

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**PROIECT PILOT  
CURRICULUM**

**ARIA CURRICULARĂ**

***SPORT***

**DISCIPLINA**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI FOTBAL**

**Clasele I - IV**

**Chișinău 2019**

Aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1680 din 18.12.2019).

**Coordonator:**

**Gheorghiu Ion**, Secretar de Stat MECC

**Grup de lucru:**

**Bragarenco Nicolae** (expert-coordonator), doctor în științe pedagogice, USEFS

**Japalău Vladimir**, directorul Școlii Federale de Antrenori al Federației Moldovenești de Fotbal, Licența PRO UEFA

**Butelschi Serghei**, Director Departamentului Tehnic de Dezvoltare al FMF

**Bulgaru Diana**, Grassroots, Manager FMF

**Recenzii:**

**Constantin Ciorbă**, dr. habilitat în științe pedagogice, prof. universitar

**Marian Ciobanu**, dr. în pedagogie, antrenor de fotbal, licența A UEFA

## PRELIMINARII

---

*Curriculumul la disciplina „Educație fizică și fotbal” pentru clasele a I-IV* (în continuare - *Curriculumul*), alături de ghidul metodologic, softuri educaționale etc., face parte din ansamblul de produse/ documente curriculare și reprezintă o componentă esențială a *Curriculumului Național*.

Elaborat în conformitate cu prevederile *Codului Educației al Republicii Moldova* (2014), *Cadrului de referință al Curriculumului Național* (2017), *Curriculumului de bază: sistem de competențe pentru învățământul general* (2018), dar și cu *Recomandările Parlamentului European și ale Consiliului Uniunii Europene privind competențele-cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți* (Bruxelles, 2018), *Curriculumul* reprezintă un document reglator, care are în vedere prezentarea interconexă a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice la disciplina „Educație fizică și fotbal” în clasele I-IV, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un nou cadru de referință al finalităților educaționale.

*Curriculumul* face parte din a doua generație de curricula centrate pe competențe. Necesitatea schimbărilor a fost determinată de realități diverse, precum:

- funcționarea curriculumului anterior mai mult de un ciclu curricular: 2010-2018;
- promovarea unor noi politici educaționale, precum: elaborarea și implementarea standardelor educaționale, reconceptualizarea evaluării rezultatelor școlare în cadrul învățământului primar, conceptualizarea unui sistem al managementului curriculumului etc.;
- aspectele vulnerabile, identificate în procesul monitorizării curriculumului anterior.

Dezvoltarea curriculară a fost reperată printr-un proces de evaluare sistemică și holistică a curriculumului anterior, în baza unei metodologii aprobate [12, 13]. Demersul dezvoltativ a fost bazat pe paradigma dată de *Cadrul de Referință al Curriculumului Național*[1], ținând cont de:

- abordările postmoderne și tendințele dezvoltării curriculare pe plan național și cel internațional;
- necesitățile de adaptare a curriculumului disciplinar la așteptările societății, nevoile elevilor, dar și la unele tradițiile școlii naționale;
- valențele disciplinei în formarea competențelor transversale, transdisciplinare și a celor specifice;

*Curriculumul* are următoarele funcții:

- de conceptualizare a demersului curricular specific disciplinei „Educație fizică” în clasele I-IV;
- de reglementare și asigurare a coerenței dintre disciplina dată și alte discipline, dintre predare, învățare și evaluare, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale curriculumului disciplinar, dintre standardele și finalitățile curriculare;
- de proiectare a demersului educațional/ contextual (la nivel de clasă concretă);
- de evaluare a rezultatelor învățării etc.

**Curriculumului de „Educație fizică și fotbal” nu va înlocui curriculumul disciplinar „Educație fizică” dar este conceput pentru a activa lecția de educație fizică prin suplینirea mijloacelor existente cu cele specifice jocului fotbal și motivarea participării la activitățile motrice extracurriculare.**

*Curriculumul conceput pentru învățământul primar, pe lângă obiectivele specifice ariei curriculare, fixează unități de competențe și conținuturi suplimentare, care trebuie realizate de elevi în lecția de educație fizică, conținuturi materializate prin cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice jocului de fotbal respective la claselor I - IV-a.*

Conceptul și funcția de bază a curriculumului școlar „Educație fizică și fotbal” în ciclul primar constă:

- în inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, independent, mijloacele educației fizice;

- conștientizarea de către elev de a avea un mod de viață sănătos atât în perioada școlarizării, cât și pe parcursul întregii vieți;
- de formare și inițiere a deprinderilor specifice jocului de fotbal în scopul practicării plăcute, eficiente și continue al activităților competitive și recreative.

Funcțiile reglatoare și strategică ale curriculumului la disciplina Educație fizică și fotbal în ciclul primar determină categoriile de beneficiari ai prezentului document: conceptori de curriculum, autori de resurse didactice, manageri și cadre didactice, elevi și părinți, alte persoane interesate.

Autorii de suporturi didactice vor respecta integral cerințele și recomandările curriculumului în elaborarea conținuturilor și activităților de predare-învățare-evaluare.

Cadrele didactice vor utiliza curricula disciplinelor în proiectarea și realizarea procesului educațional la clasă. Curriculumul stimulează creativitatea și libertatea cadrelor didactice. În premisa realizării competențelor proiectate și a parcurgerii integrale a conținuturilor obligatorii, învățătorul, în funcție de specificul resurselor umane și materiale, are dreptul:

- să modifice timpul efectiv pentru parcurgerea conținuturilor;
- să utilizeze personalizat și să completeze activitățile de învățare și produsele școlare recomandate;
- să proiecteze și să realizeze strategii originale de predare-învățare și evaluare, optând pentru tehnici și metode variate.

Drept condiții pentru implementarea eficientă a curriculumului dezvoltat, evidențiem:

- promovarea unui management eficient al implementării curriculumului **”Educație fizică și fotbal”** în învățământul primar;
- asigurarea unui climat psihologic și relațional favorabil;
- fortificarea mediului de învățare adecvat;
- crearea unui cadru motivațional pentru cadre didactice și elevi;
- acceptarea conștientă de către subiecții procesului educațional a schimbărilor din cadrul curricular;
- parteneriatul eficient cu părinții în cheia „Strategiei intersectoriale de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022” [19];
- parteneriatul eficient cu reprezentanții comunității.

Elevii pot să se activeze în procesul propriei formări, familiarizându-se cu finalitățile proiectate pentru sfârșitul anului școlar.

Părinții se pot orienta în baza curriculumului pentru a urmări și a-și ajuta copiii în procesul învățării.

## 1. REPERE CONCEPTUALE

Fiind parte componentă a Curriculumului Național, *Curriculumul* reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate elevilor în cadrul disciplinei „Educație fizică”, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

➤ Ca și concept, *Curriculumul* „conferă” rolul prioritar finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor, alegerea strategiilor de instruire și de evaluare.

Sistemul de competențe abordat prin *Curriculum* se structurează pe trei niveluri:

„Competența școlară este un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații.”

Cadrul de Referință al Curriculumului Național

- **Competențele-cheie/transversale/ transdisciplinare** se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (v. Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept

caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

Competențele transdisciplinare pentru învățământul primar sunt circumscrise de **Profilul de formare al absolventului** – un alt concept cu valențe semantice de finalitate a sistemului învățământ. Profilul absolventului claselor primare proiectează idealul educațional pe primul nivel al sistemului de învățământ.

Profilul absolventului se structurează în conformitate cu patru atribute generice ale viitorilor cetățeni, care sunt specificate la nivelul învățământului primar în modul următor [1, p.27-32].

**Persoanele cu încredere în propriile forțe:** își cunosc și apreciază punctele forte și domeniile care necesită dezvoltare; manifestă respect și grijă pentru cei din jur; pot distinge între bine și rău, între corect și greșit; știu să pună întrebări pentru a înțelege mai bine o informație, pentru a-și forma o opinie; își expun liber și cu încredere ideile; își exprimă/împărtășesc cu alții satisfacția și bucuria pentru succesele obținute; iau decizii, solicitând opinii și sfaturi.

**Persoanele deschise pentru învățare pe parcursul întregii vieți:** manifestă curiozitate pentru a afla lucruri noi; își exprimă opinia cu privire la modalitățile de învățare la care sunt expuși; cunosc domeniile în care au nevoie de sprijin în procesul de învățare; solicită sprijinul necesar; manifestă atenție și interes pentru opiniile altor persoane; participă activ la activitățile de învățare formală și nonformală oferite; descriu situații de învățare informală cu care se întâlnesc în viața cotidiană; manifestă atenție și concentrare în procesul de învățare.

**Persoanele active, pro-active, productive, creative și inovatoare:** cunosc și aplică reguli ale unui mod de viață sănătos; cunosc și aplică regulile de comunicare corectă și eficientă în diverse contexte; participă cu interes la activități comune cu semenii lor; manifestă dorința de a-și ajuta colegii; identifică probleme legate de viața cotidiană și învățare; solicită și oferă ajutor la rezolvarea acestora; manifestă curiozitate pentru activități inovative; manifestă creativitate în domeniile de interes; se implică în activități de voluntariat.

**Persoanele angajate civic și responsabile:** cunosc drepturile fundamentale ale copilului și responsabilitățile asociate fiecărui drept; demonstrează interes și participă la evenimente culturale și sociale din școală și din comunitate; observă probleme cotidiene cu care se confruntă familiile lor, vecinii, colegii de clasă; manifestă interes pentru problemele persoanelor aflate în dificultate; manifestă interes și respect pentru valorile și opiniile altor persoane; cunosc și respectă simbolurile naționale ale Republicii Moldova; cunosc tradițiile și obiceiurile populare principale din Republica Moldova în diversitatea lor culturală și participă la activități consacrate acestora.

- **Competențele specifice disciplinei „Educație fizică și fotbal”** derivă din competențele-cheie/ transversale/ transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe tot parcursul studierii disciplinei în ciclul primar, din clasa a I-a până la finele clasei a IV-a.

- **Unitățile de competențe** sunt componente ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul unităților de învățare și a anilor de studii.

