sexului</li> <li>- măsurarea frecvenței cardiace și respiratorii, după efort</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Fotografii, prezentări în Power Point sau Prezi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selectarea și efectuarea exercițiilor de influențare selectivă a aparatului locomotor, în funcție de particularitățile individuale</li> <li>- selectarea și efectuarea complexelor de dezvoltare fizică, în funcție de condițiile locuinței proprii</li> <li>- efectuarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă, pe fond muzical</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yzOAZL_ZGhA">https://www.youtube.com/watch?v=yzOAZL_ZGhA</a></p> <p><b>2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării formelor de manifestare ale vitezei în regimul celorlalte calități motrice</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațio-temporală, echilibru, precizie etc.), în condiții variabile și în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Jocuri dinamice "Îmbracă și dezbracă bluza", "Cine este mai îndemânatic", "Rostogolește mingea"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței în regimul celorlalte calități motrice (viteză, rezistență, capacități coordinative)</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe și mixte, a rezistenței musculare locale</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și supleței musculare, pe fond muzical</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg&amp;t=748s">https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg&amp;t=748s</a></p> <p><b>2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- urmărirea competițiilor sportive desfășurate pe plan local, național și internațional la disciplinele sportive însușite</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ujhIOBJplag">https://www.youtube.com/watch?v=ujhIOBJplag</a>, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0">https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0</a>, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qvnsSP-bXNg">https://www.youtube.com/watch?v=qvnsSP-bXNg</a></p>

### 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<p><b>3.1. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndeplinirea unor roluri de conducere atribuite de-a lungul lecțiilor (conducere de exerciții, responsabil de grup)</li> <li>- îndeplinirea unor roluri de subordonare atribuite de-a lungul lecțiilor (component al unei grupe/echipe, ajutor al profesorului etc.)</li> </ul>	<p><b>3.1. Manifestarea atitudinii de fair-play în timpul activităților motrice/sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților motrice</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I&amp;t=330s">https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I&amp;t=330s</a></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificări ale formelor de manifestare a fair-play-ului în activitățile sportive vizionate sau practicate</li> <li>- exersarea unor comportamente fair-play în activitățile motrice/sportive desfășurate</li> <li>- acționarea în spiritul respectării diferențelor de gen</li> </ul>

## CONȚINUTURI

Domenii	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
<b>1. Elemente de organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”</li> <li>- raportul prescurtat</li> <li>- întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc</li> <li>- pornire și oprire din mers</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 20 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus”</li> <li>- raportul complet</li> <li>- întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur</li> <li>- pornire și oprire din mers, în doi timpi</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 14 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/14">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/14</a></i></p>
<b>2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- postura corectă în pozițiile de bază și abaterile de la aceasta</li> <li>- pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat</li> <li>- exerciții libere de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- exerciții pentru prevenirea instalării și compensarea abaterilor de la atitudinea corporală corectă</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&amp;t=45s">https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&amp;t=45s</a></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wCysrCS9msc">https://www.youtube.com/watch?v=wCysrCS9msc</a></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>- pozițiile de bază și derivate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 24 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții libere, cu obiecte de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale</li> <li>- complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xNXC9Zgs5gQ">https://www.youtube.com/watch?v=xNXC9Zgs5gQ</a></i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de expresivitate corporală pe fond muzical</li> <li>- exerciții corective pentru principalele atitudini deficiente</li> <li>- exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort <i>Exemplu: Jocuri dinamice "Fulgul zburător", „Lipiciul”</i></li> <li>- principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului</li> <li>- valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și sex</li> <li>- determinări și înregistrări ale indicilor morfologici și funcționali, în jurnalul personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical</li> <li>- exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort <i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, Editura EDP, clasa a V-a, pagina 36</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36</a></li> <li>- principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului</li> <li>- valori de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen</li> <li>- determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului</li> </ul>
3. Calități motrice	<p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> </ul> </li> <li>● viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice singulare și repetate</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Capacități coordinative/Îndemânare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp</li> <li>● coordonarea în manevrarea de obiecte <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww">https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww</a></li> <li>● ambidextrie</li> <li>● coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple</li> <li>● echilibru</li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● forța dinamică (izotonică) segmentară</li> <li>● forța explozivă</li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> </ul> <p><b>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale</li> </ul>	<p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> </ul> </li> <li>● viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Capacități coordinative/Îndemânare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>● coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c">https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c</a></li> <li>● ambidextrie</li> <li>● coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>● echilibru</li> <li>● capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>● forță explozivă</li> <li>● forță dinamică segmentară, în regim de rezistență <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww">https://www.youtube.com/watch?v=JjfvozvS6ww</a></li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rezistența generală la eforturi aerobe</li> <li>● rezistența musculară locală</li> </ul> <p><b>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale</li> </ul>



	<p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhjw">https://www.youtube.com/watch?v=kMy9BoCrhjw</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• Elasticitate musculară</li> </ul>	<p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FMgaOmlZOWg">https://www.youtube.com/watch?v=FMgaOmlZOWg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• Elasticitate musculară</li> </ul>
<p>4. Deprinderi motrice</p> <p>A. fundamentale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de locomoție</li> <li>- de manipulare</li> <li>- de stabilitate</li> </ul> <p>B. specifice disciplinelor sportive</p>	<p><b>Deprinderi motrice fundamentale</b></p> <p><b>1. Deprinderi de locomoție</b></p> <p><b>Mers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de mers cu tempouri diferite</li> <li>- deplasări în echilibru</li> </ul> <p><b>Săritură</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în lungime</li> <li>- la coardă</li> </ul> <p><b>Târâre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- târârea joasă, cu braț și picior opus pe sub obstacole</li> </ul> <p><b>2. Deprinderi de manipulare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de tip absorbție</li> <li>- transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi</li> <li>- prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări a diferitelor obiecte</li> </ul> <p><b>3. Deprinderi de stabilitate</b></p> <p><b>a) de tip axial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (libere)</li> </ul> <p><b>b) posturi statice sau dinamice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții fundamentale și derivate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi</i></p> <p><b>B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</b></p> <p><b>1. Specifice atletismului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- școala alergării</li> </ul> <p><b>2. Specifice gimnasticii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acrobatice</li> <li>- cumpănă pe un picior</li> <li>- semisfoara</li> </ul>	<p><b>Deprinderi motrice fundamentale</b></p> <p><b>1. Deprinderi de locomoție</b></p> <p><b>Mers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de mers cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice</li> <li>- mers cu schimbarea direcției de deplasare</li> <li>- deplasări în echilibru</li> </ul> <p><b>Săritură</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în adâncime, de pe suprafețe înălțate</li> <li>- cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare în lungime</li> <li>- la coardă</li> </ul> <p><b>Târâre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deplasarea corpului prin împingeri simultane și alternative, cu brațele și picioarele</li> </ul> <p><b>2. Deprinderi de manipulare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tip absorbție</li> <li>- transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini,</li> <li>- prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări a obiectelor din domeniul disciplinelor sportive studiate</li> </ul> <p><b>3. Deprinderi de stabilitate</b></p> <p><b>a) de tip axial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (cu obiecte)</li> </ul> <p><b>b) posturi statice sau dinamice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posturi ortostatice , starturi (<i>se realizează prin conținuturile specifice disciplinelor sportive</i>)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, prezentări în Power Point, Prezi</i></p> <p><b>B. Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</b></p> <p><b>1. Specifice atletismului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- școala alergării</li> <li>- alergarea de rezistență</li> <li>✓ startul din picioare</li> <li>- alergarea de viteză cu start din picioare</li> <li>✓ startul din picioare</li> </ul> <p><b>2. Specifice gimnasticii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acrobatice</li> <li>- cumpănă pe un picior</li> <li>- sfoara</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podul de jos</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- rulări</li> <li>- legări de elemente acrobatice</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 62</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ritmice-sportive</b></li> <li>- variații de pași specifici</li> <li>- balansări de brațe</li> <li>- elemente de echilibru-passé</li> <li>- întoarcerea cu pași succesivi</li> <li>- săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor)</li> <li>- legări de elemente pe fond muzical</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aerobice</b></li> <li>- pași aerobici de bază și de legătură</li> <li>- structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice</li> </ul> <p><b>3. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• șah</li> <li>- Regulile de bază ale sporturilor predate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yraysvz-hj0&amp;t=157s">https://www.youtube.com/watch?v=Yraysvz-hj0&amp;t=157s</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informații sportive</li> <li>- Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podul de jos</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- rulări</li> <li>- legări de elemente acrobatice</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 77</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ritmice-sportive</b></li> <li>- variații de pași specifici</li> <li>- balansări de brațe</li> <li>- elemente de echilibru-passé</li> <li>- întoarcerea cu pași succesivi</li> <li>- săritură dreaptă (cu balansarea/încrucișarea brațelor)</li> <li>- pași de dans clasic și modern</li> <li>- legări de elemente pe fond muzical</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>aerobice</b></li> <li>- pași aerobici de bază și de legătură</li> <li>- structuri de pași aerobici în 8 timpi, pe fond muzical, pe direcțiile specifice</li> </ul> <p><b>3. Specifice disciplinelor sportive alternative (de sezon)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• șah</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD Press, pagina 88</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#88">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#88</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulile de bază ale sporturilor predate</li> <li>- Informații sportive</li> <li>- Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru</li> </ul>
<p><b>5. Igienă și protecție individuală</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conținutul trusei de igienă personală la disciplina Educație fizică</li> <li>- factorii de mediu valorificați în călirea organismului</li> <li>- reguli de igienă personală asociate efortului fizic</li> <li>- igiena materialelor didactice și a spațiilor de practicare exercițiilor fizice</li> <li>- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>- tipurile respirației în efort</li> <li>- măsurile de igienă - înainte, în timpul și după activitățile sportive</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 129</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>- factorii de mediu valorificați în călirea organismului și măsuri de evitare a influențelor nocive ale acestora</li> <li>- exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>- regulile de igienă colectivă</li> <li>- semnele deteriorării igienei personale</li> <li>- măsurile de menținere a igienei personale</li> <li>- măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>

<p><b>6. Componente ale personalității</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- locul și formele de practicare a exercițiilor fizice în regimul cotidian de viață</li> <li>- atribuțiile rolurilor de conducere și subordonare îndeplinite de elevi în lecțiile de educație fizică</li> <li>- norme de comunicare între elevi</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 135</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/135">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/135</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- criterii obiective în aprecierea valorii performanțelor proprii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- responsabilitatea față de propria stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate motrică</li> <li>- forme de manifestare a fairplay-ului în activitățile motrice Competiționale și necompetiționale</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zj6YFZy_Yts&amp;t=141s">https://www.youtube.com/watch?v=Zj6YFZy_Yts&amp;t=141s</a></p>
--	--	--

### 1.2.2. Competențe generale, competențe specifice, exemple de activități de învățare și conținuturi ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul gimnazial

#### CLASA a V-a, CLASA a VI-a, CLASA a VII-a și CLASA a VIII-a

#### 1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><b>1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificarea semnelor obiective care indică alterarea stării proprii de sănătate.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7zmbnihu4eY">https://www.youtube.com/watch?v=7zmbnihu4eY</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- supravegherea stării generale de sănătate pe parcursul activităților desfășurate și semnalarea eventualelor situații problemă</li> </ul>	<p><b>1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifici vârstei și genului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- determinarea propriilor parametri morfologici și funcționali</li> <li>- compararea valorilor indicilor fiziologici proprii cu valorile normale specifice vârstei și genului</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FUAc98-nETA">https://www.youtube.com/watch?v=FUAc98-nETA</a></p>	<p><b>1.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea sistematică a pregătirii organismului pentru fiecare tip de efort</li> <li>- alternarea eforturilor cu pauze de revenire (active, pasive) a organismului</li> <li>- adoptarea măsurilor de prevenire a accidentelor</li> </ul>	<p><b>1.1. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- determinarea raportului dintre înălțime și greutate specific vârstei și genului și adoptarea măsurilor de menținere a acestuia, în valori normale</li> <li>- însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică</li> <li>- însușirea exercițiilor de dezvoltare a calităților motrice, în vederea utilizării acestora, în timpul liber, pentru fortificarea organismului</li> </ul>

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><b>1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la desfășurarea diferitelor etape ale lecțiilor, cu expunerea la influențele variate ale factorilor naturali de călire</li> <li>- adaptarea, pe parcursul lecției, a echipamentului în funcție de influența factorilor de mediu și de reacția organismului la efort</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, Editura Litera, paginile 10, 11  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>	<p><b>1.2. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prestarea eforturilor în condiții igienice</li> <li>- adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului</li> </ul>	<p><b>1.2. Adaptarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiții variate de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- expunerea progresivă a organismului, pe parcursul activității, la influențele factorilor de mediu, conform reacțiilor propriului organism</li> <li>- participarea activă la realizarea programelor de pregătire generală și specifică a organismului pentru efort</li> </ul>	<p><b>1.2. Expunerea progresivă, pe parcursul activităților de educație-fizică, la influențele agresive ale unor factori de mediu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea unor exerciții adaptate diferitelor condiții de mediu</li> </ul>

## 2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><b>2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea, la comandă, a pozițiilor și mișcărilor de bază ale principalelor segmente și regiuni ale corpului</li> <li>- efectuarea exercițiilor libere și cu obiecte de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- adoptarea, pe parcursul lecției, a posturii corporale corecte</li> <li>- redresarea, la atenționare, a posturii corporale deficiente</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 45  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>	<p><b>2.1. Utilizarea termenilor specifici - dezvoltării fizice armonioase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea, cu descrierea terminologică concomitentă, a pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului</li> <li>- efectuarea exercițiilor cu obiecte portative, pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</li> <li>- compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc.</li> </ul>	<p><b>2.1. Operarea cu indicatorii specifici dezvoltării fizice armonioase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea, folosind terminologia specifică, a unor exerciții de dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>- efectuarea exercițiilor profilactice pentru evitarea deviațiilor coloanei vertebrale</li> </ul>	<p><b>2.1. Aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea parțială sau integrală a unui complex de dezvoltare fizică, folosind terminologia specifică</li> <li>- efectuarea exercițiilor de corectare a celor mai frecvente abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară</li> <li>- conceperea și prezentarea unui complex de dezvoltare fizică</li> </ul>



Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><b>2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea exercițiilor pentru formarea și consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă</li> <li>- efectuarea exercițiilor de prevenire a instalării principalelor abateri de la postura globală corectă</li> <li>- determinarea cauzelor și adoptarea măsurilor de prevenire a instalării abaterilor de la postura corectă</li> <li>- însușirea exercițiilor corective pentru abaterile de postură</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SeddXH34d6o">https://www.youtube.com/watch?v=SeddXH34d6o</a></p> <p><b>2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea mijloacelor specifice de dezvoltare a calităților motrice</li> <li>- exersarea jocurilor de mișcare specifice dezvoltării calităților motrice</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 32 – 37 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea mijloacelor și a instrumentelor de determinare a valorii nivelului de manifestare a calităților motrice</li> </ul> <p><b>2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple- specifice disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea componentelor mecanismului de bază al procedeeelor tehnice</li> </ul>	<p><b>2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale</li> <li>- compararea posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (planșe, filme, diapozitive)</li> <li>- determinarea înălțimii și greutateii corpului și calcularea unui indice de nutriție</li> <li>- verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nDlj4hTG Hk">https://www.youtube.com/watch?v=nDlj4hTG Hk</a></p> <p><b>2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice</li> <li>- realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort</li> <li>- respectarea în execuții a parametrilor specifici fiecărei calități motrice</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 35, 36. <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><b>2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea procedeeelor tehnice structurate în structuri progresive ca și complexitate</li> <li>- efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării unor prevederi regulamentare simplificate</li> </ul>	<p><b>2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea exercițiilor profilactice și corective pentru asigurarea atitudinii corporale corecte</li> <li>- exersarea complexelor de dezvoltare fizică cu exerciții libere, cu obiecte portative</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQH0">https://www.youtube.com/watch?v=Y3Mbxo9uQH0</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor de influențare selectivă a unor segmente ale corpului</li> <li>- însușirea și efectuarea programelor de exerciții pentru corectarea, după caz, a deficiențelor de postură globală și segmentară</li> </ul> <p><b>2.3. Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice, în condiții de tratare diferențiată</li> <li>- efectuarea exercițiilor care implică mai multe forme de manifestare a fiecărei calități motrice de bază</li> <li>- realizarea execuțiilor care implică manifestarea coordonării în manipularea de obiecte</li> </ul> <p><b>2.4. Aplicarea procedeeelor tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea procedeeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale</li> </ul> <p><i>Exemple:</i> Resurse multimedia</p>	<p><b>2.2. Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea unor programe individuale de dezvoltare fizică/corectare a atitudinilor deficiente</li> <li>- efectuarea programelor de exerciții pentru evitarea/ eliminarea excedentului ponderal</li> <li>- efectuarea programelor de exerciții pentru dezvoltarea troficității (pentru băieți) și dezvoltarea supleței (pentru fete)</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YdP3vPWyk78">https://www.youtube.com/watch?v=YdP3vPWyk78</a></p> <p><b>2.3. Efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice de bază și combinate</li> <li>- exersarea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice, prin procedee metodice specifice</li> <li>- angajarea în realizarea la nivelul solicitat a exercițiilor de dezvoltare combinată a vitezei și coordonării</li> <li>- angajarea în realizarea la nivelul solicitat a exercițiilor de dezvoltare forței segmentare și a rezistenței</li> </ul> <p><b>2.4. Aplicarea procedeeelor tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a disciplinelor sportive studiate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni tehnico-tactice concepute coresponszător particularităților și preferințelor individuale</li> </ul> <p><i>Exemple:</i> Resurse multimedia</p>

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea integrală a fiecărui element/procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază</li> <li>- efectuarea unor acțiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/procedee tehnice</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 54, 58, 64  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>	<p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 78.  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c">https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VchxPuX24HY&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=VchxPuX24HY&amp;feature=share</a>  <a href="https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&amp;p=handball+in+casa#id=3&amp;vid=12a912c0cd48419a866ae8a3c9abf34a&amp;action=view">https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&amp;p=handball+in+casa#id=3&amp;vid=12a912c0cd48419a866ae8a3c9abf34a&amp;action=view</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kw4D9iM8cDs&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=kw4D9iM8cDs&amp;feature=share</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfT3qjkgH5s&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=lfT3qjkgH5s&amp;feature=share</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wEe_Zkcp7HY&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=wEe_Zkcp7HY&amp;feature=share</a>  <a href="https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&amp;p=handball+in+casa#id=9&amp;vid=e1b59436d26058b228cddb1f643da8c1&amp;action=view">https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&amp;p=handball+in+casa#id=9&amp;vid=e1b59436d26058b228cddb1f643da8c1&amp;action=view</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conceperea și execuția de exerciții liber alese de gimnastică acrobatică</li> </ul>

### 3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><b>3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aprecierea evoluției colegilor</li> </ul>	<p><b>3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aprecierea evoluției colegilor la executarea elementelor, liniilor și a exercițiului acrobatic liber ales</li> <li>- recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora</li> </ul>	<p><b>3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aprecierea evoluției colegilor la executarea elementelor, liniilor și a exercițiului acrobatic liber ales</li> <li>- recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora</li> </ul>	<p><b>3.1. Îndeplinirea de roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndeplinirea rolului de căpitan de echipă</li> <li>- îndeplinirea rolului de arbitru</li> <li>- îndeplinirea rolului de cronometru</li> <li>- îndeplinirea rolului de scorer</li> <li>- îndeplinirea rolului de starter</li> </ul>
<p><b>3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respectarea întocmai a regulilor stabilite în activitățile de exersare</li> <li>- acceptarea consecințelor stabilite în cazul de încălcării unor reguli</li> </ul>	<p><b>3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în condițiile adaptării acestora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea, în timp, a unor execuții în condiții cât mai apropiate de prevederile regulamentare oficiale</li> <li>- observarea și semnalarea încălcării regulilor adaptate de către partenerii de activitate</li> </ul>	<p><b>3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- recepționarea observațiilor referitoare la încălcarea regulamentului și luarea măsurilor de încadrare a execuțiilor în prevederile regulamentare</li> </ul>	<p><b>3.2. Aplicarea constantă pe parcursul activităților, întrecerilor și concursurilor a prevederilor regulamentare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea constantă pe parcursul activităților practice, a elementelor, procedeelelor și acțiunilor, în condițiile precizate de regulamente</li> </ul>

