

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASA A IV-A

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al ministrului

Nr. 3919 / 20.04.2005

București, 2005

NOTA DE PREZENTARE

Curriculum-ul școlar de *Educație fizică* pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prezentate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor. Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psiho-motrice și educarea unor trăsături de comportament favorabile activităților desfășurate în grupuri stabile sau constituite spontan.

De asemenea, prin educație fizică se realizează echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală cu cele psiho-motrice și ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităților didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 6/7-10/11 ani.

Obiectivele de referință orientează spre rezultatele așteptate ale învățării la sfârșitul clasei a III-a, respectiv, a IV-a, în timp ce sugestiile de activități de învățare oferă cadrului didactic posibile soluții pentru abordarea acestora.

Conținuturile învățării, prezentate și ele pentru fiecare clasă în parte, sunt acoperitoare pentru realizarea tuturor obiectivelor programei, solicitând cadrului didactic să le selecteze pe acelea care pot fi utilizate în condițiile concrete în care își desfășoară activitatea. Aceste conținuturi oferă posibilitatea de a proiecta trasee individuale de instruire, concordante cu opțiunile și cu posibilitățile elevilor.

Activitățile de învățare pot fi înlocuite, completate sau diversificate, potrivit condițiilor concrete, experienței cadrului didactic și potențialului elevilor.

În situația în care se optează pentru curriculum extins (3 ore pe săptămână), obiectivelor de referință și unităților de conținut obligatorii pentru programa de trunchi comun (2 ore pe săptămână), li se adaugă și cele marcate prin asterisc (*) și corp de literă cursiv.

Standardele curriculare de performanță, prezentate în încheierea documentului, oferă reperele necesare pentru construirea descriptorilor de performanță în vederea evaluării rezultatelor învățării la finele învățământului primar.

OBIECTIVE CADRU

1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi
5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Menținerea stării optime de sănătate și creșterea capacității de adaptare la factorii de mediu

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să cunoască factorii de mediu care asigură călirea organismului și menținerea stării de sănătate	- identificarea factorilor de mediu care asigură călirea organismului; - utilizarea exercițiilor de înviorare în vederea călirii organismului;
1.2. să respecte regulile de igienă personală în funcție de anotimp și de locul de desfășurare a activității	- activități practice în condiții de mediu variate;
1.3. să manifeste grijă față de propria stare de sănătate	- echiparea corespunzătoare în funcție de starea atmosferică;
1.4. să adopte un comportament care să asigure prevenirea producerii unor accidente în timpul activităților sportive	- cunoașterea și respectarea regulilor de prevenire a accidentelor ce pot surveni în desfășurarea activităților sportive; - aprobări/ dezaprobări, evidențieri.

2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1. să mențină postura corectă a corpului în poziții statice și acțiuni dinamice	- observarea poziției corecte a corpului (coloană, segmente) în timpul desfășurării activităților; - identificarea unor poziții și acțiuni incorecte care pot determina abateri de la postura corectă; - controlarea sistematică a coloanei vertebrale și a segmentelor corpului în poziții statice și activități dinamice; - exerciții corective cu atenționări și corectări sistematice;
2.2. să execute un complex de dezvoltare fizică cu și fără obiecte specifice	- executarea corectă a exercițiilor selective, cu și fără obiecte specifice, pentru dezvoltarea fiecărui segment al corpului după modelul demonstrat; - repetarea sistematică a exercițiilor de mobilitate a principalelor articulații; - programe de exerciții pentru dezvoltarea fizică pe fond muzical; - manevrări de obiecte individual, pe perechi și în grup;

Obiective de referință

La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:

- 2.3 să execute corect mișcările comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive și tactile
- 2.4 să depună eforturi uniforme și variabile cu durate prelungite progresiv
- 2.5 să manifeste interes pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare

Exemple de activități de învățare

Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:

- execuții rapide de mișcări/ schimbări de ritm prin numărare;
- exersarea cu ritmuri rapide a mișcărilor și deprinderilor cunoscute, sub formă de întrecere;
- ștafete și jocuri dinamice;
- exerciții de alergare în tempo uniform- moderat, urmărind progresia duratei;
- jocuri, ștafete, parcurhuri aplicative desfășurate pe durate și distanțe prelungite succesiv;
- efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp;
- ștafete și jocuri cu elemente de forță;
- testări.

3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente

Obiective de referință

La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:

- 3.1. să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază
- 3.2. să-și perfecționeze deprinderile aplicativ-utilitare, prin folosirea lor în activități motrice complexe
- 3.3. să-și perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor și ramurilor de sport pentru a le aplica în întreceri
- 3.4. să manifeste interes pentru creșterea indicilor propriilor calități motrice

Exemple de activități de învățare

Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:

- exersare parțială și globală;
- jocuri și ștafete
- repetarea sistematică a fiecărei calități motrice însușite;
- exersarea în relație cu alte deprinderi;
- jocuri și ștafete care solicită calități motrice;
- execuția rapidă de mișcări și deprinderi sub formă de întreceri;
- exersarea fragmentară și globală a procedeelelor tehnice;
- întreceri / concursuri sportive;
- jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative;
- evidențierea rezultatelor obținute;
- evaluare și autoevaluare.