➤ În concepția *Curriculumului*, **conținuturile** constituie un mijloc de formare a competențelor, devin mobile, flexibile și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi ale *Curriculumului* este structurat din unități de conținut. O caracteristică importantă constă în intensificarea abordărilor inter- și transdisciplinare la nivelul conținuturilor curriculare (legități, proprietăți, fenomene, procese, date etc.).

Din punct de vedere procesual, *Curriculumul* se axează pe următoarele aspecte generale:

- promovarea concepției constructiviste și interactive: centrarea pe cel ce învață, interacțiunea elevului cu alți elevi/ cadre didactice;

- realizarea intra-, inter- și transdisciplinarității în contexte autentice de învățare, asigurând formarea eficientă a competențelor;
- valorificarea principiilor individualizării, diferențierii, personalizării în procesul de învățare, asigurarea eficientă a incluziunii școlare;
- crearea mediilor de învățare cu eficiență înaltă;
- redimensionarea evaluării rezultatelor școlare, axându-se pe evaluarea nivelului de manifestare a competențelor elevilor în contextul evaluării criteriale prin descriptorii.

**Activitățile de învățare și produsele evaluabile**, recomandate în *Curriculum*, prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/ dezvoltare și evaluare în cadrul unității de învățare respectiv. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod personalizat, în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de starea fizică/de sănătate a fiecărui elev, de resursele disponibile etc.

Dimensiunea procesuală presupune și valorificarea principiilor general-didactice în contexte specifice disciplinei.

- *Principiul intuiției* presupune stimularea a cât mai mulți analizatori, pentru a forma elevilor o imagine cât mai exactă despre ceea ce se învață.

- *Principiul participării active și conștiente* se referă la înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice, înțelegerea corectă și memorarea conștientă a actelor și acțiunilor motrice care se învață, favorizarea responsabilității subiecților pentru succesul învățării, stimularea autocontrolului.

- *Principiul accesibilității și individualizării* subliniază necesitatea desfășurării activităților de practicare a exercițiilor fizice în funcție de particularitățile subiecților (vârstă, sex, nivel de pregătire, stare fizică/ de sănătate).

- *Principiul sistematizării și continuității* are importanță majoră, inclusiv pentru elaborarea corectă și eficientă a documentelor de proiectare didactică eșalonată și de monitorizare a performanțelor elevilor.

- *Principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice* cere ca deprinderile și priceperile motrice acumulate să fie aplicate în diverse activități motrice extracurriculare și extrașcolare.

- *Principiul însușirii temeinice* este condiționat, ca rezultat, de modul în care sunt respectate toate celelalte principii.

#### ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an <sup>1</sup>
Obligatorie	Sport	I	2	66
		II	2	66
		III	2	66
		IV	2	66

#### REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A ORELOR PE UNITĂȚI DE CONȚINUT<sup>2</sup>

Clasa	Unități de conținut	Nr. de ore <sup>2</sup>
I	Formații în activitatea motrice	4
	Exerciții utilitar-aplicative	12
	Dezvoltarea fizică armonioasă	8
	Elemente acrobatice, ritmică și dans	10
	Elemente și procedee din fotbal	14
	Jocuri de mișcare și ștafete	14
	<i>La discreția cadrului didactic</i>	4
II	Formații în activitatea motrice	4
	Exerciții utilitar-aplicative	12
	Dezvoltarea fizică armonioasă	6
	Elemente acrobatice, ritmică și dans	10

	Elemente și procedee din fotbal	16
	Jocuri de mișcare și ștafete	12
	<i>La discreția cadrului didactic</i>	4
III	Formații în activitatea motrice	4
	Exerciții utilitar-aplicative	8
	Dezvoltarea calităților motrice	6
	Elemente specifice gimnasticii	10
	Elemente specifice atletismului	8
	Fotbal	18
	Jocuri de mișcare și ștafete	8
	<i>La discreția cadrului didactic</i>	4
IV	Exerciții utilitar-aplicative	4
	Dezvoltarea calităților motrice	6
	Elemente specifice gimnasticii	10
	Elemente specifice atletismului	8
	Fotbal	20
	Jocuri de mișcare și ștafete	10
	Turism activ	4
	<i>La discreția cadrului didactic</i>	4

**Notă:**

<sup>1</sup>Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

<sup>2</sup>Seva decide de către cadrul didactic în funcție de condițiile și inventarul disponibil, de tradițiile instituției etc.

**COMPETENȚELE SPECIFICE DISCIPLINEI**

1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice și fotbalului în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață.
2. Coordonarea acțiunilor motrice în vederea formării deprinderilor specifice jocului de fotbal, demonstrând curiozitate și creativitate în activități comune de învățare.
3. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric.
4. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii.



## CLASA I

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
<b>1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață</b>		
<p><b>1.1.</b> Receptarea regulilor de securitate la lecțiile de educație fizică.</p> <p><b>1.2.</b> Explicarea în cuvinte proprii a importanței igienei personale în viața de zi cu zi.</p> <p><b>1.3.</b> Recunoașterea ținutei corecte a corpului.</p> <p><b>1.4.</b> Executarea mișcărilor corpului și a deplasărilor la solicitarea învățătorului, specifice jocului de fotbal.</p> <p><b>1.5.</b> Identificarea noțiunilor de bază ale jocului de fotbal</p>	<p><b>Noi și exercițiul fizic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Igiena personală și a echipamentului sportiv.</li> <li>• Reguli de securitate la lecțiile de educație fizică. Importanța încălzirii în activitatea motrice.</li> <li>• Ținuta corectă a corpului</li> <li>• Părțile corpului: cap, gât, umăr, mână, braț, trunchi, bazin, picior etc. Mișcări specifice și deplasări.</li> <li>• Istoria jocului de fotbal.</li> <li>• Reguli elementare de joc ale fotbalului.</li> <li>• Elementele jocului de fotbal</li> </ul>	<p>Conversații despre regulile de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igienă personală și echipamentul sportiv adecvat;</li> <li>- securitate la lecțiile de educație fizică;</li> <li>- jocului de fotbal.</li> </ul> <p>Discuții dirijate despre istoria jocului de fotbal</p> <p>Demonstrarea ținutei corecte a corpului (așezat, stând, în deplasare); Imitarea abaterilor;</p> <p>Exemple de mișcări și deplasări în vederea înțelegerii solicitărilor învățătorului (a comenzilor).</p> <p>Exemple de elemente specifice jocului de fotbal.</p> <p><i>Produse:</i> mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.</p>
<b>2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric</b>		
<p><b>2.1.</b> Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație la solicitarea învățătorului.</p> <p><b>2.2.</b> Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană.</p>	<p><b>1. Formații în activitatea motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aranjare: în linie pe un rând, în coloană.</li> <li>• Pozițiile: Aliniere! Drepti! Pe loc repaos!</li> <li>• Întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga – la dreapta.</li> <li>• Mers pe loc. Deplasare în coloană pe cerc câte unul.</li> </ul>	<p>Aranjări în formații la comanda învățătorului, cu schimbul locului formației, jocuri pentru aranjarea în formații etc.;</p> <p>Îndeplinirea comenzilor: Aliniere! Drepti! Pe loc repaos!;</p> <p>Exerciții pentru întoarceri la stânga, la dreapta în diferite formații;</p> <p>Jocuri pentru dezvoltarea atenției.</p> <p><i>Produse:</i> poziții, întoarceri, deplasări în formații.</p>
<p><b>2.3.</b> Explorarea variațiilor de mers, a alergărilor, și săriturilor, cu elemente de posesie a mingii de fotbal.</p> <p><b>2.4.</b> Demonstrarea acțiunilor</p>	<p><b>2. Exerciții utilitar-aplicative, cu elemente din fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variații de mers. Mers cu depășirea obstacolelor, cu și fără obiecte.</li> <li>• Alergări obișnuite și în diferite figuri.</li> </ul>	<p>Variații de mers, alergări și sărituri pe diferite distanțe și direcții printre și peste obstacole cu diverse prize ale mingii etc.;</p> <p>Aruncări și prinderi a mingii: de din diferite poziții inițiale în sus; în perete de la distanțe mici și medii; în perechi; în cerc;</p> <p>Târări: din sprijin pe mâini, antebrațe, coate și genunchi</p>



<p>motrice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târâri, cățărări, escaladări și coborâri din diferite poziții și suprafețe variate cu elemente de posesie a mingii de fotbal.</p>	<p>Alergări cu depășirea obstacolelor cu și fără obiecte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sărituri pe ambele și pe un picior. Sărituri peste obstacole cu și fără obiecte.</li> <li>• Aruncarea și prinderea mingii din diferite poziții.</li> <li>• Târâri, cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe.</li> </ul>	<p>eventual cu purtarea mingii de fotbal; a corpului pe banca de gimnastică, etc.;</p> <p>Cățărări, escaladări și coborâri: pe obiecte de diferite înălțimi și suprafețe de sprijin cu purtarea mingii într-o mină și cu ambele; pe peretele de gimnastică etc.;</p> <p>Jocuri și parcururi aplicative ce conțin alergări, sărituri, târâri cu elemente de posesie a mingii de fotbal, cățărări, escaladări și coborâri etc.</p> <p><i>Produse:</i> parcururi aplicative cu depășirea obstacolelor elemente de posesie a mingii de fotbal.</p>
<p><b>2.5.</b> Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din poziții de bază ale corpului.</p>	<p><b>3. Dezvoltarea fizică armonioasă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ținuta corpului și pozițiile de bază în activitatea motrice.</li> <li>• Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte.</li> <li>• Pregătirea motrice.</li> </ul>	<p>Utilizarea pozițiile de bază a picioarelor (stând depărtat, mult depărtat, pe genunchi etc.) și a brațelor (înainte, lateral, sus etc.);</p> <p>Exerciții pentru mușchii gâtului și centurii scapulare, membrilor superioare, trunchiului, membrilor inferioare cu mingea de fotbal;</p> <p>Jocuri de imitare a diferitor mișcări.</p> <p><i>Produse:</i> ținuta corpului, poziții de bază, exerciții de dezvoltare fizică și armonioasă cu minge.</p>
<p><b>2.6.</b> Menținerea echilibrului static în diferite poziții.</p> <p><b>2.7.</b> Îndeplinirea elementelor acrobatice elementare cu fixarea pozițiilor finale.</p> <p><b>2.8.</b> Reproducerea mișcărilor de brațe și a pașilor de bază în ritmică și dans.</p>	<p><b>4. Elemente acrobatice, ritmică și dans:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echilibru static în diferite poziții cu și fără obiecte.</li> <li>• Rulare înapoi și revenire.</li> <li>• Semisfoara.</li> <li>• Podul din poziție culcat dorsal cu ajutor.</li> <li>• Mișcări de brațe în ritmică și dans cu și fără obiecte.</li> <li>• Pași de bază în ritmică și dans.</li> <li>• Complex de gimnastică ritmică și elemente de dans cu și fără obiecte.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> rulare, semisfoară, pod, fluturări, pași ritmici.</p>	<p>Echilibru din stând: pe vârfuri, pe călcâi, cu picioarele încrucișate; din aplecat înainte; cu poziții diferite ale brațelor, ținând mingea o mână/ două mâini, jocuri pentru echilibru static;</p> <p>Exerciții pentru învățare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulării: rulare înapoi și revenire în: așezat, așezat picioarele depărtate, sprijin ghemuit;</li> <li>- semisfoarei: stând pe genunchiul unui picior celălalt întins pe vârf înainte, lateral și înapoi; cu sprijin pe saltea, brațele lateral și sus;</li> <li>- podul: din culcat dorsal trecere în sprijin pe picioare și omoplați; fixarea poziției mâinilor; podul din culcat dorsal cu ajutor etc.</li> </ul> <p>Balansări și fluturări simultane de brațe înainte și lateral cu mingea de fotbal ținută în ambele mâini, cu și fără</p>