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><b>3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- încurajarea coechipierilor pe parcursul desfășurării întrecerilor</li> <li>- felicitarea partenerilor și a adversarilor în situațiile de câștigători ai întrecerilor</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 12</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>	<p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 63</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><b>3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului pozitiv/negativ</li> <li>- analiza cauzelor randamentului scăzut al acțiunilor proprii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea execuțiilor, procedeele tehnice și acțiunilor tactice conform prevederilor regulamentare</li> <li>- semnalarea și sancționarea abaterilor de la prevederile regulamentare, în calitate de arbitru</li> </ul> <p><b>3.3. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manifestarea neostentativă a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri</li> <li>- felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xHQp-SxcNww">https://www.youtube.com/watch?v=xHQp-SxcNww</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sesizarea abaterilor de la regulament, personale, ale coechipierilor și ale adversarilor</li> </ul> <p><b>3.3. Manifestarea atitudinii de fair-play în calitate de practicant și de spectator</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aplaudarea execuțiilor deosebite ale adversarilor</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia:</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I">https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbFu_I</a></p>

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<b>1. Organizare a activităților motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, Editura EDP, clasa a V-a, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/10">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/10</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poziția fundamentală stând și derivatele acesteia</li> <li>alinieri în linie și în coloană</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială.</li> </ul>	-----	-----

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ întoarceri de pe loc - exersarea întoarcerilor de pe loc.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, Editura EDP, clasa a V-a, pagina 13</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/13/2</a>;  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ formarea coloanei de gimnastică</li> <li>▪ pornire și oprire din mers</li> </ul>	<p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p>		
<b>2. Dezvoltare fizică armonioasă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozițiile de bază și derivate.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 24</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a>;  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții libere și cu obiecte de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>▪ exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale</li> <li>▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical)</li> <li>▪ exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Jocuri dinamice: „Fulgul zburător”, „Lipiciul”</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 13</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reflexul de postură corectă</li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare – Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 14</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tonicitatea și troficitatea musculaturii: <ul style="list-style-type: none"> <li>- membrelor superioare</li> <li>- toracelui</li> <li>- abdomenului</li> <li>- membrelor inferioare</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare</li> <li>▪ structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos</li> <li>▪ raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- factorii alimentari și tipurile de efort care concură la creșterea masei musculare</li> <li>- factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concură la diminuarea țesutului adipos</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QFAWNFqrkyU">https://www.youtube.com/watch?v=QFAWNFqrkyU</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului</li> <li>▪ timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale</li> <li>▪ perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară</li> <li>▪ cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomia și fiziologia efortului</li> <li>- efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă</li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JTEOEvytJo">https://www.youtube.com/watch?v=JTEOEvytJo</a></p>

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><a href="#">a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 36</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/36</a></p> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 35</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#35">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#35</a></p>	<p><i>Exemplu: Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 15</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitate și stabilitate articulară</li> <li>complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical)</li> <li>posturi deficiente frecvente</li> <li>determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 23</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă</li> <li>cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora</li> </ul> </li> </ul>		
<b>3. Capacitate motrică</b>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p>a) de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mersul <ul style="list-style-type: none"> <li>pe vârfuri</li> <li>ghemuit</li> <li>cu pas fandat</li> <li>cu pas adăugat</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <p>a) de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mersul <ul style="list-style-type: none"> <li>cu pas adăugat</li> <li>cu pas încrucișat</li> </ul> </li> <li>Alergarea <ul style="list-style-type: none"> <li>cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acțiuni combinate: mers - alergare - săritură</li> <li>acțiuni combinate: tracțiune - târâre</li> </ul>	<p><b>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acțiuni combinate: deprinderi de locomoție de bază cu deprinderi de locomoție combinate</li> </ul>



Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 38 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#38">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#38</a> Alte surse RED</p> <p>2. Alergarea -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasul de alergare:</li> <li>- pe direcții diferite</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 42 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/42/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/42/2</a> Alte surse RED</p> <p>3. Săritura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare:</li> <li>- de pe loc</li> <li>- din deplasare</li> <li>- pe și de pe obiecte/aparate</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 44 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/44/3">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/44/3</a> <i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 40</p>	<p>- cu ocolire și trecere peste obstacole</p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 28 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <p>3. Săritura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri succesive pe loc și cu deplasare - pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral)</li> <li>- peste obstacole</li> <li>- la coardă</li> </ul> <p>b) combinate:</p> <p>Tărârea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate, cu purtare de obiect</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 31 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b></p> <p>a) de tip propulsie: rostogolire, voleibolare, ricoșare; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (racheta, paleta, crosă)</p> <p>b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele, prindere cu o mânășă.</p> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 32</p>	<p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte,</li> <li>▪ deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate exersate în parcurșuri aplicative</li> </ul> <p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție:</li> <li>- la diferiți stimuli</li> <li>▪ viteza de execuție:</li> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție)</li> <li>- a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative</li> <li>▪ viteza de deplasare:</li> <li>- pe distanțe și pe direcții variate</li> <li>- cu manevrarea unor obiecte</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>- caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>- valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p>2. Îndemânarea (capacități coordinative)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp</li> <li>▪ mânăuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (manuală, podală)</li> <li>▪ echilibrul:</li> </ul>	<p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE ȘI STABILITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ parcurșuri aplicative conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate</li> </ul> <p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe</li> <li>▪ viteza de deplasare în condiții variate</li> <li>▪ viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare</li> <li>▪ viteză - în condiții de coordonare</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p>2. Îndemânarea (capacități coordinative)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară</li> <li>▪ echilibru</li> <li>- mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte</li> <li>- deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcJew">https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcJew</a></p> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară</li> <li>▪ detentă</li> <li>▪ forța segmentară în regim de rezistență</li> </ul>

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#40S">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#40S</a> Alte surse RED.</p> <p>b) combinate: Târârea pe genunchi și pe coate <b>Exemplu:</b> Evaluare-resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a Editura CD PRESS, pagina 46 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#46">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#46</a>.</p> <p><b>DEPRINDERI DE MANIPULARE</b></p> <p>a) de tip propulsie: rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.) b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele. <b>Exemplu:</b> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V- a, Editura Litera, pagina 40 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Lit era/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Lit era/</a></p> <p><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b></p> <p>a) de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare b) posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri c) starturi <b>Exemplu:</b> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 56</p>	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <p><b>DEPRINDERI DE STABILITATE</b></p> <p>a) de tip axial, specifice disciplinelor sportive b) posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive</p> <p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> <li>la diferiți stimuli</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție)</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și pe direcții variate</li> <li>viteză - în condiții de coordonare</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia - proba de control: Naveta 10 x 5m, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 35 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei</li> <li>valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol cu susținere de obiecte</li> <li>deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste <b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://youtu.be/T8-MSHMppv4">https://youtu.be/T8-MSHMppv4</a></li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forța explozivă</li> <li>forța în regim de rezistență</li> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței</li> <li>valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului</li> </ul> </li> <li>informații cu caracter sportive <b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrElxj..SBfqC0AhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01a mpmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW">https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrElxj..SBfqC0AhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01a mpmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW</a></li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte</li> <li>rezistența musculară locală;</li> <li>rezistența în regim de forță</li> <li>cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului</li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate</li> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului</li> <li>procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice</li> </ul> </li> <li>informații cu caracter sportive <b>Exemplu:</b> Resurse multimedia <a href="https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrElxj..SBfqC0AhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01a mpmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW">https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrElxj..SBfqC0AhEtXNyoA;_ylu=X3oDMTE0OG01a mpmBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDQzAwOTRfMQRzZW</a></li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte</li> <li>rezistența musculară locală;</li> <li>rezistența în regim de forță</li> <li>cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului</li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/56">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/56</a></p> <p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <p><b>1. Viteza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditivi</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 49</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#49">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#49</a></p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 32</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>pe direcție rectilinie</li> <li>cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>viteza – în condiții de coordonare</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 50</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#50">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#50</a></p>	<p><b>2. Îndemânarea (capacități coordinative)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp</li> <li>mănuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextri (manuală, podală).</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 35,36.</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>echilibru: <ul style="list-style-type: none"> <li>mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol</li> <li>deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forța explozivă</li> <li>forța dinamică (izotonică) segmentară</li> <li>forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 37</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului</li> <li>informații cu caracter sportive</li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>	

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><b>2. Îndemânarea (capacități coordinative)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coordonarea acțiunii segmen-telor față de corp</li> <li>▪ manevrarea de obiecte:</li> <li>▪ - individual</li> <li>▪ echilibrul:</li> </ul> <p>- în poziții statice - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi - în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</p> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 35</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Lit era/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Lit era/</a></p> <p><b>3. Forța</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 52</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#52">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#52</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 55</i></p>	<p>- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului</p> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 38</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <p><b>4. Rezistența</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>▪ rezistența musculară locală</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> </ul> <p>- caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului</p> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 40</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED.</i></p>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#55">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#55</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența musculară locală</li> </ul> <p><b>5. Calități motrice combinate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conform precizărilor de la <i>fiecare calitate motrică</i></li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, (Joc dinamic: "Culesul și semănatul cartofului"), Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 66;</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/66">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/66</a>;</p> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 56</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#56">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#56</a></p> <p>Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera:</p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <p>Alte surse RED.</p>			
<b>4. Discipline sportive</b>	<p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>elemente din <i>școala alergării</i></li> <li>alergare cu joc de gleznă</li> <li>alergare cu genunchii sus</li> <li>alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi</li> <li>alergarea de viteză:</li> </ul>	<p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>elemente din <i>școala alergării</i></li> <li>- variante de exerciții din școala alergării.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 43</p>	<p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>elemente din <i>școala alergării</i></li> <li>variante și combinații de exerciții din școala alergării</li> <li>alergarea de viteză:</li> <li>startul de jos</li> </ul>	<p><b>ATLETISM</b></p> <p><b>1. Alergări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe despre:</li> <li>arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor de alergări</li> <li>probele de alergare de fond în concursurile oficiale</li> </ul>



Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- startul de jos</li> <li><b>2. Sărituri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala săriturii</i>:</li> <li>- pasul săltat</li> </ul> </li> <li><b>3. Aruncări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i>:</li> <li>- aruncare tip azvârlire, cu un braț</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță</li> <li>▪ cunoștințe despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile mingii de oină</li> <li>- depășirea liniei de aruncare</li> <li>- respectarea sectorului de aruncare</li> <li>- măsurarea lungimii aruncării</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpăna pe un genunchi.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 62</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpăna pe un picior</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini- Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 77</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/77/2</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- semisfoara</li> <li>- podul de jos</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual</i></p>	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alergarea de viteză:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ startul de jos.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 43</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe despre:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul greșit</li> <li>- respectarea culoarului de alergare</li> <li>- probele de alergare de viteză în concursurile oficiale</li> </ul> </li> <li>▪ alergarea de rezistență:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul de sus</li> <li>- coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare</li> <li>- alergare pe teren variat</li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe despre:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul greșit</li> <li>- depășirea adversarului</li> <li>- contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala săriturii</i>:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasul săltat</li> <li>▪ cunoștințe despre:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- depășirea pragului (zonei de bătaie/desprindere)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe despre:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul greșit</li> <li>- respectarea culoarului de alergare</li> <li>▪ alergarea de rezistență:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe despre:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- startul greșit</li> <li>- depășirea adversarului</li> <li>- probele de alergare de semifond în concursurile oficiale</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala săriturii</i>:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri peste obstacole joase</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=srU80L-zLmg">https://www.youtube.com/watch?v=srU80L-zLmg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe despre:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- depășirea pragului (zonei de bătaie)</li> <li>- măsurarea lungimii săriturii</li> <li>▪ săritura în înălțime cu pașire:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- elan de 7- 9 pași</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i>:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare tip <b>azvârlire</b>, cu un braț</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu pas adăugat/ încrucișat</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ cunoștințe despre:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare reușită</li> <li>- număr de aruncări în concurs</li> <li>- măsurarea lungimii aruncării               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. Sărituri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala săriturii</i>:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ plurisalturi</li> <li>▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor</li> </ul> </li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i>:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aruncări tip azvârlire, împingere și lansare cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probei</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> </li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice și dinamice:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- înlănțuiri de elemente însușite în clasele anterioare, în linii acrobatiche</li> <li>- variante de exerciții la sol, cu elemente liber alese</li> </ul> </li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Anul III de instruire</b></li> <li>▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</li> <li>▪ acțiuni tehnico-tactice specifice</li> </ul>

	<p><i>EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 62</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#62</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- sfoara (fete).</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini - Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 78</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/79/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/79/2</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente dinamice:</li> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 63</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#63">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#63</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>▪ variante de legare a</li> <li>- elementelor acrobatice însușite</li> </ul> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini- Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 83</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/83/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/83/2</a>  <i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- măsurarea lungimii săriturii</li> <li>▪ săritura în înălțime cu pășire:</li> <li>- elan de 5 - 7 pași</li> <li>- bătaie în zonă marcată, desprindere și aterizare</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. Aruncări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente din <i>școala aruncării</i>:</li> <li>- aruncare tip <b>azvârlire</b>, cu un braț</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță</li> <li>▪ cunoștințe despre:</li> <li>- aruncarea reușită</li> <li>- numărul de aruncări în concurs</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 48</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice:</li> <li>- cumpăna laterală</li> <li>▪ elemente dinamice:</li> <li>- rulări</li> <li>▪ rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit.</li> <li>- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 49</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ elemente statice:</li> <li>- semisfoara</li> <li>- cumpene (variante)</li> <li>- sfoara (fete)</li> <li>▪ elemente dinamice:</li> <li>- rostogolire înainte variante</li> <li>▪ variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>▪ cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ oprirea în doi timpi</li> <li>▪ pivotarea liberă și în relație cu un adversar</li> <li>▪ structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac</li> <li>▪ depășirea</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior</li> <li>▪ lovirea mingii cu șiretul exterior</li> <li>▪ conducerea mingii în relație cu un adversar</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, de pe loc</li> <li>▪ lovirea mingii cu capul, din deplasare</li> <li>▪ preluarea mingii cu piciorul</li> <li>▪ marcajul adversarului cu minge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sistemului de apărare cunoscut</li> <li>▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</li> <li>▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare</li> <li>▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut</li> <li>▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut</li> <li>▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b></p> <p><b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de</li> </ul>
--	--	--	--	--

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><i>PRESS, pagina 64</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#64">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#64</a>  <i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 60</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>oprirea într-un timp</li> <li>pivotarea</li> <li>poziția fundamentală în apărare</li> <li>deplasările cu pași adăugați</li> <li>lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>marcajul</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>2. FOTBAL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 93</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>elemente și combinații gimnice</li> <li>combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)</li> <li>cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor</li> <li>informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia: Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 51</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 50, 51</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <p><b>SĂRITURI LA APARATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. BASCHET</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>oprirea într-un timp</li> <li>pivotarea</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 55</i></p>	<p>și fără minge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite</li> <li>driblingul multiplu</li> <li>aruncarea la poartă de la 7 m</li> <li>aruncarea la poartă cu pași încrucișați</li> <li>aruncarea la poartă din alergare</li> <li>aruncare la poartă din săritură</li> <li>deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare</li> <li>blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>procedee tehnice specifice portarului</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> </ul>	<p>deasupra capului, din articulația cotului, din balans</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit)</li> <li>bătaia mingii cu bastonul</li> <li>cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de oină</li> <li>cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q2w4jFTlu8">https://www.youtube.com/watch?v=Q2w4jFTlu8</a></p> <p><b>5. RUGBY-TAG</b></p> <p><b>- Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pase încrucișate și sărite</li> <li>pasa cu demi tur</li> <li>pasa peste umăr și pasa cârlig</li> <li>pasa pe la spate</li> <li>schimbarea de direcție cu pas sărit</li> <li>fenta</li> <li>pivotarea</li> <li>poziții fundamentale în atac și în apărare</li> <li>schimbarea de direcție cu pas încrucișat</li> <li>schimbarea de direcție cu pas adăugat</li> <li>intercepția</li> <li>închiderea unghiului de apărare</li> <li>acțiuni tehnico-tactice individuale, ofensive și defensive: sărite și sărite</li> </ul>

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/93">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/93</a> Alte surse RED.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>șutul la poartă, de pe loc și din deplasare</li> <li>preluarea mingii cu interiorul piciorului</li> <li>conducerea mingii</li> <li>repunerea mingii în joc de la <ul style="list-style-type: none"> <li>marginile</li> </ul> </li> <li>procedee tehnice specifice <ul style="list-style-type: none"> <li>portarului</li> </ul> </li> <li>marcajul</li> <li>cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a. Editura CD PRESS, pagina 71</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#71">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#71</a> Alte surse RED.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>3. HANDBAL</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasa azvârlită cu o mână de-deasupra umărului: de pe loc și din deplasare.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 100</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/100/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/100/2</a></p>	<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poziția fundamentală în apărare</li> <li>deplasările cu pași adăugați</li> <li>lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>marcajul</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare</li> <li>oprirea în doi timpi</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 59</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pivotarea liberă și în relație cu un adversar.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 60.</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului</li> <li>servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit)</li> <li>bătaia mingii cu bastonul</li> <li>blocarea (oprirea mingii)</li> <li>apărarea individuală</li> <li>cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w6gzU3vH4XA">https://www.youtube.com/watch?v=w6gzU3vH4XA</a></p> <p><b>5. RUGBY-TAG</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>purtarea balonului cu o mână și purtarea balonului cu o mână și cu două mâini din alergare</li> <li>prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>culegerea balonului de pe sol din alergare</li> <li>pasa de pe loc și din alergare</li> <li>pasa încrucișată</li> <li>pasa sărită</li> <li>pasa cu demi tur</li> <li>pasa peste umăr</li> <li>pasa cârlig</li> <li>schimbarea de direcție</li> <li>fenta</li> <li>pivotare</li> <li>poziția individuală fundamentală</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>acțiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> </ul> <p><b>6. VOLEI</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de joc cunoscut</li> <li>cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de volei</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7. *TORBALL</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lovitura de atac din poziție fundamentală</li> <li>lovitura de atac paralel cu linia de margine</li> <li>lovitura de atac din deplasare, pe centru și pe diagonală</li> <li>lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga-dreapta și atac paralel cu linia de margine</li> <li>apărare prin plonjon cu brațele pe direcția mingii, spre propria poartă</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>8. *GOALBALL</b> <b>Anul III de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lovitura de atac din poziție fundamentală</li> <li>lovitura de atac paralel cu linia de margine</li> <li>lovitura de atac din deplasare, pe centru și pe diagonală</li> <li>lovitura de pedeapsă cu</li> </ul>

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>driblingul simplu</li> <li>aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>aruncarea la poartă cu pași adăugați</li> <li>aruncarea la poartă din alergare</li> <li>poziția fundamentală</li> <li>procedee tehnice specifice portarului.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 101</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/101/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/101/2</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>4. OINĂ</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 78</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#78">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#78</a></p> <p><i>Alte surse RED.</i></p>	<p>în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>depășirea</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului</li> <li>informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 63</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <p><b>2. FOTBAL</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 63</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>șutul la poartă, de pe loc și din deplasare</li> <li>preluarea mingii cu interiorul piciorului</li> <li>conducerea mingii.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 64</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p>	<p>în aparare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>smulgerea centurii de rugby-tag din alergare</li> <li>procedee tactice de finalizare</li> <li>procedee tactice de pătrundere</li> <li>acțiuni tehnice de depășire</li> <li>acțiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v7e8Y8g3sGY">https://www.youtube.com/watch?v=v7e8Y8g3sGY</a></p> <p><b>6. VOLEI</b>  <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>serviciul de sus din față</li> <li>preluarea serviciului de sus din față</li> <li>ridicarea înainte</li> <li>cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare în cadrul acestora) specifice modelului de joc 6x6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare</li> <li>noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului)</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu</li> </ul>	<p>deplasare stânga-dreapta și atac paralel cu linia de margine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>apărare prin plonjon cu brațele pe direcția mingii, spre propria poartă</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WJifbl_OSps">https://www.youtube.com/watch?v=WJifbl_OSps</a></p> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>DANS SPORTIV</li> <li>GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>SPORT AEROBIC</li> <li>ȘAH</li> </ul>



Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului</li> <li>servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte</li> <li>bătaia mingii cu bastonul</li> <li>pe loc sau în alergare</li> <li>blocarea (oprirea mingii)</li> <li>apărarea individuală</li> <li>cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. RUGBY-TAG</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>purtarea balonului cu o mână și cu două mâini</li> <li>prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 109 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/109/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/109/2</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>culegerea balonului de pe sol</li> <li>passa de pe loc și din alergare.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> film, Manual EFS, clasa a V-a, Editura CD PRESS, pagina 81 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#81">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/book.html?book#81</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>schimbarea de direcție</li> <li>fenta</li> <li>cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag</li> <li>poziția fundamentală în aparare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>repunerea mingii în joc de la margine</li> <li>procedee tehnice specifice portarului.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 65 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>marcajul.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 66 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 66 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 67 <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7. * TORBALL</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea și pasarea mingii</li> <li>aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași</li> <li>lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>8. * GOALBALL</b> <b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea și pasarea mingii</li> <li>aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași</li> <li>lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WJifbL_QSps">https://www.youtube.com/watch?v=WJifbL_QSps</a></p> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>DANS SPORTIV</b></li> <li><b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li><b>SPORT AEROBIC</b></li> <li><b>ȘAH</b></li> </ul>	

