

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**CURRICULUM
DISCIPLINA OPȚIONALĂ**

EDUCAȚIE FIZICĂ. LUPTE SPORTIVE

Clasele I – a IV - a

ARIA CURRICULARĂ

SPORT

Chișinău 2024

Aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 34 din 19.06.2025
Ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr. 1208 din 29.08.2025

Autori:

Chirtoacă Ilie, grad didactic superior, Antrenor Emerit al RM, USEFS.

Postolachi Alexei, grad didactic superior, Antrenor Emerit al RM, USEFS.

Gîlcă Maxim, grad didactic superior, Antrenor Emerit al RM, LIMPS.

Gurin Sergiu, grad didactic I, Antrenor Emerit al RM, CSPLN.

Țurcan Alexei, grad didactic I, antrenor lupte libere, ȘSRO.

Recenzii:

Busuioc Sergiu, dr. ped., prof. univ., Antrenor Emerit al RM, USEFS.

Polevaia-Secareanu Angela, dr. ped., conf. univ., USEFS.

PRELIMINĂRI

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ Educație Fizică și Lupte care se aplică în unități de învățământ primar cl. I –IV – a.

Programa prezentă este elaborată în conformitate cu prevederile Codului Educației al Republicii Moldova (2014), Cadrului de referință al Curriculumului Național (2017), Curriculumului de bază(2018): sistem de competențe pentru învățământul general (2018), dar și cu Recomandările Parlamentului European și ale Consiliului Uniunii Europene privind competențele-cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți (Bruxelles, 2018), Curriculumul reprezintă un document reglator, care are în vedere prezentarea interconectată a demersurilor conceptuale, teleologice, conținutuale și metodologice la disciplina „Educație fizică și lupte” în clasele I-IV, accentul fiind pus pe sistemul de competențe ca un noul cadru de referință al finalităților educaționale.

Curriculumul face parte din a doua generație de curricula centrate pe competențe. Necesitatea schimbărilor a fost determinată de realități diverse, precum:

- Funcționarea curriculumului anterior mai mult de un ciclu curricular: 2010-2018;
- Promovarea unor noi politici educaționale, precum: elaborarea și implementarea standardelor educaționale, reconceptualizarea evaluării rezultatelor școlare în cadrul învățământului primar, conceptualizarea unui sistem al managementului curriculumului etc.;
- Aspectele vulnerabile, identificate în procesul monitorizării curriculumului anterior.

Dezvoltarea curriculară a fost reperată printr-un proces de evaluare sistemică și holistică a curriculumului anterior, în baza unei metodologii aprobate [15, 16]. Demersul dezvoltativ a fost bazat pe paradigma dată de Cadrul de Referință al Curriculumului Național[2], ținând cont de:

- Abordările postmoderne și tendințele dezvoltării curriculare pe plan național și cel internațional;
- Necesitățile de adaptare a curriculumului disciplinar la așteptările societății, nevoile elevilor, dar și la tradițiile școlii naționale;
- Valențele disciplinei în formarea competențelor transversale, transdisciplinare și a celor specifice;

Curriculumul are următoarele funcții:

- De conceptualizare a demersului curricular specific disciplinei „Educație fizică” în clasele I-IV;
- De reglementare și asigurare a coerenței dintre disciplina dată și alte discipline, dintre predare, învățare și evaluare, dintre produsele curriculare specifice disciplinei, dintre componentele structurale ale curriculumului disciplinar, dintre standardele și finalitățile curriculare;
- De proiectare a demersului educațional/ contextual (la nivel de clasă concretă);
- De evaluare a rezultatelor învățării etc.

Curriculumului de „Educație fizică și lupte sportive” nu va înlocui curriculumul disciplinar „Educație fizică” dar este conceput pentru a activa lecția de educație fizică prin suplinirea mijloacelor existente cu cele specifice luptelor sportive și motivarea participării la activitățile motrice extracurriculare.

Curriculumul conceput pentru învățământul primar, pe lângă obiectivele specifice ariei curriculare, fixează unități de competențe și conținuturi suplimentare, care trebuie realizate de elevi în lecția de educație fizică, conținuturi materializate prin cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice luptelor sportive la clasele I - IV-a.

