

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

PROGRAME ȘCOLARE PENTRU CLASA A VI-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 VI-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 a încă unei ore destinate extinderii și/ sau predării unei discipline sportive opționale.

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

- analiza propunerilor de îmbunătățire 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;
- 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).

În spiritul aspectelor mai sus menționate și pentru a putea promova în clasele VII-VIII un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă, cât și pe instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în clasa a VI-a să se asigure dobândirea de către elevi a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și inițierea/ consolidarea în practicarea a:

- 3 probe atletice, cele predate în clasa a V-a;
- elementele acrobatice statice și dinamice prevăzute în programa școlară;
- săritura la aparatul de gimnastică prevăzută în programa școlară;
- 2 jocuri sportive dintre care unul este cel predat în clasa a V-a

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 V-a vor fi reluate în clasa a VI-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 acestora**

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
1.1. Evaluarea permanentă a stării proprii de sănătate și a rezistenței organismului la influențele factorilor de mediu	<ul style="list-style-type: none"> • aprecierea stării proprii de sănătate, prin identificarea cauzelor obiective care o pot altera • aplicarea sistematică a măsurilor de igienă individuală, înainte, pe parcursul și după desfășurarea lecțiilor de educație fizică • expunerea organismului la influențele factorilor naturali de mediu • adoptarea și respectarea unui regim igienic de alimentație, de activitate și de odihnă zilnică și săptămânală
1.2. Aprecierea evoluției proprii dezvoltării fizice și acționarea adecvată pentru asigurarea armoniei acesteia	<ul style="list-style-type: none"> • determinarea principalilor parametri morfologici și funcționali personali și compararea acestora cu valorile medii specifice vârstei și sexului • efectuarea exercițiilor și complexelor de dezvoltare fizică • autoobservarea sistematică a evoluției atitudinii corporale și depistarea, după caz, a eventualelor dizarmonii • conceperea și exersarea unor complexe de exerciții cu caracter de înviorare și de întreținere fizică

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

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1. Integrarea și acționarea eficientă, în grupuri prestabilite sau constituite spontan	<ul style="list-style-type: none"> • asumarea de sarcini, în cadrul grupului • îndeplinirea sarcinilor individuale stabilite • exersarea, în relație cu unul sau mai mulți parteneri • participarea activă la întreceri, cu susținerea afectivă a coechipierilor • acceptarea, atât a victoriei, cât și a înfrângerii în întreceri • manifestarea, în întreceri, a respectului față de adversari • intervenția în aplanarea și rezolvarea situațiilor conflictuale

O.C.3 - Dezvoltarea capacității motrice generale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1. Acționarea eficientă în formațiile de adunare, de deplasare, de exersare și de întrecere	<ul style="list-style-type: none"> • exersarea trecerilor dintr-o formație în alta • efectuarea sincronizată a structurilor motrice, de toți elevii clasei (frontal, pe grupe cu sarcini motrice identice sau diferențiate, pe perechi, în cadrul unei echipe)
3.2. Utilizarea adecvată a priceperilor și deprinderilor însușite, în acțiuni motrice complexe	<ul style="list-style-type: none"> • exersarea de noi variante specifice deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative • combinarea variată a deprinderilor în structuri motrice complexe • exersarea unor structuri motrice specifice sau realizate creativ • aplicarea deprinderilor motrice însușite în ștafete și în parcursuri utilitar-aplicative, organizate sub formă de întrecere
3.3. Valorificarea calităților motrice în funcție de specificul acțiunilor motrice	<ul style="list-style-type: none"> • compararea propriilor performanțe cu valorile medii ale indicilor de viteză, forță, îndemânare și rezistență, specifice vârstei și sexului • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare singulară și combinată a 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
<p>4.1. Aplicarea, în forme adaptate de întrecere și de concurs, a procedeelor tehnice de bază și a acțiunilor tactice individuale și colective simple, respectând principalele prevederi regulamentare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • exersarea componentelor mecanismului de bază al fiecărui procedeu și al acestuia, în întregime • 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. Evaluarea permanentă a stării proprii de sănătate și a rezistenței organismului la influențele factorilor de mediu

❖ **STAREA DE SĂNĂTATE:**

- modalități de călire a organismului
- cunoștințe teoretice despre:
 - semnele obiective și subiective ale deteriorării stării de sănătate
 - influențele factorilor de mediu asupra organismului
 - locul exercițiilor fizice în regimul zilnic și săptămânal de activitate

O.R.1.2. Aprecierea evoluției proprii dezvoltării fizice și acționarea adecvată pentru asigurarea armoniei acesteia