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>manevrarea și smulgerea centurii de tag.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini- Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 111</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/111/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/111/2</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>procedee tehnice de finalizare</li> <li>procedee tehnice de pătrundere</li> <li>acțiuni tactice de depășire</li> <li>acțiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>cunoștințe și informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>6. VOLEI</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii</li> <li>serviciul de jos din față</li> </ul> <p><i>Exemplu: - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP:</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/115/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/115/2</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 117</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa</a></p>	<p><i>Alte surse RED</i></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior</li> <li>lovirea mingii cu șiretul exterior</li> <li>conducerea mingii în relație cu un adversar</li> <li>lovirea mingii cu capul, de pe loc</li> <li>lovirea mingii cu capul, din deplasare</li> <li>preluarea mingii cu piciorul</li> <li>marcajul adversarului cu minge și fără minge.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 70</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare</li> <li>informații cu caracter sportiv:</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 72</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <p><b>3. HANDBAL</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasa azvârlită cu o mână de-deasupra umărului: de pe loc și din deplasare.</li> <li>prinderea cu două mâini, de pe loc și</li> </ul>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<p><a href="#">%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/117/2.</a></p> <p>Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)</li> <li>preluarea cu două mâini de jos</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>7.* TORBALL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poziția fundamentală</li> <li>prinderea și pasarea mingii</li> <li>aruncarea la poartă</li> <li>orientare în spațiul de apărare</li> <li>așezarea în apărare</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>8. * GOALBALL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poziția fundamentală</li> <li>prinderea și pasarea mingii</li> <li>aruncarea la poartă</li> <li>orientare în spațiul de apărare</li> <li>așezarea în apărare</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>DANS SPORTIV</b></li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q&amp;t=9s">https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q&amp;t=9s</a></p>	<p>din deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>driblingul simplu</li> <li>aruncarea la poartă de pe loc.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 73</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p>Alte surse RED.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea la poartă cu pași adăugați.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pg 73</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p>Alte surse RED.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea la poartă din alergare.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 74.</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p>Alte surse RED.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poziția fundamentală</li> <li>procedee tehnice specifice portarului.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 74</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p>Alte surse RED.</p>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=97pCcUEJAE4&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=97pCcUEJAE4&amp;t=8s</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>▪ SPORT AEROBIC</li> <li>▪ ȘAH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 76</i></p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite</li> <li>▪ driblingul multiplu.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 77</i></p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aruncarea la poartă de la 7 m</li> <li>▪ aruncarea la poartă cu pași încrucișați.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 78</i></p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aruncarea la poartă din alergare</li> <li>▪ aruncare la poartă din săritură.</li> </ul>			

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 78</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare</li> <li>▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă</li> <li>▪ marcajul adversarului cu și fără minge</li> <li>▪ repunerea mingii în joc de către portar</li> <li>▪ procedee tehnice specifice portarului.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 80</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 81</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa</i></p>		



Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<p>a VI-a, Editura EDP, pagina 81  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>            Alte surse RED.            Evaluare - Resurse multimedia,            Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 82  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><b>4. OINĂ</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>▪ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>▪ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului</li> <li>▪ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte</li> <li>▪ bătaia mingii cu bastonul.</li> </ul> <p><i>Exemplu:</i> Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 84  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>            Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ blocarea (oprirea mingii)</li> <li>▪ apărarea individuală</li> </ul>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<ul style="list-style-type: none"> <li>cunoștințe privind regulamentul de joc.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 86</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini</li> <li>prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare</li> <li>aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”</li> <li>pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 88</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit)</li> <li>bătaia mingii cu bastonul.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 88</i></p>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ blocarea (oprirea mingii).</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 89</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apărarea individuală</li> <li>▪ cunoștințe privind regulamentul de joc</li> </ul> <p><b>5. RUGBY-TAG</b> <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ purtarea balonului cu o mână și cu două mâini</li> <li>▪ prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>▪ culegerea balonului de pe sol</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 92</i> <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a> Alte surse RED</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta</li> <li>▪ cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag</li> <li>▪ poziția fundamentală în apărare</li> </ul>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<ul style="list-style-type: none"> <li>manevrarea și smulgerea centurii de tag</li> <li>procedee tehnice de finalizare.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 93</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>procedee tehnice de pătrundere</li> <li>acțiuni tactice de depășire</li> <li>acțiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>cunoștințe și informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 94</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>purtarea balonului cu o mână și cu două mâini din alergare.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagine, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 94</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> </ul>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ culegerea balonului de pe sol din alergare</li> <li>▪ pasa de pe loc și din alergare</li> <li>▪ pasa încrucișată</li> <li>▪ pasa sărită</li> <li>▪ pasa cu demi tur</li> <li>▪ pasa peste umăr</li> <li>▪ pasa cârlig</li> <li>▪ schimbarea de direcție</li> <li>▪ fenta.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 95</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pivotare</li> <li>▪ poziția individuală fundamentală în aparare</li> <li>▪ smulgerea centurii de rugby-tag din alergare</li> <li>▪ procedee tactice de finalizare</li> <li>▪ procedee tactice de pătrundere</li> <li>▪ acțiuni tehnice de depășire</li> <li>▪ acțiuni tactice individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 96</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p>		



Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<p><i>Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 97</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <p><b>6. VOLEI</b>  <b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii</li> <li>▪ serviciul de jos din față</li> <li>▪ preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)</li> <li>▪ preluarea cu două mâini de jos</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 99</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Evaluare - resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 100</i></p>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ serviciul de sus din față</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 100</i></p> <p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ preluarea serviciului de sus din față</li> <li>▪ ridicarea înainte</li> <li>▪ cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare în cadrul acestora) specifice modelului de joc 6x6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare</li> <li>▪ noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului)</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu</li> <li>▪ informații cu caracter sportiv</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 103</i></p>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<p><a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a></p> <p><i>Alte surse RED</i></p> <p><b>7. * TORBALL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași</li> <li>▪ lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>▪ plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>▪ informații privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>8. * GOALBALL</b></p> <p><b>Anul I de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poziția fundamentală</li> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă</li> <li>▪ orientare în spațiul de apărare</li> <li>▪ așezarea în apărare</li> <li>▪ cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>Anul II de instruire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prinderea și pasarea mingii</li> <li>▪ aruncarea la poartă de pe loc</li> <li>▪ aruncarea la poartă din deplasare, 3-5 pași</li> </ul>		

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
		<ul style="list-style-type: none"> <li>lovitura de pedeapsă cu deplasare stânga sau dreapta și atac pe diagonală</li> <li>plonjonul spre stânga – dreapta cu mâinile în aceeași direcție</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>DANS SPORTIV</b></li> <li><b>GIMNASTICĂ RITMICĂ</b></li> <li><b>SPORT AEROBIC</b></li> <li><b>ȘAH</b></li> </ul>		
<p><b>5. Igienă și protecție individuală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>regulile de igienă individuală și colectivă</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 129</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/129/2</a>  <i>Alte surse RED</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>măsurile de menținere a igienei individuale și colective.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare- Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 10</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tehnici de reechilibrare</li> <li>modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>măsuri de menținere a igienei individuale și colective</li> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța pregătirii organismului pentru efort</li> <li>- importanța respirației, cu caracter de refacere</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemplu: Evaluare - Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 117</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiții de lucru</li> <li>conținutul și valoarea pregătirii organismului pentru efort</li> <li>relațiile dintre efort și pauzele de revenire</li> <li>cunoștințe despre rolul respirației în efort și măsurile eficiente de igienă individuală în lecțiile de educație fizică și sport, întreceri, concursuri și după încheierea acestora</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KuE4Y0tXR8s">https://www.youtube.com/watch?v=KuE4Y0tXR8s</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile echipamentului adecvat desfășurării activităților fizice</li> <li>modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice folosite în activitățile de educație fizică și sport</li> <li>procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților de educație fizică și sport</li> <li>cunoștințe despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KuE4Y0tXR8s">https://www.youtube.com/watch?v=KuE4Y0tXR8s</a></p>	

Domenii de conținut	Elemente de conținut			
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini, Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 131</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/131/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/131/2</a>.  <i>Alte surse RED</i></p>			
<b>6. Comportamente și atitudini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Imagini - Manual EFS, clasa a V-a, Editura EDP, pagina 134</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/134/2">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/#page/134/2</a>.  <i>Alte surse RED</i> <li>comportamentele specifice întrecerilor sportive.</li> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, pagina 12</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport</li> <li>stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive</li> <li>atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale</li> <li>obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor</li> <li>forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/ concursuri.</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 119</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i> <li>asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport</li> <li>comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>disponibilități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia, Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, pagina 120</i>  <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/</a>  <i>Alte surse RED</i></p> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>conducerea, subordonarea și colaborarea în activități practice</li> <li>evitarea situațiilor „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>intervenție pentru aplanarea/ rezolvarea situațiilor conflictuale</li> <li>comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – ului</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tbvlM4Higv4">https://www.youtube.com/watch?v=tbvlM4Higv4</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>asumarea atribuțiilor rolurilor de conducere îndeplinite de elevi</li> <li>manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice</li> <li>obiectivitatea evaluării rezultatelor obținute în exersare și în întreceri/ concursuri</li> <li>inițiativă în organizarea și desfășurarea întrecerilor și concursurilor individuale sau pe echipe, între elevi</li> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>fair-play și formele sale de manifestare</li> <li>olimpism</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IU4ZJzvdCS0">https://www.youtube.com/watch?v=IU4ZJzvdCS0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0">https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=67PKUMzyMT8">https://www.youtube.com/watch?v=67PKUMzyMT8</a></p>



### 1.2.3. Competențe generale, competențe specifice, conținuturi și exemple de activități de învățare ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul profesional

CLASA a IX-a

#### 1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice propria

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
1.1	Autoevaluarea creșterii și dezvoltării fizice și acționarea pentru optimizarea acestora	<p><b>Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioză, umeri asimetrici, stern înfundat, picior plat</li> <li>Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical)</li> </ul> <p><b>Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>realizarea unui complex de exerciții de înviorare;</li> <li>realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezentarea atitudinilor corporale deficiente.</li> <li>exerciții corective pentru deficiențele fizice (unde este necesar)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia:</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&amp;t=45s">https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&amp;t=45s</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>complexe de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții libere; cu obiecte portative (baston, minge); executate pe fond muzical.</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia:</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=476kTDk9bMQ">https://www.youtube.com/watch?v=476kTDk9bMQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FLAvRc-zuY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=FLAvRc-zuY&amp;feature=youtu.be</a></p>
1.2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice	<p><b>Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior</b></p> <p><b>Exerciții de educare a actului respirator:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>în condiții de repaus;</li> <li>în eforturi moderate;</li> <li>în eforturi cu intensități variabile;</li> <li>în eforturi de durată;</li> <li>în eforturi statice și dinamice;</li> </ul> <p><b>Măsuri de relaxare și de revenire după efort</b></p> <p><b>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice.</li> <li>prezentarea importanței rolului respirației atât în timpul efortului cât și în refacere.</li> <li>folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate;</li> <li>organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice;</li> <li>verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată).</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/qgedPFhewVg">https://youtu.be/qgedPFhewVg</a>  <a href="https://youtu.be/MQ-mgWC8Yak">https://youtu.be/MQ-mgWC8Yak</a></p>
1.3	Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	<p><b>Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parcursuri aplicative cuprinzând: echilibru, târâre,</li> <li>Parcursuri aplicative incluzând, pe lângă deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative, structuri motrice și eforturi specifice domeniului de calificare profesională</li> </ul>	<p><b>DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>executarea diferitelor variante de mers și alergare (pe distanță scurtă sau pe loc).</li> <li>executarea îndoirilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, posturilor statice.</li> <li>executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite).</li> </ul>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
		<p><b>Calități motrice de bază</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viteză: viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi, viteză de execuție, viteză de repetiție; viteză în regim de îndemănare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în domeniul de calificare profesională.</li> <li>Îndemănare: îndemănare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice domeniului de calificare profesională.</li> <li>Forță: forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în regim de cedare; forță în regim de rezistență; forță statică cu durată mică; forță specifică domeniului de calificare profesională.</li> <li>Rezistență: rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională.</li> <li>Calități motrice combinate: viteză-îndemănare; viteză-forță; îndemănare-rezistență; combinații specifice domeniului de calificare profesională.</li> <li>Mobilitate și stabilitate articulară <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>mobilitatea:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulației scapulo-humerale</li> <li>- articulației occipito-atlanto-axoidiene</li> <li>- coloanei vertebrale</li> <li>- articulației coxo-femorale</li> </ul> </li> <li>➤ <i>stabilitatea:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- articulațiilor humerale, ale coatelor și mâinilor</li> <li>- articulațiilor coxo-femorale, ale genunchilor și gleznelor</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Calități motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- determinarea nivelului calităților motrice în cadrul evaluării formative</li> <li>- exersarea specifică dezvoltării calităților motrice și a calităților motrice combinate: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Forță:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersare cu greutate (inclusiv propriul corp);</li> <li>- exersare sub formă de circuit;</li> <li>- efectuarea exercițiilor fizice izometrice <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Capacități coordinative:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice, efectuate analitic și global, cu variația ritmului și tempoului, în condiții și cu materiale diferite;</li> <li>- exersarea contra timp a unor acte și acțiuni motrice variate, cu înregistrarea numărului de repetări. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Viteză:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea actelor și acțiunilor motrice în tempouri maxime, utilizând condiții de exersare obișnuite.</li> <li>• <i>Rezistență:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația volumului de efort (ex: durată, număr de repetări);</li> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația intensității efortului (ex: numărul de execuții pe unitatea de timp)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4">https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FMgaQmLZOwg">https://www.youtube.com/watch?v=FMgaQmLZOwg</a></p> </li></ul></li></ul>

## 2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
2.1	Realizarea eficientă de acțiuni motrice similare celor din domeniul profesional în care se formează	<p><b>Structuri motrice cu eforturi care presupun:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>manevrări de obiecte, ambidextrie (în regim de viteză de execuție)</li> <li>ridicări, mențineri, transport, depuneri de obiecte (în regim de forță)</li> <li>acțiuni motrice de diferite intensități cu durată prelungită</li> <li>acțiuni motrice caracterizate de efort static</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea diferitelor variante de mers și alergare (pe distanță scurtă sau pe loc).</li> <li>- executarea îndoierilor, răsucirilor, balanșărilor, întoarcerilor, posturilor statice.</li> <li>- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărime diferite).</li> </ul> <p><i>Exemplu: resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/sdSzmHNAaZk">https://youtu.be/sdSzmHNAaZk</a>  <i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcjew">https://www.youtube.com/watch?v=cuDgwrJcjew</a></p>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
2.2	Identificarea solicitărilor biomotrice specifice meseriei, a consecințelor acestora asupra organismului	<b>Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</b> Influențele specifice ale domeniului de calificare asupra dezvoltării fizice: grupe și lanțuri musculare, regiuni ale corpului și funcții cardinale solicitate; posibile influențe negative.	- exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond musical) - prezentarea și efectuarea programelor de exerciții pentru diferite segmente ale corpului <i>Exemple: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/zDRlf7bOTs">https://youtu.be/zDRlf7bOTs</a> <a href="https://youtu.be/2OP-VHJIYAA">https://youtu.be/2OP-VHJIYAA</a>
2.3	Adoptarea unor programe cu caracter de ameliorare/ dezvoltare, de prevenire a influențelor negative sau de compensare	<b>Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Măsuri de prevenire; mijloace de corectare</li> <li>Exerciții corective pe categorii de deficiențe</li> <li>Programe de înviorare</li> <li>Programe de fitness</li> </ul> <b>Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltarea forței principalelor grupe și lanțuri musculare;</li> <li>dezvoltarea rezistenței organismului la efort;</li> <li>menținerea mobilității articulare și a supleței musculaturii</li> <li>prevenirea instalării sau corectarea unor abateri de la postura corectă.</li> </ul> <b>Programe de activitate motrică independentă zilnică și săptămânală</b>	- prezentarea atitudinilor corporale deficiente - efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele corporale (după caz) - exersarea unor deprinderi specifice anumitor discipline sportive - efectuarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței: <ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții cu greutatea propriului corp (flotări cu desprindere, sărituri, genuflexiuni cu desprindere în extensie);</li> <li>exerciții cu mingi medicinale sau alte obiecte</li> </ul> <i>Exemple: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/dSvx51CR7Y">https://youtu.be/dSvx51CR7Y</a> <a href="https://youtu.be/rZPeSrAVTjE">https://youtu.be/rZPeSrAVTjE</a> <a href="https://youtu.be/qQBWwpEd9TM">https://youtu.be/qQBWwpEd9TM</a> <a href="https://youtu.be/iUN_j7cm8lo">https://youtu.be/iUN_j7cm8lo</a>

### 3. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/ necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
3.1	Utilizarea procedurilor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice	<b>Discipline sportive</b> <i>Atletism</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>alergarea de viteză cu start de jos</li> <li>alergarea de rezistență</li> <li>aruncarea greutății</li> </ul> <i>Gimnastică</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați, stând pe mâini, stând pe cap - băieți.</li> <li>complex de gimnastică aerobică</li> </ul> <i>Jocuri sportive</i> <b>Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea și protecția mingii</li> <li>dribling pe loc</li> <li>regulamentul de joc</li> </ul> <b>Handbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>driblingul simplu și multiplu</li> <li>regulamentul de joc</li> </ul>	<b>ATLETISM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos.</li> <li>executarea prizei (mingi de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății</li> </ul> <b>B. GIMNASTICĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>executarea elementelor statice (cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)</li> <li>executarea programelor de gimnastică aerobică</li> </ul> <b>C. JOCURI SPORTIVE</b> <b>1. Baschet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>executarea opririi și pivotării</li> <li>executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>prezentarea regulilor: pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
		<p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regulamentul de joc</li> </ul> <p>Fotbal / Fotbal pe teren redus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul labei piciorului, cu șiretul plin)</li> <li>- preluarea mingii</li> <li>- conducerea mingii</li> <li>- jocul portarului: prinderea</li> <li>- regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal)</li> </ul> <p><b>Discipline sportive alternative</b></p> <p>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de condițiile climatice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, pe anumite perioade prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dansul sportiv și tradițional;</li> <li>- sporturi de luptă și autoapărare;</li> <li>- jocuri sportive: tenis de masă</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora</li> </ul>	<p><b>Exemple: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/UJbBUi7SgtM">https://youtu.be/UJbBUi7SgtM</a>  <a href="https://youtu.be/cGXFxEJUEpl">https://youtu.be/cGXFxEJUEpl</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea informațiilor din jocul de baschet</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XtmGKij7Ck">https://www.youtube.com/watch?v=XtmGKij7Ck</a></p> <p><b>2. Fotbal</b></p> <p>Executarea procedeelor tehnice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul piciorului, cu șiretul plin)</li> <li>- preluarea mingii cu piciorul și pe piept (din autoaruncare)</li> <li>- oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)</li> <li>- conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)</li> <li>- prezentarea regulilor jocului: fault, henț, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</li> <li>- prezentarea informațiilor din jocul de fotbal</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/eICrvkCE0uU">https://youtu.be/eICrvkCE0uU</a></p> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea prinderii mingii din autoaruncare</li> <li>- prezentarea regulilor jocului: fault, pași, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</li> <li>- prezentarea de informații din jocul de handbal</li> </ul> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea pozițiilor și a deplasărilor specifice</li> <li>- prezentarea regulilor jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru și la serviciu, spațiul de serviciu, minge ținută, dublă sau condusă, rotația jucătorilor, punct realizat, încheierea setului și a jocului</li> <li>- prezentarea unor informații despre jocul de volei</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></p>
3.2	Relaționarea adecvată cu partenerii și „adversarii”	<p>Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de supraveghere a exersării și de arbitraj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă).</li> <li>- comunicare și comportament civilizată online, în cadrul orelor de educație fizică și sport</li> <li>- îndeplinirea unor sarcini organizatorice</li> <li>- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite</li> <li>- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/1pgxesbfui">https://youtu.be/1pgxesbfui</a></p>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
3.3	Îndeplinirea de roluri de organizare și de arbitraj în cadrul întrecerilor și concursurilor desfășurate la nivelul clasei	Organizarea spațiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive) Atribuțiile arbitrilor Atribuțiile căpitanului de echipă	- amenajarea spațiului de lucru de acasă, în interior sau în aer liber (verificarea, îndepărtarea obstacolelor) - îndeplinirea unor sarcini referitoare la înregistrarea numărului de acțiuni motrice executate pe perechi și corectarea reciprocă <i>Exemple: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a> <a href="https://www.frfr.ro/documente-frfr/statut-si-regulamente/">https://www.frfr.ro/documente-frfr/statut-si-regulamente/</a>

## CLASA a X-a

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeele și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice propria

