

Anexa nr. II la Ordinul ministrului educației nr. 3702/21.04.2021

MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Programa școlară
pentru disciplina**

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ACTIVITĂȚI SPORTIVE

**Învățământul special
Clasele a V-a – a X-a
Dizabilități intelectuale grave, severe sau asociate**

București, 2021

Notă de prezentare

Învățământul special, parte a sistemului național de învățământ, utilizează documente și instrumente specifice (planuri de învățământ, programe școlare, programe de intervenție personalizate) adaptate tipului de dizabilitate și nivelului de severitate al acesteia.

Dizabilitatea cuprinde limitări semnificative atât ale funcționării cognitive, cât și ale comportamentului adaptativ exprimat prin abilitățile conceptuale, sociale și practice.

„Dizabilitatea este rezultatul sau efectul unor relații complexe dintre starea de sănătate a individului, factorii personali și factorii externi care reprezintă circumstanțele de viață ale acestui individ. Datorită acestei relații, impactul diverselor medii asupra aceluiași individ, cu o stare de sănătate dată, poate fi extrem de diferit“. Din această perspectivă toți copiii și elevii trebuie să aibă acces la un curriculum care să faciliteze dezvoltarea cognitivă, socio-emoțională și a comportamentelor adaptative”.

Programa școlară pentru învățământul special este un răspuns la nevoile educaționale ale copiilor/elevilor și tinerilor cu dizabilități intelectuale grave, severe și/ sau asociate, facilitându-le acestora dezvoltarea bio- psiho- socială, în vederea unei cât mai bune integrări sociale și a unei inserții socio-profesionale viabile, care să le asigure o viață autonomă și demnă.

Aria curriculară, Educație Fizică, Sport și Sănătate face parte din trunchiul comun, iar disciplina Educație Fizică și Activități Sportive, desfășurată în centrele școlare de educație incluzivă și școlile speciale pentru elevii cu dizabilități intelectuale grave, severe, și/sau asociate, conform planului cadru are alocată o oră la ciclul primar și două ore la ciclul gimnazial, activitatea bazându-se pe aplicarea/ respectarea *principiului adaptării particularităților de vârstă și individuale*, urmărindu-se o raportare permanentă la potențialul psiho-fizic al fiecărui copil în parte.

Structura programei școlare include următoarele elemente

Notă de prezentare

Competențe generale

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

Conținuturi

Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în diverse contexte particulare.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *Educație fizică și Activități Sportive*, precizează achizițiile elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea concură la dezvoltarea motricității elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe durata unui an școlar. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse exemple de activități de învățare care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare simple sau variate.

Conținuturile învățării sunt mijloacele de realizare a competențelor specifice și sunt grupate pe domenii.

Deoarece se adresează unui grup eterogen ca potențial psihomotor și care realizează progrese diferite, s-a optat pentru prezentarea acestei programe ca un continuum, fără o diferențiere majoră între clase la nivelul ciclului de învățământ.

Competențele programei respectă principiul accesibilității și al structurării gradate, de la simplu la complex și de la ușor la greu, pentru a facilita însușirea corectă a actelor și acțiunilor motrice.

Deprinderile motrice de bază au caracter permanent în desfășurarea activității și tind spre educarea, consolidarea și perfecționarea acestora.

Deprinderile motrice au o valoare instrumentală și sunt utilizate în activități cotidiene indispensabile individului, precum deplasarea, îmbrăcarea, hrănirea etc.

Exercițiile fizice sprijină formarea corectă a schemei corporale și a lateralității, formarea reprezentărilor spațiale și temporale și, mai ales, a celor proprioceptiv-kinestezice, necesare în aprecierea corectă a distanțelor, vitezei, forței și anticiparea mișcărilor următoare.

Prin complexe de exerciții fizice adaptate posibilităților psihofizice și ritmului divers de achiziționare se urmărește învățarea, consolidarea și perfecționarea pe cât posibil a calităților motrice de bază: viteza, îndemânare, rezistență, forță, mobilitate.

Această disciplină acoperă nevoia indispensabilă de mișcare, relaxare și divertisment și completează dezvoltarea armonioasă - fizică și psihică a individului.

Educația fizică dezvoltă deprinderi psihomotrice care permit și asigură participarea elevilor, cu succes și plăcere, la activități sportive din comunitate. Competițiile și întrecerile sportive stimulează afectiv-motivațional copiii cu dizabilități, de unde și necesitatea ca profesorul să pună un accent deosebit pe organizarea de ștafete, jocuri de mișcare și concursuri sportive școlare și interșcolare.

Activitatea poate fi individualizată prin programe de lucru personalizate în funcție de dizabilitate.

Competențe generale

- 1. Creșterea achizițiilor psiho-motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase.**
- 2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală.**
- 3. Dobândirea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane.**

CLASA a V-a

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Creșterea achizițiilor psiho- motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase

Clasa a V-a
<p>1.1. Cunoașterea dizabilității, a diagnosticului, a particularităților anatomo-fiziologice, a capacităților și atitudinilor, a limitelor individului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evidența semnalelor obiective și subiective ale stării de sănătate: limitele normale ale funcțiilor vitale în repaus și efort (frecvență cardiacă și respiratorie, capacitatea vitală), greutatea, înălțimea, coeficientul de inteligență, natură dizabilității și medicația, indicațiile și contraindicațiile, robustețea și vigoarea fizică, dorință și puțință de mișcare și joacă, rezistentă la activitățile zilnice; - Cunoașterea factorilor care pot influența starea de sănătate în timpul activității: regimul alimentar și programul de destindere și odihnă, igiena mediului ambiant și igiena corporală și a vestimentației, factorii naturali (temperatură, umiditate, radiațiile solare, curenții de aer etc.), factori organici (stările febrile, amețelile, senzațiile de sufocare sau de vomă, dureri organice acute etc.); - Implementarea și respectarea regulilor de igienă personală atât în activitate cât și în timpul liber: folosirea echipamentului specific activității, adaptat corect dizabilității, spălarea pe mâini, față și corp cu săpun după fiecare activitate.
<p>1.2. Întărirea și menținerea stării de sănătate prin influența factorilor de mediu (apă, aer, soare), prin utilizarea de orteze și dispozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea respirației în eforturi variabile, în anotimpuri diferite, în condiții atmosferice diverse; - Expunerea organismului cu măsură la factorii naturali benefici pentru sănătate (soare, aer și după caz, apă) și aplicarea unor reguli privind activitatea zilnică a subiecților în mediul natural; - Formarea atitudinii de conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate.
<p>1.3. Dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimularea senzorio-motorie a copiilor prin exerciții de diferențiere senzorială; - Influențarea armonioasă a organismului și a unei ținute corecte; - Influențarea subiecților în practicarea pe tot parcursul vieții a exercițiilor pentru evoluția și menținerea stării fizice armonioase a organismului.

2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a V-a
<p>2.1. Formarea schemei corporale și a lateralității, educarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea schemei corporale proprii sau a partenerului de activitate; - Identificarea elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă / pe un coleg sau pe o imagine; - Educarea echilibrului general și a senzațiilor plantare.
<p>2.2. Formarea conduitelor perceptiv-motrice de bază (culoare, formă, mărime).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și diferențierea în plan obiectual, după 1-2 criterii (culoare, mărime, formă); - Însușirea unor formații de lucru după criteriul mărimii.
<p>2.3. Formarea și dezvoltarea orientării, organizării și structurării spațio-temporale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localizarea obiectelor prin raportare la schema corporală;

Clasa a V-a
<ul style="list-style-type: none"> - Recunoașterea pozițiilor spațiale; - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu; - Identificarea momentelor unei zile/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor; - Diferențierea vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele.
<p>2.4. Educarea și reeducarea mersului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului corect; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea mersului.
<p>2.5. Educarea și reeducarea alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea alergării; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea alergării pe distanțe scurte.
<p>2.6. Formarea și însușirea deprinderii din școala săriturii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea și exersarea săriturilor pe un picior, pe ambele picioare, de pe un picior pe celălalt, de pe un picior pe ambele picioare; - Învățarea și exersarea săriturii de pe loc.
<p>2.7. Formarea și însușirea deprinderilor utilitar- aplicative: aruncare și prindere, ridicare și transport de greutate, târâre și cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării și prinderii unor obiecte; - Manipularea unor obiecte și/ sau a materialelor sportive; - Învățarea și exersarea târârii; - Învățarea cățărării și escaladării.
<p>2.8. Dezvoltarea capacităților motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitățile motrice condiționale (viteză, forță, rezistență); - Capacitățile motrice coordinative (îndemânare); - Capacitățile motrice intermediare, suplețea musculo-ligamentară, suplețea neuro-motrică, mobilitatea articulară.

3. Educarea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane

Clasa a V-a
<p>3.1. Formarea și educarea unei autonomii personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executarea de acte și acțiuni motrice necesare vieții cotidiene; - Aplicarea regulilor de igienă personală.
<p>3.2. Formarea deprinderilor necesare vieții independente prin practicarea unor jocuri de mișcare și sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor (atletism, gimnastică acrobatică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de masă etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participarea la jocuri de mișcare cu caracter social, cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice; - Practicarea unor jocuri sportive, întreceri și concursuri cu caracter motivațional.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a V-a
<p>Elemente de stimulare senzorio-motorie și de organizare a activităților motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere senzorială (auditivă, vizuală, olfactivă, tactil-kinestezică) - Exerciții de explorare și descoperire a obiectelor din mediul familiar, prin antrenarea mai multor analizatori (auditivi/ vizuali etc.)

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de atingere, pipăire, presare, mângâiere - Exerciții de deplasare înainte- înapoi, lateral, șerpuit, în zig-zag, pe traseu cu șabloane, pe/ sub și peste obstacole - Poziții: dreupți, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul și câte doi - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta - Alinierea în linie și în coloană - Pornire cu mers pe loc și oprire
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho- motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de menținere a pozițiilor și posturilor corecte (stând, pe loc repaus, ghemuit, culcat etc.) - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posturale (paravertebrale) - Exerciții globale (exerciții de imitație: „Mimul”, „Fă ca mine”) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului (exerciții pentru cap, gât, membre superioare și inferioare, trunchi, spate) - Exerciții simetrice și asimetrice pe toate coordonatele spațiale - Exerciții de respirație (exerciții pentru educarea respirației toracale) - Exerciții-joc de respirație nonverbală (suflatul în lumânare, umflarea balonului, utilizarea jucăriilor de suflat etc.) - Exerciții pentru reglarea ritmului respirator și pentru realizarea echilibrului - Educarea actului respirator, inspir-expir (conștientizarea respirației) - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Complexe de dezvoltare fizică, cu/ fără fond muzical
Psihomotricitatea	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii/ a partenerului - Exerciții - joc de identificare și numire a elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe un manechin/ în imagini; - Exerciții de observare a alcătuirii corpului: - Exerciții de motricitate generală, cu antrenarea diferitelor părți ale corpului; - Exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; - Executare de comenzi verbale după model/fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii!” etc.) - Exerciții - joc: imitarea posturii profesorului/ colegilor - Schemă corporală, (exerciții de cunoaștere a părților corpului).

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Lateralitate, (antrenarea diferitelor segmente/ părți ale corpului; exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii, deschideți pumnii!” etc.), exerciții – joc de mișcare simplu: imitarea posturii profesorului/ a colegilor). - Structurare spațială (Exerciții de identificare și discriminare în plan obiectual, după 1-2 criterii „culoare, mărime, formă” ex.: „Cuburile colorate”, „Colțurile colorate”, „Sortează după mărime!” etc.) - Orientare temporală. Exerciții de localizare a obiectelor prin raportare la schema corporală - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu - Exerciții de identificare a momentelor unei zile (cu indicarea acțiunilor specifice/a zilelor săptămânii/ anotimpurilor) - Exerciții de identificare a obiectelor și ființelor în ordinea vitezei lor de deplasare (de ex.: cal, om, avion, pisică) - Exerciții de discriminare vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele; - Exerciții de discriminare auditivă (fluierul, vocea) - Exerciții de recunoaștere a pozițiilor spațiale simple (pe, sub, în față, în spate, deasupra- dedesubt etc., executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu)
Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Educarea și reeducarea mersului - Exerciții de învățare a mersului corect - Exerciții de plantare pe un culoar - Exerciții de mers înainte- înapoi, lateral - Exerciții de mers cu urcarea treptelor cu alternarea picioarelor - Variante de mers: pe vârfuri, pe călcâi, pe partea internă/ externă a labei piciorului - Exerciții de mers pe genunchi cu sprijin pe palme/ coate, ghemuit, șerpuit - Exerciții de mers pe și peste obstacole, cu transport de greutate - Exerciții de mers în tandem - Exerciții de mers în sir și în coloană. - Educarea și reeducarea alergării - Exerciții de învățare a alergării: - Exerciții de coordonare a mâinilor și picioarelor - Exerciții din școala alergării : joc de gleznă, pendularea gambelor înapoi, alergare cu genunchii sus, alergare laterală („pas adăugat”), alergare cu pas săltat („pasul ștrengarului”) - Variante de alergare: în tempo moderat, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Ștafete aplicative

