

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM

PROGRAMĂ ȘCOLARĂ PENTRU CLASA A IX-A

ȘCOALA DE ARTE ȘI MESERII

EDUCAȚIE FIZICĂ

Aprobat prin ordin al ministrului

Nr.. 3458 / 09.03.2004

București, 2004

NOTĂ DE PREZENTARE

Curriculum-ul școlar de Educație fizică și sport pentru clasele a IX-a și a X-a destinat Școlii de Arte și Meserii, a fost elaborat avându-se în vedere faptul că această formă de școlarizare constituie parte a învățământului obligatoriu de zece clase, echivalentă ciclului inferior al învățământului liceal.

Din această perspectivă, în proiectarea prezentului document au fost avute în vedere următoarele aspecte:

- structura Curriculum-ului național pentru învățământul obligatoriu;
- logica internă și stadiul actual de evoluție a științei educației fizice și sportului școlar;
- experiența practică pozitivă în domeniul educației fizice și sportului în învățământul profesional și tehnic;
- aportul disciplinei la creșterea performanțelor elevilor în vederea prestării activităților specifice domeniului profesional ales.

În aceste condiții, programele școlare de *Educație fizică și sport* pentru clasele a IX-a și a X-a, destinate Școlii de Arte și Meserii, răspund următoarelor cerințe:

- înzestrarea elevilor cu sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini specifice, necesare îndeplinirii standardelor curriculare de performanță proprii finalizării învățământului obligatoriu și continuării studiilor în ciclul superior al liceului;
- asigurarea contribuției specifice la dobândirea nivelului I de calificare profesională, în domeniul în care se specializează elevii.

Prin obiectivele specifice disciplinei, sunt urmărite cu precădere:

- favorizarea menținerii stării optime de sănătate a elevilor;
- creșterea capacității de adaptare la condițiile variate de mediu și la condițiile specifice exercitării viitoarei profesii;
- dezvoltarea capacității motrice generale și a componentelor specifice practicării profesiei în care aceștia se califică;
- armonizarea particularităților morfologice și funcționale cu specificul vârstei și sexului elevilor;
- stimularea și menținerea constantă a interesului elevilor pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor, în scop de fortificare a organismului, de compensare a eforturilor depuse cotidian;
- prevenirea apariției unor abateri de la starea normală de sănătate, de creștere și dezvoltare fizică;
- dezvoltarea capacității de acțiune în echipă, a spiritului competitiv și a atitudinii de fair-play.

Alocarea orelor de *Educație fizică și sport* în cadrul școlii de arte și meserii este următoarea:

Nr. crt.	Nivelul de școlaritate/ Forma de învățământ	Filiera/ Profilul	Disciplina de învățământ	TC	CD	TC + CD	CDS
1.	Școala de arte și meserii	Domenii	Educație fizică și sport	1	-	1	-

COMPETENȚE GENERALE

1. Integrarea cunoștințelor, mijloacelor, metodelor, procedeelelor și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprii
2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia
3. Valorificarea cunoștințelor și a deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

VALORI ȘI ATITUDINI

1. Conștientizare și responsabilitate față de propria sănătate, creștere și dezvoltare fizică
2. Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea obiectivelor prestabilite
3. Spirit competitiv
4. Respect față de: reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori; fair-play
5. Disponibilitate pentru colaborare și pentru inițierea și menținerea relațiilor interumane
6. Interes constant pentru fenomenul sportiv
7. Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

1. Integrarea cunoștințelor , mijloacelor, metodelor, procedeeleor și formelor specifice educației fizice și sportului în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice, a capacității motrice proprii

	Competențe specifice	Conținuturi
1.1	Autoevaluarea creșterii și dezvoltării fizice și acționarea pentru optimizarea acestora	<p>Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura corectă: globală și segmentară în poziții statice și acțiuni dinamice • Atitudini deficiente: cifoasă, lordoasă, cifo-lordoasă, scolioasă, umeri asimetrici, stern înfundat, picior plat • Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor • Complexe de dezvoltare fizică (libere, cu obiecte portative, cu și la aparate, pe fond muzical) <p>Selectări/conceperi și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prelucrarea selectivă a aparatului locomotor; • realizarea unui complex de exerciții de înviore; • realizarea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, practicat independent.
1.2	Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice	<p>Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber, pe timp răcoros și călduros.</p> <p>Exerciții de educare a actului respirator:</p> <ul style="list-style-type: none"> • în condiții de repaus; • în eforturi moderate; • în eforturi cu intensități variabile; • în eforturi de durată; • în eforturi statice și dinamice; • în condiții atmosferice diferite; • în mediu poluat. <p>Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu</p> <p>Măsuri de relaxare și de revenire după efort</p> <p>Măsuri de igienă personală înainte și după efort</p>
1.3	Utilizarea eficientă a deprinderilor și calităților motrice în activități fizice variate	<p>Deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ștafete cuprinzând: mersul, alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cățărarea • Parcurși aplicative cuprinzând: echilibru, târâre, transport, tracțiune-împingere, cățărare-coborâre, escaladare-coborâre • Ștafete și parcurși aplicative incluzând, pe lângă deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative, structuri motrice și eforturi specifice domeniului de calificare profesională <p>Calități motrice de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteză: viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție, viteză de repetiție, viteză de deplasare; viteză în regim de îndemânare; viteză în execuția unor structuri motrice frecvente în domeniul de calificare profesională. • Îndemânare: îndemânare în manevrarea de obiecte; în coordonarea acțiunilor (individual, în perechi, cu parteneri, față de adversari); în realizarea structurilor motrice specifice domeniului de calificare profesională. • Forță: forță dinamică segmentară; forță explozivă; forță în regim de cedare; forță în regim de rezistență; forță statică cu

