

IULIAN SĂVESCU

**Proiectarea
demersului didactic
la Educație Fizică
pentru clasele de gimnaziu
(V-VIII)**

M e t o d o l o g i e

Ediția a II-a, revizuită și adăugită

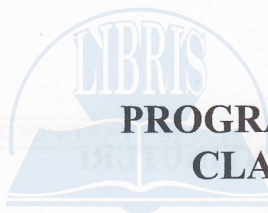




Cuprins

| | |
|--|-----------|
| Argument | 9 |
| Indicații metodice privind întocmirea proiectării didactice | 11 |
| Clasa a V-a | 13 |
| Programa școlară pentru clasele de gimnaziu | 15 |
| Competențe generale | 15 |
| Competențe specifice și conținuturi | 16 |
| Eșalonarea anuală..... | 23 |
| Tabel centralizator | 25 |
| Plan calendaristic | 26 |
| Sistemul de evaluare | 33 |
| Proiectarea unităților de învățare | 35 |
| Alergarea de viteză..... | 35 |
| Alergarea de rezistență..... | 37 |
| Săritura în lungime cu elan..... | 39 |
| Aruncarea mingii de oină..... | 41 |
| Gimnastică acrobatică..... | 43 |
| Săritura în sprijin depărtat la capră..... | 48 |
| Handbal..... | 50 |
| Baschet..... | 55 |
| Volei..... | 60 |
| Fotbal..... | 65 |
| Viteza..... | 70 |
| Îndemânarea | 71 |
| Forța | 73 |
| Deprinderi aplicativ-utilitare | 74 |
| Clasa a VI-a | 77 |
| Programa școlară pentru clasele de gimnaziu | 79 |
| Competențe generale | 79 |
| Competențe specifice și conținuturi | 80 |
| Eșalonarea anuală..... | 88 |
| Tabel centralizator | 90 |
| Plan calendaristic | 91 |
| Sistemul de evaluare | 99 |
| Proiectarea unităților de învățare | 101 |
| Alergarea de viteză..... | 101 |
| Alergarea de rezistență..... | 103 |
| Săritura în lungime cu elan..... | 106 |
| Aruncarea mingii de oină..... | 108 |
| Gimnastică acrobatică..... | 110 |
| Săritura în sprijin ghemuit la lada așezată transversal..... | 113 |
| Handbal..... | 115 |
| Baschet..... | 119 |
| Volei..... | 124 |
| Fotbal..... | 128 |
| Viteza..... | 132 |
| Îndemânarea | 133 |

| | | |
|-----------------------|---|------------|
| | Calități aplicativ-utilitare..... | 134 |
| Clasa a VII-a | | 137 |
| | Programa școlară pentru clasele de gimnaziu | 139 |
| | Competențe generale | 139 |
| | Competențe specifice și conținuturi | 140 |
| | Eșalonarea anuală..... | 149 |
| | Tabel centralizator | 151 |
| | Plan calendaristic | 152 |
| | Sistemul de evaluare | 164 |
| | Proiectarea unităților de învățare | 166 |
| | Alergarea de viteză..... | 166 |
| | Alergarea de rezistență | 167 |
| | Săritura în lungime cu elan..... | 170 |
| | Gimnastică acrobatică | 172 |
| | Săritura în sprijin depărtat la lada așezată transversal | 175 |
| | Handbal | 177 |
| | Baschet | 182 |
| | Fotbal | 187 |
| | Volei..... | 192 |
| | Viteza | 197 |
| | Îndemânarea | 198 |
| | Forța | 199 |
| | Rezistența | 200 |
| | Deprinderi aplicativ-utilitare | 201 |
| Clasa a VIII-a | | 203 |
| | Programa școlară pentru clasele de gimnaziu | 205 |
| | Competențe generale | 205 |
| | Competențe specifice și conținuturi | 206 |
| | Eșalonarea anuală..... | 211 |
| | Tabel centralizator | 212 |
| | Plan calendaristic | 213 |
| | Sistemul de evaluare | 223 |
| | Proiectarea unităților de învățare | 225 |
| | Alergarea de viteză..... | 225 |
| | Alergarea de rezistență | 226 |
| | Săritura în lungime cu 1 ½ pași..... | 227 |
| | Gimnastică acrobatică | 229 |
| | Săritura cu rostogolire înainte pe ladă..... | 231 |
| | Handbal | 232 |
| | Baschet | 235 |
| | Volei..... | 239 |
| | Fotbal | 242 |
| | Calități motrice combinate viteză-îndemânare | 244 |
| | Calități motrice, în regim de viteză | 245 |
| | Lecția – formă de bază a practicării exercițiilor fizice | 247 |
| | Anexe | 283 |
| | Sistemul de desfășurare a întrecerilor | 309 |
| | Bibliografie..... | 321 |