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Concursuri/ întreceri de alergare pe distanțe scurte. - Exerciții din școala săriturii - Exerciții de aterizare (pe sol, în adâncime, peste un obstacol) - Exerciții de detentă (desprindere pe verticală) - Exerciții de săritură pe un picior - Exerciții de săritură pe două picioare - Exerciții de săritură de pe un picior pe celalalt - Exerciții de săritură de pe un picior pe doua picioare - Exerciții de săritură „Pas sărit”, „Pas săltat” - Exerciții de săritură de pe loc - Exerciții de săritură cu elan - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), - Exerciții de prindere și aruncare. - Exerciții de aruncare și prindere a unei mingi ușoare - Exerciții de aruncare a mingii de oină/ medicinale: - Aruncarea cu o mână înainte; - Aruncarea cu două mâini înainte- înapoi; - Aruncarea cu două mâini de deasupra capului, de sus și de jos. - Exerciții de aruncare azvârlită - Exerciții de prindere controlată - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului. - Exerciții de plantare și echilibru pe suprafețe mari cu apropierea centrului general de greutate de suprafața de sprijin (Joc „Labirintul”) - Exerciții de mers în echilibru pe șabloane - Exerciții de mers în echilibru cu întoarceri - Exerciții de mers în echilibru cu pășire peste obstacole - Exerciții de mers în echilibru cu greutate ușoare - Exerciții de mers în echilibru pe plan înclinat - Exerciții de mers în echilibru cu partener („Lupta cocoșilor”, „Trage sfoara”) - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică (Joc „Treci puntea”) - Exerciții de târâre. - Exerciții de târâre pe coate, cu blocarea palmelor la spate, cu deplasare numai cu ajutorul brațelor, braț și picior opus - Exerciții de târâre cu variante (înainte- înapoi) - Târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi prin Joc „Cursa crocodililor” - Exerciții de cățărare/ escaladare. - Exerciții de cățărare pe scară fixă, frânghie - Tracțiuni pe banca de gimnastică ușor înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Cățărarea- coborârea: pe banca de gimnastică înclinată - Exerciții de escaladare peste obiecte de mărimi diferite

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Ștafete aplicative și jocuri. - Exerciții de ridicare și transport de greutate. - Exerciții de manipulare a obiectelor, a materialelor sportive, a mingiilor medicinale. - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Ștafete aplicative și jocuri - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: paleta etc. - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Parcursuri aplicative și ștafete, conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate
Capacități motrice (calitățile motrice)	<ul style="list-style-type: none"> -Dezvoltarea vitezei. -Viteza de reacție și execuție, executarea unor acte sau acțiuni motrice la stimuli auditivi, vizuali sau tactili. -Viteza de repetiție, executarea unor acte sau acțiuni motrice repetate și cunoscute -Viteza de deplasare pe direcție rectilie - exerciții de alergare pe distanțe scurte cu partener și individual: 10 m, 15 m. -Viteza în raport cu celelalte calități motrice prin: Ștafete aplicative cu partener și fără (Joc: „Crabii și creveții” etc.). - Dezvoltarea forței. - Forța dinamică (izotonică) segmentară - Forța explozivă - Exerciții cu propria greutate corporală - Exerciții cu tot corpul sau anumite segmente ale corpului - Exerciții cu mingea medicinală ușoară - Exerciții cu coarde - Exerciții la aparate (bandă, bicicletă etc.). - Exerciții în circuit - Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței. - Exerciții de alergare de durată cu pauze controlate - Exerciții de alergare pentru mărirea rezistenței capacității cardio- respiratorii - Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi aerobe - Joc „Cursa în lanț” - Dezvoltarea îndemnării. - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual

Domenii de conținut	Clasa a V-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pentru dezvoltarea coordonării (complex de exerciții cu obiecte) - Structuri motrice cu mărirea gradului de dificultate - Aruncări și prinderi, transportul mingii sau al unui obiect și mișcarea acestora în jurul corpului. - Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului, în spațiu și timp - Coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener - Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple - Ștafete și parcururi, jocuri. - Mobilitate și stabilitate articulară, elasticitatea musculară. - Complex de exerciții pentru toate segmentele corpului - Stretching - Educarea și reeducarea flexiei și extensiei etc. - Mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale - Stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei - Calități motrice combinate
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<ul style="list-style-type: none"> - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus (din picioare), alergarea de viteză, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în handbal - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în baschet - Structuri minimale de pasare- preluare- ridicare în volei - Structuri minimale de pasare- preluare- marcarea în fotbal - Structuri minimale de lovire a mingii, pasare a mingii peste fileu- tenis de masă - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, cumpănă pe un genunchi; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; - Specifice jocurilor sportive- jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; tenis de masă; - Ștafete simple și jocuri dinamice - Jocuri și întreceri sportive între clase și școli
Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> - Igiena corporală - Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea)

CLASA a VI-a**Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Creșterea achizițiilor psiho-motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**

Clasa a VI-a
<p>1.1. Cunoașterea dizabilității, a diagnosticului, a particularităților anatomo-fiziologice, a capacităților și atitudinilor, a limitelor individului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evidența semnalelor obiective și subiective ale stării de sănătate: limitele normale ale funcțiilor vitale în repaus și efort (frecvență cardiacă și respiratorie, capacitatea vitală), greutatea, înălțimea, coeficientul de inteligență, natură dizabilității și medicația, indicațiile și contraindicațiile, robustețea și vigoarea fizică, dorință și puțință de mișcare și joacă, rezistentă la activitățile zilnice; - Cunoașterea factorilor care pot influența starea de sănătate în timpul activității: regimul alimentar și programul de destindere și odihnă, igiena mediului ambiant și igiena corporală și a vestimentației, factorii naturali (temperatură, umiditate, radiațiile solare, curenții de aer etc.), factori organici (stările febrile, amețelile, senzațiile de sufocare sau de vomă, dureri organice acute etc.); - Implementarea și respectarea regulilor de igiena personală atât în activitate cât și în timpul liber: folosirea echipamentului specific activității, adaptat corect dizabilității, spălarea pe mâini, față și corp cu săpun după fiecare activitate.
<p>1.2. Întărirea și menținerea stării de sănătate prin influența factorilor de mediu (apa, aer, soare), prin utilizarea de orteze și dispozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea respirației în eforturi variabile, în anotimpuri diferite, în condiții atmosferice diverse; - Adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului; - Expunerea organismului cu masura la factorii naturali benefici pentru sănătate, (soare, aer și după caz apă) și aplicarea unor reguli privind activitatea zilnică a subiecților în mediul natural; - Formarea atitudinii de conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate; - Prestarea eforturilor în condiții igienice.
<p>1.3. Dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimularea senzorio-motorie a copiilor prin exerciții de diferențiere senzorială - Influențarea armonioasă a organismului și a unei ținute corecte - Influențarea subiecților în practicarea pe tot parcursul vieții a exercițiilor pentru evoluția și menținerea stării fizice armonioase a organismului. - Compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc. - Observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă - Studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale - Verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate

2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a VI-a
<p>2.1. Formarea schemei corporale și a lateralității, educarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea schemei corporale proprii sau a partenerului de activitate; - Identificarea elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe o imagine; - Educarea echilibrului general și a senzațiilor plantare.
<p>2.2. Formarea conduitelor perceptiv-motrice de bază (culoare, formă, mărime);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și diferențierea în plan obiectual, după 1- 2 criterii (culoare, mărime, formă); - Însușirea unor formații de lucru după criteriul mărimii.
<p>2.3. Formarea și dezvoltarea orientării, organizării și structurării spațio-temporale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localizarea obiectelor prin raportare la schema corporală; - Recunoașterea pozițiilor spațiale; - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu; - Identificarea momentelor unei zile/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor; - Diferențierea vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele.
<p>2.4. Educarea și reeducarea mersului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului corect; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea mersului.
<p>2.5. Educarea și reeducarea alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea alergării; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea alergării pe distanțe scurte.
<p>2.6. Formarea și însușirea deprinderii din școala săriturii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea și exersarea săriturilor pe un picior, pe ambele picioare, de pe un picior pe celălalt, de pe un picior pe ambele picioare; - Învățarea și exersarea săriturii de pe loc.
<p>2.7. Formarea și însușirea deprinderilor utilitar- aplicative: aruncare și prindere, ridicare și transport de greutate, târâre și cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării și prinderii unor obiecte; - Manipularea unor obiecte și/ sau a materialelor sportive; - Învățarea și exersarea târârii; - Învățarea cățărării și escaladării;
<p>2.8. Dezvoltarea capacităților motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitățile motrice condiționale (viteză, forță, rezistență); - Capacitățile motrice coordinative (îndemănare); - Capacitățile motrice intermediare, suplețea musculo- ligamentară, suplețea neuro-motrică, mobilitatea articulară.

3. Educarea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane

Clasa a VI-a
<p>3.1. Formarea și educarea unei autonomii personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executarea de acte și acțiuni motrice necesare vieții cotidiene; - Aplicarea regulilor de igiena personală.

Clasa a VI-a**3.2. Formarea deprinderilor necesare vieții independente prin practicarea unor jocuri de mișcare și sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor (atletism, gimnastică acrobatică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de masă etc).**

- Primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor cu un grad crescut de dificultate;
- Participarea la jocuri de mișcare cu caracter social, cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice;
- Aprecierea evoluției colegilor, la executarea elementelor și a exercițiului;
- Practicarea unor jocuri sportive, întreceri și concursuri cu caracter motivațional;
- Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere (fairplay, empatie).

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
Elemente de stimulare senzorio-motorie și de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere senzorială (auditivă, vizuală, olfactivă, tactil-kinestezică) - Exerciții de explorare și descoperire a obiectelor din mediul familiar, prin antrenarea mai multor analizatori (auditiv/ vizual etc.) - Exerciții de atingere, pipăire, presare, mângăiere - Exerciții de deplasare înainte-înapoi, lateral, șerpuit, în zig-zag, pe traseu cu șabloane, pe/ sub și peste obstacole - Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul și câte doi - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta - Alinierea în linie și în coloană - Pornire cu mers pe loc și oprire
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de menținere a pozițiilor și posturilor corecte (stând, pe loc repaus, ghemuit, culcat etc.) - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posturale (paravertebrale) - Exerciții globale (exerciții de imitație: „Mimul”, „Fă ca mine”) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului (exerciții pentru cap, gât, membre superioare și inferioare, trunchi, spate) - Exerciții simetrice și asimetrice pe toate pe toate coordonatele spațiale - Exerciții de respirație (exerciții pentru educarea respirației toracale) - Exerciții-joc de respirație nonverbală (suflatul în lumânare, umflarea balonului, utilizarea jucăriilor de suflat etc.)

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pentru reglarea ritmului respirator și pentru realizarea echilibrului - Educarea actului respirator, inspir-expir (conștientizarea respirației) - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Tonicitatea și troficitatea musculaturii întregului corp - Complexe de dezvoltare fizică, cu/ fără fond muzical
Psihomotricitatea	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii/ a partenerului - Exerciții- joc de identificare și numire a elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe un manechin/ în imagini; - Exerciții de observare a alcătuirii corpului - Exerciții de motricitate generală, cu antrenarea diferitelor părți ale corpului - Exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; - Executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii!” etc.) - Exerciții- joc: imitarea posturii profesorului/ a colegilor - Schemă corporală, (exerciții de cunoaștere a părților corpului). - Lateralitate, (antrenarea diferitelor segmente/ părți ale corpului; exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; executare de comenzi verbale după model/ fără model „Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii, deschideți pumnii!” etc., exerciții- joc de mișcare simplu: imitarea posturii profesorului/ a colegilor). - Structurare spațială (Exerciții de identificare și discriminare în plan obiectual, după 1-2 criterii „culoare, mărime, formă” ex: „Cuburile colorate”, „Colțurile colorate”, „Sortează după mărime!” etc.) - Orientare temporală. Exerciții de localizare a obiectelor prin raportare la schema corporală - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu - Exerciții de identificare a momentelor unei zile (cu indicarea acțiunilor specifice)/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor - Exerciții de identificare a obiectelor și ființelor în ordinea vitezei lor de deplasare (de ex: cal, om, avion, pisică) - Exerciții de discriminare vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele - Exerciții de discriminare auditivă (fluierul, vocea) (exerciții de recunoaștere a pozițiilor spațiale simple (pe, sub, în față, în spate, deasupra- dedesubt etc., executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu)