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
1.1	Raportarea propriei dezvoltări fizice la parametrii modelului specific vârstei și sexului și identificarea componentelor care trebuie ameliorate/ dezvoltate	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase <ul style="list-style-type: none"> <li>Parametrii modelului de dezvoltare fizică</li> <li>Abaterile de la postura corectă specifice vârstei și sexului</li> <li>Procedee și mijloace de prelucrare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>Procedee și mijloace de corectare a principalelor abateri de la postura corectă</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezentarea atitudinilor corporale deficiente</li> <li>efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele fizice (unde este necesar)</li> <li>exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical</li> <li>prezentarea și efectuarea programelor pentru diferite segmente ale corpului</li> <li>prezentarea procedeele metodice pentru dezvoltarea masei musculare și efectuarea unor exerciții fizice corespunzătoare</li> <li>prezentarea și efectuarea programelor de gimnastică aerobică</li> <li>prezentarea și efectuarea exercițiilor de stretching</li> </ul> <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/FlAvRcz0zuY">https://youtu.be/FlAvRcz0zuY</a>
1.2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice	Caracteristicile echipamentului sportiv pentru timp calduros și răcoros Complexe de „încălzire” specifice condițiilor variate de mediu Tipurile de respirație specifice eforturilor desfășurate în diferite condiții de mediu Măsuri de igienă personală pe parcursul și după încetarea activității practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)</li> <li>folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate</li> <li>verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată);</li> <li>organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice</li> <li>prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice</li> <li>prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere</li> </ul>



Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
			- prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprrijinului în execuții <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/MO-mgWC8yAk">https://youtu.be/MO-mgWC8yAk</a> <a href="https://youtu.be/FLAvRcz0zuY">https://youtu.be/FLAvRcz0zuY</a>
1.3	Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	Jocuri cuprinzând, în structuri variate, deprinderile de alergare, de săritură și de aruncare-prindere Parcursuri aplicative conținând deprinderile utile, în înălțări variate Procedee și mijloace de dezvoltare a formelor combinate de manifestare a calităților motrice, respectiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>viteză-îndemânare</li> <li>viteză-forță</li> <li>îndemânare-rezistență</li> <li>forță-rezistență</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>efectuarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea calităților motrice</li> </ul> <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/PZIOIErCV5Q">https://youtu.be/PZIOIErCV5Q</a> <a href="https://youtu.be/805diFCQk6k">https://youtu.be/805diFCQk6k</a> <a href="https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ">https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ</a>

## 2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
2.1	Rezolvarea corespunzătoare a unor sarcini motrice similar domeniului profesional în care se specializează	Parcursuri aplicative cuprinzând structuri motrice și solicitări la efort specifice domeniului de calificare profesională Procedee și mijloace de dezvoltare a calităților motrice, în forme de manifestare combinată corespunzător domeniului de calificare profesională	- executarea diferitelor variante de mers și alergare (pe distanță scurtă sau pe loc) - executarea îndoierilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, adoptarea posturilor statice - executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite) <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/sdSzmHNAaZk">https://youtu.be/sdSzmHNAaZk</a>
2.2	Prevenirea posibilelor efecte negative ale solicitărilor biomotrice specifice exercitării profesiei, asupra organismului	Procedee și mijloace de pregătire a organismului pentru efortul specific Procedee și mijloace de relaxare nervoasă și musculară Procedee de dozare a efortului Pozițiile favorizante pentru depunerea eforturilor specifice Tehnici și mijloace de compensare a solicitărilor specifice exercitării profesiei	- prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/2OP-VHJIYAA">https://youtu.be/2OP-VHJIYAA</a> - prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/nC7IX_A5ihI">https://youtu.be/nC7IX_A5ihI</a>
2.3	Conceperea și realizarea unor programe de exerciții cu caracter de dezvoltare, de ameliorare, de prevenire sau de compensare, corespunzător nevoilor personale	Programe de gimnastică de învioreare Complexe de dezvoltare fizică Programe de exerciții corective Programe de fitness/gimnastică aerobică Modele de programe de activitate motrică zilnică și săptămânală	- efectuarea de complexe de dezvoltare fizică armonioasă: cu exerciții libere, cu obiecte portative (baston, mingi), executate pe fond muzical. - prezentarea și efectuarea programelor pentru diferite segmente ale corpului - prezentarea și efectuarea procedeeilor metodice pentru dezvoltarea masei musculare - prezentarea și efectuarea programelor de gimnastică aerobică - prezentarea și efectuarea exercițiilor de stretching <i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/WauCu9Hwabc">https://youtu.be/WauCu9Hwabc</a>

### 3. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/ necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
3.1	<p><b>Practicarea în condiții regulamentare a unora dintre disciplinele sportive predate, corespunzător opțiunii personale</b></p> <p><b>Discipline sportive</b>  <b>Atletism</b>  - Două probe atletice:  • obligatoriu  alergarea de rezistență  • la alegere una din următoarele probe:  ▪ alergarea de viteză cu start de jos  ▪ aruncarea greutății  - Regulamentele specifice  - Informații sportive din atletism</p> <p><b>Gimnastică</b>  - O ramură a gimnasticii la alegere:  • Gimnastică acrobatică  • Gimnastică aerobică  - Regulamente specifice  - Informații sportive din gimnastică</p> <p><b>Jocuri sportive</b>  - <b>Un joc sportiv la alegere:</b>  <b>Baschet</b>  - Procedee tehnice folosite în atac  - Procedee tehnice folosite în apărare  - Regulamentul de joc  - Informații sportive din baschet  <b>Fotbal</b>  - Procedee tehnice folosite în atac  - Procedee tehnice folosite în apărare  - Regulamentul de joc  - Informații sportive din fotbal  <b>Handbal</b>  - Procedee tehnice folosite în atac  - Procedee tehnice folosite în apărare  - Regulamentul de joc  - Informații sportive din handbal  <b>Volei</b>  - Procedee tehnice folosite în atac  - Procedee tehnice folosite în apărare  - Regulamentul de joc  - Informații sportive din volei</p>	<p><b>A. ATLETISM</b>  - exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos  - executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății  <b>Exemplu: Resurse multimedia:</b>  <a href="https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf">https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf</a></p> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b>  - executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)  - executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual și pe fond muzical  - prezentarea ramurilor gimnasticii și a regulamentelor specifice  - prezentarea informațiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)  <b>Exemple: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/cS6V02G9mBI">https://youtu.be/cS6V02G9mBI</a>  <a href="http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/">http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/</a>  <a href="http://romgym.ro/wp-content/uploads/2010/05/REGULAMENTE-COMPETITII-INTERNE.pdf">http://romgym.ro/wp-content/uploads/2010/05/REGULAMENTE-COMPETITII-INTERNE.pdf</a></p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b>  <b>1. Baschet</b>  - executarea opririi și pivotării.  - executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă  - prezentarea regulamentului de joc.  - prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional  <b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://www.frbaschet.ro/public/storage/pages/Regulamente/2019%20ROJB%20(acualizat%2031%20ianuarie%202019)%20.pdf">https://www.frbaschet.ro/public/storage/pages/Regulamente/2019%20ROJB%20(acualizat%2031%20ianuarie%202019)%20.pdf</a></p> <p><b>2. Fotbal</b>  - executarea procedeele tehnice:  • lovirea mingii cu șiretul plin  • preluarea mingii cu piciorul și pe piept (din autoaruncare).  • oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare).  • conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă).  - prezentarea regulamentului de joc.  - prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional.  <b>Exemple: Resurse multimedia:</b>  <a href="https://youtu.be/eICrvkCE0uU">https://youtu.be/eICrvkCE0uU</a>  <a href="https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/">https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/</a></p> <p><b>3. Handbal</b></p>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
			<p>- executarea prinderii mingii din autoaruncare</p> <p>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</p> <p>- prezentarea regulamentului de joc</p> <p>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</p> <p><b>4. Volei</b></p> <p>-executarea pozițiilor și a deplasărilor specifice.</p> <p>-prezentarea regulamentului de joc.</p> <p>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional.</p> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></p>

## CLASA a XI-a

### 1. Integrarea cunoștințelor și a tehnicilor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a dezvoltării fizice și a capacității motrice propria

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
1.1	Selectarea metodelor și a mijloacelor specifice dezvoltării fizice, în scopul adaptării acestora la particularitățile individuale	<p><b>Selectări/conceperii și exemplificări practice de metode și mijloace pentru:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;</li> <li>• realizarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent</li> <li>• realizarea și utilizarea programelor de gimnastică tip aerobic</li> <li>• realizarea și utilizarea complexelor de stretching</li> </ul>	<p>- exersarea programelor de dezvoltare fizică în timpul liber</p> <p>- prezentarea valorilor funcționale specifice vârstei și sexului, în repaus și în efort</p> <p>- prezentarea atitudinilor corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</p> <p>- realizarea unor măsurători antropometrice: înălțimea, anvergura, diametre, masa corporală etc.</p> <p>- prezentarea influențelor benefice ale practicării exercițiilor asupra dezvoltării fizice și prevenirii instalării unor deficiențe fizice</p> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg">https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg</a></p>
1.2	Identificarea componentelor dezvoltării fizice proprii care necesită ameliorări și, după caz, corectări	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice</li> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentate și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> </ul>	<p>- prezentarea și efectuarea de programe corective pentru deficiențele coloanei vertebrale</p> <p>- prezentarea modelului dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</p> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/OtMHIOFnZAM">https://youtu.be/OtMHIOFnZAM</a></p>
1.3	Utilizarea adecvată a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, în condiții diferite de solicitare la efort</li> <li>• Procedee și mijloace de dezvoltare a îndemnării (coordonării), în condiții de</li> </ul>	<p>- executarea diferitelor variante de mers și alergare (pe distanță scurtă sau pe loc)</p> <p>- executarea îndoierilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, adoptarea posturilor statice</p>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
		viteză și precizie, forței explozive, rezistenței musculare locale, rezistenței la eforturi uniforme și variabile.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)</li> <li>- efectuarea unor exerciții fizice cu îngreuieri mici</li> <li>- efectuarea unor programe de culturism, de gimnastică, de stretching</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/zDRllf7bOTs">https://youtu.be/zDRllf7bOTs</a>  <a href="https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ">https://youtu.be/AF9kHG0dCiQ</a></p>
1.4	Identificarea carențelor de dezvoltare a calităților motrice proprii, în scopul acționării adecvate, pentru ameliorarea acestora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea programelor de exerciții, cu precădere pentru consolidarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților motrice specifice specializărilor</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia:</i>  <a href="https://youtu.be/805diFCQk6k">https://youtu.be/805diFCQk6k</a>  <a href="https://youtu.be/PZIOIErCV5Q">https://youtu.be/PZIOIErCV5Q</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea unor acte și acțiuni motrice pentru dezvoltarea calităților motrice</li> <li>- prezentarea valorilor medii pe țară a calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> </ul>

## 2. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
2.1	Utilizarea procedeele tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice	<p><b>Discipline sportive</b></p> <p><b>Atletism</b></p> <p>Probe de alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea peste obstacole;</li> </ul> <p>Probe de aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea greutății.</li> </ul> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe.</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională.</p> <p><b>Gimnastică</b></p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinații de elemente acrobatică statice</li> <li>- structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> <p>b) programe de gimnastică tip aerobic</p> <p>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii.</p> <p>Informații din activitatea competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</p> <p><b>Jocuri sportive</b></p> <p><b>Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din baschet</li> </ul>	<p><b>ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos</li> <li>- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății</li> <li>- prezentarea regulamentului specific fiecărei probe atletice</li> <li>- prezentarea informațiilor sportive din activitatea athletică locală, națională și internațională</li> </ul> <p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)</li> <li>- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual și pe fond muzical</li> <li>- prezentarea ramurilor gimnasticii și a regulamentelor specifice</li> <li>- prezentarea informațiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea opririi și pivotării</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i></p>

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
		<p>Fotbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</li> </ul> <p>Handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale, din handbal</li> </ul> <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- Informații locale, naționale și internaționale din volei</li> </ul> <p><b>Discipline sportive alternative</b></p> <p>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de condițiile climatice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, pe anumite perioade prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dansul sportiv și tradițional;</li> <li>- sporturi de luptă și autoapărare;</li> <li>- jocuri sportive: tenis de masă.</li> </ul> <p>Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora</p>	<p><a href="https://youtu.be/UJbBUi7SgtM">https://youtu.be/UJbBUi7SgtM</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea procedeele tehnice: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu laba piciorului;</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept (din autoaruncare)</li> <li>• oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)</li> <li>• conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)</li> </ul> </li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea prinderii mingii din autoaruncare</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>Discipline sportive alternative</b></p> <p>ȘAH</p> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i></p> <p><a href="https://youtu.be/Yravsyz-hj0">https://youtu.be/Yravsyz-hj0</a></p>
2.2	Organizarea competițiilor sportive, la nivel de clasă și școală	<p><b>Organizarea spațiilor de concurs (pentru atletism, gimnastică, jocuri sportive).</b></p> <p><b>Realizarea programului de desfășurare a competițiilor.</b></p> <p><b>Îndeplinirea rolului de arbitru.</b></p>	<p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i></p> <p><a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></p> <p><a href="https://youtu.be/eICrvkCE0uU">https://youtu.be/eICrvkCE0uU</a></p> <p><a href="https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/">https://www.frf.ro/documente-frf/statut-si-regulamente/</a></p>

### 3. Analiza și evaluarea concursurilor sportive, din perspectiva spectatorului

Competențe specifice		Conținuturi	Exemple de activități de învățare ce se pot desfășura online
3.1	Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevederile regulamentare și consecințele referitoare la comportamentele și la atitudinile sportivilor, antrenorilor, organizatorilor și ale spectatorilor</li> <li>• Forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea unor forme de manifestare ale atitudinii de fairplay</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbf_u_I&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=1PGXeSbf_u_I&amp;feature=youtu.be</a></p>



### 1.2.4. Competențe specifice, exemple de activități de învățare și conținuturi ce pot fi abordate online la disciplina Educație fizică și sport în învățământul liceal

CLASA a IX-a

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definiției ale dezvoltării fizice</p> <p>2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Măsurători specifice: înălțime, greutate, perimetre, diametre, anvergură</li> <li>- Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>- Indicii funcționali și determinarea acestora</li> <li>- * Modelul dezvoltării fizice armonioase</li> <li>- Atitudini corporale deficiente: cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat</li> <li>- Profilaxia și *corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente</li> <li>- Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere, cu obiecte portative, pe fond muzical etc.</li> <li>- * Programe adaptate de: culturism, fitness, sport aerobic, stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- măsurarea înălțimii, a masei corporale, diametre, anvergură</li> <li>- calcularea IMC</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/EWuebmqCIos">https://youtu.be/EWuebmqCIos</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- determinarea și măsurarea pulsului, a frecvenței respiratorii</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg">https://youtu.be/zwP8kdIQ5wg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea atitudinilor corporale deficiente</li> <li>- efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele corporale (unde este necesar)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&amp;t=45s">https://www.youtube.com/watch?v=BJw3Buhdq-o&amp;t=45s</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea de complexe de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical</li> </ul>
<p>2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor privind elementele definiției ale dezvoltării fizice</p> <p>2.2. Utilizarea mijloacelor recomandate pentru dezvoltare fizică</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> </ul> </li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> <li>- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de sprijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)</li> <li>- folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate; verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată); asigurarea unui spațiu de lucru necesar activității fizice</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/qgedPFhewVg">https://youtu.be/qgedPFhewVg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice</li> <li>- prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere</li> <li>- prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprrijinului în execuții</li> </ul>
<p>4.1. Integrarea activă în grupuri diferite</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ modalitățile de prevenire și aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)</li> <li>- comunicare și comportament civilizat online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport</li> <li>- îndeplinirea unor sarcini organizatorice</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite</li> <li>- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/1pgxesbfui">https://youtu.be/1pgxesbfui</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea și însușirea regulamentelor din disciplinele sportive (vizionarea de secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterile lor)</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/xbtmgkif7ck">https://youtu.be/xbtmgkif7ck</a>  <a href="https://youtu.be/j0i0xwawovk">https://youtu.be/j0i0xwawovk</a></p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>CULTURALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promovarea valorilor etice și a principiilor fundamentale ale olimpismului</li> <li>- prezentarea laturilor pozitive ale sportului, a valențelor educative și morale</li> <li>- prezentarea personalităților din domeniul sportiv</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/x9HyCSjXbi0">https://youtu.be/x9HyCSjXbi0</a>  <a href="https://youtu.be/c0TXEWTgFP0">https://youtu.be/c0TXEWTgFP0</a>  <a href="https://youtu.be/twUd4ldxYgc">https://youtu.be/twUd4ldxYgc</a></p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probe de determinare a nivelului calităților motrice</li> <li>- Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice</li> <li>- Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice</li> </ul> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deprinderile motrice de locomotie</li> <li>- deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>- deprinderi motrice de manipulare</li> </ul>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- determinarea nivelului calităților motrice în cadrul evaluării formative</li> <li>- exersarea specifică dezvoltării calităților motrice și a calităților motrice:</li> </ul> <p>✓ <b>Forță:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersare cu greutate (inclusiv propriul corp)</li> <li>- exersare sub formă de circuit</li> <li>- efectuarea exercițiilor fizice izometrice</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/PZIQIErCV5Q">https://youtu.be/PZIQIErCV5Q</a>  <a href="https://youtu.be/805diFCQk6k">https://youtu.be/805diFCQk6k</a>  <a href="https://youtu.be/sdSzmHNAaZk">https://youtu.be/sdSzmHNAaZk</a></p> <p>✓ <b>Capacități coordinative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice, efectuate analitic și global, cu variația ritmului și tempoului, în condiții și cu materiale diferite</li> <li>- exersarea contra timp a unor acte și acțiuni motrice variate, cu înregistrarea numărului de repetări</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/rZPeSrAVTjE">https://youtu.be/rZPeSrAVTjE</a></p> <p>✓ <b>Viteză:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea actelor și acțiunilor motrice în tempouri maximale, utilizând condiții de exersare obișnuite</li> </ul> <p>✓ <b>Rezistență:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația volumului de efort (ex: durată, număr de repetări);</li> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația intensității efortului (ex: numărul de execuții pe unitatea de timp)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/qOBWwpEd9TM">https://youtu.be/qOBWwpEd9TM</a></p>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
		<b>DEPRINDERI MOTRICE</b> - executarea diferitelor variante de mers și alergare (pe distanță scurtă sau pe loc) - executarea îndoirilor, răsucirilor, balanșărilor, întoarcerilor, posturilor statice - executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>3.3. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în forme adaptate de întrecere/concurs</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea de viteză</li> <li>- alergarea de rezistență</li> </ul> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea greutății</li> </ul> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b> gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elemente acrobatice statice</li> </ul> <p>* programe de gimnastică de tip aerobic</p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oprirea și pivotarea</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții și deplasări specifice</li> </ul> <p>Regulile jocului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din baschet</p> <p><b>2. Fotbal</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovirea mingii cu laba piciorului de pe loc</li> <li>- preluarea mingii cu piciorul și pe piept</li> <li>- oprirea mingii (stopul)</li> <li>- conducerea mingii, liber</li> <li>- Regulile jocului: fault, henț, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p>Informații din fotbal</p> <p><b>3. Handbal</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prinderea mingii de pe loc</li> </ul> <p>Regulile jocului: fault, pași, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</p> <p>Informații din handbal</p> <p><b>4. Volei</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții și deplasări specifice</li> </ul> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții și deplasări specifice</li> </ul> <p>Regulile jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru și la serviciu, spațiul de serviciu, minge ținută, dublă sau condusă, rotația jucătorilor, punct realizat, încheierea setului și a jocului</p>	<p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos</li> <li>- executarea prizei (mingi de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății</li> </ul> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)</li> <li>- executarea programelor de gimnastică aerobică</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea opririi și pivotării</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulilor: pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/UJbBUi7SgtM">https://youtu.be/UJbBUi7SgtM</a>  <a href="https://youtu.be/cGXFxEJUEpI">https://youtu.be/cGXFxEJUEpI</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea informațiilor din jocul de baschet</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea procedeelor tehnice:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul piciorului, cu șiretul plin)</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept (din autoaruncare)</li> <li>• oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)</li> <li>• conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)</li> </ul> </li> <li>- prezentarea regulilor jocului: fault, henț, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</li> <li>- prezentarea informațiilor din jocul de fotbal</li> </ul> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea prinderii mingii din autoaruncare.</li> <li>- prezentarea regulilor jocului: fault, pași, călcarea semicercului, schimbarea de jucători, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor</li> <li>- prezentarea de informații din jocul de handbal</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/hVtWFkCo5L4">https://youtu.be/hVtWFkCo5L4</a>  <a href="https://youtu.be/qkKTQKByJmA">https://youtu.be/qkKTQKByJmA</a></p> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea pozițiilor și a deplasărilor specifice</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
	<p>Informații din volei</p> <p><b>5. ** Torball – Goalbal</b></p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovitura de atac de pe loc</li> <li>- lovitura de atac pe centru și diagonală</li> <li>- lovitura de atac paralelă cu linia de margine</li> <li>- aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă)</li> </ul> <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>- plonjon stânga/ dreapta cu picioarele</li> </ul> <p>Regulamentul de joc.</p> <p>Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalball.</p> <p><b>D. Discipline sportive alternative</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DANS SPORTIV</li> <li>2. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</li> <li>3. GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>4. SPORT AEROBIC</li> <li>5. ȘAH</li> <li>6. TENIS DE MASĂ</li> </ol>	<p>- prezentarea regulilor jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru și la serviciu, spațiul de serviciu, minge ținută, dublă sau condusă, rotația jucătorilor, punct realizat, încheierea setului și a jocului.</p> <p>- prezentarea de informații din jocul de volei</p> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/Foj6A4WWgCg">https://youtu.be/Foj6A4WWgCg</a></p> <p><b>5. Torball - Goalball</b></p> <p>- executarea procedeele tehnice în atac și apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovitura de atac de pe loc</li> <li>• lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine</li> <li>• aruncare din poziții fixe</li> <li>• plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>• plonjon stânga/ dreapta cu picioarele.</li> </ul> <p>- prezentarea regulamentului și a informațiilor locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball - Goalball</p>

