

PROGRAMA ADAPTATĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ
ELEV CES
CLASA a VI-a A
ANUL ȘCOLAR 2018-2019

Conform Ordin MECI nr. 3393 / 28.02.2017

COMPETENȚE GENERALE

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifice vârstei și genului	- determinarea propriilor parametri morfologici și funcționali - compararea valorilor indicilor fiziologici proprii cu valorile normale specifice vârstei și genului
1.2. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu	- prestarea eforturilor în condiții igienice - adoptarea adecvată a tipului de respirație în funcție de temperatura mediului

2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase	- determinarea propriilor parametri morfologici și funcționali - compararea valorilor indicilor fiziologici proprii cu valorile normale specifice vârstei și genului
2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice	- studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale globale - compararea

	posturii corporale globale personale cu modelele prezentate (planșe, filme, diapozitive) - determinarea înălțimii și greutateii corpului și calcularea unui indice de nutriție - verificarea pozițiilor și aspectelor principalelor segmente ale corpului și compararea cu modelele prezentate
2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază	- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice - parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice - realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort - respectarea în execuții a parametrilor specifici fiecărei calități motrice - participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență
2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate	- exersarea procedeele tehnice structurate în structuri progresive ca și complexitate - exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, sub formă de întrecere/concurs - exersarea acțiunilor motrice, specifice disciplinelor sportive studiate, în condiții variate - efectuarea acțiunilor tehnicotactice în condițiile respectării unor prevederi regulamentare simplificate

3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

Competențe specifice	Exemple de activități de învățare
1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifice vârstei și genului 3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică	- îndeplinirea rolului de responsabil de grup în organizarea exersării pe grupe la gimnastica acrobatică - primirea și oferirea asistenței și sprijinului în relația cu un coleg, în efectuarea elementelor acrobatice cu un grad crescut de dificultate - aprecierea evoluției colegilor de grupă, la executarea elementelor, liniilor și a exercițiului acrobatic liber ales - recepționarea greșelilor de execuție semnalate și luarea măsurilor de corectare a acestora
3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în	efectuarea execuțiilor potrivit condițiilor create de adaptare a prevederilor regulamentare oficiale - utilizarea eficientă a posibilităților create de adaptare a regulilor oficiale - realizarea, în timp, a unor execuții în condiții cât mai apropiate de prevederile regulamentare oficiale - observarea și semnalarea încălcării regulilor adaptate de către

condițiile adaptării acestora	partenerii de activitate
3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive	- evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului pozitiv al grupului - evaluarea eficienței acțiunilor proprii în realizarea rezultatului negativ al grupului - analiza contribuției personale la realizarea scorului general al întrecerii/concursului - analiza cauzelor randamentului scăzut al acțiunilor proprii

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Elemente de conținut
1. Organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> • trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială • trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială
2. Dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> • postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate • reflexul de postură corectă • tonicitatea și troficitatea musculaturii: <ul style="list-style-type: none"> - membrelor superioare - toracelui - abdomenului - membrelor inferioare • mobilitate și stabilitate articulară • complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener) • posturi deficiente frecvente • determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului • cunoștințe despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă <ul style="list-style-type: none"> - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestor
3. Capacitate motrică	<p>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</p> <p>a) de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mersul <ul style="list-style-type: none"> - cu pas adăugat - cu pas încrucișat 2. Alergarea <ul style="list-style-type: none"> - pe perechi și în grup - cu schimbări de direcție - cu ocolire și trecere peste obstacole 3. Săritura <ul style="list-style-type: none"> - sărituri succesive pe loc și cu deplasare - pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral) - peste obstacole - la coardă <p>b) combinate:</p>

1. Escaladarea
 - prin apucare și pășire pe aparat, din alergare ușoară
 - prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului, pe aparate cu înălțimi variabile
2. Tracțiunea
 - pe banca de gimnastică înclinată
 - pe perechi, din poziții diferite
3. Cățărarea-coborârea
 - la scara fixă
 - pe plan înclinat
4. Târârea
 - pe genunchi și pe coate, cu purtare de obiect

DEPRINDERI DE MANIPULARE

- a) de tip propulsie: lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (racheta, paleta, crosă)
- b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele, prindere cu o mână