❖ **EVOLUȚIA ARMONIOASĂ A DEZVOLTĂRII FIZICE:**

- specificul mijloacelor de:
 - formare a reflexului de postură corectă
 - dezvoltare a tonicității și troficității musculaturii:
 - membrelor superioare
 - toracelui
 - abdomenului
 - membrelor inferioare
 - acționare asupra mobilității și stabilității articulațiilor
- caracteristicile alcătuirii unui:
 - complex de exerciții de înviorare
 - complex de exerciții de dezvoltare fizică
 - set de exerciții corective
- instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali
- valorile medii ale indicatorilor morfologici și funcționali specifici vârstei și sexului elevilor
- cunoștințe teoretice despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă, cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora

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

O.R.2.1. Integrarea și acționarea eficientă, în grupuri prestabilite sau constituite spontan

❖ DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE:

- responsabilitățile specifice în lecțiile de educație fizică și în întreceri/ concursuri
- trăsăturile de personalitate ale elevilor cărora li se atribuie anumite roluri
- comportamentele integrate în noțiunea de fair-play
- modalitățile de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale

O.C.3 - Dezvoltarea capacității motrice generale

O.R.3.1. Acționarea eficientă în formațiile de adunare, de deplasare, de exersare și de întrecere

❖ FORME DE ORGANIZARE:

- trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială
- trecerea din linie pe un rând în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială

O.R.3.2. Utilizarea adecvată a priceperilor și deprinderilor însușite, în acțiuni motrice complexe

❖ DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ:

1. Mersul

- cu pas adăugat
- cu pas încrucișat
- variante de mers pe suprafețe plane și înclinate, cu poziționarea diferită a brațelor

2. Alergarea

- pe perechi și în grup
- cu schimbări de direcție
- cu ocolire și trecere peste obstacole
- precedată și urmată de alte deprinderi

3. Săritura

- succesive, pe loc și cu deplasare
- pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral)
- peste obstacole
- la coardă
- precedate și urmate de alte deprinderi

4. Aruncarea și prinderea

- aruncări azvârlite cu obiecte diferite, la distanță
- aruncări lansate cu una și cu două mâini, cu obiecte diferite
- prinderea, cu două mâini, de obiecte cu forme și dimensiuni diferite, de la distanțe variabile, de pe loc și din deplasare

❖ DEPRINDERI UTILITAR-APLICATIVE:

1. Escaladarea

- prin apucare și încălecare a obstacolului
- prin apucare și rulare pe piept și abdomen

2. Tracțiunea

- pe banca de gimnastică, simultan/ alternativ cu ajutorul brațelor, din pozițiile culcat facial și culcat dorsal
- pe perechi, din poziții și cu prize diferite

3. Împingerea

- deplasări prin împingere a obiectelor și partenerilor, din poziții și cu prize diferite

4. Transport de obiecte

- pe perechi
- în grup

5. Cățărarea-coborârea

- pe plan înclinat
- pe scară

6. Târârea

- joasă, cu purtare de obiecte

O.R.3.3. Valorificarea calităților motrice în funcție de specificul acțiunilor motrice

❖ **CALITĂȚI MOTRICE:**

1. Viteza

- viteza de reacție:
 - la stimuli variabili
- viteza de execuție:
 - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate
- viteza de deplasare:
 - pe distanțe și pe direcții variate
- cunoștințe teoretice despre:
 - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei
 - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ sexului

2. Îndemânarea

- coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și a corpului în întregime, în spațiu și în timp
- coordonarea acțiunilor în relația cu parteneri și cu adversari
- mânuirea ambidextră de obiecte
- echilibru:
 - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile)
 - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate

3. Forța

- forța explozivă
- forța dinamică (izotonică) segmentară
- forța segmentară în regim de rezistență
- cunoștințe teoretice despre:
 - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței
 - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și sexului

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe
- rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile
- cunoștințe teoretice despre:
 - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței
 - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și sexului

5. Calități motrice combinate

- viteză-coordonare

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

O.R.4.1. Aplicarea, în forme adaptate de întrecere și de concurs, a procedeelor 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*

- alergarea de viteză:
 - pasul alergător de accelerare
 - pasul alergător lansat de viteză
 - startul de jos și lansarea din start
 - cunoștințe teoretice despre:
 - startul greșit
 - respectarea culoarului
- alergarea de rezistență:
 - pasul alergător lansat de semifond
 - startul de sus și lansarea de la start
 - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare
 - * *alergare pe teren variat*
 - cunoștințe teoretice despre:
 - startul greșit
 - depășirea adversarului