		acompaniament etc. ; Pași ritmici: gimnastici, ascuțiți, alăturați, înalți, de polcă, cu și fără acompaniament etc. ; Mișcări de brațe și pași ritmici în complexe, cu acompaniament. <i>Produse:</i> reproducerea elementelor acrobatice (echilibru în diferite poziții cu ținerea mingii în două mâini, rulare înapoi, pod), complexe de gimnastică ritmică și dans cu mingea de fotbal.
<p><b>2.9.</b> Identificarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal</p> <p><b>2.10.</b> Demonstrarea capacităților de control al mingii specifice jocului de fotbal.</p>	<p><b>5. Elemente și procedee din fotbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de acomodare cu mingea de fotbal, pe loc și în deplasare, în perechi.</li> <li>• Poziția fundamentală a jucătorului. Deplasări.</li> <li>• Conducerea mingii pe linie dreaptă, în zigzag, pe cerc, cu ocolirea obstacolelor.</li> <li>• Lovirea mingii pe loc, în diferite direcții.</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac. Îmbinarea a două elemente tehnice însușite.</li> <li>• Joc convențional.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> poziție fundamentală, conducerea, lovirea mingii.</p>	<p>Exerciții-jocuri de tinere, rostogolire, manipulare, jonglare a mingii de fotbal, cu mâna și piciorul, individual și în perechi; Explicarea poziției fundamentale; Demonstrarea și exersarea deplasărilor în jocul de fotbal; Exerciții de primire a pozițiilor mâinilor, trunchiului, picioarelor specifice jucătorului de fotbal, pe loc și după deplasări;</p> <p>Explicarea și demonstrarea tehnicii de conducerii/ lovirii mingii; Exerciții de conducere/ lovire a mingii pe loc la perete și în perechi cu dreptul/ stângul, în diferite poziții, în îmbinare cu alte mișcări ale corpului;</p> <p>Acțiuni de îmbinare a conducerii și lovirii a mingii la țintă, la poartă, în perechi, cu ocolirea și depășire a obstacolelor etc. ;</p> <p>Jocuri convenționale 1x1, 2x2, 3x3, la 1- 4 porți.</p> <p><i>Produse:</i> lovirea mingii de pe loc spre poarta</p>
<p><b>2.11.</b> Aplicarea achizițiilor motrice în condiții de joc.</p> <p><b>2.12.</b> Încadrarea în activitatea motrică de grup.</p>	<p><b>6. Jocuri de mișcare și ștafete:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare frontale.</li> <li>• Jocuri de mișcare în perechi.</li> <li>• Jocuri de mișcare colective și în echipe.</li> <li>• Jocuri cu elemente din fotbal.</li> <li>• Ștafete cu elemente și procedee din jocul de fotbal.</li> </ul>	<p>Jocuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de atenție, de cunoaștere, de imitare, etc. ;</li> <li>- pentru echilibru, reacție, anticipare etc. ;</li> <li>- pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistență);</li> <li>- pentru ținere, transmițeri, prinderi, aruncări;</li> </ul> <p>Ștafete cu depășire a obstacolelor, individual și în grup.</p> <p><i>Produse:</i> jocuri cu elemente din fotbal, ștafete, colaborarea în echipă.</p>

### 3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii

<p><b>3.1.</b> Acceptarea regulilor de securitate în activitățile motrice.</p> <p><b>3.2.</b> Conformarea la cerințele sanitaro-igienice la lecțiile de educație fizică.</p> <p><b>3.3.</b> Susținerea relațiilor pozitive interpersonale în activitatea motrice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Securitatea în activități motrice.</li> <li>• Condițiile sanitaro-igienice la lecțiile de educație fizică.</li> <li>• Implicarea sistematică în activități motrice.</li> <li>• Comportament adecvat și respect față de colegi în jocurile de mișcare și pregătitoare specifice fotbalului.</li> </ul>	<p>Conversații despre consecințele respectării, nerespectării: regulilor de securitate; cerințelor sanitaro-igienice;</p> <p>Jocuri în activitățile motrice pentru dezvoltarea armonioasă și menținerea sănătății;</p> <p>Distribuire de roluri în activitatea de joc și educativă.</p> <p><i>Produce:</i> practicarea independentă a activităților motrice și a jocurilor pregătitoare specifice fotbalului.</p>
---	--	---

#### La sfârșitul clasei I, elevul poate:

- să recepteze regulile de securitate și igienă specifice lecțiilor de educație fizică, a regulilor elementare ale jocului de fotbal;
  - să identifice părțile și pozițiile de bază ale corpului, a elementelor de bază jocului de fotbal;
  - să execute acțiuni motrice păstrând echilibrul și ritmicitatea;
  - să participe în jocuri de mișcare și pregătitoare specifice fotbalului, activități motrice de grup;
- implicând ca atitudini și valori specifice predominante:**
- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
  - interes pentru sporirea potențialului motric;
  - implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

**CLASA A II-A**

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
<b>1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață</b>		
<p><b>1.1.</b> Confirmarea importanței gimnasticii matinale, a igienei personale în activitatea motrice.</p> <p><b>1.2.</b> Recunoașterea compoziției corporale.</p> <p><b>1.3.</b> Receptarea terminologiei specifice dezvoltării fizice a omului;</p> <p><b>1.4.</b> Recunoașterea terminologiei specifice jocului de fotbal.</p> <p><b>1.5.</b> Identificarea pieselor, mutărilor și capturărilor pe tabla de șah, reproducerea jocurilor.</p>	<p align="center"><b>Exercițiul fizic și sănătatea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica matinală.</li> <li>• Igiena personală în activitatea motrice.</li> <li>• Importanța practicării independente a exercițiului fizic.</li> <li>• Compoziția corporală</li> <li>• Dezvoltarea fizică a omului. Înălțime și masă corporală.</li> <li>• Istoria jocului de fotbal în Moldova.</li> <li>• Reguli elementare ale jocului de fotbal.</li> <li>• Elemente și procedee tehnice simple ale jocului de fotbal.</li> <li>• Alfabetul șahului.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> piese de șah, șah, mat.</p>	<p>Discuții despre rolul și efectele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- practicării sistematice a gimnasticii matinale;</li> <li>- respectării igienei personale;</li> <li>- practicării independente a exercițiului fizic;</li> <li>- compoziției corporale</li> <li>- reguli elementare ale jocului de fotbal;</li> </ul> <p>Discuții dirijate despre jocul de fotbal în Moldova.                      Aprecierea nivelului propriu de dezvoltare și a colegilor de clasă;                      Mijloacele de măsurare a înălțimii și masei corporale;                      Descrierea elementelor și procedeele simple de îndeplinire a lor în jocul de fotbal.                      Descoperirea tablei de șah, pieselor de șah, amplasamentul inițial pe tablă, mutări și capturări pe tabla de șah, șahul și matul;                      Recunoașterea regulilor elementare, valorile pieselor în jocul de șah, modele de jocuri simple.  <i>Produse:</i> mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.</p>
<b>2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric</b>		
<p><b>2.1.</b> Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație, la solicitarea învățătorului.</p> <p><b>2.2.</b> Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană.</p>	<p align="center"><b>1. Formații în activitatea motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aranjare în linie pe un rând, pe două rânduri, în coloană câte unul, câte doi.</li> <li>• Deplasări în coloană câte unul, câte doi.</li> <li>• Întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga, la dreapta, împrejur.</li> <li>• Pornire pe loc în coloană și oprire din deplasare.</li> </ul>	<p>Aranjări în formații la comanda învățătorului, cu schimbul locului formației, regroupări din unu în două rânduri, coloane;                      Exerciții pentru întoarceri la stânga, la dreapta, prin săritură și împrejur, în diferite formații;                      Jocuri de mișcare pentru exersarea acțiunilor motrice în formații.  <i>Produse:</i> întoarceri, regroupări, deplasări în formații.</p>
<p><b>2.3.</b> Explorarea deprinderilor</p>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ cu</b></p>	<p>Mers: pe vârfuri, pe călcâi, cu spatele înainte, cu genunchii ridicați;</p>

