

Programa a fost aprobată prin Ordin al Ministrului Educației nr. 4686 / 05.08.2003  
(Anexa 5).

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI**  
**CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM**

***PROGRAME ȘCOLARE REVIZUITE***

**EDUCAȚIE FIZICĂ**

***CLASELE I – A II-A***

București, 2003

## INTRODUCERE

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

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

Din conținutul programei școlare sunt obligatorii obiectivele cadru, obiectivele de referință și standardele curriculare de performanță. Conținuturile învățării prezentate asigură realizarea tuturor obiectivelor, solicitând cadrului didactic să le selecteze pe acelea care pot fi utilizate în condițiile concrete în care își desfășoară activitatea. Aceste conținuturi oferă posibilitatea de a proiecta trasee individuale de instruire, concordante cu opțiunile și cu posibilitățile elevilor.

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

Curriculum-ul de *Educație fizică* se adresează cadrelor didactice (învățători, institutori, profesori de specialitate), directorilor de școli, elevilor, părinților, specialiștilor în evaluarea performanțelor elevilor, precum și autorităților locale interesate de procesul educațional.

## I. OBIECTIVE CADRU

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

## CLASA I

### A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

#### **1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu**

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
<i>La sfârșitul clasei I elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să recunoască principalele caracteristici ale stării de sănătate	- compararea principalilor indicatori ai stării de sănătate cu abaterile de la aceștia; - urmărirea evoluției stării de sănătate individuale;
1.2. să respecte regulile de igienă personală și pe cele specifice efortului	- aplicații practice ale regulilor de igienă personală; - practicarea exercițiilor de reglare a respirației; - practicarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru efort; - practicarea exercițiilor de relaxare și de refacere după efort;
1.3. să acționeze, în activitățile practice, în condiții de siguranță, respectând regulile de evitare a accidentelor	- dialog însoțit de exemplificări și de recomandări; - identificarea celor mai frecvente accidente și modalități de evitare.

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

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
2.1. să recunoască principalele caracteristici ale posturii corecte, în poziții statice	- observarea posturilor corecte și a celor incorecte și compararea acestora; - autocorectări și corectări reciproce de posturi;
2.2. să adopte pozițiile corecte ale coloanei vertebrale și ale segmentelor corpului în raport cu aceasta, în situații statice	- adoptări de poziții pe baza prezentării și a exemplificării; - practicarea exercițiilor de corectare și de autocorectare; - practicarea exercițiilor și a jocurilor pentru adoptarea poziției corecte;
2.3. să execute principalele exerciții de dezvoltare fizică însușite, potrivit posibilităților individuale, după demonstrație	- identificarea elementelor exercițiului în demonstrații; - practicarea exercițiilor selective pentru dezvoltarea fiecărui segment al corpului; - practicarea exercițiilor de corectare și de autocorectare;
2.4. să-și determine înălțimea și greutatea corporală	- determinări și autodeterminări ale înălțimii și ale greutății corporale.

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

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
3.1. să-și însușească deprinderile motrice de bază și aplicativ-utilitare, în contextul activităților motrice	- identificarea elementelor componente ale deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative; - exersare parțială și globală;
3.2. să-și însușească mecanismul de bază al deprinderilor motrice sportive elementare	- identificarea elementelor deprinderilor în demonstrație și în explicație; - exersare parțială și globală; - exerciții de corectare și de autocorectare; - ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare.

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

	<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1.	să conștientizeze efectele pozitive ale practicării independente a exercițiilor fizice	– dialog euristic; – exerciții de argumentare; – exemplificări de conținuturi și din activitatea proprie.

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

	<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
5.1	să respecte regulile simple de organizare și de desfășurare a activităților practice	– jocuri și întreceri cu reguli simple, individuale și în echipe; – activități practice de exersare și de întrecere, cu respectarea regulilor stabilite.

## **B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII**

### **1. Elemente de organizare a activităților practice sportive**

- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri); formațiile de deplasare în coloană câte unul și câte doi.
- Pozițiile drepte și pe loc repaus.
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta.

### **2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase**

- Postura corectă.
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând și culcat.
- Mișcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); duceri ale unui picior înainte, înapoi, lateral; duceri ale mâinilor pe șold, pe umeri, la ceafă; flexii și extensii ale brațelor și ale picioarelor; îndoiri, aplecări ale trunchiului: răsuciri ale gâtului, ale trunchiului; rotări ale capului și ale brațelor.
- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului.
- Complexe de dezvoltare fizică liberă.
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente; principalele atitudini deficiente.