DEPRINDERI DE STABILITATE

- a) de tip axial, specifice disciplinelor sportive
- b) posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive

CALITĂȚI MOTRICE

1. Viteza

- viteza de reacție:
 - la diferiți stimuli
- viteza de execuție:
 - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție)
- viteza de deplasare:
 - pe distanțe și pe direcții variate
 - viteză
 - în condiții de coordonare

2. Îndemânarea (capacități coordinative)

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

3. Forța

- forța explozivă
- forța dinamică (izotonică) segmentară
- forța dinamică segmentară în regim de rezistență
- cunoștințe și informații despre:
 - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței
 - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor

	<p>segmente musculare, specifice vârstei și genului</p> <p>2. Îndemânarea (capacități coordinative)</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp • coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari • mânăuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextri (manuală, podală) • echilibru: - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile) - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> • forța explozivă • forța dinamică (izotonică) segmentară • forța dinamică segmentară în regim de rezistență • cunoștințe și informații despre: <ul style="list-style-type: none"> • - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței • - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> • rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe • rezistența musculară locală <p>5. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform precizărilor de la fiecare calitate motrică
4. Discipline sportive	<p>ATLETISM</p> <p>1. Alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente din școala alergării - variante de exerciții din școala alergării • alergarea de viteză: - pasul alergător lansat de viteză • alergarea de rezistență: - startul de sus și lansarea de la start • coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - alergare pe teren variat • cunoștințe despre: - startul greșit - depășirea adversarului - contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului • informații cu caracter sportiv <p>2. Sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente din școala săriturii: - pasul săltat, pasul sărit • săritura în lungime cu 1½ pași în aer: <ul style="list-style-type: none"> - elan de 7-9 pași - bătaie în zonă precizată - desprindere • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - depășirea pragului (zonei de bătaie/desprindere) - măsurarea lungimii săriturii • săritura în înălțime cu pășire: <ul style="list-style-type: none"> - elan de 5 - 7 pași - bătaie în zonă marcată, desprindere și aterizare • informații cu caracter sportiv <p>3. Aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> • elemente din școala aruncării:

- aruncare tip azvârlire, cu un braț
- aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță
- cunoștințe despre:
 - aruncarea reușită

GIMNASTICĂ

- elemente statice:
 - cumpăna pe un genunchi
- elemente dinamice:
 - rulări
 - rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit și înapoi din ghemuit în departat
 - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat
 - răsturnare laterală (roata laterală)
- elemente și combinații gimnice
- combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite)
- variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)
- cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor
- informații cu caracter sportiv

SĂRITURI LA APARATE

- săritură, în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit
- cunoștințe despre criteriile de apreciere a unei sărituri
- informații cu caracter sportiv

JOCURI SPORTIVE

1. BADMINTON

Anul I de instruire

- Priza de dreapta, de stanga, priza rush
- Pozitia fundamentala
- Lovituri de sus de dreapta
- Lovituri de sus de stanga
- Variante de joc cu tema
- Informatii cu caracter sportiv
- Cunostinte privind regulile jocului

2. FOTBAL

Anul II de instruire

- lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare
- șutul la poartă, de pe loc și din deplasare
- preluarea mingii cu interiorul labei piciorului
- conducerea mingii
- repunerea mingii în joc de la margine
- lovirea mingii cu capul, de pe loc
- deposedarea adversarului de minge din față
- procedee tehnice specifice portarului
- sistemul de joc 1-3-2
- marcajul și demarcajul
- depășirea
- interceptia

	<ul style="list-style-type: none"> • variante de joc cu temă • cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: hent, fault, repunere din lateral • informații cu caracter sportiv • sistemul de atac în semicerc • așezarea în apărare în sistemul 6:0 • variante de joc cu temă • cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling • informații cu caracter sportiv
5. Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • tehnici de reechilibrare • modalități de atenuare a șocurilor • măsuri de menținere a igienei individuale și colective • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții • cunoștințe despre: - importanța pregătirii organismului pentru efort - importanța respirației, cu caracter de refacere
6. Comportamente și atitudini	<ul style="list-style-type: none"> • asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/ concursuri • asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport • comportamentele integrate în noțiunea de fair-play • disponibilități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale