

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE ÎN
ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASA A V-A

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al ministrului

Nr. 4700/07.07.2008

București – 2008

NOTĂ DE PREZENTARE

Ca parte a învățământului general obligatoriu cu durată de 10 ani, ciclul gimnazial trebuie să asigure pregătirea elevilor pe linia celor opt domenii de competențe cheie, stabilite ca finalități ale sistemelor educaționale și de formare profesională din țările Comunității Europene, fiecare disciplină de învățământ fiind chemată să-și aducă contribuția specifică la realizarea acestora.

În acest context, redefinirea obiectivelor de referință, revizuirea categoriilor de conținuturi utilizate, cât și armonizarea metodologiei predării se constituie ca priorități obiectiv necesare.

Disciplina **Educație fizică**, la clasa a V-a este prevăzută, conform planului de învățământ, în aria curriculară **Educație fizică și sport** și are menirea să-și aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a elevilor – finalitate prevăzută în Legea învățământului.

Această disciplină beneficiază de două ore pe săptămână în trunchiul comun, cu posibilitatea alocării încă unei ore destinate extinderii și/ sau predării unei discipline sportive opționale.

La baza revizuirii programei de educație fizică pentru clasa a V-a, elaborată și aprobată în anul 1999, s-au avut în vedere următoarele aspecte:

- analiza propunerilor de îmbunătățirea venite din rețeaua școlară;
- nivelul rezultatelor înregistrate de elevi în planul dezvoltării fizice, al evoluției capacității motrice și al nivelului inițierii în practicarea disciplinelor sportive;
- concordanța dintre obiective, conținuturi, metodologie și evaluare, cu elementele de contribuție specifică a disciplinei la realizarea domeniilor de competențe cheie;
- asigurarea unei oferte de conținuturi (obligatorii, alternative, opționale) menite să asigure realizarea obiectivelor, în toate situațiile de dotare tehnico-materială de care beneficiază această disciplină în învățământul gimnazial;
- promovarea, ca exemple de activități de învățare, a celor centrate pe elev și care favorizează atât acționarea individuală/ în grup, cât și parcurgerea unor trasee particulare de învățare;
- crearea premizelor de manifestare a autonomiei profesorului de educație fizică, atât în stabilirea conținuturilor instruirii, corespunzător nivelului de pregătire a elevilor clasei, cât și în funcție de condițiile în care își desfășoară activitatea;
- asigurarea fluenței trecerii elevilor din învățământul primar în cel gimnazial;
- descongestionarea programei pe linia obiectivelor de referință și a conținuturilor aferente, dimensionate la numărul de ore prevăzute în trunchiul comun, specificând cu asterisc (*) elementele abordabile în situațiile în care se beneficiază de acordarea orelor în limita maximă a plajei orare (extindere).

Pentru **inițierea** elevilor în practicarea disciplinelor sportive prevăzute de programă, se vor preda:

- 3 probe atletice, de preferat din grupe diferite;
- elementele acrobatice statice și dinamice;
- săritura la aparatul de gimnastică;
- 1 joc sportiv.

Disciplinele sportive alternative sunt predate, cu aprobarea directorului unității de învățământ, pe perioade precizate, numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și abilitarea profesională a cadrului didactic în disciplina sportivă respectivă. Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se elaborează de către profesorul clasei și se avizează de către inspectorul școlar de specialitate.

Această programă, document reglator al procesului de învățământ, stabilește și permite fiecărui cadru didactic realizarea, cu caracter obligatoriu, a obiectivelor de referință, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi și activitățile de învățare pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților clasei și condițiilor concrete de activitate. Ea are un caracter concentric în sensul reluării conținuturilor pentru întărirea deprinderilor și pentru a preciza fenomenul de transfer în învățarea noilor deprinderi și dezvoltarea capacităților, ca urmare, conținuturile predate în clasa a IV-a vor fi reluate în clasa a V-a, ca elemente de bază în predarea noilor conținuturi.

Conținuturile marcate cu asterisc (*) se predau în cadrul orelor de extindere. În abordarea diferențiată a instruirii, în cadrul orelor din trunchiul comun, profesorul poate utiliza aceste conținuturi în cazul elevilor cu nivel de pregătire superior.

Este obligatorie prezența profesorului de educație fizică și sport la orele de educație fizică în echipament sportiv.

