

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAMA ȘCOLARĂ
pentru
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CLASELE I – a IV-a
ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF

Aprobată prin Ordin al Ministrului

nr. /

București

2001

NOTĂ DE PREZENTARE

Scopul principal al educației fizice este să susțină prin mișcare procesul general de armonizare a psihicului copilului cu dezvoltarea fizică.

Mișcarea este mediul dezvoltării, lăsând în mod special loc forțelor de formare a trupului.

Programa pentru clasele I-IV urmărește să prezinte activități care să ajute copilul să-și formeze și să-și diferențieze orientarea generală și controlul mișcării organizate, să fie capabil să-și canalizeze energia la locul și timpul potrivit, împiedicând conștient direcționarea acestor forțe către violență.

Conținuturile caută să ajute copilul să transforme activitatea de organizare a mișcărilor, aducând mobilitate interioară gândirii, afectivității și voinței fără constrângeri determinate de structuri motrice prestabilite.

Programa susține calea de dezvoltare a copilului în funcție de vârstă.

Natura mișcărilor este astfel organizată încât imaginea unei acțiuni precede executarea fizică a ei. Relația dintre organizarea mișcării și imaginație este strânsă. Metoda de predare cere să se dea copiilor imagini sugestive și conforme vârstei pentru a impulsiona mișcarea sau activitatea.

Dezvoltarea organizată a mișcării formează baza pentru deprinderea unor comportamente sociale sănătoase.

Programa de educație fizică abordează procesul general de învățare în care se implică orice om, acela de a-și conștientiza acțiunile și a se exprima prin propriul corp. Acest proces începe în faza embrionară și continuă în copilărie. De la prima întoarcere a capului, prin dorința de ridicare, de folosire a mâinilor și de explorare a lumii din jur, prin lungul proces de ridicare la verticală și de intrare în lume, mișcarea este mijlocul prin care copilul se integrează în mediu. Prin mișcare, el se integrează fizic și astfel primul instrument este corpul.

Dintre obiectivele specifice disciplinei sunt urmărite cu precădere: întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Copiii intră la școală când sunt apti pentru o învățare conștientă. În educația fizică, tranziția este marcată de schimbări specifice vârstei școlarului mic.

La clasele I-IV, planul-cadru alocă disciplinei Educație fizică și sport 2 ore săptămânal, prevăzute în trunchiul comun. Obiectivele de referință și conținuturile marcate cu asterisc sunt prevăzute pentru orele la decizia școlii.

OBIECTIVE CADRU

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare
2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare
4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice
5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării în grup

CLASA I

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei I, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei I, se recomandă următoarele activități:</i>
1.1 să-și autoevalueze unele caracteristici ale stării de sănătate	- explicarea și exemplificarea caracteristicilor principale ale stării de sănătate;
1.2 să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și de evitare a accidentelor în practicarea exercițiilor fizice	- urmărirea evoluției individuale;
1.3 să adopte un comportament adecvat care să reflecte respectarea regulilor de evitare a accidentelor	- activități de însușire și de aplicare a regulilor de igienă personală și de evitare a accidentelor sportive în funcție de exemplele propuse;
	- verificare sistematică a comportamentului față de regulile de evitare a accidentelor;
	- recomandări, exemple;
	- aprobări-dezaprobari, evidențieri cu caracter stimulativ.

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei I, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei I, se recomandă următoarele activități:</i>
2.1 să identifice segmentele corpului și să adopte poziția corectă a acestora în situații statice și dinamice	- recunoașterea pozițiilor pe baza prezentării și a exemplificării;
2.2 să cunoască și să execute principalele exerciții de dezvoltare fizică a segmentelor corpului, după demonstrație	- realizarea de exerciții și jocuri pentru adoptarea poziției corecte;
2.3 să execute coerent mișcările însușite, potrivit posibilităților individuale	- atenționări și corectări sistematice;
	- receptarea modelului specific de dezvoltare fizică armonioasă;
	- identificarea elementelor exercițiului în demonstrație;
	- exersarea de mișcări specifice pentru fiecare segment al corpului;
	- corectări;
	- adoptări de poziții și declanșarea mișcărilor la diferite semnale;
	- execuția repetată a unor mișcări sau deprinderi;
	- jocuri dinamice cu solicitarea elementelor de poziție și mișcare;
2.4 să folosească deprinderile însușite, în condiții variate de complexitate și efort	- exersarea legată a 2-3 deprinderi însușite în cadrul jocurilor dinamice;

- | | | |
|-----|--|--|
| 2.5 | să persevereze în participarea la activități specifice dezvoltării calităților motrice | <ul style="list-style-type: none"> - exerciții specifice; - jocuri dinamice; - ștafete (fără aspect competitiv); - parcurs aplicativ (fără aspect competitiv). |
|-----|--|--|