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Educarea și reeducarea mersului. - Exerciții de învățare a mersului corect: - Exerciții de mers înainte- înapoi, lateral - Exerciții de mers cu urcarea treptelor, cu alternarea picioarelor - Variante de mers: pe vârfuri, pe călcâi, pe partea internă/ externă a labei piciorului - Exerciții de mers pe genunchi cu sprijin pe palme/ coate, ghemuit, șerpuit - Exerciții de mers pe și peste obstacole, cu transport de greutate - Exerciții de mers în tandem - Exerciții de mers în șir și în coloană - Educarea și reeducarea alergării. - Exerciții de învățare a alergării: - Exerciții de coordonare a mâinilor și picioarelor - Exerciții din școala alergării: joc de gleznă, pendularea gambelor înapoi, cu genunchii sus, alergare laterală („pas adăugat”), alergare cu pas săltat („pasul ștregarului”) - Variante de alergare: în tempo moderat, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Ștafete aplicative - Concursuri/ întreceri de alergare pe distanțe scurte - Exerciții din școala săriturii. - Exerciții de aterizare (pe sol, în adâncime, peste un obstacol) - Exerciții de detentă (desprindere pe verticală) - Exerciții de săritură pe un picior - Exerciții de săritură pe două picioare - Exerciții de săritură de pe un picior pe celălalt - Exerciții de săritură de pe un picior pe două picioare - Exerciții de săritură „Pas sărit”, „Pas săltat” - Exerciții de săritură de pe loc - Exerciții de săritură cu elan - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Săritură: cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), - Exerciții de prindere și aruncare. - Exerciții de aruncare și prindere a unei mingi ușoare - Exerciții de aruncare a mingii de oină/ medicinale: - Aruncarea cu o mână înainte - Aruncarea cu două mâini înainte-înapoi - Aruncarea cu două mâini de deasupra capului, de sus și de jos - Exerciții de aruncare azvârlită - Exerciții de prindere controlată - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
	<p>- Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de plantare și echilibru pe suprafețe mari cu apropierea centrului general de greutate de suprafața de sprijin (Joc „Labirintul”) - Exerciții de mers în echilibru pe șabloane - Exerciții de mers în echilibru cu întoarceri - Exerciții de mers în echilibru cu pășire peste obstacole - Exerciții de mers în echilibru cu greutate ușoare - Exerciții de mers în echilibru pe plan înclinat - Exerciții de mers în echilibru cu partener („Lupta cocoșilor”, „Trage sfoara”) - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică (Joc „Treci puntea”) - Mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin, pe sol) - Deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe, orizontale și înclinate <p>- Exerciții de târâre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de târâre pe coate, cu blocarea palmelor la spate, cu deplasare numai cu ajutorul brațelor, braț și picior opus - Exerciții de târâre cu variante (înainte-înapoi) - Târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi prin Joc „Cursa crocodililor” <p>- Exerciții de cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cățărare pe scară fixă, frânghie - Tracțiuni pe banca de gimnastică ușor înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Cățărarea- coborârea: pe banca de gimnastică înclinată - Exerciții de escaladare peste obiecte de mărimi diferite - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Ștafete aplicative și jocuri <p>- Exerciții de ridicare și transport de greutate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de manipulare a obiectelor, a materialelor sportive, a mingilor medicinale - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Ștafete aplicative și jocuri - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: paleta etc. - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Parcursuri aplicative și ștafete conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
<p>Capacități motrice (calitățile motrice)</p>	<p>- Dezvoltarea vitezei. -Viteza de reacție și execuție, executarea unor acte sau acțiuni motrice la stimuli auditivi, vizuali sau tactili -Viteza de repetiție, executarea unor acte sau acțiuni motrice repetate și cunoscute -Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - exerciții de alergare pe distanțe scurte cu partener și individual: 10 m, 15 m. -Viteza în raport cu celelalte calități motrice prin ștafete aplicative cu partener și fără (Joc: „Crabii și creveții” etc.)</p> <p>- Dezvoltarea forței. - Forța dinamică (izotonică) segmentară - Forța explozivă - Forța dinamică segmentară în regim de rezistență - Exerciții cu propria greutate corporală - Exerciții cu tot corpul sau anumite segmente ale corpului - Exerciții cu mingea medicinală ușoară - Exerciții cu coarda - Exerciții la aparate (bandă, bicicletă etc). - Exerciții în circuit - Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului</p> <p>- Dezvoltarea rezistenței. - Rezistența musculară locală - Exerciții de alergare de durată cu pauze controlate - Exerciții de alergare pentru mărirea rezistenței capacității cardio- respiratorii - Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi aerobe - Joc „Cursa în lanț”</p> <p>- Dezvoltarea îndemnării. - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Exerciții pentru dezvoltarea coordonării (complex de exerciții cu obiecte) - Structuri motrice cu mărirea gradului de dificultate - Aruncări și prinderi, transportul mingii sau al unui obiect și mișcarea acestora în jurul corpului - Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și timp - Coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener - Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple sau complexe - Ștafete și parcursuri, jocuri - Mobilitate și stabilitate articulară, elasticitatea musculară - Complex de exerciții pentru toate segmentele corpului - Stretching - Educarea și reeducarea flexiei și extensiei etc. - Mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale - Stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei.</p>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<p>- Calități motrice combinate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.): prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus (din picioare), alergarea de viteză, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în handbal - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în baschet - Structuri minimale de pasare- preluare- ridicare în volei - Structuri minimale de pasare- preluare- marcare în fotbal - Structuri minimale de lovire a mingii, pasare a mingii peste fileu - tenis de masă - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; - Specifice jocurilor sportive- jocuri dinamice și pregătitoare specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; tenis de masă; - Ștafete simple și jocuri dinamice - Noțiuni despre jocurile sportive (regulile de joc) - Jocuri și întreceri sportive între clase și școli
Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> - Igiena corporală - Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Disponibilități de prevenire/ rezolvare a situațiilor conflictuale

CLASA a VII-a**Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Creșterea achizițiilor psiho-motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**

Clasa a VII-a
<p>1.1. Cunoașterea dizabilității, a diagnosticului, a particularităților anatomo-fiziologice, a capacităților și atitudinilor, a limitelor individului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evidența semnalelor obiective și subiective ale stării de sănătate: limitele normale ale funcțiilor vitale în repaus și efort (frecvență cardiacă și respiratorie, capacitatea vitală), greutatea, înălțimea, coeficientul de inteligență, natură dizabilității și medicația, indicațiile și contraindicațiile, robustețea și vigoarea fizică, dorință și putință de mișcare și joacă, rezistentă la activitățile zilnice; - Cunoașterea factorilor care pot influența starea de sănătate în timpul activității: regimul alimentar și programul de destindere și odihnă, igiena mediului ambiant și igiena corporală și a vestimentației, factorii naturali (temperatură, umiditate, radiațiile solare, curenții de aer etc.), factori organici (stările febrile, amețelile, senzațiile de sufocare sau de vomă, dureri organice acute etc.); - Implementarea și respectarea regulilor de igienă personală atât în activitate cât și în timpul liber: folosirea echipamentului specific activității, adaptat corect dizabilității, spălarea pe mâini, față și corp cu săpun după fiecare activitate.
<p>1.2. Întărirea și menținerea stării de sănătate prin influența factorilor de mediu (apă, aer, soare), prin utilizarea de orteze și dispozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea respirației- în eforturi variabile, în anotimpuri diferite, în condiții atmosferice diverse; - Adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului; - Expunerea organismului cu măsură la factorii naturali benefici pentru sănătate (soare, aer și, după caz, apă) și aplicarea unor reguli privind activitatea zilnică a subiecților în mediul natural; - Formarea atitudinii de conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate; - Prestarea eforturilor în condiții igienice; - Alternarea eforturilor cu pauze de revenire (active, pasive) a organismului; - Adoptarea măsurilor de prevenire a accidentelor.
<p>1.3. Dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimularea senzorio- motorie a copiilor prin exerciții de diferențiere senzorială; - Influențarea armonioasă a organismului și a unei ținute corecte; - Influențarea subiecților în practicarea pe tot parcursul vieții a exercițiilor pentru evoluția și menținerea stării fizice armonioase a organismului; - Compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc.; - Observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă; - Studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale; - Verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate.

2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a VII-a
<p>2.1. Formarea schemei corporale și a lateralității, educarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea schemei corporale proprii sau a partenerului de activitate; - Identificarea elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe o imagine; - Educarea echilibrului general și a senzațiilor plantare.
<p>2.2. Formarea conduitelor perceptiv-motrice de bază (culoare, formă, mărime);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și diferențierea în plan obiectual, după 1-2 criterii (culoare, mărime, formă). - Însușirea unor formații de lucru după criteriul mărimii.
<p>2.3. Formarea și dezvoltarea orientării, organizării și structurării spațio-temporale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localizarea obiectelor prin raportare la schema corporală - Recunoașterea pozițiilor spațiale - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu. - Identificarea momentelor unei zile/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor. - Diferențierea vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele;
<p>2.4. Educarea și reeducarea mersului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului corect - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea mersului
<p>2.5. Educarea și reeducarea alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea alergării: - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea alergării pe distanțe scurte
<p>2.6. Formarea și însușirea deprinderii din școala săriturii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea și exersarea săriturilor pe un picior, pe ambele picioare, de pe un picior pe celalalt, de pe un picior pe ambele picioare - Învățarea și exersarea săriturii de pe loc
<p>2.7. Formarea și însușirea deprinderilor utilitar- aplicative: aruncare și prindere, ridicare și transport de greutate, târâre și cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării și prinderii unor obiecte - Manipularea unor obiecte și/ sau a materialelor sportive - Învățarea și exersarea târârii - Învățarea cățărării și escaladării
<p>2.8. Dezvoltarea capacităților motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitățile motrice condiționale (viteză, forță, rezistență) - Capacitățile motrice coordinative (îndemănare) - Capacitățile motrice intermediare, suplețea musculo-ligamentară, suplețea neuro-motrică, mobilitatea articulară

3. Educarea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane

Clasa a VII-a
<p>3.1. Formarea și educarea autonomiei personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executarea de acte și acțiuni motrice necesare vieții cotidiene; - Aplicarea regulilor de igienă personală.

Clasa a VII-a
<p>3.2. Formarea deprinderilor necesare vieții independente prin practicarea unor jocuri de mișcare și sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor (atletism, gimnastică acrobatică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de masă etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor cu un grad crescut de dificultate; - Participarea la jocuri de mișcare cu caracter social, cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice; - Aprecierea evoluției colegilor, la executarea elementelor și a exercițiului; - Practicarea unor jocuri sportive, întreceri și concursuri cu caracter motivațional; - Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere (fairplay, empatie); - Manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri; - Suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri; - Felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
<p>Elemente de stimulare senzorio-motorie și de organizare a activităților motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere senzorială (auditivă, vizuală, olfactivă, tactil- kinestezică) - Exerciții de explorare și descoperire a obiectelor din mediul familiar, prin antrenarea mai multor analizatori (auditiv/vizual etc.) - Exerciții de atingere, pipăire, presare, mângăiere - Exerciții de deplasare înainte- înapoi, lateral, șerpuit, în zig-zag, pe traseu cu șabloane, pe/ sub și peste obstacole - Poziții: drepți, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie, pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană, câte unul și câte doi - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta - Alinierea în linie și în coloană - Pornire cu mers pe loc și oprire
<p>Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho- motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de menținere a pozițiilor și posturilor corecte (stând, pe loc repaus, ghemuit, culcat etc.) - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posturale (paravertebrale) - Exerciții globale (exerciții de imitație: „Mimul”, „Fă ca mine”) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului (exerciții pentru cap, gât, membre superioare și inferioare, trunchi, spate)

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții simetrice și asimetrice pe toate coordonatele spațiale - Exerciții de respirație (exerciții pentru educarea respirației toracice) - Exerciții- joc de respirație nonverbală (suflatul în lumânare, umflarea balonului, utilizarea jucăriilor de suflat etc.) - Exerciții pentru reglarea ritmului respirator și pentru realizarea echilibrului - Educarea actului respirator, inspir- expir (conștientizarea respirației) - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) Tonicitatea și troficitatea musculaturii a întregului corp - Complexe de dezvoltare fizică, cu/ fără fond muzical
Psihomotricitatea	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii/ a partenerului - Exerciții- joc de identificare și numire a elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe un manechin/ în imagini; - Exerciții de observare a alcătuirii corpului; - Exerciții de motricitate generală, cu antrenarea diferitelor părți ale corpului; - Exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; - Executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii!” etc.) - Exerciții – joc: imitarea posturii profesorului/ a colegilor - Schemă corporală, (exerciții de cunoaștere a părților corpului) - Lateralitate, (antrenarea diferitelor segmente/ părți ale corpului; exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii, deschideți pumni!” etc, exerciții – joc de mișcare simplu: imitarea posturii profesorului/ a colegilor). - Structurare spațială (Exerciții de identificare și discriminare în plan obiectual, după 1-2 criterii „culoare, mărime, formă” ex: „Cuburile colorate”, „Colțurile colorate”, „Sortează după mărime!” etc.) - Orientare temporală. Exerciții de localizare a obiectelor prin raportare la schema corporală - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu - Exerciții de identificare a momentelor unei zile (cu indicarea acțiunilor specifice)/a zilelor săptămânii/ anotimpurilor - Exerciții de identificare a obiectelor și ființelor în ordinea vitezei lor de deplasare (de ex: cal, om, avion, pisică)

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de discriminare vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele - Exerciții de discriminare auditivă (fluierul, vocea) <p>(exerciții de recunoaștere a pozițiilor spațiale simple (pe, sub, în față, în spate, deasupra- dedesubt etc., executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu)</p>
Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Educarea și reeducarea mersului. - Exerciții de învățare a mersului corect: - Exerciții de plantare pe un culoar - Exerciții de mers înainte-înapoi, lateral - Exerciții de mers cu urcarea treptelor, cu alternarea picioarelor - Variante de mers: pe vârfuri, pe călcâi, pe partea internă/externă a labei piciorului - Exerciții de mers pe genunchi cu sprijin pe palme/coate, ghemuit, șerpuit - Exerciții de mers pe și peste obstacole, cu transport de greutate - Exerciții de mers în tandem - Exerciții de mers în sir și în coloană - Educarea și reeducarea alergării. - Exerciții de învățare a alergării: - Exerciții de coordonare a mâinilor și picioarelor - Exerciții din școala alergării: joc de gleznă, pendularea gambelor înapoi, cu genunchii sus, alergare laterală („pas adăugat”), alergare cu pas săltat („pasul ștrengarului”) - Variante de alergare: în tempo moderat, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Ștafete aplicative - Concursuri/ întreceri de alergare pe distanțe scurte - Exerciții din școala săriturii. - Exerciții de aterizare (pe sol, în adâncime, peste un obstacol) - Exerciții de detentă (desprindere pe verticală) - Exerciții de săritură pe un picior - Exerciții de săritură pe două picioare - Exerciții de săritură de pe un picior pe celălalt - Exerciții de săritură de pe un picior pe două picioare - Exerciții de săritură „Pas sărit”, „Pas săltat” - Exerciții de săritură de pe loc - Exerciții de săritură cu elan - Sărituri: pe loc, de pe loc, în lungime, peste obstacole - Săritură: cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare) - Acțiuni combinate: mers – alergare -săritură - Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului - Exerciții de plantare și echilibru pe suprafețe mari cu apropierea centrului general de greutate de suprafața de sprijin (Joc „Labirintul”)

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de mers în echilibru pe șabloane - Exerciții de mers în echilibru cu întoarceri - Exerciții de mers în echilibru cu pășire peste obstacole - Exerciții de mers în echilibru cu greutate ușoare - Exerciții de mers în echilibru pe plan înclinat - Exerciții de mers în echilibru cu partener („Lupta cocoșilor”, „Trage sfoara”) - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică (Joc „Treci puntea”) - Mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin , pe sol) - Deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe, orizontale și înclinate - Exerciții de prindere și aruncare - Exerciții de aruncare și prindere a unei mingi ușoare - Exerciții de aruncare a mingii de oină/medicinale: - Aruncarea cu o mână înainte; - Aruncarea cu două mâini înainte-înapoi; - Aruncarea cu două mâini de deasupra capului, de sus și de jos. - Exerciții de aruncare azvârlită - Exerciții de prindere controlată - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Exerciții de târâre. - Exerciții de târâre pe coate, cu blocarea palmelor la spate, cu deplasare numai cu ajutorul brațelor, braț și picior opus - Exerciții de târâre cu variante (înainte- înapoi) - Târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi prin Joc „Cursa crocodililor” - Exerciții de cățărare/ escaladare. - Exerciții de cățărare pe scara fixă, frânghie - Tracțiuni pe banca de gimnastică ușor înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Cățărarea-coborârea pe banca de gimnastică înclinată - Exerciții de escaladare peste obiecte de mărimi diferite - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Acțiuni combinate: cățărare- escaladare, tracțiune- târâre - Ștafete aplicative și jocuri - Exerciții de ridicare și transport de greutate. - Exerciții de manipulare a obiectelor, a materialelor sportive, a mingilor medicinale - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Ștafete aplicative și jocuri - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: paleta etc.

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte - Parcursuri aplicative și ștafete, conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate
Capacități motrice (calitățile motrice)	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea vitezei. - Viteza de reacție și execuție, executarea unor acte sau acțiuni motrice la stimuli auditivi, vizuali sau tactili - Viteza de repetiție, executarea unor acte sau acțiuni motrice repetate și cunoscute - Viteza de deplasare pe direcție rectilie - exerciții de alergare pe distanțe scurte cu partener și individual: 10 m, 15 m - Viteza în raport cu celelalte calități motrice prin ștafete aplicative cu partener și fără (Joc: „Crabii și creveții”etc.) - Dezvoltarea forței. - Forța dinamică (izotonică) segmentară - Forța explozivă - Forța dinamică segmentară în regim de rezistență - Exerciții cu propria greutate corporală - Exerciții cu tot corpul sau cu anumite segmente ale corpului - Exerciții cu mingea medicinală ușoară - Exerciții cu coarda - Exerciții la aparate (bandă, bicicletă etc.) - Exerciții în circuit - Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței. - Rezistența musculară locală - Exerciții de alergare de durată cu pauze controlate - Exerciții de alergare pentru mărirea rezistenței capacității cardio-respiratorii - Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi aerobe - Rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile - Joc „Cursa în lanț” - Dezvoltarea îndemnării. - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Exerciții pentru dezvoltarea coordonării (complex de exerciții cu obiecte) - Structuri motrice cu mărirea gradului de dificultate - Aruncări și prinderi, transportul mingii sau al unui obiect și mișcarea acestora în jurul corpului

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și timp - Coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener - Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple sau complexe - Ștafete și parcurhuri, jocuri - Mobilitate și stabilitate articulară, elasticitatea musculară. - Complex de exerciții pentru toate segmentele corpului - Stretching - Educarea și reeducarea flexiei și extensiei etc. - Mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale - Stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<ul style="list-style-type: none"> - Calități motrice combinate -Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) -Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus (din picioare), alergarea de viteză, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în handbal - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în baschet - Structuri minimale de pasare- preluare- ridicare în volei - Structuri minimale de pasare- preluare- marcarea în fotbal - Structuri minimale de lovire a mingii, pasare a mingii peste fileu - tenis de masă - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, cumpănă pe un genunchi; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; - Specifice jocurilor sportive- jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; tenis de masă - Ștafete simple și jocuri dinamice - Noțiuni despre jocurile sportive (regulile de joc) - Jocuri și întreceri sportive între clase și școli
Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> - Igiena corporală - Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Disponibilități de prevenire/ rezolvare a situațiilor conflictuale

CLASA a VIII-a**Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Creșterea achizițiilor psiho-motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**

Clasa a VIII-a
<p>1.1. Cunoașterea dizabilității, a diagnosticului, a particularităților anatomo-fiziologice, a capacităților și atitudinilor, a limitelor individului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evidența semnalelor obiective și subiective ale stării de sănătate: limitele normale ale funcțiilor vitale în repaus și efort (frecvența cardiacă și respiratorie, capacitatea vitală), greutatea, înălțimea, coeficientul de inteligență, natura dizabilității și medicația, indicațiile și contraindicațiile, robustețea și vigoarea fizică, dorința și puterea de mișcare și joacă, rezistența la activitățile zilnice; - Cunoașterea factorilor care pot influența starea de sănătate în timpul activității: regimul alimentar și programul de destindere și odihnă, igiena mediului ambiant și igiena corporală și a vestimentației, factorii naturali (temperatură, umiditate, radiațiile solare, curenții de aer etc.), factori organici (stările febrile, amețelile, senzațiile de sufocare sau de vomă, dureri organice acute etc.); - Implementarea și respectarea regulilor de igienă personală atât în activitate cât și în timpul liber: folosirea echipamentului specific activității, adaptat corect dizabilității, spălarea pe mâini, față și corp cu săpun, după fiecare activitate.
<p>1.2. Întărirea și menținerea stării de sănătate prin influența factorilor de mediu (apă, aer, soare), prin utilizarea de orteze și dispozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea respirației în eforturi variabile, în anotimpuri diferite, în condiții atmosferice diverse; - Adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului; - Expunerea organismului cu măsură la factorii naturali benefici pentru sănătate (soare, aer și, după caz, apă) și aplicarea unor reguli privind activitatea zilnică a subiecților în mediul natural; - Formarea atitudinii de conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate; - Prestarea eforturilor în condiții igienice; - Alternarea eforturilor cu pauze de revenire (active, pasive) a organismului; - Adoptarea măsurilor de prevenire a accidentelor; - Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate.
<p>1.3. Dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimularea senzorio-motorie a copiilor prin exerciții de diferențiere senzorială. - Influențarea armonioasă a organismului și a unei ținute corecte; - Influențarea subiecților în practicarea pe tot parcursul vieții a exercițiilor pentru evoluția și menținerea stării fizice armonioase a organismului; - Compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc. - Observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă; - Studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale; - Verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate;

Clasa a VIII-a
- Însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică.

2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a VIII-a
<p>2.1. Formarea schemei corporale și a lateralității, educarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea schemei corporale proprii sau a partenerului de activitate; - Identificarea elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe o imagine; - Educarea echilibrului general și a senzațiilor plantare.
<p>2.2. Formarea conduitelor perceptiv-motrice de bază (culoare, formă, mărime);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și diferențierea în plan obiectual, după 1- 2 criterii (culoare, mărime, formă). - Însușirea unor formații de lucru după criteriul mărimii.
<p>2.3. Formarea și dezvoltarea orientării, organizării și structurării spațio-temporale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localizarea obiectelor prin raportare la schema corporală; - Recunoașterea pozițiilor spațiale; - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu; - Identificarea momentelor unei zile/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor; - Diferențierea vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele.
<p>2.4. Educarea și reeducarea mersului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului corect; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea mersului.
<p>2.5. Educarea și reeducarea alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea alergării; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea alergării pe distanțe scurte.
<p>2.6. Formarea și însușirea deprinderii din școala săriturii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea și exersarea săriturilor pe un picior, pe ambele picioare, de pe un picior pe celălalt, de pe un picior pe ambele picioare; - Învățarea și exersarea săriturii de pe loc.
<p>2.7. Formarea și însușirea deprinderilor utilitar- aplicative: aruncare și prindere, ridicare și transport de greutăți, târâre și cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării și prinderii unor obiecte; - Manipularea unor obiecte și/ sau a materialelor sportive; - Învățarea și exersarea târârii; - Învățarea cățărării și escaladării.
<p>2.8. Dezvoltarea capacităților motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitățile motrice condiționale (viteza, forța, rezistența); - Capacitățile motrice coordinative (îndemânare); - Capacitățile motrice intermediare, suplețea musculo- ligamentară, suplețea neuro-motrică, mobilitatea articulară.

3. Educarea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane

Clasa a VIII-a
<p>3.1. Formarea și educarea unei autonomii personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executarea de acte și acțiuni motrice necesare vieții cotidiene; - Aplicarea regulilor de igienă personală.
<p>3.2. Formarea deprinderilor necesare vieții independente prin practicarea unor jocuri de mișcare și sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor (atletism, gimnastică acrobatică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de masă etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor cu un grad crescut de dificultate; - Participarea la jocuri de mișcare cu caracter social, cuprinzând înălțări variate de deprinderi motrice; - Aprecierea evoluției colegilor, la executarea elementelor și a exercițiului; - Practicarea unor jocuri sportive, întreceri și concursuri cu caracter motivațional; - Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere (fairplay, empatie); - Manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției, victoriei în întreceri și concursuri; - Suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri - Felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor; - Manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
<p>Elemente de stimulare senzorio-motorie și de organizare a activităților motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere senzorială (auditivă, vizuală, olfactivă, tactil- kinestezică) - Exerciții de explorare și descoperire a obiectelor din mediul familiar, prin antrenarea mai multor analizatori (auditivi/ vizuali etc.) - Exerciții de atingere, pipăire, presare, mângăiere - Exerciții de deplasare înainte-înapoi, lateral, șerpuit, în zig-zag, pe traseu cu șabloane, pe/ sub și peste obstacole - Poziții: drepte, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană, câte unul și câte doi - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta - Alinierea în linie și în coloană - Pornire cu mers pe loc și oprire
<p>Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de menținere a pozițiilor și posturilor corecte (stând, pe loc repaus, ghemuit, culcat etc.) - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posturale (paravertebrale)

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții globale (exerciții de imitație: „Mimul”, „Fă ca mine”) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului (exerciții pentru cap, gât, membre superioare și inferioare, trunchi, spate) - Exerciții simetrice și asimetrice pe toate coordonatele spațiale - Exerciții de respirație (exerciții pentru educarea respirației toracale) - Exerciții-joc de respirație nonverbală (suflatul în lumânare, umflarea balonului, utilizarea jucăriilor de suflat etc.) - Exerciții pentru reglarea ritmului respirator și pentru realizarea echilibrului - Educarea actului respirator, inspir- expir (conștientizarea respirației) - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Tonicitatea și troficitatea musculaturii întregului corp - Complexe de dezvoltare fizică, cu/ fără fond muzical - Cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)
Psihomotricitatea	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii/ a partenerului - Exerciții-joc de identificare și numire a elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe un manechin/ în imagini - Exerciții de observare a alcătuirii corpului - Exerciții de motricitate generală, cu antrenarea diferitelor părți ale corpului - Exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului - Executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii!” etc.) - Exerciții- joc: imitarea posturii profesorului/ a colegilor - Schemă corporală (exerciții de cunoaștere a părților corpului) - Lateralitate, (antrenarea diferitelor segmente/ părți ale corpului; exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; executare de comenzi verbale după model/ fără model „Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii, deschideți pumnii!” etc, exerciții- joc de mișcare simplu: imitarea posturii profesorului/ a colegilor) - Structurare spațială (Exerciții de identificare și discriminare în plan obiectual, după 1- 2 criterii „culoare, mărime, formă” ex: „Cuburile colorate”, „Colțurile colorate”, „Sortează după mărime!” etc.) - Orientare temporală. Exerciții de localizare a obiectelor prin raportare la schema corporală

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu - Exerciții de identificare a momentelor unei zile (cu indicarea acțiunilor specifice)/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor - Exerciții de identificare a obiectelor și ființelor în ordinea vitezei lor de deplasare (de ex: cal, om, avion, pisică) - Exerciții de discriminare vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele - Exerciții de discriminare auditivă (fluierul, vocea) <p>(exerciții de recunoaștere a pozițiilor spațiale simple (pe, sub, în față, în spate, deasupra- dedesubt etc., executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu)</p>
Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Educarea și reeducarea mersului. - Exerciții de învățare a mersului corect - Exerciții de plantare pe un culoar - Exerciții de mers înainte- înapoi, lateral - Exerciții de mers cu urcarea treptelor cu alternarea picioarelor - Variante de mers: pe vârfuri, pe călcâi, pe partea internă/ externă a labei piciorului - Exerciții de mers pe genunchi cu sprijin pe palme/ coate, ghemuit, șerpuit - Exerciții de mers pe și peste obstacole, cu transport de greutate - Exerciții de mers în tandem - Exerciții de mers în sir și în coloană - Educarea și reeducarea alergării. - Exerciții de învățare a alergării - Exerciții de coordonare a mâinilor și picioarelor - Exerciții din școala alergării: joc de gleznă, pendularea gambelor înapoi, cu genunchii sus, alergare laterală („pas adăugat”), alergare cu pas săltat („pasul ștregarului”) - Variante de alergare: în tempo moderat, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Ștafete aplicative - Concursuri/ întreceri de alergare pe distanțe scurte - Exerciții din școala săriturii. - Exerciții de aterizare (pe sol, în adâncime, peste un obstacol) - Exerciții de detentă (desprindere pe verticală) - Exerciții de săritură pe un picior - Exerciții de săritură pe două picioare - Exerciții de săritură de pe un picior pe celălalt - Exerciții de săritură de pe un picior pe două picioare - Exerciții de săritură „Pas sărit”, „Pas săltat” - Exerciții de săritură de pe loc - Exerciții de săritură cu elan - Sărituri: pe loc, de pe loc, în lungime, peste obstacole

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), - Acțiuni combinate: mers- alergare- săritură - Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului. - Exerciții de plantare și echilibru pe suprafețe mari cu apropierea centrului general de greutate de suprafața de sprijin (Joc „Labirintul”) - Exerciții de mers în echilibru pe șabloane - Exerciții de mers în echilibru cu întoarceri - Exerciții de mers în echilibru cu pășire peste obstacole - Exerciții de mers în echilibru cu greutate ușoare - Exerciții de mers în echilibru pe plan înclinat - Exerciții de mers în echilibru cu partener („Lupta cocoșilor”, „Trage sfoara”) - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică (Joc „Treci puntea”) - Mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin, pe sol) - Deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe, orizontale și înclinate - Exerciții de prindere și aruncare. - Exerciții de aruncare și prindere a unei mingi ușoare - Exerciții de aruncare a mingii de oină/medicinale: - Aruncarea cu o mână înainte; - Aruncarea cu două mâini înainte-înapoi; - Aruncarea cu două mâini de deasupra capului, de sus și de jos - Exerciții de aruncare azvârlită - Exerciții de prindere controlată - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Exerciții de târâre. - Exerciții de târâre pe coate, cu blocarea palmelor la spate, cu deplasare numai cu ajutorul brațelor, braț și picior opus - Exerciții de târâre cu variante (înainte- înapoi) - Târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi (Joc „Cursa crocodililor”) - Exerciții de cățărare/escaladare. - Exerciții de cățărare pe scara fixă, frânghie - Tracțiuni pe banca de gimnastică ușor înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Cățărarea- coborârea: pe banca de gimnastică înclinată - Exerciții de escaladare peste obiecte de mărimi diferite - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului. - Acțiuni combinate: cățărare- escaladare, tracțiune-târâre - Ștafete aplicative și jocuri - Exerciții de ridicare și transport de greutate. - Exerciții de manipulare a obiectelor, a materialelor sportive, a mingilor medicinale