## CLASA a X-a

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>1.1. Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p>2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinările specifice dezvoltării fizice și tehnologia realizării acestora</li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Atitudini corporale deficiente, segmentare și globale</li> <li>• Indicatori specifici: de nutriție, de proporționalitate</li> <li>• Metode și mijloace specifice pentru prevenirea instalării și corectarea atitudinilor corporale deficiente, de grad ușor și mediu</li> <li>• Variante de programe cu exerciții analitice pentru segmentele corpului</li> <li>• Variante de complexe de dezvoltare fizică, pentru activități desfășurate în interior și în aer liber, în cadrul lecțiilor și independent, în timpul liber</li> <li>• Metode specifice culturismului și * programe adaptate pentru principalele lanțuri musculare</li> <li>• Caracteristicile exercițiilor și ale programelor de gimnastică tip aerobic</li> <li>- * Caracteristicile exercițiilor și ale complexelor de stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- măsurarea înălțimii, a masei corporale, diametre, anvergură</li> <li>- calcularea IMC și prezentarea modelului dezvoltării fizice specifice vârstei și sexului</li> <li>- determinarea și măsurarea pulsului, a frecvenței respiratorii.</li> <li>- prezentarea atitudinilor corporale deficiente</li> <li>- efectuarea unor exerciții corective pentru deficiențele corporale (unde este necesar)</li> <li>- efectuarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții libere, cu obiecte portative (baston, minge), executate pe fond muzical</li> <li>- prezentarea și efectuarea programelor de exerciții fizice pentru diferite segmente ale corpului</li> <li>- prezentarea și efectuarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea masei musculare</li> <li>- prezentarea și efectuarea programelor de gimnastică aerobă</li> <li>- prezentarea și efectuarea exercițiilor de stretching</li> </ul> <p><b>Exemple: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/CJwfQ8-EsCM">https://youtu.be/CJwfQ8-EsCM</a>  <a href="https://youtu.be/FLAvRcz0zuY">https://youtu.be/FLAvRcz0zuY</a></p>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p>2.2. Examinarea evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> </ul> <p>tehnicele de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)</li> <li>- folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate;</li> <li>- verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată)</li> <li>- organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice</li> <li>- prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice</li> <li>- prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere</li> <li>- prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/sprrijinului în execuții</li> </ul>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)</li> <li>- comunicare și comportament civilizat online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport</li> <li>- îndeplinirea unor sarcini organizatorice</li> <li>- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite</li> <li>- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță</li> </ul> <p><b>Exemple: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/jfjtvv0hz60">https://youtu.be/jfjtvv0hz60</a>  <a href="https://youtu.be/taulbap4fre">https://youtu.be/taulbap4fre</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea și însușirea regulamentelor disciplinelor sportive</li> <li>- vizionarea unor secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterile lor</li> </ul>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor de specialitate</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuri motrice variate cuprinzând variante de combinare a deprinderilor motrice, în condiții diferite de solicitare la efort</li> <li>• * Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe specifice de determinare a valorii fiecărei calități motrice</li> <li>• Procedee și mijloace de dezvoltare a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndemănării (coordonării), în condiții de viteză și precizie</li> <li>- forței explozive,</li> <li>- rezistenței musculare locale,</li> <li>- rezistenței la eforturi uniforme și * variabile.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deprinderile motrice de locomoție</li> </ul>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- determinarea nivelului calităților motrice în cadrul evaluării formative</li> <li>- exersarea specifică dezvoltării calităților motrice și a calităților motrice combinate:</li> </ul> <p>✓ <b>Capacități coordinative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice, efectuate analitic și global, cu variația ritmului și tempoului, în condiții și cu materiale diferite;</li> <li>- exersarea contra timp a unor acte și acțiuni motrice variate, cu înregistrarea numărului de repetări.</li> </ul> <p>✓ <b>Forță explozivă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea actelor și acțiunilor motrice cu viteză și intensitate maximale</li> <li>- efectuarea exercițiilor cu greutatea propriului corp (flotări cu desprindere, sărituri, genuflexiuni cu desprindere în extensie), a exercițiilor cu mingi medicinale sau cu alte obiecte</li> </ul>



Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deprinderile motrice de stabilitate</li> <li>- deprinderi motrice de manipulare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea unor exerciții fizice cu încărcături de 30-80% din posibilitățile maxime ale elevului, realizate cu viteză maximă</li> <li>✓ <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația volumului de efort (ex: durată, număr de repetări);</li> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația intensității efortului (ex: numărul de execuții pe unitatea de timp)</li> </ul> </li> <li><b>DEPRINDERI MOTRICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea diferitelor variante de mers și alergare (pe distanță scurtă sau pe loc)</li> <li>- executarea îndoirilor, răsucirilor, balansărilor, întoarcerilor, posturilor statice</li> <li>- executarea deprinderilor de manevrare a diferitelor obiecte (mingi de mărimi diferite)</li> </ul> </li> </ul>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>3.1. Aplicarea mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice</p> <p>3.2. Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Exprimarea estetică a atitudinii corporale</p> <p>5.2. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <p>Probe de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea de viteză cu start de jos</li> <li>- alergarea de rezistență</li> </ul> <p>Probe de aruncări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea greutății</li> </ul> <p>Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</p> <p>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</p> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <p>a) gimnastică acrobatică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- combinații de elemente acrobatice statice și dinamice</li> </ul> <p>b) sport aerobic (opțional):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- modele de combinații de elemente ritmice</li> <li>- modele de exerciții integrale individual, structuri care pot fi exersate pe fond muzical</li> </ul> <p>Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii</p> <p>* <i>Informații din Resurse a competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i></p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- * <i>Informații locale, naționale și internaționale, din baschet.</i></li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- * <i>Informații locale, naționale și internaționale, din fotbal.</i></li> </ul> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> </ul>	<p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos</li> <li>- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf">https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf</a></p> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)</li> <li>- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual și pe fond muzical</li> <li>- prezentarea ramurilor gimnasticii și a regulamentelor specifice</li> <li>- prezentarea informațiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)</li> </ul> <p><i>Exemple: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/cS6V02G9mBI">https://youtu.be/cS6V02G9mBI</a>  <a href="https://youtu.be/WauCu9Hwabc">https://youtu.be/WauCu9Hwabc</a>  <a href="http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/">http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/</a></p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea opririi și pivotării</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc.</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <p>-executarea procedeele tehnice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovirea mingii cu laba piciorului</li> <li>• preluarea mingii cu piciorul și pe piept (din autoaruncare)</li> <li>• oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)</li> </ul>



Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- * <i>Informații locale, naționale și internaționale, din handbal</i></li> </ul> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procedee tehnice folosite în atac</li> <li>- Procedee tehnice folosite în apărare</li> <li>- Regulamentul de joc</li> <li>- * <i>Informații locale, naționale și internaționale, din volei.</i></li> </ul> <p><b>5. ** Torball – Goalball</b></p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovitura de atac de pe loc</li> <li>- lovitura de atac pe centru și diagonală</li> <li>- lovitura de atac paralelă cu linia de margine</li> <li>- aruncare din poziții fixe (lovituri de pedeapsă)</li> </ul> <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>- plonjon stânga/ dreapta cu picioarele</li> </ul> <p>Regulamentul de joc. Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball-Goalball.</p> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>ALTERNATIVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DANS SPORTIV</li> <li>2. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</li> <li>3. GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>4. SPORT AEROBIC</li> <li>5. ȘAH</li> <li>6. TENIS DE MASĂ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>conducerea mingii, liber (pe distanță scurtă)</i></li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b> <a href="https://youtu.be/eICrvkCE0uU">https://youtu.be/eICrvkCE0uU</a></p> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea prinderii mingii din autoaruncare</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc.</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b> <a href="https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf">https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf</a></p> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea pozițiilor și a deplasărilor specifice</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b> <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></p> <p><b>5. Torball - Goalball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea procedeele tehnice în atac și apărare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovitura de atac de pe loc</li> <li>• lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine</li> <li>• aruncare din poziții fixe</li> <li>• plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>• plonjon stânga/ dreapta cu picioarele.</li> </ul> </li> <li>- prezentarea regulamentului și a informațiilor locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball - Goalball</li> </ul>

## CLASA a XI-a

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiecte, aparate și instalații utilizate în dezvoltarea fizică</li> <li>• Procedee de exersare cu îngreuieri mici</li> <li>• Variante de programe:</li> <li>• de culturism</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- selecționarea aparatelor și instalațiilor care pot fi utilizate pentru dezvoltarea fizică în predarea online: baston, minge, coardă, greutăți mici (sticle umplute cu apă, nisip, cărți etc.)</li> <li>- efectuarea unor exerciții fizice pentru dezvoltarea forței cu îngreuieri mici</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de gimnastică (tip aerobic)</li> <li>• de stretching</li> <li>• Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber</li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Principalele atitudini corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• * <i>Determinări antropometrice</i></li> <li>• Modelul dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> </ul>	<p>- efectuarea diferitelor programe de culturism, de gimnastică, de stretching</p> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/Ee1reoBypmY">https://youtu.be/Ee1reoBypmY</a></p> <p>- exersarea programelor de dezvoltare fizică în timpul liber</p> <p>- prezentarea valorilor funcționale specifice vârstei și sexului, în repaus și în efort</p> <p>- prezentarea atitudinilor corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</p> <p>- efectuarea unor măsurători antropometrice: înălțimea, anvergura, diametre, masa corporală etc.</p> <p>- prezentarea modelului dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</p> <p>- menționarea influențelor benefice ale exercițiilor asupra dezvoltării fizice și prevenirii instalării deficiențelor fizice</p> <p>- prezentarea și efectuarea de programe corective pentru deficiențele coloanei vertebrale</p>
<p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ tehnici de reechilibrare și modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>✓ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ importanța „încălzirii”</li> <li>○ rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> </ul> <p>tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/srijinului în execuții</p>	<p>- prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)</p> <p>- folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate</p> <p>- verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alumecoasă, denivelată)</p> <p>- organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice</p> <p>- prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice</p> <p>- prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere</p> <p>- prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/srijinului în execuții</p> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/MQ-mgWC8yAk">https://youtu.be/MQ-mgWC8yAk</a></p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>- situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>- modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>- comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>- exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui</li> <li>- regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	<p>- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variate de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)</p> <p>- comunicare și comportament civilizată online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport</p> <p>- îndeplinirea unor sarcini organizatorice</p> <p>- aprecierea cu obiectivitate a execuțiilor colegilor</p> <p>- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite</p> <p>- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță</p> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/ugd5jw6g3rw">https://youtu.be/ugd5jw6g3rw</a></p> <p>- prezentarea și însușirea regulamentelor disciplinelor sportive ---vizionarea unor secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterile lor</p>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<p><b>CULTURALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport</li> <li>• Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale</li> </ul> <p>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promovarea valorilor etice și a principiilor fundamentale ale olimpismului</li> <li>- prezentarea laturilor pozitive ale sportului, a valențelor educative și morale</li> </ul> <p><b>Exemple: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/r-Yn4b9iCIE">https://youtu.be/r-Yn4b9iCIE</a>  <a href="https://youtu.be/5RYCxB1BMTs">https://youtu.be/5RYCxB1BMTs</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea unor modele de sportivi de performanță în diferite discipline sportive</li> </ul>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>CALITĂȚI ȘI DEPRINDERI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții, deprinderi și calități motrice specifice profilului/specializării</li> <li>• Programe de dezvoltare izolată și combinată a calităților motrice</li> <li>• Valorile medii pe țară ale calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>• Probe standard de evaluare a calităților motrice de bază</li> <li>• * <i>Dinamica obiectivă a evoluției calităților motrice, specifică vârstei și sexului</i></li> </ul> <p>* <i>Cerințele activității de exersare în sălile de culturism și fitness</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea programelor de exerciții, cu precădere pentru consolidarea deprinderilor motrice și educarea calităților motrice, specifice specializărilor</li> <li>- exersarea procedeelelor metodice de dezvoltare a calităților motrice.</li> <li>- prezentarea valorilor medii pe țară a calităților motrice specifice vârstei și sexului</li> <li>- evaluarea forței</li> <li>- specificarea cerințelor pentru practicarea activităților fizice în sălile de culturism și fitness</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/FlAvRcz0zuY">https://youtu.be/FlAvRcz0zuY</a></p>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de Resurse</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor metodice și organizatorice din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Selectarea modelelor de reușită din lumea sportului</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de alergare (opțional):</li> <li>- o probă din oferta profesorului</li> <li>• Probe de aruncări (opțional):</li> <li>- o probă din oferta profesorului</li> <li>• Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</li> <li>• * <i>Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională</i></li> </ul> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastică acrobatică (opțional):</li> <li>- variante de linii acrobatică</li> </ul> <p>1. Sport aerobic (opțional):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de combinații de exerciții realizate pe fond muzical</li> </ul> <p>2. Regulamentele specifice fiecărui domeniu al gimnasticii</p> <p>3. * <i>Informații din Resurse a competițională locală, națională și internațională, specifice gimnasticii</i></p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un joc la alegere din:</li> </ul> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de procedee tehnice</li> <li>- regulamentul de joc</li> <li>- * <i>informații locale, naționale și internaționale, din baschet</i></li> </ul>	<p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos</li> <li>- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății</li> <li>- prezentarea regulamentului specific fiecărei probe atletice</li> <li>- prezentarea informațiilor din activitatea athletică locală, națională și internațională</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf">https://www.fra.ro/wp-content/uploads/simple-file-list/Regulament-FRA-2019.pdf</a></p> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)</li> <li>- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual și pe fond muzical</li> <li>- prezentarea ramurilor gimnasticii și a regulamentelor specifice</li> <li>- prezentarea informațiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/cS6V02G9mBI">https://youtu.be/cS6V02G9mBI</a>  <a href="https://youtu.be/WauCu9Hwabc">https://youtu.be/WauCu9Hwabc</a>  <a href="http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/">http://www.romgym.ro/documente/regulamente-federale/</a></p>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
	<p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de procedee tehnice de lovire a mingii</li> <li>- regulamentul de joc</li> <li>- * <i>informații locale, naționale și internaționale, din fotbal</i></li> </ul> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de procedee tehnice</li> <li>- regulamentul de joc</li> <li>- * <i>informații locale, naționale și internaționale, din handbal</i></li> </ul> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regulamentul de joc</li> <li>- * <i>informații locale, naționale și internaționale, din volei</i></li> </ul> <p><b>5. ** Torball - Goalbal</b></p> <p>Procedee tehnice în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lovitura de atac de pe loc</li> <li>- lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine</li> </ul> <p>Procedee tehnice în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>- plonjon stânga/ dreapta cu picioarele</li> </ul> <p>Regulamentul de joc.</p> <p>* <i>Informații locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball -Goalbal.</i></p> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DANS SPORTIV</li> <li>- DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI</li> <li>- GIMNASTICĂ RITMICĂ</li> <li>- SPORT AEROBIC</li> <li>- ȘAH</li> <li>- TENIS DE MASĂ</li> </ul>	<p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <p><b>1. Baschet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea opririi și pivotării</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/UJbBUi7SgtM">https://youtu.be/UJbBUi7SgtM</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>2. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea procedeele tehnice: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ lovirea mingii cu șiretul plin, cu interiorul și exteriorul piciorului;</li> <li>✓ preluarea mingii cu piciorul și pe piept (din autoaruncare)</li> <li>✓ oprirea mingii (stopul) (din autoaruncare)</li> <li>✓ conducerea mingii liber (pe distanță scurtă).</li> </ul> </li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://youtu.be/eICrvkCE0uU">https://youtu.be/eICrvkCE0uU</a></p> <p><b>3. Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea prinderii mingii din autoaruncare</li> <li>- executarea deplasărilor specifice pe distanță scurtă</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><b>4. Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i>  <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></p> <p><b>5. Torball - Goalball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea procedeele tehnice în atac și apărare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lovitura de atac de pe loc</li> <li>• lovitura de atac pe centru, diagonală, paralelă cu linia de margine</li> <li>• plonjonul spre stânga/ dreapta cu brațele</li> <li>• plonjon stânga/ dreapta cu picioarele.</li> </ul> </li> <li>- prezentarea regulamentului și a informațiilor locale, naționale, internaționale din jocurile de Torball -Goalball</li> </ul>

Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>2.1. Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<p><b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber</li> <li>• Valorile funcționale medii specifice vârstei și sexului (frecvență cardiacă, frecvență respiratorie, tensiune arterială, timp de revenire), în repaus și după efort</li> <li>• Atitudinile corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>• Influențele activităților specifice profilului/specializării asupra dezvoltării fizice</li> <li>• Sisteme de acționare pentru corectarea cifozelor, lordozelor și scoliozelor</li> <li>• Complexe variate de dezvoltare fizică</li> <li>• Programe de culturism</li> <li>• Programe pentru corectarea atitudinilor deficiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea și efectuarea de programe de întreținere care pot fi practicate în timpul liber</li> <li>- efectuarea diferitelor programe de culturism, de gimnastică, de stretching.</li> <li>- exersarea programelor de dezvoltare fizică</li> <li>- prezentarea valorilor funcționale specifice vârstei și sexului, în repaus și în efort</li> <li>- prezentarea atitudinilor corporale deficiente la nivelul coloanei vertebrale</li> <li>- prezentarea modelului dezvoltării fizice specific vârstei și sexului</li> <li>- menționarea influențelor benefice ale activităților motrice asupra dezvoltării fizice</li> <li>- prezentarea și efectuarea de programe corective pentru deficiențele coloanei vertebrale</li> </ul>
<p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tehnici de reechilibrare</li> <li>▪ modalități de atenuare a șocurilor</li> <li>▪ cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanța „încălzirii”</li> <li>- rolul respirației în efort și refacere</li> </ul> </li> </ul> <p>tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/srijinului în execuții</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea diferitelor tehnici de reechilibrare (punct de spijin suplimentar, diminuarea amplitudinii mișcărilor, coborârea centrului de greutate, mișcării compensatorii)</li> <li>- folosirea echipamentului corespunzător activității sportive practicate;</li> <li>- verificarea suprafeței de lucru (să nu fie alunecoasă, denivelată);</li> <li>- organizarea unui spațiu de lucru adecvat activității fizice</li> <li>- prezentarea noțiunilor teoretice și argumentarea importanței „încălzirii” la începutul oricărei activități fizice.</li> <li>- prezentarea rolului respirației atât în timpul efortului, cât și în refacere</li> <li>- prezentarea tehnicilor de acordare a ajutorului/srijinului</li> </ul>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<p><b>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ activități practice cu specific de conducere, de subordonare și de colaborare</li> <li>▪ situațiile „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice</li> <li>▪ modalitățile de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale</li> <li>▪ comportamentele integrate în noțiunea de fair-play</li> <li>▪ exemple deosebite de comportamente în spiritul fair-play – lui</li> <li>▪ regulamentele disciplinelor sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conducerea verigilor Pregătirea organismului pentru efort (variante de mers și alergare executate pe loc) și a Influențării selective a aparatului locomotor (complexe de dezvoltare fizică armonioasă)</li> <li>- comunicare și comportament civilizată online în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport</li> <li>- îndeplinirea unor sarcini organizatorice</li> <li>- aprecierea obiectivă a execuțiilor motrice ale colegilor</li> <li>- respectarea regulilor, a colegilor, felicitarea colegilor pentru reușite</li> <li>- vizionarea diferitelor situații de manifestare a fairplay-ului în sportul de performanță</li> </ul> <p><b>Exemplu: Resurse multimedia</b>  <a href="https://youtu.be/Soojme8sou0">https://youtu.be/Soojme8sou0</a></p>



Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
		<p>- prezentarea și însușirea regulamentelor disciplinelor sportive</p> <p>- vizionarea unor secvențe din diferite discipline sportive și dezbaterile lor</p> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KDnJA">https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KDnJA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TfLELeZ4PCE">https://www.youtube.com/watch?v=TfLELeZ4PCE</a></p>
<p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului</p> <p>5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<p><b>CULTURALITATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport.</li> <li>- <i>*Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale.</i></li> </ul> <p>Valori sportive etalon în diferite discipline sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promovarea valorilor etice și a principiilor fundamentale ale olimpismului</li> <li>- prezentarea laturilor pozitive ale sportului, a valențelor educative și morale</li> <li>- prezentarea unor modele de sportivi de performanță în diferite discipline sportive</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia  <a href="https://youtu.be/6AkiRbSi6W4">https://youtu.be/6AkiRbSi6W4</a></p>
<p>1.1. Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului</p> <p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>2.1. Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>3.1. Gestionarea dezvoltării propriului nivel al calităților motrice</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p>	<p><b>CALITĂȚI MOTRICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezvoltarea forței în regim de rezistență prin „circuite”</li> <li>• dezvoltarea rezistenței prin eforturi continue</li> <li>• dezvoltarea rezistenței prin eforturi „cu intervale”</li> <li>• dezvoltarea forței prin eforturi izometrice</li> <li>• dezvoltarea forței prin eforturi cu îngruieri</li> <li>• dezvoltarea vitezei și a îndemânării prin metoda repetărilor</li> </ul>	<p>Exersarea unor acte și acțiuni motrice pentru dezvoltarea calităților motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forță:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersare cu greutateți (inclusiv propriul corp)</li> <li>- exersare sub formă de circuit</li> <li>- efectuarea exercițiilor fizice izometrice</li> </ul> </li> <li>• <b>Viteză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea actelor și acțiunilor motrice în tempouri maxime, utilizând condiții de exersare obișnuite</li> </ul> </li> <li>• <b>Rezistență:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația volumului de efort (ex: durată, număr de repetări)</li> <li>- repetarea unor acte și acțiuni motrice cu variația intensității efortului (ex: numărul de execuții pe unitatea de timp)</li> </ul> </li> <li>• <b>Capacități coordinative:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea contra timp a unor acte și acțiuni motrice variate</li> </ul> </li> </ul>
<p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în diferite situații de comunicare</p> <p>2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort</p> <p>4.1. Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan</p> <p>4.3. Rezolvarea sarcinilor și rolurilor de orice tip din cadrul activităților de educație fizică și sport</p> <p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p>	<p><b>DISCIPLINE SPORTIVE</b></p> <p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe de alergare (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>- o probă din oferta profesorului</li> </ul> </li> <li>• Probe de aruncări (opțional): <ul style="list-style-type: none"> <li>- o probă din oferta profesorului</li> </ul> </li> <li>• Regulamentele de concurs specifice fiecărei probe</li> </ul> <p><i>* Informații din activitatea athletică locală, națională și internațională.</i></p> <p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aerobică (individual, ansamblu)</li> </ul> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ handbal</li> <li>▪ baschet</li> </ul>	<p><b>A. ATLETISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea pozițiilor aferente comenzilor startului de sus și a startului de jos</li> <li>- executarea prizei (mingii de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și a elanului la aruncarea greutății</li> <li>- prezentarea regulamentului specific fiecărei probe atletice</li> <li>- prezentarea informațiilor sportive din activitatea athletică locală, națională și internațională</li> </ul> <p><b>Exemplu:</b> Resurse multimedia  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FuiJHJz4fSQ">https://www.youtube.com/watch?v=FuiJHJz4fSQ</a></p>



Competențe specifice	Conținuturi	Exemple de activități ce se pot desfășura online
<p>5.2. Raportarea la modelele de reușită din lumea sportului</p> <p>5.3. Aprecierea obiectivă a nivelului estetic și valoric al unor competiții la care participă sau asistă ca spectator, al comportamentului sportivilor, al antrenorilor, al arbitrilor și al spectatorilor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ fotbal</li> <li>▪ volei</li> <li>▪ badminton</li> <li>▪ tenis de masă</li> <li>▪ tenis de câmp</li> <li>▪ rugby</li> <li>▪ * torball-goalball</li> </ul> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE:</b> DANS SPORTIV, DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI, SPORT AEROBIC, ȘAH, TENIS DE MASĂ</p>	<p><b>B. GIMNASTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea elementelor statice (cumpănă pe un genunchi, cumpănă pe un picior, semisfoara, stând pe omoplați)</li> <li>- executarea programelor de gimnastică aerobică executate individual și pe fond muzical</li> <li>- prezentarea ramurilor gimnasticii și a regulamentelor specifice</li> </ul> <p><i>Exemplu: Prezentare în Power Point</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea informațiilor din gimnastică (concursuri, sportivi, istoric)</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=c0TXEWTgFP0&amp;feature=youtu.be</a></p> <p><b>C. JOCURI SPORTIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea unor procedee tehnice executate izolat dintr-un joc sportiv</li> <li>- prezentarea regulamentului de joc</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XbtmGKif7Ck">https://www.youtube.com/watch?v=XbtmGKif7Ck</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0I0xWAwOvk">https://www.youtube.com/watch?v=J0I0xWAwOvk</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea informațiilor cu caracter local, național și internațional</li> </ul> <p><i>Exemplu: Resurse multimedia</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KdnJA">https://www.youtube.com/watch?v=iDCnJ2KdnJA</a></p> <p><b>D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea unor procedee tehnice executate izolat</li> </ul>

### 1.3. Realizarea documentelor de planificare

Pornind de la analiza rezultatelor anului școlar anterior și a programelor școlare, precum și de la sistemele de comunicare pe care le vor folosi, se vor întocmi documentele de planificare obligatorii pentru predarea educației fizice: eșalonarea anuală a unităților de învățare, planul calendaristic semestrial, proiectarea unității de învățare și planul de lecție (după caz). Elaborate în format letric, documentele de planificare se transmit directorului și responsabilului comisiei metodice/de arie curriculară din unitatea de învățământ (conform reglementărilor în vigoare), pentru aprobare/avizare și se arhivează în totalitate, de către fiecare profesor, în mapa personală.

#### MENȚIUNE

În funcție de scenariul de desfășurare a activităților didactice care se va aplica în școala respectivă, profesorul va realiza și utiliza documentele de planificare pentru activitățile prezențiale sau va elabora documente de planificare adaptată pentru predarea online.

## 2. EVALUAREA COMPETENȚELOR ELEVILOR

Pentru a identifica nevoile de învățare ale elevilor în anul școlar 2020 - 2021, profesorul trebuie să pornească de la evaluarea inițială a achizițiilor dobândite pe durata lecțiilor de educație fizică și sport din anul școlar precedent.

Acest demers de evaluare va lua în considerare toate componentele competențelor, respectiv cunoștințele elevilor, abilitățile (aptitudinile, deprinderile, capacitățile) și atitudinile acestora.

Programele de educație fizică prezentate în paginile anterioare, adaptate sistemului de predare online, sunt însoțite și de sugestii privind probele motrice (pe cicluri de învățământ), care pot fi utilizate de-a lungul anului școlar, în condițiile învățământului online. Este important ca profesorul să proiecteze sarcini de evaluare cu niveluri diferite de dificultate (simple, de nivel mediu și de performanță înaltă) care să reflecte relația cu activităților de învățare, contextualizate și centrate pe competențe.

În același timp, profesorul trebuie să aibă în vedere utilizarea unor instrumente de evaluare alternative, care să îi permită o apreciere cât mai realistă a nivelului de dobândire a competențelor specifice. În acest sens va putea utiliza:

- teste de cunoștințe (conform modelelor prezentate în manualele pentru clasele a V-a și a VI-a); profesorul va prelua modelele din manuale și le va adapta incluzând întrebări cu conținut corespunzător programelor școlare pentru clasele la care va aplica testul;

- jurnalul personal al elevului, care va cuprinde performanțe individuale la probe de evaluare a calităților motrice, aspecte privind regimul alimentar, date privind evoluția înălțimii/taliei și greutateii corporale, valoarea indicelui de masă corporală;

- filme realizate de elevi, în care să prezinte propriile execuții motrice în contextul sarcinilor de lucru formulate de profesor (exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, pentru dezvoltarea calității motrice, procedee tehnice simple din jocuri sportive, elemente statice din gimnastică acrobatică etc.);

- proiecte, portofolii cu tematică aferentă disciplinei Educație fizică și sport.

Pentru asigurarea transparenței criteriilor de acordare a notelor, se recomandă precizarea scalei de notare pentru probele motrice și alternative, precum și postarea tuturor probele de evaluare, la începutul anului școlar/semestrului, în mediile electronice pe care profesorii își organizează interacțiunea online cu elevii. Se recomandă realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor.

### 2.1. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului primar

#### A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Nr. crt.	Domeniul	Mijloace/probe de evaluare	Clasa I	Clasa a II-a	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Complex de dezvoltare fizică armonioasă	4 exerciții 2 x 8 timpi	4 exerciții 2 x 8 timpi	6 exerciții 2 x 8 timpi	6 exerciții 2 x 8 timpi
2.	Fortă	Extensii ale trunchiului din culcat facial (număr de repetări în 30 secunde)	X	X	X	X
		- Ridicări de trunchi din culcat dorsal (număr de repetări în 30 secunde)	X	X	-	-
		- Ridicări ale picioarelor din culcat dorsal (număr de repetări în 30 secunde)	-	-	X	X

Nr. crt.	Domeniul	Mijloace/probe de evaluare	Clasa I	Clasa a II-a	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
3.	Gimnastica	Elemente de gimnastică acrobatică din programa școlară, executate izolat	3 elemente	3 elemente	4 elemente	4 elemente
4.	Discipline sportive alternative - ȘAH	Mijloace de evaluare stabilite de profesor	X	X	X	X


### B. Mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului

Aceste probe/mijloace de evaluare constau în sarcini cu caracter teoretic și aplicativ pe care elevii le rezolvă în vederea autoevaluării nivelului de însușire a unor cunoștințe de specialitate, a unor deprinderi de igienă individuală, de autocontrol a greutății corporale și taliei/înălțimii. Conștiințiozitatea cu care elevii realizează aceste sarcini, precum și nivelul de realizare a lor, se constituie în criterii pe baza cărora profesorii pot acorda note elevilor.

Exemple de probe/mijloace de evaluare la decizia profesorului:

- teste de cunoștințe (figura nr.1);
- jurnalul personal cu un conținut adaptat pentru elevii din învățământul primar (conform modelului din *Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 23, 25*: <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/>);
- Portofoliu cuprinzând imagini din timpul practicării exercițiilor fizice de către elev, referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport;
- înregistrări video cu efectuarea exercițiilor fizice de către elev.

**Rezolvând corect rebusul, pe verticala AB a rebusului o să descoperiți cuvântul "SPORT"**

1. Recunoașteți sportul din imagine.... 

2. Sportul practicat în apă, asemănător cu handbalul este .....

3. Sportul național al României este ....

4. Sport practicat cu balonul oval ....

5. Sportul practicat de Simona Halep .....

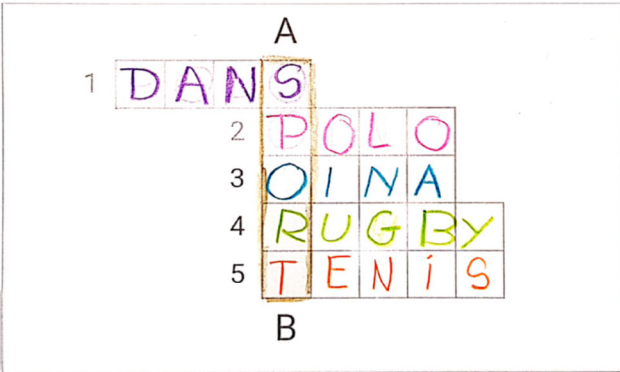


Figura nr.1. Test de cunoștințe - mijloc de evaluare la decizia profesorului (clasa a IV-a)

## 2.2. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului gimnazial

### A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Nr. crt.	Domeniul	Mijloace/ probe de evaluare	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1.	Dezvoltarea fizică armonioasă	Complex de dezvoltare fizică armonioasă	5 exerciții 4 x 8 timpi	6 exerciții 4 x 8 timpi	7 exerciții 4 x 8 timpi	8 exerciții 4 x 8 timpi
2.	Forță	Exerciții pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare	1 exercițiu/ 3 grupe musculare	2 exerciții/ 2 grupe musculare	2 exerciții/ 3 grupe musculare	2 exerciții/ 4 grupe musculare
3.	Gimnastică	Exercițiu la sol cu elemente impuse	5 elemente	6 elemente	7 elemente	8 elemente
4.	Joc sportiv	O structură tehnică	X	X (din jocul din anul I de instruire)	-	-
5.	Discipline sportive alternative - ȘAH	Mijloace de evaluare stabilite de profesor	X	X	X	X

### B. Mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului

Aceste mijloace/probe de evaluare constau în sarcini cu caracter teoretic și aplicativ pe care elevii le rezolvă în vederea autoevaluării nivelului de însușire a unor cunoștințe de specialitate, a unor deprinderi de igienă individuală, de autocontrol a greutății corporale și taliei/înălțimii. Conștiinciozitatea cu care elevii realizează aceste sarcini, precum și nivelul de realizare a lor, se constituie în criterii pe baza cărora profesorii pot acorda note elevilor.

Exemple de mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului:

- Teste de cunoștințe

*Exemple: Manual EFS, clasa a V-a, Editura Litera, paginile 31, 42, 52:*

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/>

*Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 41, 48, 82:*

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/>

- Jurnalul personal

*Exemplu: Manual EFS, clasa a VI-a, Editura EDP, paginile 23, 25:*

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/>;

- Portofoliu cuprinzând imagini din timpul practicării exercițiilor fizice de către elev, referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni sau a unor noi ramuri de sport;
- Înregistrări video cu efectuarea exercițiilor fizice de către elev.

## 2.3. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului profesional

### A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară

Probele de evaluare a elevilor (minimum două semestrial) vor viza:

1. Forța segmentară evaluată printr-un cuplu de două probe, vizând două segmente corporale diferite; vor fi susținute alte probe decât cele din clasa anterioară.
2. Elementele statice prevăzute de programa școlară pentru una dintre ramurile gimnasticii.

**B. Mijloace/probe de evaluare la decizia profesorului**

Aceste mijloace/probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințele teoretice evaluate cu ajutorul testelor.
2. Conținutul portofoliului care va cuprinde imagini și înregistrări video din activitatea fizică desfășurată de elevi în timpul liber.

**2.4. Evaluarea competențelor la nivelul învățământului liceal****A. Mijloace/probe de evaluare prevăzute de programa școlară**

Probele de evaluare a elevilor (minimum două semestrial) vor viza:

1. Forța segmentară evaluată printr-un cuplu de două probe, vizând două segmente corporale diferite, altele decât cele vizate în clasa anterioară.
2. Aspecte tehnice ale unei probe atletice (dintre cele două practicate opțional) executate izolat.
3. Elementele statice prevăzute de programa școlară pentru una dintre ramurile gimnasticii, prezentate sub forma unui exercițiu liber ales.
4. Procedee tehnice executate izolat dintr-un joc sportiv practicat opțional sau efectuarea unei structuri tehnico-tactice stabilite de către profesor.

**B. Mijloace/Probe de evaluare la decizia profesorului**

Aceste mijloace/probe de evaluare vor viza:

1. Cunoștințe teoretice evaluate cu ajutorul testelor.
2. Conținutul portofoliului care va cuprinde imagini și înregistrări video din activitatea fizică desfășurată de elevi în timpul liber.

**MENȚIUNE**

**Aplicarea probelor menționate anterior se realizează doar în varianta desfășurării lecțiilor exclusiv online.**

### **3. PREDAREA CONȚINUTURILOR SPECIFICE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN CONDIȚII DE VALORIFICARE OPTIMĂ A TEHNOLOGIILOR MODERNE**

#### *Recomandări pentru organizarea și desfășurarea procesului de instruire la Educație fizică și sport în sistemul de învățământ online*

Sistemul de învățământ online presupune adaptarea unor cerințe metodice specifice disciplinei Educație fizică și sport, la noile condiții de predare/învățare. Lecția de educație fizică și sport rămâne o creație a fiecărui profesor în care se reflectă competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta noilor condiții de desfășurare a activității didactice (inclusiv în medii online) și particularităților elevilor.

Prelucrarea normelor de protecție a muncii rămâne o sarcină deosebit de importantă care trebuie derulată în prima săptămână a anului școlar. Spre deosebire de condițiile de practicare a exercițiilor fizice în spațiul școlar, cele de acasă, pe care elevul le valorifică pentru participarea la lecții, presupun o serie de măsuri suplimentare de protecție a integrității fizice a acestuia. Astfel:

- practicarea exercițiilor fizice se va realiza în echipament sportiv adecvat, într-o încăpere aerisită, cu ferestrele deschise (în funcție de anotimp);

- elevul se va plasa la o distanță corespunzătoare față de obstacole (mobilă, electrocasnice) care ar putea pune în pericol integritatea sa fizică pe durata practicării exercițiilor fizice;
- pentru exercițiile cu îngreuieri, elevul va putea folosi și materiale improvizate – cărți, sticle cu apă sau cu nisip, cu condiția ca acestea să nu prezinte risc de accidentare pentru elev.

În condițiile în care elevul dispune de un spațiu adecvat, în aer liber, în care ar putea practica exercițiile fizice recomandate pe durata lecției de educație fizică și în afara acesteia, se vor avea în vedere norme suplimentare de protecție a integrității fizice a elevului, cum ar fi:

- practicarea exercițiilor fizice să se realizeze în condiții meteorologice adecvate (temperaturi între – 5 și 26 grade, în funcție de anotimp), cu echipament sportiv recomandat anotimpului respectiv;
- suprafețele pe care elevul va practica exercițiile fizice vor fi verificate în prealabil (de el, de părinți/reprezentanți legali) astfel încât să nu prezinte denivelări sau obstacole;
- spațiul în care e va practica exerciții fizice va fi amplasat la distanțe corespunzătoare de zone periculoase (ziduri, graduri, căi rutiere etc.).

Părintele/reprezentantul legal al elevului trebuie informat în legătură cu cerințele privind mediul, materialele și echipamentele necesare pentru practicarea exercițiilor fizice, în condiții de siguranță, în sistem online. Procesul verbal de protecția muncii va fi semnat și de părinte/reprezentant legal.

O atenție specială va fi acordată informării elevului și părintelui/reprezentantului legal în legătură cu anumite sarcini de lucru pe care le va avea de efectuat elevul și care vor presupune înregistrări video pe care acesta trebuie să le transmită profesorului. Se recomandă semnarea unei declarații comune, profesor – părinte/reprezentant legal, privind respectarea prevederilor Regulamentului de protecție a datelor cu caracter personal.

Avizul medical (apt pentru efort fizic sau clinic sănătos), conform OMEC nr.3462/2012, este în continuare obligatoriu. Elevul va trebui să prezinte acest aviz medical în prima lună a anului școlar. În absența acestui aviz, nu se poate solicita elevului efectuarea exercițiilor fizice din timpul lecției, dar i se pot transmite alte sarcini de lucru, cu caracter teoretic (efectuarea de referate, teste de cunoștințe etc.)

Pentru buna desfășurare a activităților didactice, elevii vor fi anunțați de la începutul anului școlar în legătură cu materialele (sportive sau improvizate) de care trebuie să dispună și cu aplicațiile/platformele online pe care le vor folosi în cadrul lecțiilor de Educație fizică și sport. Pe lângă laptop, tablete, telefon, ceasuri (cu aplicații de monitorizare a efortului fizic), brățări pentru monitorizarea efortului fizic, elevii vor fi încurajați să utilizeze următoarele materiale sportive: saltea/covor fitness, gantere mici, mingi (cu greutate diferite), instrumente de măsură, benzi elastice.