OBIECTIVE CADRU

- 1. Favorizarea întreținerii/ îmbunătățirii stării de sănătate și asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice, conform particularităților de vârstă și de sex**
- 2. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale**
- 3. Dezvoltarea capacității motrice generale**
- 4. Asimilarea procedurilor tehnice de bază și a acțiunilor tactice individuale și colective elementare, necesare practicării în condiții regulamentare a unor discipline sportive, în școală și în afara acesteia**

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

O.C.1 - Favorizarea întreținerii/ îmbunătățirii stării de sănătate și asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice, conform particularităților de vârstă și de sex

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<p>1.1.</p> <p>Cunoașterea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere/ îmbunătățire a acestora</p>	<ul style="list-style-type: none"> • identificarea semnelor obiective care indică alterarea stării proprii de sănătate • aplicarea măsurilor de igienă individuală înainte, pe parcursul și după desfășurarea lecțiilor de educație fizică • exersarea posturilor și a mijloacelor pentru formarea și menținerea atitudinii corporale corecte • expunerea organismului la influențele factorilor naturali de călire • adoptarea și respectarea unui regim igienic de activitate zilnică și săptămânală
<p>1.2.</p> <p>Cunoașterea parametrilor morfologici și funcționali specifici vârstei și sexului</p>	<ul style="list-style-type: none"> • determinarea principalilor parametri morfologici personali • efectuarea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică
<p>1.3.</p> <p>Autoprotecția și evitarea accidentelor pe parcursul desfășurării activităților motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • acționarea constantă, în spiritul fair-play –ului și conform regulilor specifice de organizare și desfășurare a activităților • utilizarea adecvată a echipamentului sportiv și a materialelor didactice • acordarea reciprocă de asistență, ajutor și sprijin în execuții

O.C.2 - Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<p>2.1.</p> <p>Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • îndeplinirea sarcinilor individuale stabilite • execuții, în relație cu unul sau mai mulți parteneri • participarea activă la întreceri, manifestând respect față de adversari • îndeplinirea unor atribuții care presupun conducerea anumitor secvențe de activitate

O.C.3 - Dezvoltarea capacității motrice generale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<p>3.1.</p> <p>Realizarea, în coordonare cu ceilalți membri ai grupului, a formațiilor de adunare, de deplasare, de exersare și de întrecere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • exersarea, la comandă, a formațiilor de adunare și de lucru • exersarea trecerilor dintr-o formație în alta • exersarea conținuturilor în diferite formații de lucru • participarea la întreceri, cu elevii organizați în diferite formații
<p>3.2.</p> <p>Realizarea de acțiuni motrice cu structuri diferite</p>	<ul style="list-style-type: none"> • exersarea mecanismului de bază al fiecărei deprinderi motrice • exersarea de structuri motrice conținând două-trei deprinderi, în succesiuni variate • aplicarea deprinderilor motrice însușite, în ștafete și în parcursuri utilitar-aplicative, organizate sub formă de întrecere
<p>3.3.</p> <p>Dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a calităților motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a formelor de manifestare a calităților motrice de bază • exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, pentru dezvoltarea calităților motrice

O.C.4 - Asimilarea procedeelor tehnice de bază și a acțiunilor tactice individuale și colective elementare, necesare practicării în condiții regulamentare a unor discipline sportive, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. Aplicarea, în forme adaptate de întrecere și concurs, a procedeelor tehnice de bază și a acțiunilor tactice individuale și colective simple, respectând principalele prevederi regulamentare	<ul style="list-style-type: none">• exersarea componentelor mecanismului de bază al fiecărui procedeu• exersarea unor procedee tehnice înlănțuite în acțiuni simple• aplicarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite, în condiții de întrecere• însușirea principalelor reguli specifice fiecărei discipline sportive și respectarea acestora în cadrul întrecerilor

CONȚINUTURI

O.C.1 - Favorizarea întreținerii/ îmbunătățirii stării de sănătate și asigurarea evoluției armonioase a dezvoltării fizice, conform particularităților de vârstă și de sex

O.R.1.1. Cunoașterea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere/îmbunătățire a acestora

O.R.1.2. Cunoașterea parametrilor morfologici și funcționali specifici vârstei și sexului

❖ **STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ:**

- modalități de călire a organismului
- caracteristicile complexelor de influențare selectivă a aparatului locomotor
- mobilitatea articulară
- cunoștințe teoretice despre:
 - caracteristicile stării optime de sănătate, specifice vârstei și sexului
 - măsurile de igienă individuală – înainte, pe parcursul și după desfășurarea lecțiilor de educație fizică
 - caracteristicile atitudinii corporale corecte
 - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă și cauzele care le pot determina
 - raportul corect dintre înălțimea și greutatea corpului, specifice vârstei și sexului
 - principalele reguli de expunere a organismului la factorii de mediu
 - segmentele corpului și mișcările specifice acestora
 - pozițiile corecte ale corpului în acțiuni statice și dinamice

O.R.1.3. Autoprotecția și evitarea accidentelor pe parcursul desfășurării activităților motrice