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei I, elevul va fi capabil:</i>		<i>Pe parcursul clasei I, se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să-și însușească mecanismul de bază al deprinderilor de mers, alergare, săritură și de aruncare-prindere și să îl aplice în activitățile motrice de bază și utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> - identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare și în explicație; - exersare fragmentată și globală;
3.2	să-și însușească deprinderile motrice elementare aparținând unor probe sau ramuri de sport	<ul style="list-style-type: none"> - identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare și în explicație; - exersare fragmentată și globală; - jocuri dinamice și pregătitoare; - corectări și recomandări.
3.3	să persevereze în exersarea deprinderilor până la însușirea corectă a acestora	

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei I, elevul va fi capabil:</i>		<i>Pe parcursul clasei I, se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să conștientizeze efectele pozitive ale practicării independente a exercițiilor fizice, realizându-le pe cele simple	<ul style="list-style-type: none"> - dialog însoțit de explicații; - exemple de conținuturi și forme de organizare;
4.2	să manifeste interes și perseverență în realizarea activităților independente	<ul style="list-style-type: none"> - recomandări generale și individuale.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării în grup.

Obiective de referință		Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei I, elevul va fi capabil:</i>		<i>Pe parcursul clasei I, se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să cunoască și să respecte cerințele de organizare și desfășurare a activităților practice în grup	<ul style="list-style-type: none"> - activități în cerc; - jocuri de grup;
5.2	să cunoască modul de comportare în relația cu colegii și să-l adopte pe parcursul activităților desfășurate	<ul style="list-style-type: none"> - dialog punctat cu precizări și cu exemple; - activități în grup;
5.3	să manifeste spirit de colaborare în relația cu colegii	<ul style="list-style-type: none"> - sesizarea modelului de comportament în prezentarea învățătorului și în exemple; - activități practice de exersare în grup.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare în raport cu spațiul.

- Formații de adunare în linie, în rând și în cerc.
- Alinierea în linie.
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta.
- **Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers).*
- **Trecerea din linie pe un rând în formațiile de semicerc și cerc.*

2. Dezvoltarea armonioasă

- Pozițiile: stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat.
- Mișcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); ale unui picior (înainte, înapoi, lateral); ale palmelor (pe șold, pe umeri, la ceafă); flexii și extensii (ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor); răsuciri (ale gâtului, ale trunchiului); rotări (ale capului și ale brațelor).
- Postura corectă.

3. Calitățile motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers obișnuit cu ținută corectă și coordonare de brațe, **mers cu păstrarea direcției către diferite repere*; mers în coloană câte unul).
- Alergare (pasul de alergare, alergare cu păstrarea direcției, **alergare în coloană câte unul*).
- Săritură (săritură pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare).
- Aruncare și prindere (aruncarea lansată cu una și două mâini, cu rostogolirea obiectului pe sol la distanță).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate).
- Târâre.
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe obstacol).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp, pe o suprafață alunecoasă, prin tracțiune cu brațele).
- Împingere (deplasarea propriului corp situat pe sol/bancă, prin împingeri realizate cu brațele și picioarele).
- Transport.

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea ușoară și în tempo moderat, cu start din picioare)
- Cu specific de gimnastică Bothmer.
- Specifice jocurilor sportive (pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc).

CLASA a II-a

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a II-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a, se recomandă următoarele activități:</i>
1.1 să-și autoevalueze unele caracteristici ale stării de sănătate	- receptarea exemplelor și a explicațiilor;
1.2 să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și de evitare a accidentelor în practicarea exercițiilor fizice	- dialog însoțit de exemplificări și de explicații;
1.3 să adopte un comportament adecvat care să reflecte respectarea regulilor de evitare a accidentelor	- angrenare în realizarea condițiilor igienice;
	- verificare sistematică a comportamentului față de regulile de evitare a accidentelor;
	- recomandări, exemple;
	- aprobări-dezaprobari, evidențieri cu caracter stimulativ.

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a II-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a, se recomandă următoarele activități:</i>
2.1 să execute corect principalele exerciții de dezvoltare fizică a segmentelor corpului	- repetarea elementelor după modelul demonstrat de cadrul didactic;
	- exerciții pentru fiecare segment al corpului;
	- corectări;
	- receptarea modelului specific de dezvoltare fizică armonioasă;
2.2 să execute mișcări la semnale vizuale, auditive și tactile	- adoptări de poziții și declanșări de mișcări la diferite semnale;
	- execuția rapidă de mișcări și deprinderi, sub formă de joc;
2.3 să folosească deprinderile însușite în condiții complexe și variate	- combinații de deprinderi însușite, executate în jocuri;
2.4 să persevereze în participarea la activități specifice dezvoltării calităților motrice	- exerciții specifice;
	- jocuri dinamice.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a, se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să aplice în activitățile practice deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative corect însușite	- exersare globală în funcție de explicații și cu demonstrare;
3.2	să aplice în jocuri deprinderile motrice corect însușite, specifice unor ramuri de sport	- exersare în relație cu alte deprinderi;
		- exersare globală în funcție de explicații și cu demonstrare;
		- exersare în relație cu alte deprinderi;
3.4	să persevereze în exersarea deprinderilor formate anterior și să le însușească corect pe cele noi	- jocuri dinamice și pregătitoare;
		- exersări fragmentate și globale;
		- corectări și recomandări stimulative.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a, se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să conștientizeze importanța practicării independente a exercițiilor fizice și necesitatea efectuării lor în programul zilnic	- prezentare, explicații;
		- exemple de conținuturi și forme de organizare.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării în grup.

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a, se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să-și însușească elementele de organizare și de desfășurare a activităților practice	- activități în cerc;
		- jocuri pe echipe;
5.2	să manifeste sociabilitate și spirit de colaborare în relația cu colegii	- dialog asociat cu prezentări și cu exemple;
		- jocuri în grup.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie, pe un rând și în cerc; formații de adunare în linie pe două rânduri; formațiile de deplasare în coloană câte unul și câte doi.
- Alinierea în linie.
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta.
- **Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers).*
- Trecerea din linie pe un rând în formațiile de lucru semicerc și cerc, trecerea din coloană câte unul în formațiile de semicerc și cerc.

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Pozițiile: stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat.
- Mișcări specifice segmentelor corpului.
- **Fazele actului respirator.*
- Postura corectă în poziții și acțiuni dinamice.

3. Calitățile motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție cu obiecte portative, viteză de deplasare).
- Îndemânarea (în acțiuni motrice individuale și pe perechi).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers pe vârfuri, pe călcâie, pe părțile inferioare și exterioare a labei piciorului, mers ghemuit).
- Alergare (normală, alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la șezut, **alergare cu ocoliri de obstacole*).
- Săritură (săritură pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe unul și ambele picioare; **săritura în lungime de pe loc*, sărituri din ghemuit în ghemuit).
- Aruncare și prindere (aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, la distanță, prinderi cu două mâini din autoaruncări – în sus, în podea, la perete).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe scara fixă și banca înclinată).
- Escaladare (escaladare cu încălecare obstacolului).
- Tracțiune (deplasarea unui obiect sau partener, prin tractare cu brațele realizată individual și pe perechi).
- Împingere (deplasarea unor obiecte/partener prin împingere).
- Transport (transport de obiecte ușoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea cu start din picioare, **săritură în lungime cu elan*, aruncarea mingii de oină).
- Cu specific de gimnastică Bothmer.
- Specifice jocurilor sportive (pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc, pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc).

SUGESTII METODOLOGICE

Aceste sugestii metodologice completează și explică modul de abordare a conținuturilor cuprinse în Curriculum.

În primii doi ani de școală, orele de educație fizică vor fi predate de învățătorul clasei respectând particularitățile specifice acestei vârste.

Imitația este o mișcare tradusă. În anii preșcolari, acesta este un proces în general negândit. Odată ce copilul poate să-și formeze imagini mentale independente, imitația trebuie să se transforme. Când copilul începe învățatul propriu-zis, imitația rămâne o parte importantă a învățării, nu în ultimul rând a mișcării. Copilul trebuie să fie stimulat să se poarte conform imaginii sale interioare despre o anumită activitate. Astfel, predarea are loc prin imagini. Învățătorul activează imaginația copilului prin povestire, dorința de acțiune venind din faptul că elevul înțelege să transforme imaginea. Cu alte cuvinte, elevii imită gestica sau impulsul imaginii pe care și-au format-o la cuvintele învățătorului. Copiii sunt invitați să intre în imaginație și să facă parte din ea. Copilul poate să se miște cu adevărat doar când o imagine a acelei mișcări i-a fost dată. Altfel, mișcările devin confuze și își pierd forma.

Prin imagini, educația fizică devine progresiv orientată spre un scop, ceea ce înseamnă că devine mai concentrată și poziționată într-un context mai limitat.

Într-un joc cu iepuri și vulpi, iepurii trebuie să fugă, iar vulpea să-i prindă. Logica contextului este dată, „asta este ceea ce fac iepurii și vulpile”. Definind parametrii prin regulile jocului scopul devine orientat. Impulsul mișcării poate fi canalizat prin instrucțiuni simple și directe precum: „fugi până la copacii aceia !”, „sări peste râuleț !”, „suie-te pe piatră !”.

Un alt element de respectat în primii ani de școală este crearea posibilității de practicare a jocurilor ce îi fac pe copii să abandoneze treptat securitatea grupului, să fie urmăriți și să se separe unii de alții. Inițial, un nivel de securitate mare trebuie asigurat prin locuri sigure disponibile. Treptat, în școala primară acele locuri sigure se împutinează și se distanțează și astfel provocarea devine mai mare. Tensiunea și excitația fac parte din acest proces de a părăsi locul sigur. Tensiunea mărește atenția și concentrarea și reprezintă o experiență stimulativă. Jocuri precum „urmele pașilor bunicii”, fără variații de număr, sunt un exemplu clasic. Copiii sunt descoperiți, departe de locul sigur și trebuie să fie atenți să nu fie prinși. Posibilitatea strecurării înapoi la adăpost rămâne importantă. Ritmul excitării și relaxării reprezintă elemente importante. Regulile jocurilor asigură copiilor dreptul de a-și asuma sau nu riscurile pentru care sunt pregătiți și pe care le vor. Învățătorul poate extinde sau restrânge limita acestor riscuri dacă este nevoie.

Un alt element al educației fizice în primele două clase este ritmul, cu multiplele sale dimensiuni. Sunt indicate în special jocurile cu bătăi din palme (care dezvoltă coordonarea mâinilor), exerciții cu prinderea și aruncarea unor obiecte, acompaniate de versuri sau melodii ce dau frecvența mișcării și ritmul respirației. Muzica asigură o expresie de grup în care cântecul este activitatea principală. În astfel de activități, coordonarea, dexteritatea, orientarea în spațiu, ritmul, urmarea instrucțiunilor și dezvoltarea încrederii în sine sunt exersate.

Pentru că toate aceste activități pot fi încorporate și în orele principale ale copiilor mici, în cele de limbi străine și lucru manual nu este absolut necesar să existe numai ore separate de educație fizică. Oricum, profesorul de educație fizică ar trebui să colaboreze strâns cu colegii săi învățători pentru a coordona și susține educația fizică în acord cu programa.

Jocurile amintite mai sus sunt descrise în cartea Liu Kim Brooking - Payne, „Jocuri pe care le joacă copiii”. Exercițiile de gimnastică Bothmer la care se face referire constau în execuții specifice dezvoltate de Fritz von Bothmer, descrise și ilustrate în cartea „Educație prin gimnastică”.

CLASA a III-a

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a III-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a, se recomandă următoarele activități:</i>
1.1 să autoevalueze elementele care pot determina starea de sănătate	- dialog însoțit de explicații și exemplificări;
1.2 să cunoască și să aplice regulile de igienă individuală înainte, în timpul și după desfășurarea activităților fizice	- dialog pe tema echipamentului adecvat;
	- exersări în condiții igienice;
	- schimbarea echipamentului folosit și realizarea igienei corporale;
	- reguli igienice cu caracter de obligativitate după orele de educație fizică;
1.3 să manifeste consecvență în păstrarea stării de igienă personală și să contribuie la igienizarea locului de desfășurare a activităților	- angrenarea în realizarea condițiilor igienice;
1.4 să adopte un comportament care să asigure prevenirea și producerea unor accidente în procesul de exersare	- aprobări, dezaprobări, evidențieri stimulative.

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a III-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a, se recomandă următoarele activități:</i>
2.1 să cunoască regiunile corpului uman și principalele mișcări ale segmentelor	- identificarea modelului mișcării în prezentare și în exemplificare;
	- exerciții specifice pentru fiecare segment al corpului;
2.2 să cunoască și să execute exerciții pentru dezvoltarea fizică	- exerciții pentru dezvoltare fizică;
2.3 să cunoască principalele posturi deficiente și riscurile acestora	- identificarea pozițiilor care pot crea deficiente fizice (explicații și exemple);
	- exerciții corective;
	- atenționări și corectări sistematice;
2.4 să execute mișcările comandate sau pe cele solicitate de activitatea la care participă	- execuții singulare sau repetate pentru formarea deprinderilor;
	- jocuri;
2.5 să manifeste îndemânare în realizarea sarcinilor motrice desfășurate individual, pe perechi și în grup	- repetarea sistematică a fiecărei deprinderi motrice însușite;
	- combinații de deprinderi însușite, executate în jocuri;
2.6 să manifeste interes pentru creșterea indicilor propriilor calități motrice	- exerciții specifice;