<p>motrice de bază pentru consolidarea variațiilor de deplasări cu caracter aplicativ cu elemente de posesie a mingii de fotbal.</p> <p><b>2.4.</b> Îndeplinirea acțiunilor motrice achiziționate pentru manevrarea/ manipularea obiectelor/ mingii de fotbal și depășirea obstacolelor.</p>	<p><b>elemente din fotbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variații de mers. Mers în diferite poziții ale corpului cu și fără obiecte.</li> <li>• Variații de alergări, în diferite figuri, cu depășirea obstacolelor cu și fără obiecte.</li> <li>• Sărituri pe loc și în deplasare, peste obstacole mici, individuale și în grup, cu coarda cu și fără obiecte..</li> <li>• Aruncări și prinderi ale mingii în perechi.</li> <li>• Împingeri în perechi.</li> <li>• Transportări ale obiectelor.</li> <li>• Târâri pe diferite segmente ale corpului, pe banca de gimnastică.</li> <li>• Atârări și cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe.</li> </ul>	<p>în semighemuit cu pași mărunți și obișnuiți; ghemuit; cu depășirea obstacolelor etc., eventual cu purtarea mingii cu o mână și cu două mâini, cu rostogolirea mingii pe sol cu mâinile și cu piciorul;</p> <p>Alergări: lente, cu joc de glezne, cu pendularea gambei, cu ridicarea genunchilor; în cerc, în pătrat, în triunghi; printre și peste obstacole cu purtarea alternativă a mingii cu o mână și cu alta, cu jonglarea mingii în palme;</p> <p>Sărituri: pe ambele și pe un picior pe loc; cu întoarceri; la diferite înălțimi; în deplasare și după deplasări; peste jaloane; cu coarda individual și în grup cu purtarea, rostogolirea, conducerii mingii etc.;</p> <p>Aruncări și prinderi: ale mingii de fotbal din diferite poziții, individual și în grup câte 2-3 elevi; ale mingii de fotbal de diferite dimensiuni la țintă cu mâna și cu piciorul, de la perete câte 2 elevi; jocuri pentru prinderea oprirea și transmiterea mingii cu mâinile și cu piciorul;</p> <p>Împingeri ale partenerului din stând facial, mâinile pe mingea fotbal;</p> <p>Transportări ale obiectelor de diferite dimensiuni cu rostogolirea/conducerea mingii de fotbal;</p> <p>Târâri: mers din sprijin pe mâini, antebraț, coate și genunchi; culcat facial pe banca de gimnastică orizontală și înclinată cu purtarea/rostogolirea mingii de fotbal;</p> <p>Atârări din apucat de sus picioarele întinse înainte, depărtate, unghi drept cu și fără ținerii mingii de fotbal;</p> <p>Cățărări, escaladări, coborâri pe suprafețe cu diferite forme și înălțimi, orizontale-înclinate și verticale, cu și fără ajutorul mâinilor/ cu transportarea mingii de fotbal;</p> <p>Jocuri și parcursuri aplicative cu transportări, târâri, cățărări, escaladări, coborâri cu elemente de posesie a mingii de fotbal etc.</p> <p><i>Produse:</i> parcursuri aplicative cu depășirea obstacolelor cu elemente de posesie a mingii de fotbal.</p>
<p><b>2.5.</b> Practicarea exercițiilor fizice</p>	<p><b>3. Dezvoltarea fizică armonioasă</b></p>	<p>Exerciții din diferite poziții inițiale; Complexe de 3-4 exerciții</p>

<p>pentru dezvoltarea fizică și armonioasă în diferite poziții de bază ale corpului.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi.</li> <li>• Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu și fără obiecte.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> flotare, alergare de suveică..</p>	<p>pentru fiecare grup de mușchi cu și fără minge; Menținere/ flotări în/ din poziția culcat mâinile pe banca de gimnastică mingea de fotbal poziționată la ceafă, ridicarea trunchiului din culcat dorsal mingea ținută în fața pieptului, alergări de suveică cu purtarea, rostogolirea, conducerea mingii de fotbal; Jocuri-exerciții pentru formarea mișcărilor etc. <i>Produse:</i> exerciții pentru dezvoltarea fizică și armonioasă cu mingea.</p>
<p><b>2.6.</b> Îndeplinirea elementelor acrobatice în structuri simple, cu și fără ajutor, cu fixarea poziției și menținere a echilibrului.</p> <p><b>2.7.</b> Coordonarea mișcărilor de brațe și a pașilor de bază în ritmică și dans.</p> <p><b>2.8.</b> Reproducerea în ritm și armonie a complexelor de gimnastică ritmică și dans cu acompaniament.</p>	<p><b>4. Elemente acrobatice, ritmică și dans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echilibru din stând pe un picior cu și fără obiecte.</li> <li>• Rostogolire înainte.</li> <li>• Podul din poziție culcat dorsal.</li> <li>• Stând pe omoplați.</li> <li>• Mișcări de brațe în ritmică și dans cu și fără obiecte.</li> <li>• Pași de bază în ritmică și dans.</li> <li>• Complex de gimnastică ritmică și elemente de dans cu și fără obiecte.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> rostogolire, stând pe omoplați pași de dans.</p>	<p>Echilibru din stând pe un picior: celălalt întins înainte/ lateral/ înapoi; cu poziții de brațe variate/ ținerea mingii de fotbal într-o mână/ cu ambele; jocuri pentru echilibru static etc. Exerciții pentru învățare: - rostogolirii: rulare înapoi și revenire în sprijin ghemuit; înainte cu trecere în poziție culcat pe spate/ așezat/ în poziție ghemuit cu și fără minge etc.; - podului din culcat dorsal cu și fără ajutor; - stând pe omoplați: rulare înapoi cu îndreptarea picioarelor în sus, menținere; poziția mâinilor; stând pe omoplați cu ajutor; Concursuri pentru îndeplinirea corectă a elementelor acrobatice. Fluturări simultane și alternative înainte și înapoi, valuri înainte, înapoi cu și fără minge de fotbal, mingea ținută într-o mână/ cu ambele; Pași ritmici: gimnastici, ascuțiți, alăturați, înalți, alternativi, arcuiți, de polcă, de vals; Mișcări de brațe și pași ritmici în complexe la 2 timpi cu minge, sub acompaniament. <i>Produse:</i> reproducerea elementelor acrobatice(rostogolire, stând pe omoplați) complexe de gimnastică ritmică și dans cu mingea de fotbal.</p>
<p><b>2.9.</b> Reproducerea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal</p> <p><b>2.10.</b> Demonstrarea capacităților</p>	<p><b>5. Elemente și procedee din fotbal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de acomodare cu mingea de fotbal, pe loc și în deplasare, în perechi.</li> <li>• Poziții fundamentale, Deplasări.</li> </ul>	<p>Exerciții-jocuri de tinere, rostogolire, manipulare, jonglare a mingii de fotbal, cu mâna și piciorul, individual în perechi și în grup; Demonstrarea comentată și exersarea deplasărilor, poziției fundamentale jucătorului de fotbal conducerii mingii și a</p>

<p>de control al mingii specifice jocului de fotbal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducerea mingii cu un picior și cu ambele în diferite direcții, cu ocolirea obstacolelor.</li> <li>• Lovirea mingii pe loc spre partener, spre poartă pe loc și după deplasare.</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac: conducere, depășire și lovitură la poartă.</li> <li>• Joc convențional.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: depășire.</i></p>	<p>loviturilor;</p> <p>Exerciții de specifice de deplasare și poziție fundamentală a jucătorului de fotbal cu și fără minge;</p> <p>Exerciții de conducere a mingii pe loc și în deplasare, individual și în perechi, cu ocolirea obstacolelor orizontale și verticale;</p> <p>Acțiuni de îmbinare a conducerii și lovirii a mingii la țintă, la poartă, în perechi, cu ocolirea și depășire a obstacolelor, apărătorului pasiv și semi activ etc.;</p> <p>Jocuri convenționale 1x1, 2x2, 3x3, cu regula conducerii cu piciorul dreptul/ stângul, cu 2-3 atingeri a mingii.</p> <p><i>Produse: conducerea mingii cu ocolirea obstacolelor</i></p>
<p><b>2.11.</b> Încadrarea acțiunilor motrice în situații mereu schimbătoare în dependență de regulile jocului.</p> <p><b>2.12.</b> Aplicarea achizițiilor motrice și de interacționare de grup în condiții de joc.</p>	<p><b>6. Jocuri de mișcare și ștafete:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare frontale.</li> <li>• Jocuri de mișcare în perechi.</li> <li>• Jocuri de mișcare colective și în echipe.</li> <li>• Jocuri cu elemente din fotbal.</li> <li>• Ștafete cu elemente și procedee specifice jocului de fotbal.</li> </ul>	<p>Jocuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de atenție, de cunoaștere, de imitare;</li> <li>- pentru echilibru, reacție, anticipare;</li> <li>- pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistență);</li> <li>- pentru ținere, transmiteri-opriri, prinderi, aruncări ale mingii de fotbal;</li> </ul> <p>Ștafete cu depășire a obstacolelor individual și în grup cu purtarea/ rostogolirea/ conducerea mingii de fotbal.</p> <p><i>Produse: jocuri frontale și colective, ștafete cu elemente din fotbal, colaborarea în grup.</i></p>



### 3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii

<p><b>3.1.</b> Acceptarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice.</p> <p><b>3.2.</b> Aprecierea dezvoltării motrice și armonioase a propriului organism.</p> <p><b>3.3.</b> Practicarea independentă a activităților motrice.</p> <p><b>3.4.</b> Susținerea ordinii și disciplinei, a relațiilor pozitive interpersonale în activitățile motrice de joc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Securitatea și cerințele sanitaro-igienice în educația fizică.</li> <li>• Dezvoltarea motrică armonioasă a propriului organism.</li> <li>• Activitatea motrică independentă specifică jocului de fotbal.</li> <li>• Disciplina și respectul în activitatea de joc.</li> </ul>	<p>Conversații: cauzele accidentării la lecția de educație fizică; semnificația igienei personale pentru menținerea sănătății;</p> <p>Relatări despre: propria ținută corporală; mișcările armonioase ale părților propriului corp; tendințe de dezvoltare continuă prin activitatea motrice individuală specifică practicării elementelor de fotbal;</p> <p>Prezentări: poziții neobișnuite pentru menținerea echilibrului cu ținerea mingii de fotbal ; exerciții fizice pentru anumite părți ale corpului;</p> <p>Roluri de conducător de joc și observator la ștafete, prezentarea unui joc cu elemente din fotbal pentru colegii de clasă.</p> <p><i>Produce:</i> practicarea independentă a activităților motrice și a jocurilor.</p>
---	--	---