	Competențe specifice	Conținuturi
		<p>durată mică; forță specifică domeniului de calificare profesională.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rezistență: rezistență cardio-respiratorie și musculară la eforturi aerobe, anaerobe și mixte; rezistență musculară locală; rezistență generală specifică domeniului de calificare profesională. • Calități motrice combinate: viteză-îndemânare; viteză-forță; îndemânare-rezistență; combinații specifice domeniului de calificare profesională. • Mobilitate și stabilitate articulară: <ul style="list-style-type: none"> - mobilitatea: <ul style="list-style-type: none"> • articulației scapulo-humerale • articulației occipito-atlanto-axoidiene • coloanei vertebrale • articulației coxo-femorale - stabilitatea: <ul style="list-style-type: none"> • articulațiilor humerale, ale coatelor și mâinilor • articulațiilor coxo-femorale, ale genunchilor și gleznelor

2. Autoevaluarea potențialului motric în funcție de solicitările profesiei/meseriei în care se califică și adoptarea măsurilor necesare optimizării acesteia

	Competențe specifice	Conținuturi
2.1	Realizarea eficientă de acțiuni motrice similare celor din domeniul profesional în care se formează	<p>Structuri motrice cu eforturi care presupun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manevrări de obiecte, ambidextrie (în regim de viteză de execuție) • ridicări, mențineri, transport, depuneri de obiecte (în regim de forță) • acțiuni motrice de diferite intensități cu durată prelungită • acțiuni motrice caracterizate de efort static
2.2	Identificarea solicitărilor biomotrice specifice meseriei, a consecințelor acestora asupra organismului	<p>Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influențele specifice ale domeniului de calificare asupra dezvoltării fizice: grupe și lanțuri musculare, regiuni ale corpului și funcții cardinale solicitate; posibile influențe negative.
2.3	Adoptarea unor programe cu caracter de ameliorare/ dezvoltare, de prevenire a influențelor negative sau de compensare	<p>Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Măsuri de prevenire; mijloace de corectare • Exerciții corective pe categorii de deficiențe • Programe de înviorare • Programe de fitness <p>Selectări/conceperii și exemplificări practice de mijloace și metode pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea forței principalelor grupe și lanțuri musculare; • dezvoltarea rezistenței organismului la efort; • menținerea mobilității articulare și a supleții musculaturii • prevenirea instalării sau corectarea unor abateri de la postura corectă. <p>Programe de activitate motrică independentă zilnică și săptămânală</p>

3. Valorificarea cunoștințelor și deprinderilor sportive în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a disciplinelor sportive predate corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale

	Competențe specifice	Conținuturi
3.1	Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice	<p>Discipline sportive</p> <p>Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergarea de viteză cu start de jos - alergarea de rezistență - săritura în lungime cu 1 ½ pas în aer - aruncarea greutății <p>Gimnastică</p> <ul style="list-style-type: none"> - elemente acrobatice statice: cumpăna, podul, stând pe omoplați, stând pe mâini, stând pe cap - băieți. - elemente acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi; răsturnare laterală; stând pe mâini rostogolire; - răsturnare lentă înainte-înapoi – fete; stând pe mâini cădere în pod – fete. - exercițiu liber ales la sol - sărituri la aparate: săritură la capră: în sprijin depărtat peste capră; în sprijin ghemuit printre brațe (băieți); în sprijin depărtat cu întoarcere de 90% la aterizare (fete) - complex de gimnastică aerobică <p>Jocuri sportive</p> <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasarea mingii cu două mâini, de la piept, de pe loc și din deplasare - pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare - prinderea, oprirea în unu/doi timpi, pivotarea și protecția mingii - dribling pe loc și cu deplasare - aruncarea la coș cu una/două mâini, de pe loc - aruncarea la coș din dribling - marcajul și demarcajul - sistemul de atac fără jucător pivot - sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren - regulamentul de joc <p>Handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare - driblingul simplu și multiplu - aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu elan de pas adăugat, aruncarea la poartă din săritură - marcajul și demarcajul - sistemul de atac cu un jucător pivot - sistemul de apărare 6 + 0 - regulamentul de joc <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasa cu două mâini de sus - lovitura de atac procedeu drept - serviciul de jos / de sus, din față - preluarea cu două mâini de jos / de sus - blocajul individual - sistemul de atac cu ridicătorul în zona 2 - sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat - regulamentul de joc