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a, se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să-și consolideze deprinderile motrice de bază și să le aplice în activități motrice	- exersare globală; - exersare în relație cu alte deprinderi; - jocuri și ștafete;
3.2	să-și consolideze deprinderile aplicativ-utilitare și să le aplice în activități complexe	- exersare globală; - ștafete și parcurhuri aplicative;
3.3	să cunoască unele procedee tehnice de bază ale unor ramuri de sport .	- identificarea procedeeelor tehnice în explicații și în demonstrații; - exersare fragmentară și globală; - ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare;
3.4	să manifeste dorința de afirmare în întrecerile organizate	- jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative etc.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a, se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să cunoască formele de practicare independentă a exercițiilor fizice și să le includă în regimul zilnic și săptămânal propriu	- identificarea de activități variate în exemplele oferite de cadrul didactic; - recomandări generale și individualizate;
4.2	să manifeste interes pentru activitățile independente și să practice exercițiile fizice în funcție de interesele și nevoile individuale	- identificarea activităților eficiente în exemplele oferite de cadrul didactic; - reguli organizatorice specifice; - activități organizate în școală cu participare opțională.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării în grup.

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a, elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a, se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să cunoască regulile de comportare și de colaborare și să le aplice în activitățile practice organizate	- identificarea regulilor de comportare și de colaborare în prezentare și în exemple;
5.2	să cunoască și să aplice regulile de organizare și desfășurare a întrecerilor individuale și colective	- dialog pe tema cerințelor de organizare a întrecerilor; - întreceri individuale și pe echipe;
5.3	să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și cu adversarii	- activități practice de exersare; - jocuri de rol.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe două rânduri (**formație de adunare în semicerc*).
- Alinierea în linie (**alinierea în adâncime*).
- Întoarceri la stânga și la dreapta (**întoarcere la stânga împrejur*).
- Pornire și oprire din mers (**pornire și oprire din mers în doi timpi*, formarea și strângerea coloanei de gimnastică).

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Pozițiile de bază și derivate.
- **Mișcări de prelucrare analitică a aparatului locomotor; mișcări compensatorii și preventive instalării viciilor de atitudine corporală.*

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteza de reacție la stimuli auditivi și tactili; viteza de execuție în acțiuni variate).
- Îndemânarea (în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte).
- Forța (forță segmentară).
- Rezistența (rezistență la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers în coloană câte doi, mers cu pas fanat, mers cu pas adăugat, **mers cu diferite poziții ale brațelor*).
- Alergare (alergare cu picioarele întinse înainte, **alergare cu pas încrucișat*, alergare cu schimbare de direcție).
- Săritură (**săritura pe o suprafață înălțată*, sărituri pe loc cu desprindere pe unul și ambele picioare, însoțită de mișcări ale brațelor și picioarelor).
- Aruncare și prindere (aruncare azvârlită la distanță; **aruncare azvârlită la țintă fixă*, aruncare cu două mâini, la partener, aruncări și prinderi succesive, individual și pe perechi).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu întoarceri de 90⁰-180⁰).
- Târâre (târâre joasă).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată, cățărare, deplasare laterală și coborâre la scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucare și sprijin pe șezută).
- Tracțiuni (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiuni simultană cu brațele).
- Împingere (împingere reciprocă între parteneri la baston, **împingeri reciproce din stând într-un picior*).
- Transport (transport în doi a unui coleg - scăunelul, transportul în grup al băncii și al saltelei de gimnastică).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea în tempou moderat cu start din picioare; alergarea de viteză cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, săritura în înălțime cu pășire, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică Bothmer (vezi sugestii metodologice)
- Specifice jocurilor sportive (pasarea și prinderea mingii cu două mâini din deplasare, pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini din deplasare).

SUGESTII METODOLOGICE

Clasa a III-a implică un progres spre o educație fizică mai formală, adesea însoțit de introducerea unor lecții cu subiect specific dedicate mișcării predate de profesorul specialist. Chiar dacă acest pas este făcut mai devreme sau mai târziu, tranziția spre perioade mai lungi și mai formale de mișcare și educare este foarte importantă. Această tranziție implică schimbări în abordarea profesorală, care pun bazele metodologiei pentru clasele superioare și anume:

- Separarea gradată a mișcărilor de vorbire și ascultare. Copiii sunt încurajați să se concentreze pe mișcare, să nu vorbească în același timp cu învățătorul sau în timpul desfășurării activității cu alți copii.
- Mutarea din clasă într-o sală de sport. Acest lucru asigură mai mult spațiu și echipament nou. Copiii trebuie să simtă întâi că „sunt acasă” în spațiul nou și să se familiarizeze cu echipamentul special, cu normele de protecție, cu regulile de comportare, cu hainele adecvate și cu igiena. Echipamentul de gimnastică este prezentat copiilor într-un mod imaginativ și orientat spre joc, astfel încât să se familiarizeze cu el încă înainte de începerea exercițiilor propriu-zise (barele paralelelor pot fi folosite ca poduri, saltelele ca insule).
- Un aspect „cheie” al punctului de mai sus este de a învăța să formeze un grup coerent într-un spațiu larg, să se strângă în grup pentru discuții, prezentarea unor sarcini noi, să părăsească grupul și să se întoarcă la el. Acest ritm al grupării, al separării pentru activitate și al reîntoarcerii la grup este fundamental pentru aplicațiile practice ale programei și esențial pentru dezvoltarea componentei sociale.
- Dimensiunile morale ale educației fizice sunt stabilite prin dinamica jocurilor. Separarea individului de grup, formarea unor grupuri separate, uneori rivale, pune problema cum se întâlnesc din nou în grupul mare indivizii. Despărțirea, jocuri și regrouparea relevă importanța relațiilor și a bazei lor morale. Acest lucru este facilitat de regulile intrării în joc. În multe privințe, regulile SUNT JOCUL. Multe valori sociale și morale sunt necesare, precum: cinstea, coerțitudoinea („m-a prins sau nu?”; „am călcat linia sau nu?”), recunoașterea autorității adecvate (acceptarea părerii colegilor sau a învățătorului), onoarea și cooperarea.
- Separarea progresivă a individului de grup și cultivarea capacității de a acționa singur sau cu alții este un scop principal al programei și necesită parcurgerea mai multor etape. În clasa a III-a accentul se pune pe experiența de „noi”, care este simțul grupului colectiv ce iese în lume pentru a înfrunța provocările în grup.
- Sarcinile sunt date folosind imagini descrise, puternic sugestive. Asemenea imagini („trebuie să mergi pe acest pod îngust, dar fi atent să nu cazi în fâlcile rechinilor flămânzi de dedesubt!”) constituie provocarea, asigură reguli simple, generează căldura emoției și asigură o apropiere imaginativă și foarte eficientă de disciplină. Acestea implică acel tip de suspans necesar și dorit de elev, dându-i libertate acestuia. Într-o etapă viitoare, copiii pot să sugereze chiar ei imagini pentru a caracteriza jocul sau sarcinile.
- Activitatea de grup și calitatea sarcinilor îi antrenează pe copii în organizarea „caldă”, emoțională. Astfel de activități, în care simpatia puternică este stârnită și învățătorul se apropie de copii într-un mod încurajator, sunt recomandate:
 - Bothmer 1: „Venim, venim ...”, care implică alergatul într-un cerc cu activități și gesturi descrise în text, precum galopul, săritul, tropăitul, bătutul tactului, statul pe loc.
 - Exersarea grupării pentru instrucție și a întoarcerii după activitate.
 - Jocuri implicând tot grupul împotriva unui adversar: „îngropat în noroi”, „rechini și caracatițe”, „dragonul”.
 - Jocurile „junglă” folosind imagini precum cățărutul în copaci prin junglă, cățărutul pe zidurile castelelor, statul pe o navă în furtună; copiii fac o cursă cu obstacole făcute din aparatele de gimnastică, care este o provocare exterioară nu prea disponibilă copiilor în prezent și implicând cățărutul, săritul, rostogolirea, târârea și echilibrul.

CLASA a IV-a

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare

	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	- identificarea factorilor de mediu care asigură călirea organismului în prezentare și în exemple; - activități fizice în condiții de mediu variate;
1.2	să cunoască și să aplice adecvat regulile igienice în funcție de anotimp și de locul de desfășurare a activității	- echiparea corespunzătoare cu starea atmosferică și a locului de desfășurare a activității; - activități fizice desfășurate în condiții atmosferice variate;
1.3	să manifeste grijă față de propria stare de sănătate	- recomandări; - exemple;
1.4	să adopte un comportament disciplinat și să respecte regulile de evitare a accidentelor sportive, în funcție de cauzele care le pot genera	- aprobări, dezaprobări, evidențieri stimulative.