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Ștafete aplicative și jocuri - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: paleta etc. - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte - Parcursuri aplicative și ștafete, conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate - Acțiuni combinate: deprinderi de locomoție de bază cu deprinderi de locomoție combinate
Capacități motrice (calitățile motrice)	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea vitezei. - Viteza de reacție și execuție, excutarea unor acte sau acțiuni motrice la stimuli auditivi, vizuali sau tactili - Viteza de repetiție, executarea unor acte sau acțiuni motrice repetate și cunoscute - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie-exerciții de alergare pe distanțe scurte cu partener și individual: 10 m, 15 m. - Viteza în raport cu celelalte calități motrice prin ștafete aplicative cu partener și fără (Joc: „Crabii și creveții”etc.). - Dezvoltarea forței. - Forța dinamică (izotonică) segmentară - Forța explozivă - Forța dinamică segmentară în regim de rezistență - Exerciții cu propria greutate corporală - Exerciții cu tot corpul sau anumite segmente ale corpului - Exerciții cu mingea medicinală ușoară - Exerciții cu coarda - Exerciții la aparate (bandă, bicicletă etc). - Exerciții în circuit - Forța dinamică a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței. - Rezistența musculară locală - Exerciții de alergare de durată cu pauze controlate - Exerciții de alergare pentru mărirea rezistenței capacității cardio-respiratorii - Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi aerobe - Rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile - Joc „Cursa în lanț”

Domenii de conținut	Clasa a VIII-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea îndemânării. - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Exerciții pentru dezvoltarea coordonării (complex de exerciții cu obiecte) - Structuri motrice cu mărirea gradului de dificultate - Aruncări și prinderi, transportul mingii sau al unui obiect și mișcarea acestora în jurul corpului - Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și timp - Coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener - Coordonare oculo- motorie în sarcini motrice simple sau complexe - Ștafete și parcurhuri, jocuri - Mobilitate și stabilitate articulară, elasticitatea musculară. - Complex de exerciții pentru toate segmentele corpului - Stretching - Educarea și reeducarea flexiei și extensiei etc. - Mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale - Stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei
<p>Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calități motrice combinate. - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus (din picioare), alergarea de viteză, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în handbal - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în baschet - Structuri minimale de pasare- preluare- ridicare în volei - Structuri minimale de pasare- preluare- marcarea în fotbal - Structuri minimale de lovire a mingii, pasare a mingii peste fileu- tenis de masă - Specifice gimnasticii acrobatică: cumpănă pe un genunchi; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, cumpănă pe un genunchi; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen - Specifice jocurilor sportive- jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; tenis de masă - Ștafete simple și jocuri dinamice - Noțiuni despre jocurile sportive (regulile de joc) - Jocuri și întreceri sportive între clase și școli
<p>Igienă și protecție individuală</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Igiena corporală - Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Disponibilități de prevenire/ rezolvare a situațiilor conflictuale

CLASA a IX-a**Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Creșterea achizițiilor psiho- motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**

Clasa a IX-a
<p>1.1. Cunoașterea dizabilității, a diagnosticului, a particularităților anatomo-fiziologice, a capacităților și atitudinilor, a limitelor individului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evidența semnalelor obiective și subiective ale stării de sănătate: limitele normale ale funcțiilor vitale în repaus și efort (frecvența cardiacă și respiratorie, capacitatea vitală), greutatea, înălțimea, coeficientul de inteligență, natura dizabilității și medicația, indicațiile și contraindicațiile, robustețea și vigoarea fizică, dorința și puterea de mișcare și joacă, rezistența la activitățile zilnice; - Cunoașterea factorilor care pot influența starea de sănătate în timpul activității: regimul alimentar și programul de destindere și odihnă, igiena mediului ambiant și igienă corporală și a vestimentației, factorii naturali (temperatură, umiditate, radiațiile solare, curenții de aer etc.), factori organici (stările febrile, amețelile, senzațiile de sufocare sau de vomă, dureri organice, acute etc.); - Implementarea și respectarea regulilor de igienă personală atât în activitate cât și în timpul liber: folosirea echipamentului specific activității, adaptat corect dizabilității, spălarea pe mâini, față și corp cu săpun, după fiecare activitate.
<p>1.2. Întărirea și menținerea stării de sănătate prin influența factorilor de mediu (apă, aer, soare), prin utilizarea de orteze și dispozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea respirației în eforturi variabile, în anotimpuri diferite, în condiții atmosferice diverse; - Adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului; - Expunerea organismului cu măsură la factorii naturali benefici pentru sănătate, (soare, aer și, după caz, apa) și aplicarea unor reguli privind activitatea zilnică a subiecților în mediul natural; - Formarea atitudinii de conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate; - Prestarea eforturilor în condiții igienice; - Alternarea eforturilor cu pauze de revenire (active, pasive) a organismului; - Adoptarea măsurilor de prevenire a accidentelor; - Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate.
<p>1.3. Dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimularea senzorio-motorie a copiilor prin exerciții de diferențiere senzorială; - Influențarea armonioasă a organismului și a unei ținute corecte; - Influențarea subiecților în practicarea pe tot parcursul vieții a exercițiilor pentru evoluția și menținerea stării fizice armonioase a organismului; - Compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc. - Observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă; - Studiul la oglindă din față și din profil, a posturii corporale globale;

Clasa a IX-a
<ul style="list-style-type: none"> - Verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate; - Însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică.

2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a IX-a
<p>2.1. Formarea schemei corporale și a lateralității, educarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea schemei corporale proprii sau a partenerului de activitate; - Identificarea elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe o imagine; - Educarea echilibrului general și a senzațiilor plantare.
<p>2.2. Formarea conduitelor perceptiv-motrice de bază (culoare, formă, mărime);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și diferențierea în plan obiectual, după 1- 2 criterii (culoare, mărime, formă). - Însușirea unor formații de lucru după criteriul mărimii.
<p>2.3. Formarea și dezvoltarea orientării, organizării și structurării spațio-temporale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localizarea obiectelor prin raportare la schema corporală; - Recunoașterea pozițiilor spațiale; - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu; - Identificarea momentelor unei zile/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor; - Diferențierea vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele.
<p>2.4. Educarea și reeducarea mersului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului corect - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea mersului.
<p>2.5. Educarea și reeducarea alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea alergării: - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea alergării pe distanțe scurte.
<p>2.6. Formarea și însușirea deprinderii din școala săriturii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea și exersarea săriturilor pe un picior, pe ambele picioare, de pe un picior pe celalalt, de pe un picior pe ambele picioare. - Învățarea și exersarea săriturii de pe loc.
<p>2.7. Formarea și însușirea deprinderilor utilitar-aplicative: aruncare și prindere, ridicare și transport de greutate, târâre și cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării și prinderii unor obiecte; - Manipularea unor obiecte și/sau a materialelor sportive; - Învățarea și exersarea târârii; - Învățarea cățărării și escaladării.
<p>2.8. Dezvoltarea capacităților motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitățile motrice condiționale (viteză, forță, rezistență); - Capacitățile motrice coordinative (îndemănare); - Capacitățile motrice intermediare, suplețea musculo- ligamentară, suplețea neuro-motrică, mobilitatea articulară.

3. Educarea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane

Clasa a IX-a
<p>3.1. Formarea și educarea unei autonomii personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executarea de acte și acțiuni motrice necesare vieții cotidiene; - Aplicarea regulilor de igienă personală.
<p>3.2. Formarea deprinderilor necesare vieții independente prin practicarea unor jocuri de mișcare și sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor (atletism, gimnastică acrobatică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de masă etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor cu un grad crescut de dificultate; - Participarea la jocuri de mișcare cu caracter social, cuprinzând înlănțuiri variate de deprinderi motrice; - Aprecierea evoluției colegilor, la executarea elementelor și a exercițiului; - Practicarea unor jocuri sportive, întreceri și concursuri cu caracter motivațional; - Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere (fairplay, empatie); - Manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri; - Suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri; - Felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor; - Manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
<p>Elemente de stimulare senzorio-motorie și de organizare a activităților motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere senzorială (auditivă, vizuală, olfactivă, tactil- kinestezică) - Exerciții de explorare și descoperire a obiectelor din mediul familiar, prin antrenarea mai multor analizatori (auditivi/ vizuali etc.) - Exerciții de atingere, pipăire, presare, mângăiere - Exerciții de deplasare înainte- înapoi, lateral, șerpuit, în zig-zag, pe traseu cu șabloane, pe/ sub și peste obstacole - Poziții: drepți, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie, pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană, câte unul și câte doi - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta - Alinierea în linie și în coloană - Pornire cu mers pe loc și oprire
<p>Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de menținere a pozițiilor și posturilor corecte (stând, pe loc repaus, ghemuit, culcat etc.)

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posturale (paravertebrale) - Exerciții globale (exerciții de imitație: „Mimul”, „Fă ca mine”) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului (exerciții pentru cap, gât, membre superioare și inferioare, trunchi, spate) - Exerciții simetrice și asimetrice pe toate coordonatele spațiale - Exerciții de respirație (exerciții pentru educarea respirației toracice) - Exerciții-joc de respirație nonverbală (suflatul în lumânare, umflarea balonului, utilizarea jucăriilor de suflat etc.) - Exerciții pentru reglarea ritmului respirator și pentru realizarea echilibrului - Educarea actului respirator, inspir- expir (conștientizarea respirației) - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Tonicitatea și troficitatea musculaturii a întregului corp - Complexe de dezvoltare fizică, cu/ fără fond muzical - Cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)
Psihomotricitatea	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii/ a partenerului - Exerciții- joc de identificare și numire a elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/ pe un coleg sau pe un manechin/ în imagini - Exerciții de observare a alcătuirii corpului - Exerciții de motricitate generală, cu antrenarea diferitelor părți ale corpului - Exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului - Executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii!” etc.) - Exerciții- joc: imitarea posturii profesorului/ a colegilor - Schemă corporală, (exerciții de cunoaștere a părților corpului) - Lateralitate, (antrenarea diferitelor segmente/ părți ale corpului; exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; executare de comenzi verbale după model/ fără model „Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii, deschideți pumnii!”etc, exerciții- joc de mișcare simplu: imitarea posturii profesorului/ a colegilor). - Structurare spațială (Exerciții de identificare și discriminare în plan obiectual, după 1- 2 criterii „culoare, mărime, formă” ex: „Cuburile colorate”, „Colțurile colorate”, „Sortează după mărime!” etc.)

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Orientare temporală. Exerciții de localizare a obiectelor prin raportare la schema corporală - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu - Exerciții de identificare a momentelor unei zile (cu indicarea acțiunilor specifice)/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor - Exerciții de identificare a obiectelor și ființelor în ordinea vitezei lor de deplasare (de ex: cal, om, avion, pisică) - Exerciții de discriminare vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele; - Exerciții de discriminare auditivă (fluierul, vocea) exerciții de recunoaștere a pozițiilor spațiale simple (pe, sub, în față, în spate, deasupra- dedesubt etc., executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu)
Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Educarea și reeducarea mersului. - Exerciții de învățare a mersului corect - Exerciții de plantare pe un culoar - Exerciții de mers înainte- înapoi, lateral - Exerciții de mers cu urcarea treptelor, cu alternarea picioarelor - Variante de mers: pe vârfuri, pe călcâi, pe partea internă/externă a labei piciorului - Exerciții de mers pe genunchi cu sprijin pe palme/ coate, ghemuit, șerpuit - Exerciții de mers pe și peste obstacole, cu transport de greutate - Exerciții de mers în tandem - Exerciții de mers în șir și în coloană. - Educarea și reeducarea alergării - Exerciții de învățare a alergării - Exerciții de coordonare a mâinilor și picioarelor - Exerciții din școala alergării: joc de gleznă, pendularea gambelor înapoi, cu genunchii sus, alergare laterală („pas adăugat”), alergare cu pas săltat („pasul ștregarului”) - Variante de alergare: în tempo moderat, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Ștafete aplicative - Concursuri/ întreceri de alergare pe distanțe scurte. - Exerciții din școala săriturii. - Exerciții de aterizare (pe sol, în adâncime, peste un obstacol) - Exerciții de detentă (desprindere pe verticală) - Exerciții de săritură pe un picior - Exerciții de săritură pe două picioare - Exerciții de săritură de pe un picior pe celălalt - Exerciții de săritură de pe un picior pe două picioare - Exerciții de săritură „Pas sărit”, „Pas săltat” - Exerciții de săritură de pe loc