#### La sfârșitul clasei a II-a, elevul poate:

- să specifice reguli de securitate și igienă pentru lecțiile de educație fizică;
  - să recunoască influența practicării independente a exercițiilor fizice asupra ținutei corpului, dezvoltării propriului organism, fortificării sănătății;
  - să îndeplinească: exerciții utilitar-aplicative cu și fără obiecte (mers, alergări, sărituri, târâri, cățărări, coborâri, escaladări); elemente acrobatice, ritmice, de dans; elemente și procedee simple din jocul de fotbal.
  - să se încadreze în jocuri motrice și ștafete cu elemente din jocul de fotbal;
- manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:**
- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
  - interes pentru sporirea potențialului motric;
  - implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

**CLASA A III-A**

<b>Unități de competențe</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse școlare recomandate</b>
<b>1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață</b>		
<p><b>1.1.</b> Identificarea calităților motrice în activități sportive.</p> <p><b>1.2.</b> Exemplificarea alimentației zilnice corecte.</p> <p><b>1.3.</b> Confirmarea importanței călirii organismului.</p> <p><b>1.4.</b> Descrierea formelor de practicare: a gimnasticii matinale; a jocului de fotbal în timpul liber.</p> <p><b>1.5.</b> Interpretarea regulilor de bază ale jocului de fotbal</p>	<p align="center"><b>Descopăr viața sportivă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calitățile motrice.</li> <li>• Alimentația corectă - parte componentă a sănătății.</li> <li>• Călirea organismului. Mijloacele călirii.</li> <li>• Gimnastica matinală.</li> <li>• Practicarea jocului de fotbal în activități extracurriculare și extrașcolare</li> <li>• Reguli de bază ale jocului de fotbal. Terenul de joc. Mingea. Funcțiile jucătorilor.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> viteză, forță, rezistentă, suplețe, coordonare.</p>	<p>Enumerarea și explicarea termenilor calităților motrice: viteză, forță, rezistentă, suplețe, coordonare;</p> <p>Discuții despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alimentația corectă în viața cotidiană;</li> <li>- scopul și mijloacele călirii organismului;</li> <li>- forme de organizare a gimnasticii matinale;</li> <li>- activități specifice de practicare a jocului de fotbal;</li> <li>- rolul conducătorului de joc și al căpitanului în dirijarea echipei;</li> <li>- regulile de bază ale jocului de fotbal.</li> </ul> <p><i>Produse:</i> mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.</p>
<b>2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motrice</b>		
<p><b>2.1.</b> Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație și la organizarea colectivului de elevi.</p>	<p><b>1. Formații în activitatea motrică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formații de adunare, în linie, rând, cerc și semicerc.</li> <li>• Întoarceri pe loc și prin săritură.</li> <li>• Pornire și oprire din mers.</li> </ul>	<p>Aranjări în formații și formații de adunare la comanda învățătorului, schimbul formației;</p> <p>Întoarceri la stânga, la dreapta și împrejur; Prin săritură;</p> <p>Jocuri de mișcare cu rezolvarea sarcinilor în coloană.</p> <p><i>Produse:</i> întoarceri, regrupări, deplasări în formații.</p>
<p><b>2.2.</b> Practicarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative în explorarea deplasărilor, depășirea obstacolelor și manipularea obiectelor, individual și în grup,</p>	<p><b>2. Exerciții cu caracter aplicativ cu elemente din fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variații de mers, alergări, sărituri cu și fără obiecte.</li> <li>• Aruncări și prinderi ale mingii de</li> </ul>	<p>Mers, alergări și sărituri în tempo variat, cu întoarceri, cu pași încrucișați, cu ocolirea obstacolelor, cu transportarea obiectelor, pe suprafețe înguste, înclinate, cu coarda, individual și în grupcu elemente din fotbal;</p> <p>Aruncări și prinderi cu o mână și cu două mâini, prin/ după</p>

specifice jocului de fotbal.	fotbal. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tracțiuni și împingeri ale partenerului din diferite poziții.</li> <li>• Transportarea mingii de fotbal în diferite poziții.</li> <li>• Cățărări escaladări și coborâri pe diferite suprafețe.</li> </ul>	săritură, din diferite poziții, aruncarea mingii de fotbal la distanță și în țintă; Tracțiuni și împingeri al partenerului prin contact al mingii de fotbal ținute: cu o mână, cu două mâini, din stând facial, umăr la umăr; Transportări: de mingi, bastoane, cercuri, de diferite dimensiuni; individual, în perechi, în grup cu conducerea mingii de fotbal cu un picior; Cățărări, escaladări și coborâri pe suprafețe: cu diferite forme și înălțimi; orizontale, înclinate și verticale, cu și fără ajutor; Jocuri și parcururi aplicative cu transportări, cățărări, escaladări, coborâri și târâre cu elemente de posesie a mingii de fotbal etc. <i>Produce:</i> parcururi aplicative cu depășirea obstacolelorcu purtarea, rostogolirea, conducerea mingii de fotbal.
<b>2.3.</b> Utilizarea exercițiilor fizice în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate.	<b>3. Dezvoltarea calităților motrice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitățile coordinative (îndemânare).</li> <li>• Suplețea.</li> <li>• Viteză de reacție.</li> <li>• Rezistența.</li> <li>• Forța.</li> </ul>	Exerciții pentru coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp; Acțiuni motrice în relație cu partenerul, de manevrare a obiectelor, de păstrare a echilibrului; Menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară; Reacționare la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție și de deplasare; Exerciții de durată pentru stimularea funcțiilor cardio-respiratorie; Exerciții de menținere a poziției/ greutatei propriului corp (forța statică), cu împingeri și tracțiuni a partenerului (forța explozivă); Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice. <i>Produce:</i> demonstrarea calităților motrice în conformitate cu standardele de eficiență.
<b>2.4.</b> Practicarea exercițiilor cu obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă. <b>2.5.</b> Îndeplinirea în ordine consecutivă a 2-3 elemente acrobatice. <b>2.6.</b> Reproducerea mișcărilor estetice	<b>4.Elemente specifice gimnasticii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltare fizică armonioasă: exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu și fără obiecte.</li> <li>• Acrobatice. Îmbinarea elementelor de rostogolire înainte, stând pe omoplați,</li> </ul>	Repetarea exercițiilor cu și fără mingi din diferite poziții inițiale; Complexe 3-4 exerciții pentru fiecare grup de mușchi; Jocuri-exerciții pentru formarea mișcărilor armonioase; Rostogolire înainte cu trecere în poziție culcat, pe spate, așezat, în poziție ghemuit, semi-sfoară; Exersarea și îmbinarea a 2-3 elemente acrobatice;

<p>în gimnastică ritmică și dans cu și fără acompaniament.</p> <p><b>2.7.</b> Coordonarea pașilor aerobici în exerciții la 2 și 4 timpi cu elemente din fotbal.</p>	<p>rulare înapoi, podul, semisfoara. Elemente acrobatice cu mingea de fotbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmice și de dans: pași de dans și sărituri; balansări de brațe cu mingea de fotbal; elemente pe fond muzical.</li> <li>• Aerobice: pași aerobici de bază; pași aerobici în ritm cu elemente specifice jocului de fotbal.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> pași aerobici.</p>	<p>Pași de dans: de polcă, de vals, de dans popular; în perechi; Fluturări, valuri de brațe înainte/ înapoi cu și fără minge; Sărituri: cu îndreptarea corpului, cu extensie, prin balans de picioare înainte și înapoi;</p> <p>Executarea complexelor de pași aerobici în 2 și 4 timpi cu minge cu și fără acompaniament.</p> <p><i>Produce:</i> complexe de: exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, gimnastică acrobatică, ritmică și aerobică, dans popular cu mingea de fotbal.</p>
<p><b>2.8.</b> Practicarea alergărilor de viteză și de tempo moderat.</p>	<p><b>5.Elemente specifice atletismului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții speciale ale alergării.</li> <li>• Alergare de viteză.</li> <li>• Alergare tempo moderat.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> cros.</p>	<p>Alergări speciale: joc de glezne, pendularea în urmă a gambei, ridicarea înaltă a coapselor;</p> <p>Alergări: de suveică, 20m, 30m, 40m;</p> <p>Alergare tempo moderat 3-4min, 300m, cros 300-500m;</p> <p>Ștafete sportive și jocuri de mișcare specifice atletismului.</p> <p><i>Produce:</i> alergări de viteză și tempo moderat.</p>
<p><b>2.9.</b> Practicarea elementelor și procedeele tehnice de atac și apărare ale jocului de fotbal</p> <p><b>2.10.</b> Reproducerea acțiunilor tactice individuale specifice jocului de fotbal.</p>	<p><b>6. Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții fundamentale, Deplasări.</li> <li>• Elemente de jonglare a mingii cu piciorul.</li> <li>• Conducerea mingii cu laba interioară a piciorului în diferite direcții, cu ocolirea obstacolelor.</li> <li>• Lovirea mingii laba interioară a piciorului spre partener, spre poartă de pe loc.</li> <li>• Oprirea mingii cu talpa, cu laba interioară a piciorului.</li> <li>• Tehnica jocului portarului, prinderea și dezbateră mingii.</li> <li>• Acțiuni tactice individuale în atac: demarcarea și depășirea.</li> </ul>	<p>Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital;</p> <p>Practicarea și demonstrarea elemente și procedee tehnice specifice jocurilor în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului;</p> <p>Practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini);</p> <p>Dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin elemente și procedee tehnice ale jocului.</p> <p><i>Produce:</i> oprirea și lovirea mingii cu lama interioară a piciorului.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acțiuni tactice individuale în apărare: marcajul la jucătorul cu minge</li> <li>• Joc convențional.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> laba interioară a piciorului, jonglarea mingii marcaj, demarcaj.</p>	
<p><b>2.11.</b> Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de condițiile și regulile enunțate ale jocurilor motrice cu elemente din fotbal.</p>	<p><b>7. Jocuri de mișcare și ștafete:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare: frontale, în perechi, colective cu elemente din fotbal.</li> <li>• Ștafete sportive cu elemente și procedee din jocul de fotbal.</li> </ul>	<p>Jocuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistență);</li> <li>- pentru rezolvarea sarcinilor în echipă specifice jocului de fotbal;</li> </ul> <p>Ștafete cu depășire a obstacolelor individual și în grup cu elemente din jocul de fotbal.</p> <p><i>Produse:</i> jocuri și ștafete pentru dezvoltarea calităților motrice și de colaborare în echipă specifice jocului de fotbal.</p>
<p><b>3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii</b></p>		
<p><b>3.1.</b> Respectarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice la lecția de educație fizică.</p> <p><b>3.2.</b> Practicarea sistematică: a gimnasticii matinale; a călirii organismului; a elementelor și procedeelelor jocului de fotbal.</p> <p><b>3.3.</b> Aprecierii dezvoltării motrice și armonioase a propriului organism.</p> <p><b>3.4.</b> Acceptarea regulilor de comunicare în activitatea educațională și de joc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulile de securitate și cerințelor sanitaro-igienice în procesul de învățare.</li> <li>• Gimnastica matinală. Călirea organismului.</li> <li>• Dezvoltarea motrice și armonioasă a propriului organism în activitatea independentă.</li> <li>• Practicarea elementelor și procedeelelor specifice jocului de fotbal în activități independente și extrașcolare.</li> <li>• Roluri în activitatea de joc.</li> <li>• Comunicarea în activitatea motrice.</li> </ul>	<p>Manifestarea grijii și atenției față de prevenirea accidentărilor la lecția de educație fizică; Asigurarea la învățarea elementelor noi; Expunere despre practicarea gimnasticii matinale și aplicare a mijloacelor de călire; Demonstrare: a 2-3 exerciții pentru o grupă de mușchi; a mijloacelor de învățare și perfecționare a elementelor și procedeelelor jocului de fotbal.</p> <p>Practicarea activităților specifice jocului de fotbal extracurriculare și extrașcolare;</p> <p>Respectarea și acceptarea rolurilor de arbitru, căpitan de echipă, participant la ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare specifice jocului de fotbal;</p> <p>Demonstrarea atitudinii comunicative în relațiile interpersonale.</p> <p><i>Produse:</i> practicarea independentă a activităților motrice prin aplicarea elementelor și procedeelelor specifice jocului de fotbal.</p>
<p><b>La sfârșitul clasei a III-a, elevul poate:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• să enumere regulile de igienă colectivă înainte, în timpul și după desfășurarea lecției de educație fizică,;</li> </ul>		