Elevilor li se vor indica:

a. platforme de învățare online (de exemplu, Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps), pe care profesorii vor încărca resurse educaționale utile procesului de predare - învățare, precum și informațiile privind organizarea și desfășurarea activității la disciplina Educație fizică și sport:

- normele de protecție a muncii;
- “regulile de aur” pentru prevenirea răspândirii infecțiilor provocate de COVID – 19;
- resurse informaționale cu acces liber: filme, kinograme, programe de exerciții, fișe de lucru; informații cu caracter sportiv; probele de evaluare și baremurile aferente;
- reguli de comunicare în mediul online;
- reguli privind protecția datelor cu caracter personal și modul de utilizare a materialelor filmate pe care le vor realiza elevii.

b. aplicațiile care vor fi utilizate pentru comunicare (de exemplu, Whatsapp, Facebook/Messenger, email etc.); se va insista cu prezentarea și respectarea regulilor de comunicare în mediul online;

c. aplicații online cu scop de învățare (de exemplu, Kahoot, Padlet, Livresq);

d. aplicații pentru comunicarea colaborativă online (de exemplu, Meet, Skype, Zoom). (figura nr.1 a, b; figura nr. 2

e. aplicații pentru stocarea resurselor educaționale deschise necesare predării exercițiilor fizice (Youtube) (figura nr.3 a, b);

f. aplicații pentru monitorizarea efortului fizic (distanțe parcurse, număr de pași) sau solicitării organismului în timpul practicării exercițiilor fizice (frecvență cardiacă), pentru telefoane tip Android sau iPhone (Endomondo, Fitness, Strava, FitBit Coach) (figura nr.4 a, b);

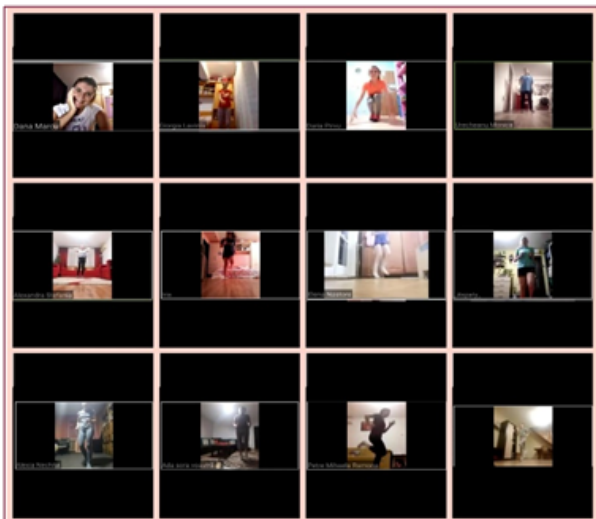


g. aplicații privind monitorizarea frecvenței cardiace în timpul efortului fizic, pentru ceasuri inteligente. (figura nr.5 a, b);

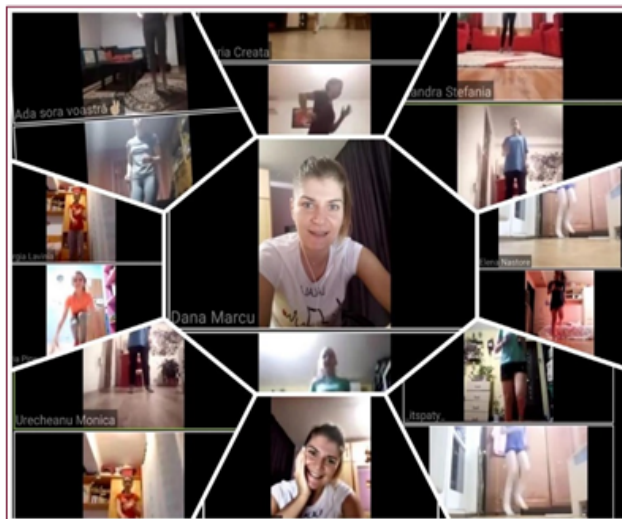
h. aplicații privind monitorizarea regimului alimentar și efortului fizic zilnic pentru sisteme Android sau iPhone (MyNetDiary) (figura nr.6)

Pentru consemnarea notelor și informarea părinților în legătură cu procesul de evaluare, se vor utiliza aplicațiile de tip Adservio/catalog electronic.

Valorificarea tuturor aplicațiilor menționate anterior reflectă modul în care se promovează învățarea digitală autentică și utilizarea noilor tehnologii ca o constantă a procesului didactic la Educație fizică și sport, adaptat sistemului de învățământ online.



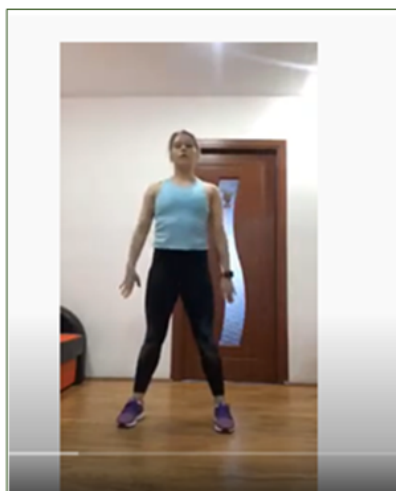
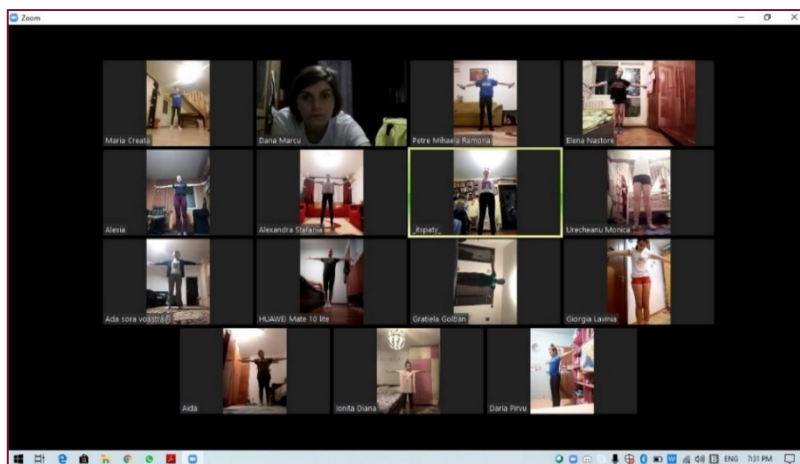
a)



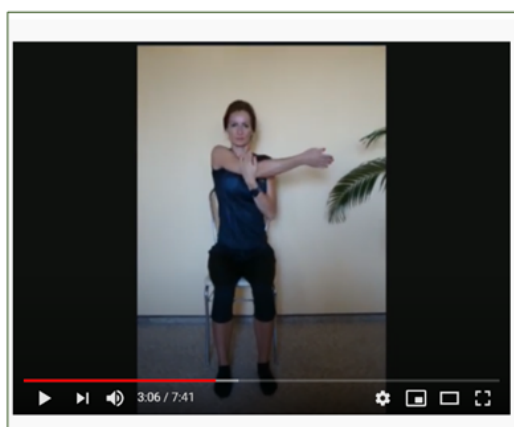
b)

**Figura nr.1.** Lecție de educație fizică online (clasa a IV-a), desfășurată cu ajutorul aplicației ZOOM

**Figura nr.2.** Lecție de educație fizică online (clasa a VI-a), desfășurată cu ajutorul aplicației ZOOM

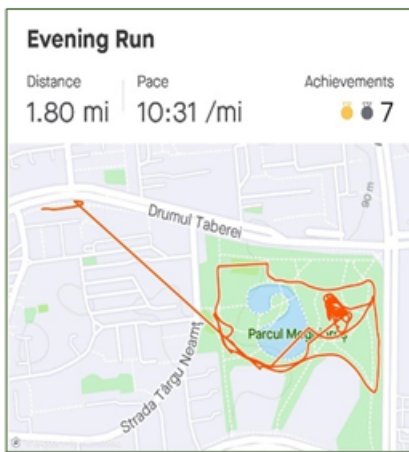


c)

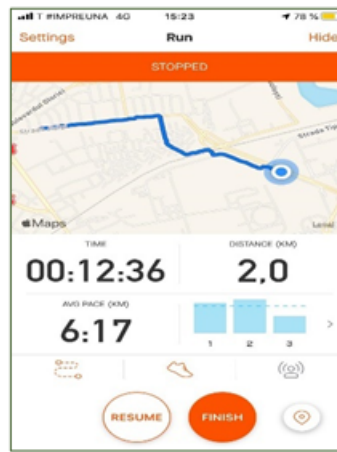


b)

**Figura nr.3.** Exemple de exerciții fizice transmise prin aplicația Youtube

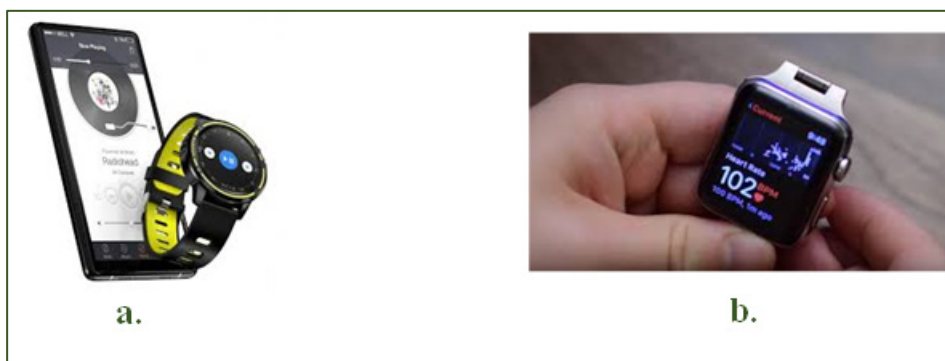


a)



b)

**Figura nr.4.** Monitorizarea activităților de alergare, în timpul liber, cu ajutorul aplicației GPD / Strava, din sistemul Android



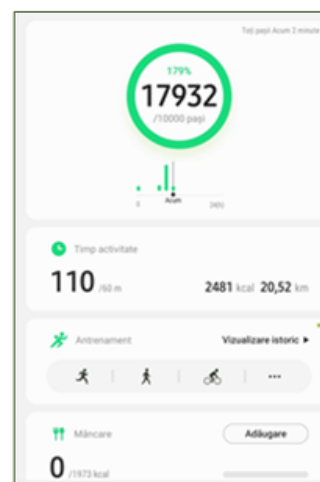
a.

b.

**Figura nr.5.** Exemple de utilizare a ceasurilor inteligente pentru monitorizarea frecvenței cardiace



a)



b)

**Figura nr.6.** Exemple de utilizare a aplicațiilor de monitorizare a regimului alimentar și activismului fizic

**MENȚIUNE**

În funcție de scenariul care se va aplica în unitatea de învățământ, se va combina predarea online cu cea prezențială. Prin urmare, se va avea în vedere ca niciun elev “să nu rămână în urmă”, respectiv ca toți elevii să beneficieze de experiențe de învățare motrică. Alternarea predării prezențiale cu cea online va presupune acordarea unei atenții deosebite exercițiilor fizice propuse elevilor, astfel încât activitatea la Educație fizică și sport să rămână atractivă, accesibilă și să producă modificările dorite la nivelul competențelor elevilor.

## 4. VALORIFICAREA CONTEXTELOR NONFORMALE ȘI INFORMALE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DOBÂNDITE DE ELEVI PE DURATA LECȚIILOR ONLINE

Având în vedere numărul redus de lecții de educație fizică pe săptămână, se va acorda o atenție specială formulării temelor pentru acasă. Practicarea exercițiilor fizice în timpul liber de către elevi și rezolvarea unor sarcini aferente acestui proces vor contribui la consolidarea achizițiilor din timpul lecțiilor.

Temele pentru acasă pot viza:

- însușirea unor regulamente, denumiri de procedee tehnice specifice disciplinelor sportive prevăzute de programele școlare și practicate la clasa respectivă;
- realizarea unor referate cu tematică specifică educației fizice și sportului;
- exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă;
- efectuarea unor exerciții pentru dezvoltare coordonării, forței, vitezei și rezistenței;
- repetarea structurilor tehnice specifice jocurilor sportive;
- repetarea elementelor statice din gimnastica acrobatică.

Atunci când este posibil, temele vor include recomandări pentru petrecerea activă a timpului liber, în aer liber, în spații corespunzător amenajate. Elevii vor fi încurajați să repete exercițiile fizice însușite în cadrul lecțiilor și să practice disciplinele sportive pe care le cunosc.

În recomandarea temelor pentru acasă, se va ține cont de regulile de protecție a muncii. Elevii vor fi informați în legătură cu toate măsurile care se impun pentru asigurarea unor condiții optime pentru practicarea exercițiilor fizice. De asemenea, se va ține cont de variabilitatea condițiilor în care elevii vor practica aceste exerciții și de diferitele resurse electronice pe care elevii le-ar putea utiliza pentru efectuarea unor teme cu caracter teoretic.

Efortul elevilor de a efectua aceste teme va fi recompensat prin acordarea de note, puncte suplimentare, alte forme de recunoaștere (diplome, premii etc.).

Motivația elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber poate fi susținută și de indicarea practicării unor jocuri electronice care presupun efort fizic, combinat cu cel intelectual. Aceste aplicații electronice (de tipul jocurilor interactive, Wii – fitness) s-au dezvoltat foarte mult în ultimii ani, cu scopul stimulării activismului copiilor, care petreceau prea mult timp în fața calculatorului. Cu ajutorul acestor aplicații, practicarea exercițiilor fizice pare mai ușoară ca nivel al efortului, prin faptul că oferă o serie de satisfacții imediate de tipul punctajelor înregistrate, stadiului de instruire care poate fi atins, etc.

În funcție de obiectivele urmărite, se pot recomanda:

- jocuri de control corporal – în cadrul cărora rezolvarea sarcinilor motrice se realizează prin mișcări ale întregului corp; mișcările sunt capturate prin intermediul sistemului electronic și transformate în instrumente de realizare a sarcinilor în cadrul jocurilor (Eyeto:Kinetic/Groove/Antigrav, Wii Sports, Your Shape, Project Natal Trazer);
- jocuri de ritmicitate – conțin sarcini de reproducere a unor succesiuni de acțiuni motrice ritmice aferente unor linii melodice (Rock Band, Guitar Hero, We Cheer, iDANCE, Wii Fit);
- jocuri cu echipamente de fitness – care asigură un grad sporit de atractivitate prin asocierea dintre exercițiile fizice și acționarea mecanică a diferitelor echipamente (Gamercize, Gamebike, Fitclub, GameCycle, BrainBike, Espresso Bikes);
- jocuri de fitness – permit urmărirea pe ecran a demonstrației efectuate de un antrenor personal virtual și primirea unui feedback instantaneu, asupra formei mișcării și progresului pe care îl realizează executantul (EA Sports Active, The Biggest Loser, Your Shape, Wii Fit Plus);
- jocuri de combat - în cadrul lor sunt solicitate mișcări specifice unor discipline sportive de combat, efectuate în relație cu personaje virtuale (Lightspace Play, Makoto, BodyPad: Tekken 5, TWall).

#### 4.1. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul primar

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice care să permită elevilor adoptarea unui stil de viață sănătos și activ. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice (fundamentale și specifice disciplinelor sportive). Pe de altă parte, temele vor viza formarea și consolidarea cunoștințelor teoretice de specialitate, a căror contribuție la practicarea conștientă și activă a exercițiilor fizice de către elevi este deosebit de importantă.

Temele pentru acasă pot viza:

- Rezolvarea unor fișe de lucru cu sarcini specifice. (fișa de lucru nr.1)
- Practicarea exercițiilor fizice sau dansurilor, ilustrate în diverse materiale audio-video

**Exemple:** <https://www.youtube.com/watch?v=vYrfdTXWXYc&t=1299s/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=W7E253u9Y2Q>

- Studiarea unor informații sportive sau reguli de bază ale sporturilor predate, care pot fi accesate pe site-uri de specialitate sau pot fi transmise de profesor sub forma prezentărilor în Power Point/ Word/ Prezi
- Vizionarea competițiilor sportive desfășurate pe plan local, național și internațional la diferite discipline sportive

**Exemple:** <https://www.youtube.com/watch?v=ujhIQBJplag>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=jRP4xKYyDA0>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=qynsSP-bXNg>

- Utilizarea unor jocuri video care presupun efort fizic (figura nr.1)

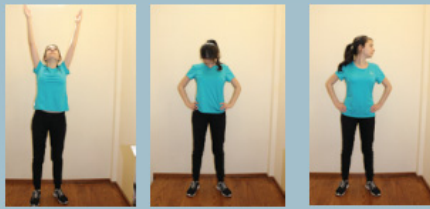


#### Fișa de lucru nr.1\*

### FIȘĂ DE LUCRU

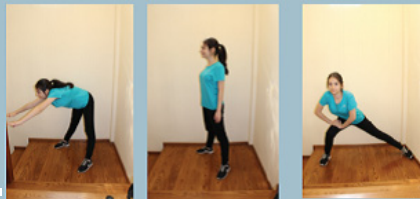


#### Citește și observă!

Fișa îți propune un program de exerciții fizice care te vor ajuta să te dezvolți armonios.

#### Practică exerciții fizice!

DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NR. REPETĂRI	IMAGINEA MIȘCĂRILOR
<p><b>Din stând, mâinile pe lângă corp</b>            Timpii 1–2: Ridicarea brațelor, prin înainte, sus, extensia capului            Timpii 3–4: Coborârea brațelor, prin lateral, pe umeri, aplecarea capului înainte            Timpii 5–6: Răsucirea capului spre stânga            Timpii 7–8: Răsucirea capului spre dreapta</p>	Se repetă de 4 ori	
<p><b>Din stând, brațele îndoite la nivelul pieptului</b>            Timpii 1–2: Extensia brațelor, arcuire            Timpii 3–4: Întinderea brațelor lateral, arcuire            Timpii 5–6: Ridicarea brațului stâng, coborârea brațului drept, extensie, arcuire            Timpii 7–8: Ridicarea brațului drept, coborârea brațului stâng, extensie, arcuire</p>	Se repetă de 4 ori	
<p><b>Din așezat depărtat</b>            Timpii 1–2: Aplecarea trunchiului înainte, arcuire            Timpii 3–4: Extensia trunchiului, ridicarea brațelor prin înainte, sus, arcuire            Timpii 5–6: Răsucirea trunchiului spre stânga, mâinile la ceafă, arcuire            Timpii 7–8: Răsucirea trunchiului spre dreapta, mâinile la ceafă, arcuire</p>	Se repetă de 4 ori	



DESCRIEREA EXERCIȚIULUI	NR. REPETĂRI	IMAGINEA MIȘCĂRILOR
<b>Din stând depărtat, mâinile pe șolduri</b> Timpii 1–2: Aplecarea trunchiului înainte Timpii 3–4: Revenire în stând Timpii 5–6: Fandare spre stânga, revenire în stând Timpii 7–8: Fandare spre dreapta, revenire în stând	Se repetă de 4 ori	
<b>Din stând, cu mâinile pe șolduri</b> Timpii 1–4: Sărituri ca mingea Timpii 5–8: Sărituri ca mingea, cu bătaia palmelor deasupra capului	Se repetă de 4 ori	
<b>Din stând, cu mâinile pe lângă corp</b> Timpii 1–4: Ridicare pe vârfuri, ridicarea brațelor prin lateral sus, inspirație Timpii 5–8: Revenire în stând, coborârea brațelor prin lateral jos, expirație	Se repetă de 4 ori	

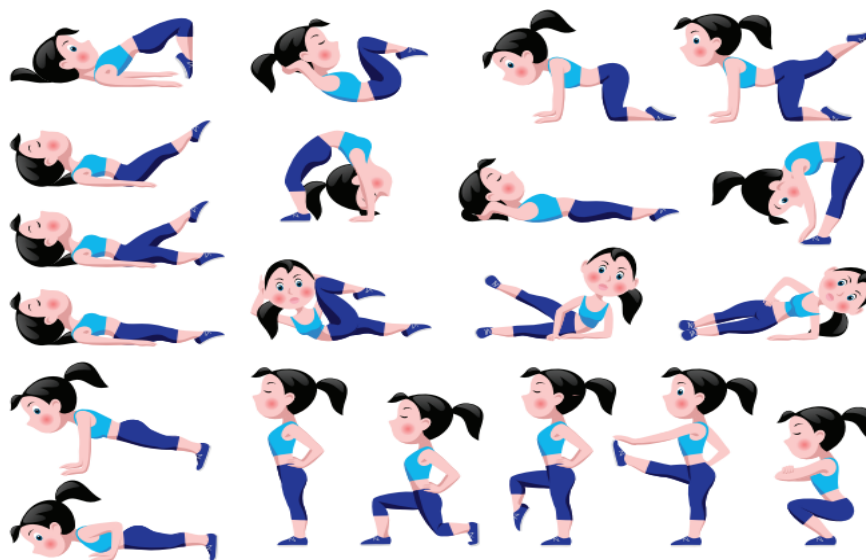
Practică aceste exerciții fizice, de cel puțin două ori pe săptămână și bucură-te de efectele lor benefice.  
 \*Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera

### Fișa de lucru nr.2\*

## FIȘĂ DE LUCRU

### Aplică noile cunoștințe!

Alege 6 exerciții fizice ilustrate în imaginea de mai jos și creează-ți propriul complex de exerciții. Repetă-l de cel puțin două ori pe săptămână! În fiecare săptămână schimbă exercițiile din cadrul programului.



\*Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera



a. Tenis



b. Tenis de masa

Figura nr.1. Exemple de discipline sportive în sistemul Wii Sports

## 4.2. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul gimnazial

Se recomandă ca temele pentru acasă să contribuie la formarea competențelor specifice care să permită elevilor adoptarea unui stil de viață sănătos și activ. În acest sens pot fi formulate teme care să indice practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă și a calităților motrice, pentru consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive, pentru asimilarea cunoștințelor teoretice de specialitate care să permită practicarea independentă a exercițiilor fizice și disciplinelor sportive, în condiții de igienă și de siguranță.