2. Sărituri

- elemente din *școala săriturii*:
 - pasul săltat
 - pasul sărit
- săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer:
 - elan de 7-9 pași
 - bătaie pe zonă precizată
 - desprindere de pe un picior
 - cunoștințe teoretice despre:
 - depășirea pragului (zonei de bătaie, desprindere)
 - măsurarea lungimii săriturii
- * *săritura în înălțime cu pășire*:
 - elan de 5-7 pași
 - bătaie în zonă marcată și desprindere de pe un picior
 - aterizare

3. Aruncări

- elemente din *școala aruncării*
- aruncarea mingii de oină:
 - de pe loc, la distanță
 - cu elan de 5-7 pași, la distanță
 - cunoștințe teoretice despre:
 - aruncarea reușită
 - numărul de aruncări în concurs

B. GIMNASTICĂ

1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

- elemente statice:
 - podul de sus – fete
 - stând pe cap cu sprijin - băieți
- elemente dinamice:
 - rulări
 - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit
 - răsturnare laterală (roata laterală)
 - * *răsturnare lentă înainte și înapoi (fete)*
 - stând pe mâini – rostogolire
- variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)
- cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a execuțiilor

2. SĂRITURI LA APARATE

- săritura în sprijin ghemuit pe lada situată transversal, urmată de săritură dreaptă cu extensie
- cunoștințe teoretice despre criteriile de apreciere a săriturilor

C. JOCURI SPORTIVE

1. BASCHET

a) 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

b) Anul II de instruire

- prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu una/ două mâini de pe loc și din deplasare
- oprirea în doi timpi
- pivotarea liberă și **în relație cu un adversar*
- structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac
- aruncarea la coș din dribling
- marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul
- pătrunderea
- depășirea
- acțiunea tactică „dă și du-te”
- sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren
- acțiuni tactice specifice așezării în atac
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: teren, durata atacului
- informații sportive

2. FOTBAL

a) 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

b) Anul II de instruire

- lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și **cu șiretul exterior*
- conducerea mingii în relație cu un adversar

- lovirea mingii cu capul, de pe loc și **din deplasare*
- preluarea mingii cu laba piciorului și **cu pieptul*
- repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner)
- **deposedarea adversarului de minge din față și din lateral*
- marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul
- pătrunderea
- acțiunea tactică „un-doi”
- interceptia
- procedee tehnice specifice portarului
- apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare
- informații sportive

3. HANDBAL

a) 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
- **interceptia*
- 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

b) Anul II de instruire

- pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite
- driblingul multiplu
- aruncarea la poartă de la 7 m
- aruncarea la poartă cu pași încrucișați
- aruncarea la poartă din alergare
- **aruncare la poartă din săritură*
- deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare
- blocarea mingilor aruncate spre poartă
- marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul
- pătrunderea
- depășirea
- repunerea mingii în joc de către portar
- interceptia
- procedee tehnice specifice portarului
- **sistemul de atac cu un pivot*
- contraatacul direct și **cu intermediar*
- acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior
- informații sportive

4. OINĂ

a) 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

b) Anul II de instruire

- prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat
- alergarea prin culoare
- blocarea (oprirea mingii)
- apărarea colectivă
- așezarea pe posturi
- cunoștințe teoretice privind regulamentul de joc
- informații sportive

5. VOLEI

a) 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

b) Anul II de instruire

- pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire
- serviciul de sus din față
- elanul pentru lovitura de atac
- **trecerea mingii peste fileu, din săritură, fără elan*
- preluarea cu două mâini de jos
- trecerea mingii în terenul advers precedată de două/ trei lovituri
- dispunerea pe două linii în cadrul jocului 4X4/ 6X6
- așezarea pe culoare cu dispunerea unui jucător în zona II/ III
- variante de joc cu temă
- cunoștințe teoretice privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu
- informații sportive

D. DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE

1. BADMINTON	9. PATINAJ PE GHEAȚĂ/PATINAJ CU ROLE
2. CICLOTURISM	10. SANIE (obișnuită sau de concurs)
3. DANS SPORTIV	11. SCHI ALPIN
4. DANS FOLCLORIC SPECIFIC ZONEI	12. SCHI FOND
5. GIMNASTICĂ RITMICĂ	13. SPORT AEROBIC
6. ÎNOT	14. ȘAH
7. KORFBALL	15. TAG-RUGBY
8. ORIENTARE SPORTIVĂ	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