- să explice rolul alimentației corecte și a călirii în dezvoltarea propriului organism și fortificarea sănătății, prin practicarea mijloacelor jocului de fotbal;
- să practice acțiuni motrice utilitar-aplicative, individual și în grup, în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate nemijlocit cu elemente specifice jocului de fotbal;
- să demonstreze: un complex de 4-5 exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă cu mingea de fotbal; procedee tehnice simple specifice jocului de fotbal; mișcări estetice din gimnastica ritmică și dans cu mingea, cu și fără acompaniament;  
**manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:**
- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
- interes pentru sporirea potențialului motric;
- implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

**CLASA A IV-A**

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
<b>1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață</b>		
<p><b>1.1.</b> Explicarea rolului exercițiului fizic în fortificarea sănătății.</p> <p><b>1.2.</b> Recunoașterea formelor de practicarea a activităților motrice,</p> <p><b>1.3.</b> Identificarea procedeele elementare de îndeplinire a elementelor tehnice din jocul de fotbal</p> <p><b>1.4.</b> Formularea regulilor specifice fotbalului pentru activitățile competiționale.</p>	<p><b>Sunt activ și sănătos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul exercițiului fizic în fortificarea sănătății.</li> <li>• Masa corporală și înălțimea. Frecvența cardiacă și respiratorie.</li> <li>• Regimul zilei. Activități motrice în timpul liber.</li> <li>• Procedee de îndeplinire a deplasărilor, loviturii mingii, driblingului, tehnicii portarului.</li> <li>• Reguli de joc ale fotbalului în activități competiționale.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> frecvența cardiacă, respiratorie.</p>	<p>Redarea propriului punct de vedere despre rolul: exercițiului fizic în fortificarea sănătății; formarea relațiilor de grup prin prisma practicării jocului de fotbal;</p> <p>Determinarea: masei corporale; propriei înălțimi; frecvenței cardiace a colegului; frecvenței respiratorii înainte și după efort;</p> <p>Enumerarea formelor de practicarea a activităților motrice în timpul zilei, a procedeele de îndeplinire a elementelor tehnice din jocul de fotbal;</p> <p>Descrierea regulilor elementare de participare la competițiile specifice probelor de sport (atletism, acrobatică, fotbal).</p> <p><i>Produse:</i> mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.</p>
<b>2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric</b>		
<p><b>2.1.</b> Explorarea capacităților motrice în condiții special adaptate prin aplicarea elementelor și procedeele din jocul de fotbal.</p>	<p><b>1. Exerciții utilitar-aplicativ cu elemente din fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varietăți de mers, alergări și sărituri.</li> <li>• Escaladări.</li> <li>• Tracțiuni și împingeri.</li> <li>• Transportări.</li> <li>• Aruncări și prinderi.</li> <li>• Cățărări și coborâri.</li> </ul>	<p>Mers aplicativ, alergări, sărituri pe diferite suprafețe și depășirea obstacolelor cu elemente de purtare în mâini și conducere cu un picior și cu ambele alternativ a mingii de fotbal;</p> <p>Escaladări prin apucare, sprijin, rulare și depășire cu purtarea mingii de fotbal;</p> <p>Tracțiuni și împingeri a partenerului din poziții variate, din apucat, mâinile pe mingea de fotbal;</p> <p>Transportări a obiectelor/ mingilor de diferite dimensiuni;</p> <p>Aruncări și prinderi ale obiectelor pe loc și în mișcare: minge, cerc, baston de gimnastică cu controlul mingii de fotbal cu picioarele;</p> <p>Cățărări și coborâri: pe odgon la 2 - 3 timpi; pe scară fixă în trepte, cu și fără ajutor; Jocuri și parcursuri aplicative cu elemente și procedee din fotbal.</p>



		<i>Produce:</i> parcureri aplicative cu depășirea obstacolelor cu elemente și procedee din fotbal.
<p><b>2.2.</b> Utilizarea exercițiilor fizice în condiții variabile de volum, intensitate și grad de dificultate.</p>	<p><b>2. Dezvoltarea calităților motrice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacități coordinative (îndemânare).</li> <li>• Suplețea.</li> <li>• Viteză.</li> <li>• Rezistența.</li> <li>• Forța.</li> </ul>	<p>Exerciții pentru: coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp, manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive, coordonarea acțiunilor motrice cu partenerul, echilibrul; Menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară; Exerciții pentru viteză de execuție în acțiuni complexe, de deplasare pe distanțe și direcții variate; Exerciții în regim aerob; Exerciții de menținere și mișcare segmentară cu greutate (forța segmentară statică și explozivă); Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice.</p> <p><i>Produce:</i> demonstrarea calităților motrice în conformitate cu standardele de eficiență.</p>
<p><b>2.3.</b> Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formații.</p> <p><b>2.4.</b> Practicarea exercițiilor fizice cu obiecte pe loc și în deplasare pentru dezvoltarea armonioasă.</p> <p><b>2.5.</b> Îndeplinirea complexelor de elemente acrobatice apropiate condițiilor de concurs.</p> <p><b>2.6.</b> Practicarea complexelor de gimnastică ritmică și aerobică, a dansurilor populare, cu aplicarea elementelor specifice jocului de fotbal.</p>	<p><b>3. Elemente specifice gimnasticii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front și formații: regrupări în formații; deplasări și întoarceri din mers.</li> <li>• Dezvoltarea fizică armonioasă: complexe de exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu mingea de fotbal pe loc și în deplasare</li> <li>• Acrobatice: rostogolire înainte; podul din stând; stând pe omoplați, brațele pe podea; sfoara. Elemente acrobatice cu mingea de fotbal.</li> <li>• Ritmice și de dans: pași specifici, întoarceri, sărituri; balansări de brațe cu mingea de fotbal.</li> <li>• Aerobice: pași aerobici de bază în 4 timpi; pași aerobici de bază în 8 timpi cu elemente din fotbal.</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> sfoară.</p>	<p>Regrupări dintr-o coloană în 2,3,4, de pe loc și din mers. Mers în coloană câte 2 pe cerc;</p> <p>Exerciții cu și fără minge de fotbal, pe loc și în deplasare în diferite figuri;</p> <p>Îmbinarea a 3-4 elemente acrobatice în complexe de concurs;</p> <p>Exerciții pentru sfoară: menținerea pozițiilor stând pe genunchiul unui picior celălalt întins pe vârf înainte, stând fandat, sfoara cu mâinile pe sol, cu brațele lateral;</p> <p>Variații de pași și mișcări de brațe în ritmică și dans cu mingea de fotbal; Întoarceri prin săritură și prin încrucișare;</p> <p>Sărituri: închisă, deschisă, prin forfecarea ambelor înainte și înapoi;</p> <p>Echilibru pe unul, celălalt: înainte îndoit la 90 grade, întins înainte;</p> <p>Complexe de mișcări în pereche și dansuri populare cu acompaniament;</p> <p>Executarea complexelor aerobice cu mingea de fotbal în 4 și 8 timpi, cu îmbinarea mișcărilor simple de brațe, cu acompaniament.</p> <p><i>Produce:</i> întoarceri, regrupări, deplasări în formații; complexe de exerciții de dezvoltarea fizică armonioasă cu mingea de fotbal,</p>