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de săritură cu elan - Sărituri: pe loc, de pe loc, în lungime, peste obstacole - Săritură: cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare) - Acțiuni combinate: mers-alergare-săritură - Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului - Exerciții de plantare și echilibru pe suprafețe mari cu apropierea centrului general de greutate de suprafața de sprijin (Joc „Labirintul”) - Exerciții de mers în echilibru pe șabloane - Exerciții de mers în echilibru cu întoarceri - Exerciții de mers în echilibru cu pășire peste obstacole - Exerciții de mers în echilibru cu greutate ușoare - Exerciții de mers în echilibru pe plan înclinat - Exerciții de mers în echilibru cu partener („Lupta cocoșilor”, „Trage sfoara”) - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică (Joc „Treci puntea”) - Mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin, pe sol) - Deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe, orizontale și înclinate - Exerciții de prindere și aruncare. - Exerciții de aruncare și prindere a unei mingi ușoare - Exerciții de aruncare a mingii de oină/ medicinale: - Aruncarea cu o mână înainte - Aruncarea cu două mâini înainte-înapoi - Aruncarea cu două mâini de deasupra capului, de sus și de jos - Exerciții de aruncare azvârlită - Exerciții de prindere controlată - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Exerciții de târâre. - Exerciții de târâre pe coate, cu blocarea palmelor la spate, cu deplasare, numai cu ajutorul brațelor, braț și picior opus - Exerciții de târâre cu variante (înainte-înapoi) - Târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi prin Joc „Cursa crocodililor” - Exerciții de cățărare/escaladare - Exerciții de cățărare pe scara fixă, frânghie - Tracțiuni pe banca de gimnastică ușor înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Cățărare – coborârea: pe banca de gimnastică înclinată - Exerciții de escaladare peste obiecte de mărimi diferite - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Acțiuni combinate: cățărare- escaladare, tracțiune - târâre - Ștafete aplicative și jocuri

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
	<p>- Exerciții de ridicare și transport de greutate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de manipulare a obiectelor, a materialelor sportive, a mingilor medicinale - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Ștafete aplicative și jocuri - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: paleta etc. - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte - Parcursuri aplicative și ștafete, conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate - Acțiuni combinate: deprinderi de locomoție de bază cu deprinderi de locomoție combinate
<p>Capacități motrice (calitățile motrice)</p>	<p>- Dezvoltarea vitezei.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viteza de reacție și execuție, executarea unor acte sau acțiuni motrice la stimuli auditivi, vizuali sau tactili. - Viteza de repetiție, executarea unor acte sau acțiuni motrice repetate și cunoscute - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - exerciții de alergare pe distanțe scurte cu partener și individual: 10 m, 15 m - Viteza în raport cu celelalte calități motrice prin ștafete aplicative cu partener și fără (Joc: „Crabii și creveții” etc.). <p>- Dezvoltarea forței.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forța dinamică (izotonică) segmentară - Forța explozivă - Forța dinamică segmentară în regim de rezistență - Exerciții cu propria greutate corporală - Exerciții cu tot corpul sau anumite segmente ale corpului - Exerciții cu mingea medicinală ușoară - Exerciții cu coarda - Exerciții la aparate (bandă, bicicletă etc). - Exerciții în circuit - Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului <p>- Dezvoltarea rezistenței.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rezistența musculară locală - Exerciții de alergare de durată cu pauze controlate - Exerciții de alergare pentru mărirea rezistenței capacității cardio-respiratorii

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi aerobe - Rezistența cardio- respiratorie la eforturi variabile - Joc „Cursa în lanț” - Dezvoltarea îndemnării. - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Exerciții pentru dezvoltarea coordonării (complex de exerciții cu obiecte) - Structuri motrice cu mărirea gradului de dificultate - Aruncări și prinderi, transportul mingii sau al unui obiect și mișcarea acestora în jurul corpului - Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și timp - Coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener - Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple sau complexe - Ștafete și parcursuri, jocuri - Mobilitate și stabilitate articulară, elasticitatea musculară. - Complex de exerciții pentru toate segmentele corpului - Stretching - Educarea și reeducarea flexiei și extensiei etc. - Mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale - Stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei
<p>Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calități motrice combinate. - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus (din picioare), alergarea de viteză, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în handbal - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în baschet - Structuri minimale de pasare- preluare- ridicare în volei - Structuri minimale de pasare- preluare- marcare în fotbal - Structuri minimale de lovire a mingii, pasare a mingii peste fileu - tenis de masă - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, cumpănă pe un genunchi; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen - Specifice jocurilor sportive- jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; tenis de masă; - Ștafete simple și jocuri dinamice - Noțiuni despre jocurile sportive (regulile de joc)

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
	- Jocuri și întreceri sportive între clase și școli
Igienă și protecție individuală	- Igiena corporală - Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Disponibilități de prevenire/ rezolvare a situațiilor conflictuale

CLASA a X-a**Competențe specifice și exemple de activități de învățare****1. Creșterea achizițiilor psiho-motrice individuale și valorificarea acestora în întărirea și menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase**

Clasa a X-a
<p>1.1. Cunoașterea dizabilității, a diagnosticului, a particularităților anatomo-fiziologice, a capacităților și atitudinilor, a limitelor individului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evidența semnalelor obiective și subiective ale stării de sănătate: limitele normale ale funcțiilor vitale în repaus și efort (frecvența cardiacă și respiratorie, capacitatea vitală), greutatea, înălțimea, coeficientul de inteligență, natura dizabilității și medicația, indicațiile și contraindicațiile, robustețea și vigoarea fizică, dorința și puterea de mișcare și joacă, rezistența la activitățile zilnice; - Cunoașterea factorilor care pot influența starea de sănătate în timpul activității: regimul alimentar și programul de destindere și odihnă, igiena mediului ambiant și igienă corporală și a vestimentației, factorii naturali (temperatură, umiditate, radiațiile solare, curenții de aer etc.), factori organici (stările febrile, amețelile, senzațiile de sufocare sau de vomă, dureri organice, acute etc.); - Implementarea și respectarea regulilor de igienă personală atât în activitate cât și în timpul liber: folosirea echipamentului specific activității, adaptat corect dizabilității, spălarea pe mâini, față și corp cu săpun, după fiecare activitate.
<p>1.2. Întărirea și menținerea stării de sănătate prin influența factorilor de mediu (apă, aer, soare), prin utilizarea de orteze și dispozitive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea respirației în eforturi variabile, în anotimpuri diferite, în condiții atmosferice diverse; - Adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului; - Expunerea organismului cu măsură la factorii naturali benefici pentru sănătate (soare, aer și, după caz, apă) și aplicarea unor reguli privind activitatea zilnică a subiecților în mediul natural; - Formarea atitudinii de conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate; - Prestarea eforturilor în condiții igienice; - Alternarea eforturilor cu pauze de revenire (active, pasive) a organismului; - Adoptarea măsurilor de prevenire a accidentelor; - Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate.
<p>1.3. Dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimularea senzorio-motorie a copiilor prin exerciții de diferențiere senzorială; - Influențarea armonioasă a organismului și a unei ținute corecte; - Influențarea subiecților în practicarea pe tot parcursul vieții a exercițiilor pentru evoluția și menținerea stării fizice armonioase a organismului; - Compararea posturii corporale proprii cu modelul prezentat (planșe, filme, diapozitive) etc. - Observarea și atenționarea între colegi asupra eventualelor abateri de la postura corporală corectă; - Studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale;

Clasa a X-a
<ul style="list-style-type: none"> - Verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate; - Însușirea exercițiilor și a complexelor de dezvoltare fizică, în vederea utilizării lor ca gimnastică zilnică.

2. Dezvoltarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

Clasa a X-a
<p>2.1. Formarea schemei corporale și a lateralității, educarea echilibrului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea schemei corporale proprii sau a partenerului de activitate; - Identificarea elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și a partenerului: în oglindă/pe un coleg sau pe o imagine; - Educarea echilibrului general și a senzațiilor plantare.
<p>2.2. Formarea conduitelor perceptiv-motrice de bază (culoare, formă, mărime).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și diferențierea în plan obiectual, după 1-2 criterii (culoare, mărime, formă); - Însușirea unor formații de lucru după criteriul mărimii.
<p>2.3. Formarea și dezvoltarea orientării, organizării și structurării spațio-temporale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localizarea obiectelor prin raportare la schema corporală; - Recunoașterea pozițiilor spațiale; - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu; - Identificarea momentelor unei zile/ zilelor săptămânii/ anotimpurilor; - Diferențierea vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele.
<p>2.4. Educarea și reeducarea mersului.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului corect; - Organizarea unor parcurhuri, stafete și jocuri de mișcare pentru educarea mersului
<p>2.5. Educarea și reeducarea alergării.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea alergării; - Organizarea unor parcurhuri, ștafete și jocuri de mișcare pentru educarea alergării pe distanțe scurte.
<p>2.6. Formarea și însușirea deprinderii din școala săriturii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea și exersarea săriturilor pe un picior, pe ambele picioare, de pe un picior pe celălalt, de pe un picior pe ambele picioare; - Învățarea și exersarea săriturii de pe loc.
<p>2.7. Formarea și însușirea deprinderilor utilitar-aplicative: aruncare și prindere, ridicare și transport de greutate, târâre și cățărare/ escaladare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea aruncării și prinderii unor obiecte; - Manipularea unor obiecte și/ sau a materialelor sportive; - Învățarea și exersarea târârii; - Învățarea cățărării și escaladării.
<p>2.8. Dezvoltarea capacităților motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Capacitățile motrice condiționale (viteza, forța, rezistența); - Capacitățile motrice coordinative (îndemânare); - Capacitățile motrice intermediare, suplețea musculo- ligamentară, suplețea neuro-motrică, mobilitatea articulară.

3. Educarea unei autonomii personale necesare vieții, prin activități organizate sau spontane

Clasa a X-a
<p>3.1. Formarea și educarea autonomiei personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executarea de acte și acțiuni motrice necesare vieții cotidiene; - Aplicarea regulilor de igienă personală.
<p>3.2. Formarea deprinderilor necesare vieții independente prin practicarea unor jocuri de mișcare și sporturi adaptate posibilităților psihoindividuale ale elevilor (atletism, gimnastică acrobatică, handbal, baschet, volei, fotbal, tenis de masă etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor cu un grad crescut de dificultate; - Participarea la jocuri de mișcare cu caracter social, cuprinzând înălțări variate de deprinderi motrice; - Aprecierea evoluției colegilor, la executarea elementelor și a exercițiului; - Practicarea unor jocuri sportive, întreceri și concursuri cu caracter motivațional; - Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere (fairplay, empatie); - Manifestarea neostentativă, alături de coechipieri, a satisfacției victoriei în întreceri și concursuri; - Suportarea demnă, alături de coechipieri, a înfrângerii în întreceri și concursuri; - Felicitarea învingătorilor în întreceri și concursuri, inclusiv a adversarilor; - Manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice.

Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a X-a
<p>Elemente de stimulare senzorio-motorie și de organizare a activitatilor motrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere senzorială (auditivă, vizuală, olfactivă, tactil- kinestezică) - Exerciții de explorare și descoperire a obiectelor din mediul familiar, prin antrenarea mai multor analizatori (auditivi/ vizuali etc.) - Exerciții de atingere, pipăire, presare, mângăiere - Exerciții de deplasare înainte- înapoi, lateral, șerpuit, în zig-zag, pe traseu, cu șabloane, pe/ sub și peste obstacole - Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană, câte unul și câte doi - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta - Alinierea în linie și în coloană - Pornire cu mers pe loc și oprire

Domenii de conținut	Clasa a X-a
<p>Elemente ale dezvoltării fizice armonioase</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de menținere a pozițiilor și posturilor corecte (stând, pe loc repaus, ghemuit, culcat etc.) - Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posturale (paravertebrale) - Exerciții globale (exerciții de imitație: „Mimul”, „Fă ca mine”) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului (exerciții pentru cap, gât, membre superioare și inferioare, trunchi, spate) - Exerciții simetrice și asimetrice pe toate coordonatele spațiale - Exerciții de respirație (exerciții pentru educarea respirației toracale) - Exerciții-joc de respirație nonverbală (suflatul în lumânare, umflarea balonului, utilizarea jucăriilor de suflat etc.) - Exerciții pentru reglarea ritmului respirator și pentru realizarea echilibrului - Educarea actului respirator, inspir- expir (conștientizarea respirației) - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Tonicitatea și troficitatea musculaturii întregului corp - Complexe de dezvoltare fizică, cu/ fără fond muzical - Cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)
<p>Psihomotricitatea</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de cunoaștere a schemei corporale proprii/ a partenerului - Exerciții-joc de identificare și numire a elementelor principale și de detaliu ale schemei corporale proprii și ale partenerului: în oglindă/pe un coleg sau pe un manechin/ în imagini - Exerciții de observare a alcătuirii corpului - Exerciții de motricitate generală, cu antrenarea diferitelor părți ale corpului; - Exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; - Executare de comenzi verbale după model/ fără model („Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii!” etc.) - Exerciții – joc: imitarea posturii profesorului/ a colegilor - Schemă corporală, (exerciții de cunoaștere a părților corpului). - Lateralitate, (antrenarea diferitelor segmente/ părți ale corpului; exerciții de folosire a fiecărui segment al corpului; executare de comenzi verbale după model/ fără model „Puneți mâinile la spate!”, „Închideți pumnii, deschideți pumnii!”etc, exerciții- joc de mișcare simplă: imitarea

Domenii de conținut	Clasa a X-a
	<p>posturii profesorului/ a colegilor).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structurare spațială (Exerciții de identificare și discriminare în plan obiectual, după 1- 2 criterii „culoare, mărime, formă” ex: „Cuburile colorate”, „Colțurile colorate”, „Sortează după mărime!”etc.) - Orientare temporală. Exerciții de localizare a obiectelor prin raportare la schema corporală - Executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu - Exerciții de identificare a momentelor unei zile (cu indicarea acțiunilor specifice)/ a zilelor săptămânii/ anotimpurilor - Exerciții de identificare a obiectelor și ființelor în ordinea vitezei lor de deplasare (de ex: cal, om, avion, pisică) - Exerciții de discriminare vizuală a poziției și orientării obiectelor, unele față de altele; - Exerciții de discriminare auditivă (fluierul, vocea) <p>(exerciții de recunoaștere a pozițiilor spațiale simple (pe, sub, în față, în spate, deasupra- dedesubt etc., executarea unor comenzi simple de deplasare în spațiu)</p>
Deprinderi motrice	<ul style="list-style-type: none"> - Educarea și reeducarea mersului. - Exerciții de învățare a mersului corect - Exerciții de plantare pe un culoar - Exerciții de mers înainte- înapoi, lateral - Exerciții de mers cu urcarea treptelor, cu alternarea picioarelor - Variante de mers: pe vârfuri, pe călcâi, pe partea internă/externă a labei piciorului - Exerciții de mers pe genunchi cu sprijin pe palme/ coate, ghemuit, șerpuit - Exerciții de mers pe și peste obstacole, cu transport de greutate - Exerciții de mers în tandem - Exerciții de mers în șir și în coloană - Educarea și reeducarea alergării. - Exerciții de învățare a alergării - Exerciții de coordonare a mâinilor și picioarelor - Exerciții din școala alergării: joc de gleznă, pendularea gambelor înapoi, cu genunchii sus, alergare laterală („pas adăugat”), alergare cu pas săltat („pasul ștregarului”) - Variante de alergare: în tempo moderat, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Ștafete aplicative - Concursuri/ întreceri de alergare pe distanțe scurte - Exerciții din școala săriturii. - Exerciții de aterizare (pe sol, în adâncime, peste un obstacol) - Exerciții de detentă (desprindere pe verticală) - Exerciții de săritură pe un picior