PROGRAMA ȘCOLARĂ PENTRU CLASELE DE GIMNAZIU

COMPETENȚE GENERALE

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare.
2. Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase.
3. Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice.
4. Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup.
5. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului.

VALORI ȘI ATITUDINI

- Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate.
- Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii.
- Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii.
- Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport.
- Opțiune 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.
- Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice.
- Spirit competitiv și fair-play
- Interes constant pentru fenomenul sportiv
- Simț estetic, deschidere pentru frumos



COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

| COMPETENȚE SPECIFICE | CONȚINUTURI |
|--|---|
| <p>1.1. Recunoașterea principalelor noțiuni specifice domeniului</p> <p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p>2.1. Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora</p> <p>2.2. Recunoașterea celor mai importante mijloace pentru dezvoltare fizică</p> <p>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p>5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</p> <p>5.2. Efectuarea gesturilor motrice cu corectitudine și expresivitate</p> <p>5.3. Conștientizarea și abordarea constantă a ținutei estetice</p> | <p>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> modalități de călire a organismului <input type="checkbox"/> caracteristicile complexelor de influențare selectivă a aparatului locomotor <input type="checkbox"/> mobilitatea articulară <input type="checkbox"/> cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile stării optime de sănătate, specifice vârstei și sexului - măsurile de igienă individuală – înainte, pe parcursul și după desfășurarea lecțiilor de educație fizică - caracteristicile atitudinii corporale corecte - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă și cauzele care le pot determina - raportul corect dintre înălțimea și greutatea corpului, specifice vârstei și sexului - principalele reguli de expunere a organismului la factorii de mediu - segmentele corpului și mișcările specifice acestora - pozițiile corecte ale corpului în acțiuni statice și dinamice |
| <p>2.1. Identificarea principalilor indicatori ai stării de sănătate și a modalităților de menținere a acestora</p> <p>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> | <p>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> tehnici de reechilibrare <input type="checkbox"/> modalități de atenuare a șocurilor <input type="checkbox"/> cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> - importanța „încălzirii” - rolul respirației în efort și refacere - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții |
| <p>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabilit</p> <p>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p> | <p>FORME DE ORGANIZARE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri <input type="checkbox"/> poziția fundamentală stând și derivatele acesteia <input type="checkbox"/> alinieri în linie și în coloană <input type="checkbox"/> întoarceri de pe loc <input type="checkbox"/> * <i>formarea coloanei de gimnastică</i> <input type="checkbox"/> * <i>pornire și oprire din mers</i> <input type="checkbox"/> * <i>trecuri dintr-o formație în alta</i> <p>DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică <input type="checkbox"/> cerințele comportamentului în întreceri <input type="checkbox"/> relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul lecției de educație fizică |