<p><b>2.7.</b> Practicarea exercițiilor speciale ale alergării.</p> <p><b>2.8.</b> Reproducerea săriturilor în lungime și aruncării mingii mici.</p>	<p><b>4. Elemente specifice atletismului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții speciale ale alergării.</li> <li>• Alergare de viteză.</li> <li>• Startul de sus.</li> <li>• Alergare tempo uniform și variat.</li> <li>• Săritura în lungime de pe loc, cu elan.</li> <li>• Aruncarea mingii mici.</li> </ul>	<p>gimnastică acrobatică, ritmică și aerobică cu minge; dans popular.</p> <p>Alergări speciale: joc de glezne, pendularea în urmă a gambei, pendularea gambei înainte, ridicarea înaltă a coapselor, cu pași încrucișați;</p> <p>Alergare de viteză: 30m, 40m, de suveică;</p> <p>Ieșirea din start de sus individual și în grup;</p> <p>Alergare tempo moderat: 4 - 5 min, 800 - 500m. Cros: 300m, 500m;</p> <p>Sărituri în lungime: de pe loc, din diferite poziții, din elan scurt, cu realizarea bătaii cu un și două picioare, bătaia din poziții fixe;</p> <p>Aruncarea mingii mici respectând: poziția brațului, priza mingii, faza finală; Îndeplinirea aruncării la distanță de pe loc;</p> <p>Ștafete sportive și jocuri motrice cu elemente din atletism.</p> <p><i>Produce:</i> alergări de viteză și tempo moderat, sărituri în lungime, aruncarea mingii mici.</p>
<p><b>2.9.</b> Demonstrarea tehnicii de posesie a mingii în jocul de fotbal.</p> <p><b>2.10.</b> Reproducerea acțiunilor tehnico-tactice individuale de atac și de apărare.</p> <p><b>2.11.</b> Aplicarea sistemelor simple de așezare a jucătorilor în teren în atac și apărare.</p>	<p><b>5. Fotbal</b></p> <p><i>Elemente tehnice de atac:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deplasări. Fente simple.</li> <li>• Jonglare a mingii cu șiretul plin al piciorului.</li> <li>• Conducerea mingii cu laba interioară și exterioară a piciorului în diferite direcții, cu ocolirea obstacolelor.</li> <li>• Lovirea mingii laba interioară a piciorului, cu șiretul plin spre poartă de pe loc.</li> <li>• Pasarea și preluarea mingii pe loc și după deplasare în doi jucători.</li> </ul> <p><i>Elemente tehnice de apărare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica jocului portarului: prinderea, dezbateră, repunerea mingii în joc.</li> <li>• Deposedarea de minge a atacantului din față.</li> </ul> <p><i>Acțiuni tactice de joc:</i></p>	<p>Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital;</p> <p>Practicarea și demonstrarea elemente și procedee tehnice specifice jocurilor în diferitor poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului;</p> <p>Practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale (cu sarcini);</p> <p>Dezvoltarea calităților motrice specifice (viteză, capacități coordinative) prin elemente și procedee tehnice ale jocului;</p> <p>Gestionarea regulilor de joc elementare;</p> <p><i>Produce:</i> rezolvarea situațiilor tactice de supranumeric în condiții special adoptate.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demarcajul și depășirea.</li> <li>• Marcajul și interceptia.</li> <li>• Situații de supranumeric: 2atacanți conta 1apărător, 3atacanți conta 1apărător, 3atacanți conta 2 apărători.</li> <li>• Joc bilateral (minifotbal).</li> </ul> <p><i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> fente, laba exterioară a piciorului, șiretul plin,preluarea.</p>	
2.12. Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de condițiile și regulile enunțate specific jocului de fotbal.	<p><b>6. Jocuri de mișcare și ștafete</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare: frontale, în perechi, colective cu elemente din fotbal.</li> <li>• Ștafete cu elemente din fotbal.</li> </ul>	<p>Jocuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistența, forța);</li> <li>- pentru rezolvarea sarcinilor în echipă specifice jocului de fotbal; Ștafete cu depășire a obstacolelor individual și în grup cu elemente din jocul de fotbal.</li> </ul> <p><i>Produce:</i> jocuri și ștafete pentru dezvoltarea calităților motrice și de colaborare în echipă specifice jocului de fotbal;, starturi vesele.</p>
2.13. Utilizarea mijloacelor din turism în activitățile recreative	<p><b>7. Turismul activ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventarul turistic</li> <li>• Orientare turistică după elementele naturii.</li> <li>• Jocuri de mișcare cu elemente de fotbal în activități turistice.</li> </ul>	<p>Explorarea inventarului turistic sportiv: rucsac, sac de dormit, cort; aranjarea echipamentului individual etc.;</p> <p>Măsurarea distanței orientativ-vizual; Determinarea condițiilor meteorologice; Orientarea după elementele naturii și în labirint.</p> <p><i>Produce:</i>echipamentul turistic sportiv, elemente de orientare în turism.</p>
<b>3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii</b>		
<p>3.1. Promovarea regulilor de securitate și cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice colective.</p> <p>3.2. Estimarea dezvoltării fizice și armonioase a propriului organism în corespundere cu indicii antropometrici.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulile de securitate și cerințelor sanitaro-igienice în procesul de învățare.</li> <li>• Dezvoltarea fizică și armonioasă a propriului organism prin aplicarea mijloacelor din fotbal.</li> <li>• Jocurile de mișcare cu elemente din fotbal, joc minifotbal în activitatea motrică. Reguli de joc.</li> </ul>	<p>Acceptarea și susținerea regulilor de securitate și prevenire a accidentărilor, a menținerii igienei personale, în activitățile motrice colective;</p> <p>Determinarea: înălțimii și greutateii corporale, pregătirea motrice în raport cu colegii de clasă; Utilizarea mijloacelor pentru a influența indicii motrici insuficienți dezvoltați;</p> <p>Aplicarea și respectarea regulilor de desfășurare a jocurilor și jocurilor sportive în activitățile de educare, competiționale și</p>

<p><b>3.3.</b> Implicarea în organizarea jocurilor de mișcare și competiționale specifice jocului de fotbal în activitățile extracurriculare.</p> <p><b>3.4.</b> Demonstrarea atitudinii proactive pentru sporirea coeziunii echipei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noi, turism, natură.</li> <li>• Activitatea în grup. Procedee de acordare ajutorului în activitățile motrice.</li> </ul>	<p>recreative;</p> <p>Participarea la manifestări cu caracter cultural-explorator: excursii, marșuri turistice etc.;</p> <p>Încurajarea și susținerea verbală, ajutor și încurajare în situații dificile de exersare, colaborarea în grup etc.</p> <p><i>Produce:</i> practicarea independentă a activităților motrice și a jocurilor.</p>
---	---	--

**La sfârșitul clasei a IV-a, elevul poate:**

- să explice importanța regulilor pentru securitatea și protecția sănătății în timpul practicării jocului de fotbal;
- să recunoască rolul calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism și influența lor asupra performanței în jocul de fotbal;
- să aplice: variante optime de depășire a obstacolelor în parcursuri aplicative; tehnica posesiei mingii în jocul de fotbal; elemente din gimnasticăși dans cu aplicarea procedeelelor specifice jocului de fotbal;
- să utilizeze mijloace turistice în excursii, marșuri turistice;
- să demonstreze calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență a învățăriiil ciclului primar;

**manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:**

- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
- interes pentru sporirea potențialului motric;
- implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

**Standarde de eficiență a învățării în ciclul primar**

Alergare de viteză 30m (s)		Alergare de rezistență (min)		Aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan (m)		Săritură în lungime de pe loc (cm)		Din sprijin culcat, mâinile pe banca de gimnastică, flotări (nr. de repetări)	
Elevi	Eleve	Elevi 800m	Eleve 500m	Elevi	Eleve	Elevi	Eleve	Elevi	Eleve
6,5	6,6	4.0	2.32	18	12	130	120	8	8

## REPERE METODOLOGICE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

*Curriculumul* fixează următoarele precepte privind metodologia predării-învățării-evaluării disciplinei „Educație fizică și fotbal” în clasele I-IV:

- **asigurarea accesului egal la educație** a tuturor copiilor, inclusiv a celor cu cerințe educative speciale (CES), promovând individualizarea și diferențierea în procesul educațional;
- **centrarea pe elev** și nu pe conținuturile de învățare, acestea constituind mijloc de realizare a finalităților;
- **unitatea abordărilor psiho- și sociocentriste:** fiecare copil este valoros prin unicitatea sa și prin aceasta conferă valoare societății; totodată, însușirea valorilor societății susține valoarea personalității copilului.

Orientarea generală este determinată de accentul pus pe învățare, iar predarea și evaluarea se orientează pentru activizarea învățării.

**Proiectarea strategiilor didactice** este determinată de *Curriculumul*, dar se realizează în mod personalizat, în raport de factori multipli: necesitățile de instruire ale elevilor; specificul disciplinei; personalitatea didactică a profesorului; cultura organizațională a școlii; accesul la mijloacele comunicaționale și informaționale moderne etc. Promovând diversificarea și personalizarea strategiilor didactice, *Curriculumul* accentuează: orientarea spre învățarea (inter)activă; orientarea spre a învăța să înveți; orientarea spre formarea de competențe; orientarea spre dezvoltarea creativității elevilor.

*Curriculumul* recomandă o varietate de exemple de activități de învățare, oferind cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor didactice care să permită **valorizarea experiențelor pozitive de învățare**. Asigurarea stării de bine la ore este o condiție indispensabilă pentru succesul învățării disciplinei „Educație fizică și fotbal”. Inserția unor elemente distractive, alternarea tipurilor de activitate, diversificarea mediilor și a mijloacelor, prin elementele specifice jocului de fotbal – acestea și alte modalități pot face ca elevul să vină și să învețe cu plăcere la lecții, să dobândească experiențe motrice/sportive pozitive și să le valorizeze în alte domenii și contexte. Această abordare este dezvoltată prin componentele structurale ale *Curriculumului*.

- **Unități de conținut** structurate pe unități de învățare care cuprind următoarele elemente: cunoștințe generale ale disciplinei ce va asigura corelarea din diverse domenii, reguli de securitate, cunoștințe specifice jocului de fotbal, conținuturi practice și atitudinale.