### **3. Calități motrice de bază**

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual).
- Forța (forța dinamică segmentară)
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe).
- Mobilitate și stabilitate articulară.

### **4. Deprinderi motrice de bază**

- Mers și variante de mers (pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit).
- Alergare și variante de alergare (alergare șerpuită, cu ocolire de obstacole, peste obstacole).
- Săritură (săritură pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare).
- Aruncare și prindere de pe loc (aruncări lansate, azvârlite, la țintă, la partener, la distanță; prinderi cu două mâini).

### **5. Deprinderi motrice utilitar-aplicative**

- Echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, pe un genunchi, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate).
- Cățărare (cățărare pe scara fixă, prin pășire și apucări succesive).
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe/peste obstacol).
- Tracțiune-împingere (deplasarea propriului corp, prin împingeri realizate cu brațele și cu picioarele).
- Târâre (pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și genunchi).
- Transport de greutăți (transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, individual și în perechi).
- Ștafete și parcurhuri aplicative.

#### **6. Deprinderi motrice sportive elementare**

- specifice atletismului (alergarea de rezistență, alergarea de viteză cu start din picioare, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță);
- specifice gimnasticii:
  - acrobatică (cumpănă pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulări, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit);
  - ritmice-sportive (balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc);
  - aerobice (pași aerobici de bază);
- specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv predat (minibaschet, minifotbal, minihandbal, badminton, tenis de masă și de câmp).
- specifice sporturilor sezoniere (schi, patinaj role/gheață, înot, sanie).
- Regulile de bază ale sporturilor predate.

#### **7. Informații sportive**

## CLASA A II-A

### A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

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

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a II-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să aplice măsuri adecvate pentru menținerea stării de sănătate	– receptarea exemplelor și a explicațiilor; – adoptarea unui program echilibrat de activitate zilnică și săptămânală; – utilizarea procedurilor de călire a organismului;
1.2. să respecte regulile de igienă personală și colectivă și pe cele specifice efortului	– aplicații practice ale regulilor de igienă personală și colectivă; – exerciții de reglare a respirației, de relaxare și de refacere după efort;
1.3. să evite principalele accidente care pot să apară pe parcursul desfășurării diferitelor tipuri de activități sportive	– asigurarea și autoasigurarea, ajutorul și sprijinul reciproc în execuții; – formularea de aprecieri, de autoaprecieri și de recomandări referitoare la situațiile care pot genera accidente.

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

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a II-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1. să identifice principalele cauze care pot genera abateri de la postura corectă	– observarea sistematică a efectelor unor poziții și acțiuni frecvent adoptate, care determină abateri de la postura corectă; – autoobservarea și observarea reciprocă a pozițiilor și a acțiunilor desfășurate;
2.2. să adopte poziții corecte ale coloanei vertebrale și ale segmentelor corpului în raport cu aceasta, în situații statice și dinamice	– execuția pozițiilor după modelul demonstrat; – practicarea exercițiilor selective pentru dezvoltarea fiecărui segment al corpului; – practicarea exercițiilor corective; – practicarea exercițiilor pentru formarea reflexului de menținere a posturii corecte;
2.3. să execute un complex de dezvoltare fizică predat, alcătuit din patru exerciții	– practicarea exercițiilor de mobilitate și de stabilitate a principalelor articulații;
2.4. să își aprecieze evoluția principalilor indicatori de dezvoltare fizică (talie, greutate, perimetru, diametre)	– determinări și autodeterminări ale indicatorilor de dezvoltare fizică; – discuții pe baza rezultatelor determinărilor.

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

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
<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 pe cele utilitar-aplicative	– exersare parțială și globală; – exersare în relație cu alte deprinderi;
3.2. să aplice deprinderile motrice sportive însușite	– jocuri dinamice și pregătitoare; – exersare în relație cu alte deprinderi;
3.3. să execute exercițiile fizice însușite, potrivit posibilităților individuale, în condiții complexe;	– adoptări de poziții și declanșări de mișcări la diferite semnale; – jocuri și ștafete care solicită viteza și cu elemente de forță; – execuția rapidă de mișcări și deprinderi, sub formă de întrecere; – repetarea sistematică a fiecărei deprinderi motrice însușite; – combinații de deprinderi însușite, executate în jocuri și ștafete; – exersarea unor acțiuni motrice în “serii”, intercalate cu pauze de revenire parțială; – jocuri și ștafete extinse ca durată, repetate.

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

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
4.1. să selecteze diferite exerciții fizice, pentru practicarea lor independentă	– exemplificări de conținuturi și de forme de organizare a activității proprii; – practicarea exercițiilor individuale; – practicarea exercițiilor fizice și a sporturilor individuale și de grup;

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

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
5.1. să recunoască regulile simple stabilite pentru organizarea și desfășurarea activităților practice	– activități în diferite formații de lucru; – jocuri și întreceri individuale și pe echipe;
5.2. să manifeste inițiativă în colaborarea cu colegii, pe parcursul activităților practice	– activități practice de exersare; – jocuri, ștafete și întreceri.

## **B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII**

### **1. Elemente de organizare a activităților practice sportive**

- Formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri; formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi).
- Alinierea în linie și în coloană.
- Pozițiile drepte și pe loc repaus.
- 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 formație de semicerc și cerc, trecerea din coloană câte unul în formațiile de semicerc și cerc).



## **2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase**

- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate.
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând, culcat.
- Mișcări specifice segmentelor corpului: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); ale unui picior (înainte, înapoi, lateral); ale mâinilor pe șold, pe umeri, la ceafă; flexii și extensii ale brațelor, îndoiri, aplecări, extensii ale trunchiului, flexii și extensii ale picioarelor; răsuciri ale gâtului, ale trunchiului; rotări ale capului și ale brațelor.
- Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator).
- Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului.
- Complexe de dezvoltare fizică libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical.
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente; atitudinile deficiente ale coloanei vertebrale și ale membrelor inferioare.

## **3. Calități motrice de bază**

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual).
- Forța (forță dinamică segmentară).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe).
- Mobilitate și stabilitate articulară.

## **4. Deprinderi motrice de bază**

- Mers și variante de mers (mers pe vârfuri, pe călcâie, mers ghemuit).
- Alergare și variante de alergare (alergare șerpuită, cu ocolire de obstacole, peste obstacole).
- Săritură (sărituri pe loc și cu deplasare, cu desprindere de ambele picioare, săritura la coardă).
- Aruncare și prindere de pe loc (aruncări lansate, azvârlite la țintă, la partener, la distanță, autoaruncări și prinderi în sus, în podea, la perete; prinderi cu două mâini).

## **5. Deprinderi motrice utilitar-aplicative**

- Echilibrul (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate).
- Târâre (târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi, târâre joasă).
- Cățărare (cățărare pe scara fixă și pe banca înclinată).
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire peste obstacol).
- Tracțiune-împingere (deplasarea unui obiect sau partener, prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi).
- Transport de greutate (transport de obiecte ușoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual și în perechi).
- Ștafete și parcurhuri aplicative.

## **6. Deprinderi motrice sportive elementare**

- specifice atletismului (alergarea de rezistență, alergarea de viteză cu start din picioare; exerciții pregătitoare pentru săritura în lungime cu elan; aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- specifice gimnasticii:
  - acrobatică (cumpănă pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulări, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit);
  - ritmice-sportive (balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc, echilibru);
  - aerobice (pași aerobici de bază);
- specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat (minibaschet minifotbal, minihandbal, badminton, tenis de masă și de câmp);
- specifice sporturilor sezoniere (schi, patinaj role/gheață, înot, sanie).
- Noțiuni de regulament sportiv.

## **7. Informații sportive**

### III. STANDARDE CURRICULARE DE PERFORMANȚĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

#### OBIECTIVE CADRU

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

#### STANDARDE

- S1.** Exemplificarea a două activități desfășurate în scopul menținerii stării proprii de sănătate
- S2.** Executarea unui complex de dezvoltare fizică alcătuit din patru exerciții posibilitățile individuale
- S3.** Prezentarea câte unui exercițiu pentru prevenirea instalării abaterilor de la postura corectă, pentru spate, membrele inferioare, abdomen
- S4.** Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi motrice de bază, dintre alergare, săritură, aruncare-prindere
- S5.** Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi aplicativ-utilitare dintre târâre, escaladare, transport, tracțiune
- S6.** Demonstrarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, raportat la valorile determinate prin evaluarea predictivă la începutul ciclului de școlaritate
- S7.** Aplicarea deprinderilor sportive elementare însușite în cadrul unei discipline sportive, cu respectarea regulamentului specific și adecvarea la sistemul de relații cu partenerii și cu adversarii