❖ **PROTECȚIA INDIVIDUALĂ:**

- tehnici de reechilibrare
- modalități de atenuare a șocurilor
- cunoștințe teoretice despre:
 - importanța „încălzirii”
 - respirația cu caracter de refacere
 - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții

O.C.2 - Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

O.R.2.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit

❖ **DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE:**

- rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică
- cerințele comportamentului în întreceri
- relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul lecției de educație fizică

O.C.3 - Dezvoltarea capacității motrice generale

O.R.3.1. Realizarea, în coordonare cu ceilalți membri ai grupului, a formațiilor de adunare, de deplasare, de exersare și de întrecere

❖ FORME DE ORGANIZARE:

- formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri
- poziția fundamentală stând și derivatele acesteia
- alinieri în linie și în coloană
- întoarceri de pe loc
- * *formarea coloanei de gimnastică*
- * *pornire și oprire din mers*
- * *treceri dintr-o formație în alta*

O.R.3.2. Realizarea de acțiuni motrice cu structuri diferite

❖ DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ:

1. Mersul

- pe vârfuri
- ghemuit
- cu pas fandat
- * *cu pas adăugat*

2. Alergarea

- pasul de alergare
- pe direcții diferite
- * *cu schimbări de direcție*
- * *cu ocoliri de obstacole*

3. Săritura

- cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare:
 - de pe loc
 - din deplasare
 - pe și de pe obiecte/ aparate

4. Aruncarea și prinderea

- aruncarea azvârlită
- aruncarea lansată cu două mâini de jos
- prinderea cu două mâini

❖ DEPRINDERI UTILITAR-APLICATIVE:

1. Escaladarea

- prin apucare și pășire pe aparat
- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului

2. Tracțiunea

- pe banca de gimnastică
- pe perechi

3. Împingerea

- cu deplasarea propriului corp, prin acțiunea brațelor și picioarelor

4. Transport de obiecte

- individual
- în grup

5. Cățărarea-coborârea

- la scara fixă
- pe plan înclinat

6. Târârea

- pe genunchi și pe coate

O.R.3.3. Dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a calităților motrice

❖ CALITĂȚI MOTRICE:

1. Viteza

- viteza de reacție la stimuli:
 - vizuali
 - auditivi
 - tactili
- viteza de execuție:
 - în acțiuni motrice simple
- viteza de deplasare:
 - pe direcție rectilinie
 - cu schimbări de direcție

2. Îndemânarea

- coordonarea segmentelor față de corp
- * *manevrarea de obiecte, individuală și în relație cu parteneri*
- echilibrul
 - în poziții statice
 - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi
 - * *în deplasare, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte*

3. Forța

- forța dinamică segmentară
- * *forța segmentară în regim de rezistență*

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie
- * *rezistența musculară locală*

5. Calități motrice combinate

- viteză-coordonare

6. Cunoștințe teoretice despre principalele forme de manifestare a calităților motrice

O.C.4 - Asimilarea procedeele tehnice de bază și a acțiunilor tactice individuale și colective elementare, necesare practicării în condiții regulamentare a unor discipline sportive, în școală și în afara acesteia

O.R.4.1. Aplicarea, în forme adaptate de întrecere și concurs, a procedeele tehnice de bază și a acțiunilor tactice individuale și colective simple, respectând principalele prevederi regulamentare

❖ DISCIPLINE SPORTIVE:

A. ATLETISM

1. Alergări

- elemente din *școala alergării*:
 - alergare cu joc de glezne
 - alergare cu genunchii sus
 - alergare cu pendularea gambei
- alergarea de viteză:
 - pasul alergător de accelerare
 - startul de jos și lansarea din start
 - cunoștințe teoretice despre:
 - startul corect
 - păstrarea culoarului de alergare
- alergarea de rezistență:
 - pasul alergător lansat de semifond
 - startul de sus și lansarea de la start
 - alergarea în grup
 - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare
 - cunoștințe teoretice despre regula depășirii adversarului

2. Sărituri

- elemente din *școala săriturii*:
 - pasul săltat
 - pasul sărit
- săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer:
 - elan de 3-5 pași
 - bătaie liberă și desprindere de pe un picior
 - cunoștințe teoretice despre regula măsurării lungimii săriturii

3. Aruncări

- elemente din *școala aruncării*
- aruncarea mingii de oină:
 - de pe loc, la distanță
 - cunoștințe teoretice despre:
 - depășirea liniei de aruncare
 - măsurarea lungimii aruncării

B. GIMNASTICĂ

1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

- elemente statice:
 - cumpăna pe un genunchi și pe un picior
 - semisfoara
 - podul de jos
 - stând pe omoplați
 - * *stând pe mâini, cu sprijin*
 - * *sfoara (fete)*
- elemente dinamice:
 - rulări
 - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit
 - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat
 - * *răsturnare laterală (roata laterală)*
- variante de legare a elementelor acrobatice însușite
- cunoștințe teoretice despre greșeli frecvente de execuție