4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi

Obiective de referință

La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:

- 4.1. să selecteze diferite activități fizice pentru valorificarea calităților și deprinderilor însușite
- 4.2. să manifeste interes pentru practicarea jocurilor/ sporturilor în funcție de interesele și nevoile individuale

Exemple de activități de învățare

Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:

- identificarea de activități variate în care pot fi valorificate calitățile și deprinderile însușite;
- recomandări generale și individualizate;
- activități organizate în școală și în afara școlii, cu participare opțională

5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1. să aplice regulile de organizare/ autoorganizare și desfășurare a activităților practice, a întrecerilor individuale și colective	- jocuri și întreceri individuale și pe echipe; - arbitraje; - identificarea cerințelor de organizare/ autoorganizare în prezența cadrului didactic;
5.2. să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și adversarii	- jocuri, ștafete, întreceri.

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Elemente de organizare a activităților practice - sportive

- Formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri).
- Alinierea în linie și în adâncime.
- Pozițiile drepte și pe loc repaus; poziția depărtat – repaus.
- Întoarceri la stânga și la dreapta; la stânga împrejur.
- Pornire și oprire din mers în doi timpi.
- Formarea și strângerea coloanei de gimnastică.

2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase

- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate.
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând, culcat.
- Mișcări specifice segmentelor corpului
- Complexe de dezvoltare fizică cu/ fără obiecte portative, cu / fără fond muzical; complexe de dezvoltare fizică în perechi.
- Educarea actului respirator; reglarea respirației în efort.
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente (cu / fără obiecte de sprijin).

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție în acțiuni motrice complexe, viteză de deplasare pe distanța de 30 metri).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte; în relații motrice de colaborare cu partenerii).
- Forța (forță dinamică segmentară și generală, forță explozivă).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).
- Mobilitate și stabilitate articulară.

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers și variante de mers (mers în cadență, mers cu schimbarea direcției de deplasare, mers cu purtare de obiecte).
- Alergare și variante de alergare (alergare șerpuită, alergare laterală cu pas adăugat, alergare cu diferite sarcini: opriri, ocoliri, întoarceri, alergare cu accelerare, alergare cu transport de obiecte).
- Săritură (sărituri în adâncime de pe suprafețe înălțate, cu desprindere de pe ambele picioare, săritura la coardă, săritura în lungime de pe loc, pasul săltat).
- Aruncare și prindere de pe loc și din deplasare (aruncări lansate, azvârlite, la țintă, la distanță, la partener și prinderi în sus, în podea; prinderi cu două mâini).

5. Deprinderi motrice utilitar - aplicative

- Echilibrul (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu purtare și pășire peste obiecte).
- Târâre (târâre joasă și laterală, pe sub obstacole, cu/ fără obiecte).
- Cățărare (cățărare pe scara fixă și pe banca înclinată - cu progresia înălțimii; deplasare laterală pe banca înclinată și coborâre pe scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire peste obstacol).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiune alternativă cu brațele).
- Împingere (împingerea unor obiecte, individual și pe perechi; împingere reciprocă între parteneri, cu / fără obiecte; împingeri reciproce din șezând spate în spate).
- Transport (transportul de obiecte și aparate pe perechi în grup, transport în doi a unui coleg - scăunelul).
- Ștafete și parcurhuri aplicative.

6. Deprinderi motrice sportive elementare

- Specifice atletismului (alergare de rezistență în tempo moderat cu start din picioare, alergare de viteză cu start de jos, săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță, săritură în înălțime cu pășire).
- Specifice gimnasticii:
 - acrobatice (cumpănă pe un picior, semisfoara, podul de sus cu sprijin, stând pe omoplați, rulări, rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat);
 - ritmice - sportive (balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc, echilibru);
 - aerobice (pași aerobici de bază).
- Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat (minibaschet, minifotbal, minihandbal, badminton, tenis de masă și de câmp).
- Specifice sporturilor sezoniere (schi, patinaj role/ gheață, înot, sanie).
- Noțiuni de regulament sportiv. Educarea spiritului de fair-play.

7. Informații sportive

STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Obiective cadru	Standarde
1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu	S1. Exemplificarea a două activități desfășurate în scopul menținerii stării proprii de sănătate
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta	S2. Executarea unui complex de dezvoltare fizică alcătuit din patru exerciții posibilitățile individuale
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente	S3. Prezentarea câte unui exercițiu pentru prevenirea instalării abaterilor de la postura corectă, pentru spate, membrele inferioare, abdomen
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi	S4. Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi motrice de bază, dintre alergare, săritură, aruncare-prindere
5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate	S5. Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi aplicativ-utilitare dintre târâre, escaladare, transport, tracțiune
	S6. Demonstrarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, raportat la valorile determinate prin evaluarea predictivă la începutul ciclului de școlaritate
	S7. Aplicarea deprinderilor sportive elementare însușite în cadrul unei discipline sportive, cu respectarea regulamentului specific și adecvarea la sistemul de relații cu partenerii și cu adversarii