	Competențe specifice	Conținuturi
		<p>Fotbal / Fotbal pe teren redus</p> <ul style="list-style-type: none"> - lovirea mingii cu piciorul (cu interiorul și exteriorul labei piciorului, cu șiretul plin) - lovirea mingii cu capul - preluarea mingii - conducerea mingii - repunerea mingii din lateral - marcajul și demarcajul - deposedarea adversarului de minge, din față și din lateral - jocul portarului: prinderea, respingerea mingii; - repunerea mingii în joc, cu mâna și cu piciorul - regulamentul de joc (pe teren redus; pe teren normal) <p>Discipline sportive alternative</p> <p>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de condițiile climaterice dominante, de tradițiile locale și de opțiunile elevilor, unele discipline sportive prevăzute în programa școlară pot fi înlocuite, pe anumite perioade prevăzute, cu discipline sportive alternative, respectiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> - discipline sportive sezoniere: schi alpin, schi fond, schi board, sanie, patinaj, înot, înot sincron; - dansul sportiv și tradițional; - sporturi de luptă și autoapărare; - jocuri sportive: oină, tenis de masă, badminton, rugby, s.a. <p>Conținuturile acestor discipline sportive vor viza însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază, dezvoltarea calităților motrice specifice, însușirea regulamentului oficial și practicarea globală a acestora</p>
3.2	Relaționarea adecvată cu partenerii și „adversarii”	<p>Elemente de organizare a activităților practice sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formații de lucru: în perechi; pe linii succesive; pe două linii față în față; în coloană câte unul, pe două coloane câte unul, față în față; pe echipe (în regim de organizare și autoorganizare) <p>Activități practice desfășurate în perechi, cu asigurarea reciprocă și cu acordarea sprijinului</p> <p>Îndeplinirea de roluri de organizare, de conducere, de Supraveghere a exersării și de arbitraj</p>
3.3	Îndeplinirea de roluri de organizare și de arbitraj în cadrul întrecerilor și concursurilor desfășurate la nivelul clasei	<p>Organizarea spațiilor de concurs (pentru probele atletice, pentru gimnastică, pentru jocuri sportive</p> <p>Atribuțiile arbitrilor</p> <p>Atribuțiile căpitanului de echipă</p>

SUGESTII METODOLOGICE

Volumul mic de ore, alocat anual - 32 ore - în clasa a IX-a și 30 de ore în clasa a X-a, impune adoptarea de către profesori a unei metodologii prin care sunt abordate simultan conținuturile calităților motrice și ale deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare, specifice meseriei și sportive, prin exersarea unor structuri sportive complexe, sub formă de întrecere: ștafete, parcurhuri aplicative, jocuri pregătitoare sportive, linii și exerciții acrobatice, concursul.

Calitățile motrice se vor dezvolta cu precădere în variante de combinare a acestora, sub formă de „circuite” și eforturi „cu intervale”. O pondere substanțială trebuie să capete în lecții complexe stabile de exerciții de pregătire a organismului pentru efort, de dezvoltare fizică, de fortificare a musculaturii întregului organism, de revenire și relaxare după efort, de corectare a unor atitudini fizice deficiente.

Programa oferă o gamă extinsă de conținuturi din care cadrul didactic de specialitate, corespunzător condițiilor de mediu și de dotare materială, dar și opțiunii exprimate de elevi, le va selecta pe acelea care să asigure pentru fiecare dintre aceștia: capacitatea de a practica o probă de atletism (suplimentar alergării de rezistență), o săritură sau o altă formă de practicare a gimnasticii, un joc sportiv sau o disciplină sportivă alternativă; susținerea probelor de forță pentru două regiuni musculare diferite. Aceste capacități vor fi avute în vedere la evaluarea elevilor.

Volumul restrâns de ore impune crearea unui cadru propice și sistematic de activități extracurriculare de tipul activităților sportive competiționale și necompetiționale, cercurilor de inițiere, de practicare a fitness-ului și culturismului, a activităților turistice.