Domenii de conținut	Clasa a X-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de săritură pe două picioare - Exerciții de săritură de pe un picior pe celălalt - Exerciții de săritură de pe un picior pe două picioare - Exerciții de săritură „Pas sărit”, „Pas săltat” - Exerciții de săritură de pe loc - Exerciții de săritură cu elan - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Săritură: cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), - Acțiuni combinate: mers-alergare-săritură - Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului. - Exerciții de plantare și echilibru pe suprafețe mari cu apropierea centrului general de greutate de suprafața de sprijin (Joc „Labirintul”) - Exerciții de mers în echilibru pe șabloane - Exerciții de mers în echilibru cu întoarceri - Exerciții de mers în echilibru cu pășire peste obstacole - Exerciții de mers în echilibru cu greutate ușoare - Exerciții de mers în echilibru pe plan înclinat - Exerciții de mers în echilibru cu partener („Lupta cocoșilor”, „Trage sfoara”) - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică (Joc „Treci puntea”) - Mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin, pe sol) - Deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe, orizontale și înclinate - Exerciții de prindere și aruncare. - Exerciții de aruncare și prindere a unei mingi ușoare - Exerciții de aruncare a mingii de oină/ medicinale - Aruncarea cu o mână înainte - Aruncarea cu două mâini înainte- înapoi - Aruncarea cu două mâini de deasupra capului, de sus și de jos - Exerciții de aruncare azvârlită - Exerciții de prindere controlată - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Exerciții de târâre. - Exerciții de târâre pe coate, cu blocarea palmelor la spate, cu deplasare numai cu ajutorul brațelor, braț și picior opus - Exerciții de târâre cu variante (înainte- înapoi) - Târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi prin Joc „Cursa crocodililor” - Exerciții de cățărare/ escaladare. - Exerciții de cățărare pe scara fixă, frânghie - Tracțiuni pe banca de gimnastică ușor înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Cățărarea- coborârea: pe banca de gimnastică înclinată - Exerciții de escaladare peste obiecte de mărimi diferite

Domenii de conținut	Clasa a X-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Acțiuni combinate: cățărare-escaladare-tracțiune-târâre - Ștafete aplicative și jocuri - Exerciții de ridicare și transport de greutate. - Exerciții de manipulare a obiectelor, a materialelor sportive, a mingilor medicinale - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi - Ștafete aplicative și jocuri - Deprinderi de manipulare de tip propulsie: aruncare, voleibolare și ricoșare; lovire cu mâna și cu piciorul; lovire cu obiecte: paleta etc. - Deprinderi de manipulare de tip absorbție: prindere cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener - Deprinderi de stabilitate de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - Posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri, starturi - Acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte - Parcursuri aplicative și ștafete, conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate - Acțiuni combinate: deprinderi de locomoție de bază cu deprinderi de locomoție combinate
Capacități motrice (calitățile motrice)	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea vitezei. - Viteza de reacție și execuție, executarea unor acte sau acțiuni motrice la stimuli auditivi, vizuali sau tactili. - Viteza de repetiție, executarea unor acte sau acțiuni motrice repetate și cunoscute - Viteza de deplasare pe direcție rectilie - exerciții de alergare pe distanțe scurte cu partener și individual: 10 m, 15 m - Viteza în raport cu celelalte calități motrice prin ștafete aplicative cu partener și fără (Joc: „Crabii și creveții” etc.). - Dezvoltarea forței. - Forța dinamică (izotonică) segmentară - Forța explozivă - Forța dinamică segmentară în regim de rezistență - Exerciții cu propria greutate corporală - Exerciții cu tot corpul sau anumite segmente ale corpului - Exerciții cu mingea medicinală ușoară - Exerciții cu coarda - Exerciții la aparate (bandă, bicicletă etc). - Exerciții în circuit - Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului

Domenii de conținut	Clasa a X-a
	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea rezistenței. - Rezistența musculară locală - Exerciții de alergare de durată cu pauze controlate - Exerciții de alergare pentru mărirea rezistenței capacității cardio-respiratorii - Dezvoltarea rezistenței generale la eforturi aerobe - Rezistența cardio- respiratorie la eforturi variabile - Joc „Cursa în lanț” - Dezvoltarea îndemnării. - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Exerciții pentru dezvoltarea coordonării (complex de exerciții cu obiecte) - Structuri motrice cu mărirea gradului de dificultate - Aruncări și prinderi, transportul mingii sau al unui obiect și mișcarea acestora în jurul corpului - Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și timp - Coordonarea acțiunilor motrice în relație cu un partener - Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple sau complexe - Ștafete și parcurhuri, jocuri - Mobilitate și stabilitate articulară, elasticitatea musculară - Complex de exerciții pentru toate segmentele corpului - Stretching - Educarea și reeducarea flexiei și extensiei etc. - Mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale - Stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei
<p>Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calități motrice combinate. - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus (din picioare), alergarea de viteză, alergarea de rezistență, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în handbal - Structuri minimale de prindere- pasare- aruncare în baschet - Structuri minimale de pasare- preluare- ridicare în volei - Structuri minimale de pasare- preluare- marcare în fotbal - Structuri minimale de lovire a mingii, pasare a mingii peste fileu - tenis de masă - Specifice gimnasticii acrobatice: cumpănă pe un genunchi; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, cumpănă pe un genunchi; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen;

Domenii de conținut	Clasa a X-a
	- Specifice jocurilor sportive- jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat: minibaschet; minifotbal; minihandbal; tenis de masă; - Ștafete simple și jocuri dinamice - Noțiuni despre jocurile sportive (regulile de joc) - Jocuri și întreceri sportive între clase și școli
Igienă și protecție individuală	- Igiena corporală - Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Disponibilități de prevenire/ rezolvare a situațiilor conflictuale

Sugestii metodologice

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ACTIVITĂȚI SPORTIVE - învățământ special gimnazial- dizabilități intelectuale grave, severe și/ sau asociate- se adresează profesorilor care predau disciplina Educație fizică în Centrele Școlare pentru Educație Incluzivă și în școlile speciale.

Lectura se realizează în succesiunea următoare: de la competențe generale la competențe specifice, la activități de învățare și de la acestea din urmă la conținuturi. Profesorii vor proiecta demersul de învățare în funcție de particularitățile clasei de elevi, de baza materială de care dispun și de disponibilitatea și dorințele elevilor.

Proiectarea demersului didactic începe cu lectura personalizată a programei școlare. Pentru o lectură aprofundată, este necesar să se răspundă la următoarele întrebări:

- În ce scop voi face? (identificarea competențelor)
- Cum voi face? (determinarea activităților de învățare)
- Ce conținuturi voi folosi? (selectarea conținuturilor)
- Cu ce voi face? (analiza resurselor)
- Cât s-a realizat? (stabilirea instrumentelor de evaluare)

Din punct de vedere al relației dintre elev și cadru didactic, în vederea realizării sarcinii, se evidențiază patru faze:

1. fizică- atunci când în scopul realizării sarcinii este nevoie de ajutor nemijlocit din partea adultului;
2. gestuală- pentru cazurile în care sunt suficiente exemplificarea, demonstrația sau direcționările și indicațiile pentru realizarea sarcinii;
3. verbală- pentru situațiile când pentru realizarea sarcinii sunt suficiente indicațiile sau îndemnul;
4. independentă- când sarcina este realizată integral de către elev, fără observații intermediare. În cadrul grupului de elevi al clasei, există, simultan, cele patru tipuri de interrelaționări, care constituie specificul activității de educație fizică pentru acești elevi.

Activitatea de educație fizică în școala specială presupune o dotare materială deosebită cu echipament tehnic adaptat.

Pe lângă nivelul diferit de dezvoltare a unor achiziții, acești elevi se mai diferențiază și după nivelul de sprijin de care au nevoie la un moment dat în executarea unor acțiuni, exerciții, execuții, acțiuni. Corelând cele două condiții, nivelul de dezvoltare al deprinderilor motrice, al achizițiilor și gradului de implicare al adultului în sprijinirea execuției, vom obține niste valori din care pot evidenția momentul funcțional al subiectului. Totodată, se poate observa evoluția funcțională a elevului pe cele două coordonate (dezvoltare și sprijin).

În cadrul disciplinei educație fizică și activități sportive pentru elevii cu dizabilități intelectuale grave, severe și/ sau asociate, apare necesitatea ca aceștia să fie conduși sau poziționați individual sau în colectiv; acest lucru este necesar pentru a facilita însușirea și executarea unor mișcări precum și pentru a se putea concentra mai bine asupra sarcinii de rezolvat.

Folosind metodele de manipulare și de poziționare necesare evităm accidentarea elevilor. Din această cauză este nevoie de respectarea următoarelor reguli:

- specialistul decide dacă este nevoie de una sau mai multe persoane pentru manipularea elevului; dacă este nevoie de două persoane, una dintre acestea este responsabil;
- responsabilul decide când se ridică elevul (semnal), dacă poziția acestuia este adecvată și, va sta, de regulă, de partea superioară a elevului;
- ridicarea și transportul elevului se planifică din timp pentru a îndepărta obstacolele, pentru a controla starea scaunului cu roțile etc.; cadrul didactic trebuie să se concentreze pe pasul următor și nu la lungimea traseului;
- profesorul stă cât mai aproape de elev cu picioarele depărtate pentru un mai bun echilibru;
- cadrul didactic trebuie să apuce elevul ferm, controlând capul, umerii și șoldurile, evitând răsucirea sau alunecarea trunchiului; descurajați spasticitatea elevului folosind tehnicile de relaxare recomandate de specialist;
- se dau elevului lămuririle necesare pentru a evita confuziile;
- în general, poziția unui elev trebuie schimbată la fiecare jumătate de oră; o oră este perioada cea mai lungă pe care un elev poate și-o menține, iar aceasta numai la prescrierea specialistului;
- schimbarea locului nu este sinonimă cu schimbarea poziției;
- elevii cu control postural slab sau tonus muscular redus, necesită suport complet în jurul trunchiului și nu tras de membrele superioare;
- aceste reguli vor fi prelucrate de kinetoterapeut tuturor celor care vor să participe la activitățile de educație fizică.

Asigurarea elevului

1. Pentru a implica elevul în activitate, acesta trebuie să fie de acord cu manipularea.
2. Comunați elevului ce ați planificat, nu-l luați pe nepregătite!
3. Cereți sprijinul și cooperarea elevului în măsura în care acesta poate, este capabil și vrea să participe!

Poziționarea

Elevii necesită schimbarea poziției de-a lungul zilei. Petrecerea unei lungi perioade în aceeași poziție nu este numai inconfortabilă, dar poate conduce și la grave accidente: escare, scurtarea ligamentelor, instalarea retracțiilor musculare, deformări de postură precum și îngreunarea respirației, circulației și a digestiei.

Din punct de vedere al procesului didactic, se vor respecta următoarele principii:

1. Dați copilului un sentiment de securitate!

2. Lăudați-l pentru ceea ce face și nu-l certați pentru ceea ce nu poate sau nu vrea să facă; în oricare din situații elevul are un motiv!
3. Reduceți ajutorul treptat pe măsură ce elevul progresează în realizarea sarcinii!
4. Încurajați orice inițiativă a copilului, recompensându-l!
5. Evitați înfricoșarea, amenințarea sau pedepsirea elevului!
6. Plecați în procesul de învățare de la ce poate elevul și adaptați sarcina la potențialul său!
7. Nu forțați elevul să desfășoare o activitate dacă nu este în dispoziție favorabilă, folosindu-vă de inițiativa lui!
8. Motivați copilul pentru orice activitate; începeți cu lucrurile cunoscute și introduceți numai câte un element nou!
9. Nu forțați elevul să învețe sau să execute activități peste potențialul său!
10. Ajutați elevul să aibă încredere în forțele proprii și să-și asume sau să-și depășească problemele.

Programa școlară la ciclul gimnazial valorifică exemplele de activități de învățare care să permită trecerea de la centrarea pe conținuturi, la centrarea pe experiențe de învățare. În vederea formării competențelor, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat.

Ținând seama de particularitățile copiilor cuprinși în clasele gimnaziale, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul orei de educație fizică. Jocul devine metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor.

La începutul anului școlar se va urmări organizarea claselor și a grupelor de lucru în spiritul educației Incluzive speciale. În prima lună de școală se va acorda atenție formelor de deplasare individuală și în grup, precum și formațiilor de lucru (cerc, coloană, linie, semicerc etc.).

În paralel cu activitatea motrică se va folosi limbajul de specialitate, din care să nu lipsească metafora ca mijloc de formare a imaginii mentale și de valorificare a cunoștințelor însușite. Se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și stimularea reciprocă. Se va asigura utilizarea unor mijloace (mingi, cercuri, steaguri, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.) care să asigure protejarea copiilor, înlăturându-se orice posibilitate de a se produce accidente. Se recomandă ca resursele să fie estetice, atractive și ușor de manevrat.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea continuă a evaluării cu accent pe valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev. Profesorii pot elabora și alte forme de învățare și conținuturi în funcție de particularitățile individuale și ale clasei de elevi, baza materială de care dispune școala și opțiunile elevilor.

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei **educație fizică și** să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat, coerență și abordări inter- și transdisciplinare.