Temele pentru acasă pot viza:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de 2 ori pe săptămână)
- Exersarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței segmentare sau a unei alte calități motrice (de 2 ori pe săptămână)
- Realizarea portofoliului (conform cerințelor din manualele de educație fizică, pentru clasele a V-a și a VI-a)
- Completarea jurnalului personal (cu datele prezentate în manualele de educație fizică, pentru clasele a V-a și a VI-a).
- Determinarea indicilor morfologici și funcționali (personali și ai membrilor familiei) și compararea valorilor acestora cu cele normale, specifice vârstei și genului
- Efectuarea de exerciții fizice cu ajutorul sistemelor tehnologice. (figurile nr.2 și nr.3)



Figura nr.2. Exemple de utilizare a sistemului Gamercize și iDANCE pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber





**Figura nr.2.** Exemple de utilizare Eye Toy pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber

### 4.3. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul profesional

Temele pentru acasă vizează compensarea efortului specific ocupației pentru care se pregătesc elevii, dezvoltarea calităților motrice de bază, mai ales a celor care asigură suport pentru desfășurarea acțiunilor motrice specifice ocupației, dar și consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive.

Elevii pot primi teme cum ar fi:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de 2 ori pe săptămână)
- Exersarea unor exerciții pentru dezvoltarea forței segmentare sau a altor calități motrice necesare în practicarea ocupației pentru care se pregătește elevul (de 2 ori pe săptămână)
- Realizarea unui portofoliu care să ilustreze modul activ în care elevul își petrece timpul liber
- Realizarea jurnalului personal
- Practicarea exercițiilor fizice asistate de diferite sisteme tehnologice. (figura nr.3)



a. Gamercize



b. Body Pad

**Figura nr.3.** Exemple de utilizare a jocurilor electronice pentru compensarea efortului static prelungit

### 4.4. Teme pentru acasă pentru elevii din învățământul liceal

Temele pentru acasă vizează aplicarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive în diferite contexte, dezvoltarea calităților motrice, cu accent pe forță și rezistență, prevenirea instalării deficiențelor fizice, valorificarea cunoștințelor teoretice, precum și promovarea unui stil de viață sănătos care să includă practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Elevii pot primi ca teme:

- Exersarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă (de minimum două ori pe săptămână)
- Exersarea programelor pentru dezvoltarea masei musculare (de trei ori pe săptămână)

- Exersarea unui dans timp de 10 minute
- Exersarea programelor de stretching
- Comentarea unei secvențe dintr-un joc sportiv vizionat la televizor sau indicată de profesor într-o înregistrare din Youtube
- Efectuarea exercițiilor fizice cu ajutorul aplicațiilor electronice (figura nr.4)



**Figura nr.4.** Exemple de utilizare a aplicațiilor electronice care presupun practicarea exercițiilor fizice

#### MENȚIUNI

Se recomandă ca temele pentru acasă să devină o constantă a activităților de învățare specifice disciplinei Educației fizice și sportului. Indiferent de sistemul de organizare a predării (normal/prezențial, online sau hibrid), temele completează influențele educaționale din timpul lecțiilor de educație fizică și contribuie la formarea unui stil de viață activ și sănătos al elevilor.

## 5. PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI LA ELEVII AFLAȚI ÎN SITUAȚII DE RISC

### *Adaptarea proiectării didactice și procesului de predare/învățare online la particularitățile/categoriile de elevi aflați în situații de risc*

Se va acorda o atenție deosebită elevilor din medii și grupuri dezavantajate: elevi cu diferite cerințe educaționale speciale, elevi cu statut socio-economic și nivel educațional al părinților scăzute etc.

În funcție de situațiile concrete cu care se confruntă, se vor identifica cele mai adecvate soluții prin care elevii din categoriile menționate să fie implicați în lecțiile de educație fizică online sau să fie încurajați să practice exerciții fizice în mod independent. În acest sens:

- se vor elabora fișe de lucru care vor fi transmise elevilor care nu dețin mijloace tehnologice; fișele de lucru vor descrie și vor ilustra programe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă, structuri tehnice din jocuri sportive, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice etc.;
- se vor transmite părinților recomandări privind practicarea exercițiilor fizice de către copii și vor fi încurajați să se implice activ în jocuri și activități motrice împreună cu aceștia.

Se va semnala conducerii unității de învățământ situațiile de risc în care se află elevii. Conducerea unității de învățământ, la rândul său, va solicita sprijinul comunității locale pentru ca să se evite abandonul școlar al acestor elevi.


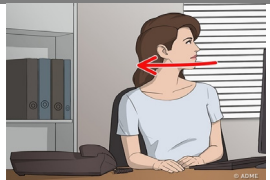
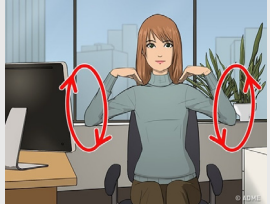



Fișele de lucru exemplificate în continuare scot în evidență modul în care elevii pot fi încurajați să practice exerciții fizice (pentru dezvoltarea fizică armonioasă, pentru consolidarea deprinderilor motrice sportive specifice disciplinelor sportive), în condițiile de lucru la domiciliu (în casă sau în aer liber), atunci când nu dispun de mijloacele tehnologice care să îi permită interacțiunea directă cu profesorul, pe durata lecțiilor online.


### Fișa de lucru nr. 1

## FIȘĂ DE LUCRU

Prin această fișă de lucru îți propun câteva exerciții fizice care vor preveni instalarea deficiențelor fizice care ar putea apărea ca urmare a poziției așezat prelungite la birou. Îți recomand să le practici după fiecare 50 de minute de lucru astfel încât să eviți apariția contracturilor musculare și să ameliorezi circulația sângelui.

Practică zilnic aceste exerciții fizice și bucură-te de efectele lor benefice!

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
<b>Din așezat, cu mâinile pe birou:</b> 1-2 aplecarea capului înainte 3-4 aplecarea capului înapoi 5-6 aplecarea capului spre stânga 7-8 aplecarea capului spre dreapta		2 x 8 timpi	Spatele drept, mâinile pe birou
<b>Din așezat, cu mâinile pe birou:</b> 1-2 Răsucirea capului spre dreapta, arcuire 3-4 Răsucirea capului spre stânga, arcuire		2 x 4 timpi	Spatele drept, mâinile pe birou
<b>Din așezat pe scaun, mâinile pe umeri:</b> 1 – 4 Rotarea umerilor spre înainte 5 – 6 Rotarea umerilor spre înapoi		2 x 8 timpi	Spatele drept, tălpile picioarelor pe sol
<b>Din așezat pe scaun, brațele lateral:</b> 1-8 Extensia brațelor, arcuire		2 x 8 timpi	Spatele drept, tălpile picioarelor pe sol
<b>Din așezat pe scaun, brațele sus, palmele orientate spre tavan:</b> 1 – 4 Întinderea brațelor și împingerea palmelor spre tavan 5 – 6 Coborârea brațelor înainte, întinderea brațelor și împingerea palmelor spre înainte	 	2x8 timpi	Spatele drept, tălpile picioarelor pe sol

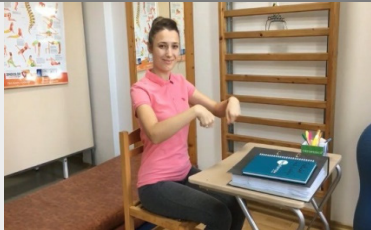



Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
<p>Din stand, cu mâinile pe umeri, în fața biroului:</p> <p>1 – 4 Înclinarea trunchiului spre dreapta, brațul stâng deasupra capului, menținerea poziției</p> <p>5 – 6 Înclinarea trunchiului spre stânga, brațul stâng deasupra capului, menținerea poziției</p>		2 x 8 timpi	Spatele drept, brațul întins deasupra capului

## Fișa de lucru nr. 2



## FIȘĂ DE LUCRU

Prin această fișă de lucru îți propun câteva exerciții fizice care te vor ajuta să devii mai eficient pe parcursul zilei de școală, să compensezi efectele efortului intelectual și să elimini oboseala acumulată de-a lungul zilei. Îți recomand să le practici după fiecare 50 de minute de lucru la birou.

Practică zilnic aceste exerciții fizice și bucură-te de efectele lor benefice!

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Din așezat: rotarea pumnilor spre interior și spre exterior		<p>2 serii x 8 repetări spre interior</p> <p>2 serii x 8 repetări spre exterior</p>	Spatele drept, pe durata întregului exercițiu.
Din așezat, picioarele apropiate, cu tălpile pe sol: ridicarea alternativă a membrilor inferioare, cu vârful piciorului orientat în sus.		3 serii x 10 repetări pentru fiecare picior	Spatele drept, privirea înainte, brațele pe lângă corp, sprijinite de scaun
Din așezat. ridicarea genunchiului la piept, alternativ, cu fiecare picior.		2 serii x 10 repetări pentru fiecare picior	Spatele drept, privirea înainte
Din așezat, aplecarea trunchiului înainte, brațele relaxate pe lângă membrele inferioare, menținerea poziției		2 serii x 10 secunde	Trunchiul atinge coapsele



Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
Din așezat, mâinile la ceafă: extensia trunchiului pe spătarul scaunului, menținere		2 serii x 10 secunde	Coatele sunt orientate sore exterior
Din stând cu fața la spătarul scaunului: aplecarea trunchiului înainte, cu sprijinirea brațelor pe scaun.		2 serii x 10 secunde	Picioarele apropiate, spatele drept și brațele întinse

## Fișa de lucru nr. 3\*

## FIȘĂ DE LUCRU

*Citește și observă!*

Reamintește-ți elementele acrobatice statice din gimnastică, observând imaginile de mai jos.



Cumpăna pe un genunchi



Cumpăna pe un picior



Stând pe omoplați



Semisfoara



Sfoara



Podul de jos

**Activitate practică**

Exersează elementele tehnice din imaginile de mai sus. Alcătuieste un exercițiu liber ales, la sol, cu elementele tehnice anterioare.

Asigură-te că organismul tău e pregătit pentru efort efectuând în prealabil exercițiile “de încălzire”.

*\*Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera*

**Fișa de lucru nr. 4\*****FIȘĂ DE LUCRU****Citește și observă!**

**Alergarea de viteză** este proba atletică în care o anumită distanță trebuie parcursă în timpul cel mai scurt. Alergarea de viteză are patru faze: *startul de jos*, *lansarea de la start*, *pasul accelerat de viteză* și *sosirea*. (figura următoare)

*Startul de jos (a)* reprezintă poziția din care se începe alergarea.

*Lansarea de la start (b)* reprezintă primii pași de alergare efectuați după start. Poziția corpului este aplecată spre înainte, iar frecvența pașilor este mare.

*Pasul accelerat de viteză (c)* se realizează prin contactul piciorului cu solul pe pingea.

*Sosirea (d)* este ultima fază a alergării, se remarcă prin faptul că sportivul apleacă trunchiul spre înainte, astfel încât pieptul să ajungă cât mai repede dincolo de linia de sosire. În acel moment se oprește cronometrul și se stabilește timpul obținut.



Fazele alergării de viteză

**Activitate practică**

Identifică o suprafață de alergare netedă, fără obstacole și poartă echipamentul adecvat. Execută fazele alergării de viteză, parcurgând o distanță de 30 de m.

Asigură-te că organismul tău e pregătit pentru efort efectuând în prealabil exercițiile “de încălzire”. Succes!

*\*Fișă realizată pe baza resurselor din Manualul de educație fizică și sport (clasa a V-a), Editura Litera*


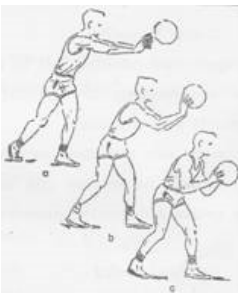




## Fișa de lucru nr. 5

## FIȘĂ DE LUCRU

**Citește și observă!**

Prin această fișă de lucru îți propun exersarea unor procedee specifice jocului de baschet.

Descrierea acțiunii motrice	Imagine, desen	Dozare	Indicații metodice
<p><b>Poziția fundamentală:</b></p> <p>Găsirea poziției optime (stabilirea bazei de susținere)</p> <p>Balans vertical, lateral și antero-posterior;</p> <p>Din alergare, oprire în poziți fundamentală</p>		3 serii X 30 secunde	<p>Repartizează corect greutatea pe ambele picioare</p> <p>Ține genunchii îndoiți, brațele lateral și capul sus pentru a cuprinde o arie cât mai largă</p> <p>Adoptă o poziție fundamentală cât mai joasă</p>
<p><b>Prinderea mingii:</b></p> <p>Aruncă și prinde mingea, de câte ori este posibil, cu două mâini.</p> <p>De pe loc, săritură pe două picioare, cu aruncarea și prinderea mingii în timpul desprinderii</p>		3 serii X 10 repetări pentru fiecare exercițiu	<p>Brațele se întind spre mingea oblic, în sus și înainte.</p> <p>În momentul când mingea ia contact cu degetele, brațele se îndoaie și aduc mingea spre piept</p>
<p><b>Ținerea mingii</b></p> <p>1. Cu o mână:</p> <p>a) În apucat;</p> <p>b) În echilibru.</p> <p>2. Cu doua mâini :</p> <p>a) În priză simetrică;</p> <p>b) În priză asimetrică.</p>		2 serii X 10 repetări pentru fiecare exercițiu	<p>Adoptă o priză activă la mingea.</p> <p>Protejează permanent mingea.</p>
<p><b>Dribling cu mâna dreaptă</b></p> <p><b>Dribling cu mâna stângă</b></p> <p><b>Dribling pe loc: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, înalt, mediu, jos.</b></p> <p><b>Dribling din mers și din ușoară alergare: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, înainte, cu spatele, lateral, înalt, mediu, jos.</b></p>		3 serii X 10 repetări pentru fiecare exercițiu	<p>Ține capul sus.</p> <p>Controlează mingea cu degetele.</p> <p>Driblează energic și hotărât</p>

## 6. CONSTITUIREA COMUNITĂȚILOR PROFESIONALE DE BUNĂ PRACTICĂ

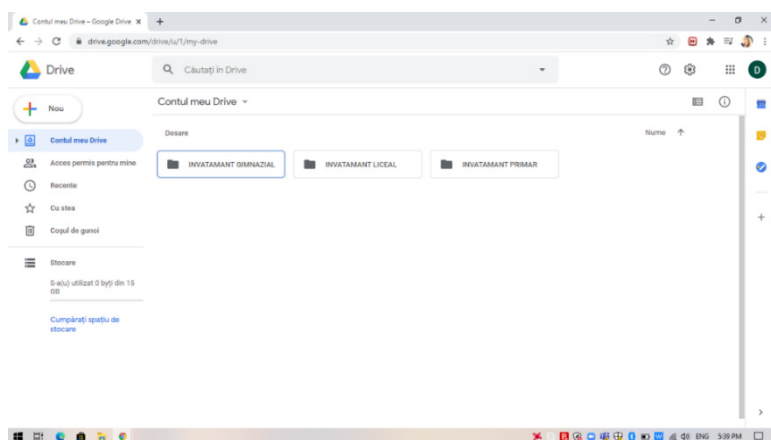
Având în vedere dificultățile cu care s-au confruntat în anul școlar 2019 – 2020, grupul de profesori de la nivelul unei școli, în general, și cei de la catedra de educație fizică și sport, în special, trebuie să devină o reală comunitate de învățare și de sprijin. Prin urmare, se recomandă implicarea în schimburi de experiență care să prezinte:

- modalități de colaborare între profesori și între profesori și elevi;
- aplicații noi de predare/învățare/evaluare;
- abordări reflexive asupra aspectelor pozitive întâlnite în procesul de instruire sau asupra celor de ameliorat.

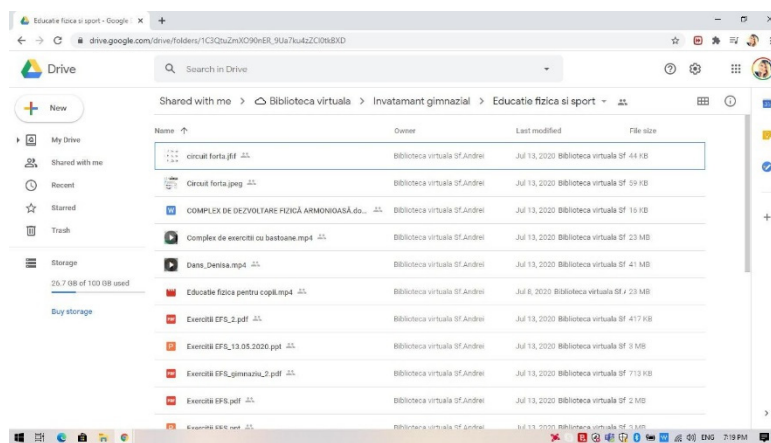
În cadrul cercurilor pedagogice, se vor prezenta soluțiile de predare a Educației fizice și sportului online, aplicate pe durata lecțiilor, la diferite clase și cicluri de învățământ. Inclusiv activitatea cercurilor pedagogice se va desfășura online, utilizându-se diferite soluții tehnice (Zoom, Google Meet etc.).

De asemenea, se recomandă organizarea schimburilor de experiență între catedre/comisii metodice, la nivel de școală, asistențe la lecții organizate la alte discipline (care utilizează preponderent mijloacele IT în predare), lecții deschise susținute online (la diferite clase și cicluri de învățământ). Schimburile de experiență pot fi organizate folosind drept criteriu ciclul de învățământ la care predau profesorii sau mediul urban/rural în care își desfășoară activitatea.

Pentru diseminarea bunelor practici și stocarea acestora, se recomandă constituirea de biblioteci virtuale, care să reunească resurse informaționale valoroase pentru desfășurarea educației fizice online (filme, cărți). Se pot utiliza aceleași aplicații/platforme pe care au fost încărcate și materialele didactice pentru elevi (Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, Learningapps). Realizarea și dezvoltarea acestor biblioteci, partajarea conținuturilor cu ceilalți membri ai comunității reprezintă activități de dezvoltare profesională deosebit de valoroase în contextul învățământului online. (figura nr.1: a, b, c)



a)



b)

**Figura nr.1.** Exemple de organizare a resurselor informaționale pentru lecțiile de educație fizică și sport în Google Drive

## MENȚIUNI

Inspectorii școlari de specialitate sunt invitați să se înregistreze în comunitatea profesională **Educatiefizica.online** și să contribuie la dezvoltarea RED specifice disciplinei transmitând materiale audio – video, fotografii, descrieri de exerciții fizice, jocuri dinamice, la adresa de email: [educatiefizica.online@gmail.com](mailto:educatiefizica.online@gmail.com)

Ulterior constituirii bibliotecii, cadrele didactice vor avea acces gratuit la cele mai valoroase idei și resurse educaționale pentru disciplina Educație fizică și sport.

## BIBLIOGRAFIE

- Dragomir, P., Iordache, T., (2017). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a V-a*, Editura CD Press <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/CD%20Press/>
- Oprea, L., Pîslaru, V. A., Calistru, M. G., Stoican, D., V. E. N. Șuță, (2017). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a V-a*, Editura EDP. <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/>
- Oprea, L., Pîslaru, V.A., Calistru, M. G., Stoican, D., V. E. N. Șuță, (2018). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a VI-a*, Editura EDP. <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/EDP/>
- *Programa școlară pentru educație fizică clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013.
- *Programa școlară pentru disciplina educație fizică clasele a III-a – a IV- a*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014.
- *Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport clasele a V-a – a VIII-a*, anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393/28.02.2017.
- *Programă școlară pentru clasa a IX-a Școala de arte și meserii, educație fizică*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458/09.03.2004.
- *Programă școlară pentru clasa a X-a Școala de arte și meserii, educație fizică*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3552/08.04.2004.
- *Programă școlară pentru anul de completare (clasa a XI-a ) educație fizică*, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3872/13.04.2005.
- *Programe școlare clasele IX-XII educație fizică*, anexa nr. 4 la ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr. 5099/09.09.2009.
- Stănescu, M. I., Stoicescu, M., (2013). *Instruire asistată de calculator în educație fizică, sport și sport. Kinetoterapie*, Editura Discobolul, București.
- Stănescu, M. I., Teodorescu, S. V., Neagu, N., (2017). *Manual educație fizică și sport pentru clasa a V-a*, Editura Litera. <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20fizica%20si%20sport/Litera/>

## SURSE WEB

- <https://www.fra.ro/>
- <https://www.frbaschet.ro/>
- <https://www.frf.ro/>
- <http://www.romgym.ro/>
- <https://frh.ro/>
- <https://www.fvrolei.ro/>

## COLECTIVUL DE AUTORI

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME	INSTITUȚIA/ UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	Alin-Cătălin PĂUNESCU	C.N.P.E.E.
2.	Monica Iulia STĂNESCU	U.N.E.F.S. București
3.	Laurențiu OPREA	I.S.M. București /CTF „MIHAI I”, București
4.	Răzvan CĂLUGĂREANU	I.S.M. București
5.	Dorin STOICAN	Școala Gimnazială Nr.162, București
6.	Vera PÎSLARU	Liceul Teoretic „Ștefan Odobleja”, București
7.	Geanina Marilena CALISTRU	Școala Gimnazială Nr.194, București
8.	Daniela MARCU	Școala Gimnazială „Sf. Andrei”, București