| COMPETENȚE SPECIFICE | CONȚINUTURI |
|--|--|
| <p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p>3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice</p> <p>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</p> <p>3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</p> <p>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p> | <p>CALITĂȚI MOTRICE</p> <p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> viteza de reacție la stimuli: vizuali, auditivi, tactili <input type="checkbox"/> viteza de execuție: în acțiuni motrice simple <input type="checkbox"/> viteza de deplasare: pe direcție rectilinie, cu schimbări de direcție <p>2. Îndemânarea (capacitate coordianțivă)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> coordonarea segmentelor față de corp <input type="checkbox"/> * <i>manevrarea de obiecte, individuală și în relație cu parteneri</i> <input type="checkbox"/> echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> - în poziții statice - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi - * în deplasare, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> forța dinamică segmentară <input type="checkbox"/> * <i>forța segmentară în regim de rezistență</i> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rezistența cardio-respiratorie <input type="checkbox"/> * <i>rezistența musculară locală</i> <p>5. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> viteză-coordonare <p>6. Cunoștințe teoretice despre principalele forme de manifestare a calităților motrice</p> <p>DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE</p> <p>a) de bază:</p> <p>1. Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fanat, * <i>cu pas adăugat</i></p> <p>2. Alergarea: pasul de alergare, pe direcții diferite, cu ocoliri de obstacole, * <i>cu schimbări de direcție</i></p> <p>3. Săritura</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare, pe și de pe obiecte/ aparate <p>b) combinate:</p> <p>1. Escaladarea</p> <ul style="list-style-type: none"> - prin apucare și pășire pe aparat - prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului |

| COMPETENȚE SPECIFICE | CONȚINUTURI |
|---|---|
| <p><i>[1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</i></p> <p><i>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</i></p> <p><i>3.1. Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice</i></p> <p><i>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</i></p> <p><i>3.3. Aplicarea sub formă de întrecere a deprinderilor fundamentale și a celor sportive de bază</i></p> <p><i>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</i></p> <p><i>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție]</i></p> | <p>2. Tracțiunea</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe banca de gimnastică - pe perechi <p>3. Cățărarea-coborârea</p> <ul style="list-style-type: none"> - la scara fixă - pe plan înclinat <p>4. Târârea</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe genunchi și pe coate <p>DEPRINDERI DE MANIPULARE</p> <p>a) de tip propulsie: lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare; aruncare; lovire cu mâna, lovire cu piciorul; lovire cu obiecte (rachetă, paletă, crosă etc.)</p> <p>b) de tip absorbție: prindere cu mâna goală; prindere cu o mânășă.</p> <p>DEPRINDERI DE STABILITATE</p> <p>a) de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare;</p> <p>b) posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice; rostogoliri; starturi; fente.</p> |
| <p>1.2. Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice</p> <p>1.3. Înțelegerea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate</p> <p>2.3. Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate</p> <p>3.2. Realizarea de acțiuni motrice simple</p> <p>4.1. Integrarea și acționarea eficientă într-un grup prestabil</p> <p>4.2. Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare</p> <p>4.3. Îndeplinirea rolurilor și respectarea regulilor specifice organizării activităților din lecție</p> <p>5.1. Identificarea aspectului estetic al gesturilor motrice</p> | <p>DISCIPLINE SPORTIVE A. ATLETISM</p> <p>1. Alergări</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> elemente din <i>școala alergării</i>: alergare cu joc de glezne; alergare cu genunchii sus; alergare cu pendularea gambei <input type="checkbox"/> alergarea de viteză: pasul alergător de accelerare; startul de jos și lansarea din start; cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> startul corect <input type="checkbox"/> păstrarea culoarului de alergare <input type="checkbox"/> alergarea de rezistență: pasul alergător lansat de semifond; startul de sus și lansarea de la start; alergarea în grup; coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; cunoștințe teoretice despre regula depășirii adversarului <p>2. Sărituri</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> elemente din <i>școala săriturii</i>: pasul săltat; pasul sărit <input type="checkbox"/> săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer: elan de 3-5 pași; bătaie liberă și desprindere de pe un picior; cunoștințe teoretice despre regula măsurării lungimii săriturii <p>3. Aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> elemente din <i>școala aruncării</i> <input type="checkbox"/> aruncarea mingii de oină: de pe loc, la distanță; cunoștințe teoretice despre: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> depășirea liniei de aruncare <input type="checkbox"/> măsurarea lungimii aruncării |