2. SĂRITURI LA APARATE

- săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă
- cunoștințe teoretice despre greșelile de execuție

C. JOCURI SPORTIVE

1. BASCHET

Anul I de instruire

- prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare
- oprirea într-un timp
- driblingul
- aruncarea la coș cu una/ două mâini
- * *pivotarea*
- poziția fundamentală în apărare
- deplasările cu pași adăugați
- lucrul de brațe și jocul de picioare
- demarcajul
- marcajul
- * *depășirea*
- apărare „om la om” în apropierea coșului propriu
- așezare în atac
- * *acțiunea tactică „dă și du-te”*
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling

2. FOTBAL

Anul I de instruire

- lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare
- șutul la poartă, de pe loc și din deplasare
- preluarea mingii cu interiorul labei piciorului
- conducerea mingii
- repunerea mingii în joc de la margine
- * *lovirea mingii cu capul, de pe loc*
- deposedarea adversarului de minge din față
- procedee tehnice specifice portarului
- marcajul și demarcajul
- depășirea
- * *intercepția*
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral

3. HANDBAL

Anul I de instruire

- pasa cu o mână de la umăr: de pe loc și din deplasare
- prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare
- driblingul simplu
- aruncarea la poartă de pe loc
- aruncarea la poartă cu pași adăugați
- * *aruncarea la poartă din alergare*
- poziția fundamentală
- procedee tehnice specifice portarului
- repunerea mingii în joc de către portar
- depășirea
- * *replierea*
- marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul
- * *intercepția*
- sistemul de atac în semicerc
- așezarea în apărare în sistemul 6:0
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling

4. OINĂ

Anul I de instruire

- prinderea și pasarea mingii
- servirea și bătaia mingii
- țintirea adversarului
- * *alergarea prin culoare*
- * *blocarea (oprirea mingii)*
- apărarea individuală
- intrarea în joc
- așezarea pe posturi
- cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc

5. VOLEI

Anul I de instruire

- pasa cu două mâini de sus, de pe loc
- pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare
- serviciul de jos din față
- poziția fundamentală și deplasările specifice
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută

D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE

<ol style="list-style-type: none"> 1. BADMINTON 2. CICLOTURISM 3. DANS SPORTIV 4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI 5. GIMNASTICĂ RITMICĂ 6. ÎNOT 7. KORFBALL 8. ORIENTARE SPORTIVĂ 	<ol style="list-style-type: none"> 9. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE 10. SANIE (obișnuită sau de concurs) 11. SCHI ALPIN 12. SCHI FOND 13. SPORT AEROBIC 14. ȘAH 15. TAG-RUGBY 16. TENIS DE MASĂ
---	---

NOTĂ: Așa cum este prevăzut în NOTA de PREZENTARE, disciplinele sportive alternative sunt predate pe perioade precizate, numai în situații speciale, determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și abilitarea profesională a cadrului didactic în disciplina sportivă respectivă, cu aprobarea directorului unității de învățământ. Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se elaborează de către profesorul clasei și se avizează de către inspectorul școlar de specialitate.

NORMATIV DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT, LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU CLASELE V-VIII

Nr. crt.	Mijloace de învățământ	U.M.	Titluri	Cantitate/ Titlu
	APARATE, ECHIPAMENTE ȘI MATERIALE SPORTIVE			
1.	Bancă de gimnastică	Buc.	1	4
2.	Capră pentru sărituri	Buc.	1	1
3.	Ladă de gimnastică	Buc.	1	1
4.	Masă de tenis (palete și fileu)	Buc.	1	1
5.	Panouri de baschet cu stâlpi și inele	Buc.	1	2
6.	Poartă de handbal	Buc.	1	2
7.	Spalier	Buc.	1	6
8.	Stâlpi pentru volei	Set.	1	1
9.	Saltea	Buc.	1	8
10.	Trambulină dură	Buc.	1	2
11.	Instrumente de măsură - cronometru cu 10 timpi	Buc.	1	2
12.	Instrumente de măsură – ruletă de 10m	Buc.	1	2
13.	Joc de șah	Buc.	1	8
14.	Mingii pentru jocuri sportive - fotbal	Buc.	1	6
15.	Mingii pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	6
16.	Mingii pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	6
17.	Mingii pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	6
18.	Mingii de oină	Buc.	1	6
19.	Mingii medicinale - 1-2 kg	Buc.	1	6
20.	Plase pentru jocuri sportive - handbal	Per.	1	1
21.	Filee pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	1