În realizarea unei evaluări eficiente, profesorii vor utiliza "Sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial", adaptat particularităților fiecărui elev, care cuprinde domeniile evaluate, instrumentele (probele), repartizarea acestora pe individ și clasă, descrierea probelor și criteriile utilizate în evaluarea fiecărei probe, respectiv:

**SISTEMUL DE EVALUARE PENTRU
ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL**

Conținuturi	Capacități/ Competențe evaluate	Instrumente de evaluare - probe opționale	BAREMURI DE NOTARE																								
			Clasa a V - a						Clasa a VI - a						Clasa a VII - a						Clasa a VIII - a						
			5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	
Forță	Musculatura brațelor	Flotări	F	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	10	4	5	6	7	9	11	5	6	7	8	10	12
		Trațiuni din atârnat	B	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	10	4	5	6	7	9	11
		Trațiuni pe banca de gimnastică	F	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7
			B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Musculatura abdominală	Ridicarea tr. din culcat dorsal 30"	F	14	15	16	17	19	21	15	16	17	18	20	22	16	17	18	20	22	24	17	18	19	22	25	28
		Ridicarea pic. din culcat dorsal 30 "	B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Musculatura spatei	Ridicarea tr. din culcat facial 30 "	F	3	4	5	6	8	10	4	5	6	8	10	12	5	6	7	9	11	13	6	7	8	11	13	15
		Ridicarea bazinului din așezat 30 "	F	15	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	18	19	20	22	24	26
			B	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	23	25	19	20	21	22	26	28
			F	8	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	14	10	11	12	14	16	18	11	12	13	15	17	20
	B	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	12	13	14	16	18	20	13	14	15	17	19	23		

Viteză	Musculatura picioarelor	Săritura în lungime de pe loc (cm)	F	130	135	138	141	145	148	155	160	165	166	169	174	180	185	165	160	154	160	165	166	169	174	180	185								
		Săritura peste banca de gimn. 30"	F	4	6	8	10	13	15	18	20	23	25	12	14	18	20	23	25	10	12	14	14	18	20	23	25	23							
Atletism	Alergări	Naveta 5 x 10 m	F	23'0	22'9	22'8	22'7	22'6	22'5	22'5	22'3	22'1	22'1	22'6	21'9	21'8	21'7	22'1	21'7	21'5	21'3	21'2	22'6	20'6	20'5	20'4	20'3	20'2	20'1	20'0	19'8				
		Alergare de vit. 50m cu start de sus	B	22'2	22'1	22'0	21'9	21'8	21'7	21'7	21'7	20'9	20'8	20'7	20'7	20'6	20'5	20'4	20'3	20'2	20'2	20'2	20'1	20'6	20'6	20'5	20'4	20'3	20'2	20'1	20'0	19'8			
		Alerg. de rezist: cls.V-VI	F	9'8	9'7	9'6	9'5	9'4	9'3	9'3	9'3	9'1	9'4	9'2	9'2	9'0	8'9	8'8	8'7	8'7	8'2	8'1	8'1	8'2	9'0	8'9	8'8	8'7	9'2	9'1	9'0	8'9	8'6		
		600mF, 800mB VII-VIII 800mF 1000mB	B	9	8'9	8'8	8'7	8'6	8'5	8'5	8'5	8'1	8'4	8'3	8'2	8'1	8'1	8	7'9	8'2	8'1	8	7'9	8'2	8'2	8'1	8	7'9	8'2	8'1	7'8	7'7			
Gimnastică	Sărituri	Săritura în lungime cu elan	F	3,27	3,22	3,17	3,12	3,05	3,00	3,00	2,55	4,55	4,50	4,45	4,40	4,30	4,20	4,50	4,50	4,45	4,40	4,33	4,45	4,45	4,40	4,30	4,25	4,25	4,15	4,15	4,15				
		Aruncarea mingii de oină	B	4,00	3,55	3,50	3,45	3,35	3,25	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	4,55	4,50	4,45	4,40	4,30	4,20	4,15	4,10	4,03	4,45	4,45	4,40	4,30	4,25	4,15	4,15	4,15	4,15			
		Aruncarea mingii de oină	F	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65	2,65	2,45	2,45	2,50	2,50	2,60	2,70	2,80	2,50	2,50	2,55	2,70	2,63	2,60	2,70	2,80	2,50	2,55	2,60	2,70	2,80	2,90		
		Aruncarea mingii de oină	B	2,45	2,50	2,55	2,60	2,70	2,80	2,80	2,80	2,85	2,55	2,60	2,65	2,65	2,75	2,90	3,00	2,60	2,60	2,70	2,80	2,65	2,65	2,75	2,90	3,00	2,60	2,70	2,80	2,90	3,10		
Joc sportiv	Acrobatică	Aruncarea mingii de oină	F	12	13	14	15	16	18	18	20	14	15	15	16	18	22	26	28	30	30	22	23	24	24	26	29	32	24	25	26	29	32	26	
		Aruncarea mingii de oină	B	18	19	20	21	22	24	24	24	28	22	23	24	24	26	29	32	32	24	25	26	24	24	26	29	32	24	25	26	29	32	26	
		Aruncarea mingii de oină	F	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
		Aruncarea mingii de oină	B	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Joc sportiv	Jocul sportiv	Procedee tehnice izolate	F	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
		Procedee tehnice izolate	B	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		Joc bilateral	F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		Joc bilateral	B	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

DESCRIEREA MĂSURĂTORILOR ANTROPOMETRICE

(conform Institutului Național de Cercetare pentru Sport)

1. Înălțime (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă, taliometru.

Procedura: Pentru măsurarea corectă a înălțimii unui elev este necesar ca acesta să fie desculț, în poziția stând în picioare (ortostatism), atingând cu spatele și capul un perete vertical; capul este orientat cu privirea spre înainte. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm. și, cel puțin, cu subdiviziuni de 0,5 cm.) se măsoară distanța de la nivelul solului până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are cel puțin un unghi de 90° (ex. un echer cu latura de 15-20 cm.), așezat cu o latură pe *vertex* și una pe perete. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri.

2. Greutate (kg)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: cântar medical (mecanic/ electronic verificat).

Procedura: Pentru măsurarea obiectivă și exactă a greutateii corporale a unui elev acesta este îmbrăcat doar în echipament sportiv lejer. Se înregistrează în kg. și subunități de kg. (din sută în sută de grame).

3. Lungime planta piciorului (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică /ruleta/riglă.

Procedura: Pentru măsurarea lungimii plantei piciorului (desculț sau cu un ciorap subțire), elevul o așează pe o suprafață plană, iar cadrul didactic măsoară distanța de la limita posterioară a călcâiului (punctul *pternion*) până la vârful degetului celui mai lung (de obicei vârful degetului mare – *haluce*), denumit punctul *acropodion*. Se înregistrează în cm și subdiviziuni de 0,5 cm.

4. Bust (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedură. Elevul este așezat pe un scaun cu suprafața plană (lipit de un perete vertical) cu spatele și parte posterioară a caputului atingând peretele. Cu ajutorul unei taliometru sau a unei rulete (pe perete poate fi lipită o grilă gradată în cm. și cel puțin, subdiviziuni de 0,5 cm.) se măsoară distanța de la nivelul platformei scaunului (punctul „0”) până la proiecția perpendiculară pe perete a nivelului punctului *vertex* (cel mai înalt punct cranian), determinat cu un obiect care are cel puțin un unghi de 90° (ex. un echer cu latura de 15- 20 cm.), așezat cu o latură pe *vertex* și una pe perete. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri. Se poate raporta procentual la înălțimea corpului. Totodată, prin scăderea valorii bustului, din valoarea înălțimii corporale se poate stabili lungimea membrelor inferioare și raportul procentual cu aceasta.

5. Perimetru toracic (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedura: Perimetrul toracic se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând în picioare. Panglica se plasează, orizontal, în jurul toracelui, subaxilar, imediat deasupra mameloanelor, la băieți și la cca. 3 cm. deasupra mameloanelor, la fete. Elevii sunt îmbrăcați în maiou sau tricou din materiale subțiri. Perimetrul toracic se măsoară în trei momente:

- în poziție normală;
- în inspirație maximă;
- în expirație maximă.

Se înregistrează cele trei valori. Se stabilește elasticitatea toracală, prin scăderea valorii perimetrului toracic în inspirație maxim din valoarea celei din expirație maximă. Cele trei măsurători se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri.

6. Perimetru abdominal (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedura: Perimetrul abdominal se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând în picioare. Panglica se plasează, orizontal, în jurul abdomenului, deasupra ombilicului la cca. 2- 3 cm. Elevii sunt îmbrăcați în maiou sau tricou, din materiale subțiri, care se ridică puțin, la nivelul abdomenului. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri.

7. Perimetru bazin (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedura: Perimetrul bazinului (gluteal) se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând în picioare. Panglica se plasează, orizontal, în jurul bazinului, la nivelul celor mai proeminente puncte ale mușchilor fesieri. Elevii sunt îmbrăcați în echipament sportiv lejer, din materiale subțiri. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri.

8. Perimetru cranian (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedura: Perimetrul cranian se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând în picioare sau șezând pe un scaun. Panglica se plasează orizontal, în jurul cutiei craniene, anterior, la nivelul punctului *glabella* (puțin deasupra nivelului sprâncenelor). Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri.

9. Diametru biacromial (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedura: Diametrul biacromial se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând în picioare. Panglica se plasează orizontal, de la punctul stâng *acromion* la punctul drept *acromion*. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri.

10. Anvergură brațe (cm)

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: panglică centimetrică/ ruletă.

Procedură. Anvergura brațelor se măsoară cu panglica centimetrică sau cu o ruletă flexibilă. Elevul este în poziția stând, cu brațele extinse și ridicate lateral în poziție orizontală. Elevul atinge cu spatele și brațele (cu palma în supinație) un perete vertical, cu suprafața plană. Cel mai recomandat este de a se lipi pe perete o grilă orizontală, gradată în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri (lungimea grilei, de cca. 2 m și lățimea de cca. 40 - 50 cm., pentru a se putea măsura elevi de diferite înălțimi). Se măsoară distanța dintre punctele distale ale degetelor mijlocii de la cele două mâini ale elevului. Se înregistrează în centimetri și subdiviziuni de 0,5 centimetri. Se poate raporta la înălțimea corpului.

NORMATIV**DE DOTARE MINIMALĂ/ UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT,
LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ACTIVITĂȚI SPORTIVE**

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.	Mingi pentru jocuri sportive - fotbal	Buc.	1	6
15.	Mingi pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	6
16.	Mingi pentru jocuri sportive - rugby	Buc.	1	6
17.	Mingi pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	6
18.	Mingi pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	6
19.	Mingi de oină	Buc.	1	6

20.	Mingi medicinale - 1-2 kg	Buc.	1	6
21.	Plase pentru jocuri sportive - handbal	Buc.	1	2
22.	Plase pentru jocuri sportive - baschet	Buc.	1	2
23.	Filee pentru jocuri sportive - volei	Buc.	1	1

Bibliografie

1. Ardelean, T., (1990), *Particularitățile dezvoltării calităților motrice*, București: Centru de multiplicare IEFS;
2. Cârstea, Gh., (1993), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura Universul;
3. Dragnea, Adrian/ Bota, Aura, (1999), *Teoria activităților motrice*, București: Editura Didactică;
4. Epuran, M., (1976), *Psihologia educației fizice*, București: Editura Sport- Turism;
5. Gheorghe, G., Dințică, G., (2010), *Metodica dezvoltării calităților motrice la copiii 7-11 ani*, București: Editura Discobolul;
6. Horghidan, V., (2000), *Problematika psihomotricității*, București: Editura Globus;
- Mitra, Gheorghe/ Mogoș, Alexandru, (1980), *Metodica educației fizice școlare*, Ediția a-III-a, București: Editura Sport-Turism;
7. Negulescu, I., (2006), *Integrare socială prin practicarea sportului și activități fizice adaptate*, București: ANEFS;
8. Popovici, D. (2005), *Terapii ocupaționale pentru persoane cu deficiențe*, Constanța: Editura Muntenia;
9. Roșan, A. (2015), *Psihopedagogie specială. Modele de evaluare și intervenție*, Iași: Editura Polirom;
10. Tudor, V., (2005), *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Buzău: Editura Alpha;
11. Verza, E., Verza, F.E. (2011). *Tratat de psihopedagogie specială*, București: Editura Universității din București;
- 12.*** (2008), *Curriculum pentru educația timpurie a copiilor de la 3 la 6/7 ani*, București: Unitatea de management al proiectelor pentru învățământul preuniversitar;
- 13.*** (2008) *Programa școlară pentru educație fizică și sport, Clasele I – a X-a* (O.M. nr.5235 / 01.09.2008), București;
- 14.*** (2017), *Programa școlară pentru educație fizică și sport, Clasele a V-a – a VIII-a* (OM Nr. 3393 / 28.02.2017) București.

Grupul de lucru:

- Liana Maria MITRAN, coordonator Ministerul Educației
- Elena Antoanela MĂRGĂRITA, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea

Nume, prenume	Instituție de apartenență
Mărgărita Elena Antoanela	I.Ș.J. Vâlcea
Bărbuț Daniel	I.Ș.J. Vâlcea
Cârceag Petre Daniel	C.Ș.E.I. Băbeni

Pîrjol Nicoleta	C.Ș.E.I. Băbeni
Gavrișiu Iuliana Claudia	C.N.I. "Matei Basarab", Râmnicu Vâlcea
Popescu Ana-Maria	Sc. Gim, Nr. 10, Râmnicu Vâlcea
Onogea Rodica	Liceul Sanitar " Antim Ivireanul", Râmnicu Vâlcea
Georgescu Maria	Sc. Gim. Nr. 5, Râmnicu Vâlcea
Lazăr Diana	Sc. Gim. "I. Ghe. Duca", Râmnicu Vâlcea
Mugescu Aurora	Sc. Gim. "Take Ionescu", Râmnicu Vâlcea
Tăbăcuțu Teodor Anton	Sc. Gim. Mădulari, Com. Cernișoara