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază

	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 cunoască postura corectă a corpului și principalele deficiențe fizice de postură	- identificarea principalelor deficiențe fizice de postură; - recomandări;
2.2	să cunoască și să execute elemente de mișcare - libere și cu obiecte specifice	- complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică, libere și cu obiecte specifice; - programe de exerciții pentru dezvoltarea fizică pe fond muzical;
2.3	să execute acțiunile comandate sau necesare la semnale vizuale, auditive și tactile	- exersarea cu ritm a mișcărilor și deprinderilor cunoscute sub formă de întrecere; - ștafete și jocuri dinamice;
2.4	să își folosească îndemânarea în cadrul unor activități complexe, efectuate individual și în grup	- variante de alergare pe direcții și distanțe diferite, libere și combinate cu alte sarcini motrice; - manevrări de obiecte individual, pe perechi și în grup, cu și fără adversar; - ștafete, jocuri dinamice și parcurhuri aplicative;

- 2.5 să-și dezvolte forța segmentară
- efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor grupe musculare, cu învingerea greutății propriului corp;
 - circuite scurte, libere și cu obiecte.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

	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>
3.1	să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază în vederea aplicării în activități motrice	- exersare globală; - exersare în relație cu alte deprinderi; - jocuri și ștafete;
3.2	să-și perfecționeze deprinderile aplicativ-utilitare în vederea aplicării în activități motrice complexe	- exersare globală; - ștafete și parcursuri aplicative;
3.3	să cunoască unele procedee tehnice de bază ale unor ramuri de sport pentru a le aplica în întreceri	- exersare globală; - jocuri pregătitoare;
3.4	să manifeste dorință de afirmare și spirit competitiv în întrecerile organizate	- întreceri și concursuri; - evidențierea rezultatelor obținute.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

	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>
4.1	să valorifice calitățile și deprinderile însușite în activități independente	- identificarea unor tipuri de activități în care pot fi valorificate calitățile și deprinderile însușite; - recomandări generale și individualizate;
4.2	să manifeste interes constant și să realizeze activități de practicare a exercițiilor fizice în concordanță cu specificul mediului natural	- identificare de activități utile în exemple; - reguli organizatorice specifice; - activități organizate în școală, cu participare opțională.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării în grup.

	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 cunoscute de desfășurare a întrecerilor individuale și colective, în regim de organizare și de autoorganizare	- identificarea cerințelor de organizare a întrecerilor în prezentarea cadrului didactic; - întreceri individuale și pe echipe;
5.2	să manifeste corectitudine în desfășurarea întrecerilor, în relațiile cu partenerii și cu adversarii	- jocuri de rol; - arbitraje; - dialoguri tematice.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- **Formații de adunare în linie pe două rânduri* (formație de adunare în semicerc sau careu).
- Alinierea în linie și în adâncime.
- **Poziția depărtat repaus*; pozițiile drepte și pe loc repaus.
- Întoarcere la stânga și la dreapta; întoarcere la stânga împrejur.
- Pornire și oprire din mers în doi timpi.
- Formarea și strângerea coloanei de gimnastică.

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Complexe de dezvoltare fizică (complexe de dezvoltare fizică cu obiecte portative; **complexe de dezvoltare fizică în perechi*).
- Reglarea respirației în efort.
- Mișcări preventive instalării atitudinilor deficiente (**mișcări corective pentru principalele poziții deficiente*).

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție în acțiuni motrice complexe, viteză de execuție cu obiecte și partener).
- Îndemânarea (în manevrarea de obiecte, în relații motrice de colaborare cu partenerii).
- Forța (forță dinamică generală și segmentară).
- Rezistența (rezistență la eforturi variate, rezistență musculară segmentară).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers cu schimbarea direcției de deplasare, mers cu purtare de obiecte).
- Alergare: (**alergare cu ritmuri diferite*, alergare cu trecere peste obstacole joase).
- Săritură (**sărituri în adâncime de pe suprafețe înălțate*, **sărituri peste obstacole joase*, săritură la coardă, pasul săltat).
- Aruncare și prindere (aruncare azvârlită la distanță, **aruncare azvârlită la țintă mobilă*, aruncări și prinderi cu două mâini din deplasare, la partener).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu purtare și pășire peste obiecte, deplasări cu mențineri, **depuneri și culegeri de obiecte pe suprafețe înguste și înălțate*).
- Târâre (târâre joasă și pe o latură, pe sub obstacole, **târâre joasă cu purtare de obiecte*).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre la scara fixă și banca de gimnastică, cu progresia înălțimii, cățărare-coborâre folosind instalații și obstacole naturale).
- Escaladare (escaladare cu apucarea și rulara pe piept și abdomen).
- Tracțiuni (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiuni alternativă cu brațele, **tracțiuni și opunere, pe perechi, pe grupe, la baston sau frânghie*).
- Împingere (împingerea unor obiecte, parteneri, individual și pe perechi, **împingeri reciproce din șezând spate în spate*).
- Transport (transport de obiecte și aparate pe perechi și în grup, **transportul partenerului în spate*).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată în tempo moderat cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, procedeu ghemuit, **săritura în înălțime cu pășire*, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).