- ✓ **Cunoștințe generale și specifice.** Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor cognitive din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiași conținut (fenomen) privit din perspectiva diferitor discipline și relaționările acestora. Elevul este pus în situația să gândească, să-și pună întrebări, să realizeze conexiuni între aspectele studiate la fiecare disciplină în parte și, astfel, nu va mai percepe fenomenul studiat ca izolat, ci va ajunge să-și integreze idei, viziuni etc. Cunoștințele specifice fundamentează conținuturile practice ale unităților de învățare vizate, cu intensificarea pe cele ale jocului de fotbal.

- ✓ **Conținuturile practice** servesc la formarea competențelor în conformitate unitatea de învățare și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează la lecțiile practice. În clasele I și a II-a prin mijloacele abordate cu intensificare pe cele specifice jocului de fotbal au scopul de influențare asupra evoluției corecte și armonioase a organismului elevului și un obiectiv constant, asupra căruia se acționează în complex și sistematic. În clasele a III-a și a IV-a, mijloacele aplicate au ca scop de a iniția copiii în practicarea jocului de fotbal, oferindu-le mijloace tehnice elementare și reguli principale cu care să poată participa la jocuri și întreceri sportive organizate în lecție și în afara acestora.

Tot odată conținuturile practice vor urmări și următoarele obiective: formarea atitudinii corporale, dezvoltarea tonicității musculare, dezvoltarea supleții musculare și a mobilității articulare, prevenirea atitudinilor deficiente, orientarea spațio-temporală și dezvoltarea ritmicității, adaptarea actului respirator la efort fizic.

✓ *Conținuturile atitudinale* vor asigura eficiența însușirii/ aplicării cunoștințelor și achizițiilor/ abilităților în activități educative și cotidiene.

- *Activitățile de învățare* promovează o metodologie axată pe acțiune, operatorie, bazată pe metode și mijloace interactive care solicit motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitve, imaginația și creativitatea. Activitatea de învățare este un mijloc de formare a competenței și se transpune la clasă prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Dar nici o metodă nu poate să constituie o rețetă și nici să funcționeze în mod izolat. Este important de a valorifica metodele potrivite pentru a construi strategii didactice - ansambluri de procedee, acțiuni și operații care se structurează, în funcție de o serie de factori, într-un grup de activități.

- *Produsele evaluabile* recomandate în Curriculum comportă un caracter specific Unității de învățare respectiv și permit realizarea unui spectru larg de activități. Lista produselor are caracter deschis și poate fi completată de către cadrul didactic. Dar se recomandă de a identifica produsul adecvat, proiecția cea mai veridică pentru fiecare unitate de competență în contextul clasei și pentru elevul concret.

*Curriculumul* promovează orientarea demersului evaluativ către stimularea autorefecției, autocontrolului și autoreglării, în ideea acceptării elevilor ca parteneri în actul evaluării. Evidențiem condiții necesare pentru realizarea eficientă a **autoevaluării**:

- prezentarea produsului și a criteriilor de succes;
- încurajarea elevilor pentru a-și pune întrebări legate de modul de realizare a produsului (conștientizarea criteriilor);
- aplicarea controlată a unor grile de autoverificare;
- încurajarea evaluării în cadrul grupului sau al clasei (evaluarea reciprocă);
- completarea la final a unei fișe de autoevaluare.

Pentru a elabora instrumente de evaluare, profesorul trebuie să selecteze și, eventual, să îmbine produse relevante din lista celor recomandate în curriculum, urmărind unitățile de competențe supuse evaluării și conținutul parcurs, în contextul respectivei strategii de evaluare.

Rezultatele școlare ale elevilor la disciplina „Educație fizică și fotbal” în clasele I - IV vor fi apreciate **în bază de criterii și descriptori**. (fig. 1).

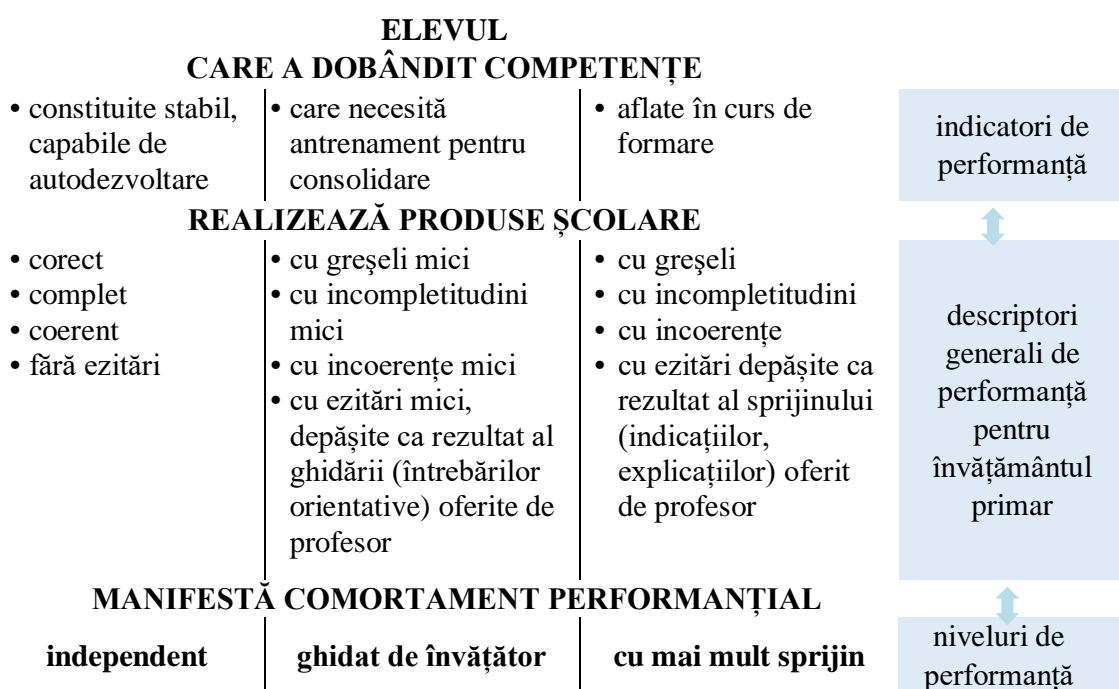


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina „Educație fizică și fotbal” în clasele primare, în contextul ECD



Orientările metodologice de predare-învățare-evaluare, enunțate mai sus, generează necesitatea creării unor **medii de învățare cu eficiență înaltă și favorabile învățării centrată pe elev**, care se caracterizează prin următoarele:

- întrebările elevilor sunt prețuite mai mult decât răspunsurile lor;
- ideile vin din surse diferite;
- este utilizată o mare varietate de tipuri de învățare: instruirea directă; învățarea experiențială; învățarea bazată pe proiecte, pe sarcini de lucru; învățarea reciprocă; învățarea online (*e-learning*); învățarea ludică etc.;
- învățarea din clasă „se descarcă” într-o comunitate conectată: pentru a avea sens în lumea reală, învățarea trebuie să înceapă și să se sfârșească acolo;
- învățarea este personalizată dintr-o varietate de aspecte implicate;
- evaluarea este persistentă, autentică, transparentă și niciodată represivă;
- criteriile de succes sunt echilibrate și transparente;
- experiențele pozitive de învățare sunt valorizate în permanență

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

### Cadrul legal și normativ

1. *Cadrul de referință al curriculumului național*, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
2. *Codul Educației al Republicii Moldova*, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.16.
3. *Conceptia educației în Republica Moldova*, 2000.
4. *Convenția cu privire la Drepturile Copilului*, ratificată de Parlamentul Republicii Moldova în 1990 și intrată în vigoare în 1993.
5. *Curriculum școlar, clasele I-IV*. Chișinău: ME, 2010.
6. *Instrucțiune cu privire la implementarea Metodologiei evaluării criteriale prin descriptori în învățământul primar, clasa I*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației nr. 862 din 07 septembrie 2015.
7. *ISCED – Clasificarea Internațională Standard a Educației*, UNESCO, 2011.
8. *Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa I*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației nr. 862 din 07 septembrie 2015; Ediția a II-a, aprobată la Consiliul Științifico-Didactic al IȘE din 27.12.2017.
9. *Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa a II-a*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul nr. 862 din 07 septembrie 2015; Ediția a II-a, aprobată la Consiliul Științifico-Didactic al IȘE din 27.12.2017.
10. *Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa a III-a*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației nr.70 din 05 septembrie 2017.
11. *Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa a IV-a*, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr.1124 din 20 iulie 2018.
12. *Standarde de eficiență a învățării*, Ministerul Educației al Republicii Moldova, 2012.
13. *Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația 2020”*, publicat: 21.11.2014 în Monitorul Oficial Nr. 345-351; art. Nr. 1014.
14. *Evaluarea curriculumului național în învățământul general. Studiu*. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
15. Bucun N.; Guțu, VI.; Ghicov A. [et al.] *Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic*. Chișinău: IȘE, 2017.



### Literatură în domeniu

16. Ghenadie Scurtul, Japalău Vladimir, Bunea Nicolae, Șpaniora Igor, Oloieru Valeriu, Mardari Vitalie, Turcu Dumitru, Vasiliev Dmitrii, Truhanov Serghei. *Programului de pregătire a copiilor și juniorilor în cadrul formațiunilor de fotbal din Republica Moldova*. Chișinău 2016.
17. Ghenadie Scurtul, Japalău Vladimir, Bunea Nicolae, Șpaniora Igor, Oloieru Valeriu, Mardari Vitalie, Turcu Dumitru, Vasiliev Dmitrii, Truhanov Serghei. *PROIECTUL NOI*. Chișinău 2016.
18. Ghenadie Scurtul, Ivan Daniliants. *Principiile de bază în pregătirea copiilor și juniorilor în cadrul școlilor de fotbal*. Tipografia-Sirius SRL, 2009.
19. Svetlana Patraș. *Manual pentru lideri și antrenori OFFS*. Chișinău 2019.
20. Svetlana Patraș. *Exerciții și jocuri recomandate pentru școlile deschise de fotbal distractiv*. Chișinău 2019.
21. Sîrghi S. *Model de joc de fotbal pentru copii care cuprind vârstele 6-8 ani*. În teoria și arta educației fizice în școală Nr. 4, Chișinău, 2007.
22. Balint Gheorghe. *Bazele jocului de fotbal*. Bacău: Alma Mater, 2002.