- Cu specific de gimnastică (rulare pe spate, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, **rostogolire înapoi din depărtat în depărtat*).
- Cu specific de gimnastică Bothmer (vezi sugestii metodologice).
- Specifice jocurilor sportive (unul la alegere):
Minihandbal: deplasările specifice (cu pași adăugați, cu spatele), pasa cu o mână - prinderea cu două mâini de pe loc și din deplasare, driblingul din deplasare.
Minibaschet: pasa cu una și două mâini de pe loc și din deplasare, driblingul.

SUGESTII METODOLOGICE

Accentul se mută de pe “NOI” pe “EU” în sensul: „Eu sunt aici, tu ești acolo”. Aceasta implică și exersarea polarităților precum visul și trezirea, slab și puternic, siguranță și pericol sau creație și distrugere. Ritmul acestor polarități accentuează elementul reglator al contracției și expansiunii. Principiul separării devine mai puternic în jocuri care implică „unul contra grup”. Mai multă tensiune există în jocurile în care copiii au nevoie să se trezească din imaginea pe care a dat-o învățătorul și în care cei care rămân visând sunt prinși.

La această vârstă, copiii pot începe să provoace regulat autoritatea adultă sau să se simtă izolați de grup. Aici, aspectele morale și sociale ale învățătorului și respectarea regulilor devin foarte importante. Cum individul devine tot mai conștient de propriul spațiu, în sens interior și exterior, programa trebuie să răspundă începând să dezvolte formal simțul calității și al dimensiunii spațiului la copil, sus și jos, stânga și dreapta, față și spate, și integrarea acestora în activitatea proprie.

Sugestii de conținut:

- Bothmer 2: exercițiul „stau, merg, fug ...”, în care expresia elementelor arhetipale ale conștientei spațiului și ale planurilor mișcării sunt introduse și integrate într-un mod mai degrabă „jucăuș” decât formal. Un ritm iambic (scurt-lung) este folosit pentru a da exercițiului un ritm puternic. Mișcări puternic oscilante dau exercițiului un element diferit de ritm. Copilul experimentează propria activitate de a se plasa în propriul spațiu el însuși.
- În gimnastică, copiii au mai multe elemente formale, învățătorul le demonstrează întâi. Se folosesc încă imaginile pentru a descrie elementele exercițiilor, precum rostogolirile înainte și înapoi.
- Jocuri cu urmărire și prindere, schimbări rapide de rol - de la urmărit la urmăritor - jocuri care implică concentrarea asupra unui scop anume: „foc și gheață”, „sperietorile de ciori”, „vânători și iepuri”.
- Jocuri care implică înfruntări cu forțe negative: „bandiții de la râu”, „fâlcile rechinului”.
- Jocuri bazate pe ascultare și atenție: „Mackerson”.
- Jocuri de aruncare și prindere în situații din ce în ce mai dificile (în echilibru pe o bancă).
- Activități care sunt pregătitoare pentru handbal și baschet, care introduc principiile de bază prin jocuri, cum ar fi: „trenuri și gări”, „jocul suedez”.
- Jocuri de teren, reintroduse sau predate (dacă nu le cunosc copiii): tenis la perete, jocuri de reflex („săritura broaștei” sau „fâlcile crocodilului”).
- Provocări mai dificile la „Jocul junglei”

STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ

OBIECTIVE CADRU	STANDARDE
1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare	S1. Cunoașterea și aplicarea regulilor de igienă personală și a celor pentru evitarea accidentelor sportive
2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază	S2. Exprimarea calităților motrice (viteză, forță segmentară și îndemânare) în funcție de posibilitățile individuale
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare	S3. Utilizarea deprinderilor motrice de bază în cadrul unor structuri motrice. S4. Utilizarea deprinderilor aplicativ-utilitare, individual și în întreceri.
4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice	S5. Utilizarea deprinderilor motrice specifice probelor și ramurilor sportive, individual și în cadrul unor jocuri
5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate	S6. Aplicarea regulilor stabilite, în desfășurarea jocurilor, în relațiile cu partenerii și cu adversarii

BIBLIOGRAFIE

1. Curriculum național
2. M. Rawson, T. Richter (ed. The Educational Taske and Content), *The Steiner Waldorf Curriculum*, Swf, Forest Row 2000
3. T. Richter, *Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele einer Freien Waldorfschule*, P.F.B.F.W., Stuttgart, 1995
4. E. A. Karl Stockmeyer, *Angaben Rudolfs Steiners für den Waldorfschulunterricht*, P.F.B.F.W., Stuttgart 1988