Conceptul și funcția de bază a curriculumului școlar „Educație fizică și lupte sportive” în ciclul primar constă:

- În inițierea și ghidarea permanentă a elevilor în scopul formării unui sistem bine corelat de cunoștințe, motivații, priceperi și deprinderi de a utiliza sistematic, conștient, independent, mijloacele educației fizice;
- Conștientizarea de către elevi a importanței unui mod de viață sănătos atât în perioada școlarizării, cât și pe parcursul întregii vieți;
- Formarea și inițierea deprinderilor specifice luptelor sportive în scopul practicării plăcute, eficiente și continue al activităților competitive și recreative.

Funcțiile reglatoare și strategică ale curriculumului la disciplina Educație fizică și lupte sportive în ciclul primar determină categoriile de beneficiari ai prezentului document: colaboratori de curriculum, autori de resurse didactice, manageri și cadre didactice, elevi și părinți, alte persoane interesate.

Autorii de suporturi didactice vor respecta integral cerințele și recomandările curriculumului în elaborarea conținuturilor și activităților de predare-învățare-evaluare.

Cadrele didactice vor utiliza curricula disciplinelor în proiectarea și realizarea procesului educațional la clasă. Curriculumul stimulează creativitatea și libertatea cadrelor didactice. În premisa realizării competențelor proiectate și a parcurgerii integrale a conținuturilor obligatorii, învățătorul, în funcție de specificul resurselor umane și materiale, are dreptul:

- să modifice timpul efectiv pentru parcurgerea conținuturilor;
- să utilizeze personalizat și să completeze activitățile de învățare și produsele școlare recomandate;
- să proiecteze și să realizeze strategii originale de predare-învățare și evaluare, optând pentru tehnici și metode variate.

Pentru implementarea eficientă a curriculumului, sunt necesare următoarele condiții:

- promovarea unui management eficient al implementării curriculumului ”Educație fizică și lupte sportive” în învățământul primar;
- asigurarea unui climat psihologic și relațional favorabil;
- fortificarea mediului de învățare adecvat;
- crearea unui cadru motivațional pentru cadre didactice și elevi;
- acceptarea conștientă de către subiecții procesului educațional a schimbărilor din cadrul curricular;
- parteneriatul eficient cu reprezentanții comunității.

Elevii pot să se activeze în procesul propriei formări, familiarizându-se cu finalitățile proiectate pentru sfârșitul anului școlar.

Părinții se pot orienta în baza curriculumului pentru a urmări și a-și ajuta copiii în procesul învățării.

1. REPERE CONCEPTUALE

Fiind parte componentă a Curriculumului Național, Curriculumul reprezintă un sistem de concepte, procese, produse și finalități care, în integritatea sa, asigură toate experiențele planificate riguros pentru a fi formate elevilor în cadrul disciplinei „Educație fizică”, spre a atinge finalitățile învățării la cele mai înalte standarde de performanță permise de posibilitățile lor individuale.

➤ Ca și concept, Curriculumul „conferă” rolul prioritar finalităților exprimate în termeni de competențe, care devin și criterii pentru selectarea și organizarea conținuturilor, alegerea strategiilor de instruire și de evaluare.

„Competența școlară este un sistem integrat de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, dobândite, formate și dezvoltate prin învățare, a căror mobilizare permite identificarea și rezolvarea diferitor probleme în diverse contexte și situații.”

Cadrul de Referință al Curriculumului Național

Sistemul de competențe abordat prin Curriculum se structurează pe trei niveluri:

- Competențele-cheie / transversale / transdisciplinare se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe niveluri și cicluri de învățământ. Competențele-cheie constituie o categorie curriculară esențială, fiind definite la un nivel înalt de abstractizare și generalizare (v. Codul Educației al Republicii Moldova, Art. 11(2)). Transversalitatea și transdisciplinaritatea pot fi evidențiate drept caracteristici importante ale competențelor-cheie, deoarece acestea traversează diferitele sfere ale vieții sociale, precum și frontierele disciplinare.

Competențele transdisciplinare pentru învățământul primar sunt circumscrise de Profilul de formare al absolventului – un alt concept cu valențe semantice de finalitate a sistemului învățământ. Profilul absolventului claselor primare proiectează idealul educațional pe primul nivel al sistemului de învățământ.

Profilul absolventului se structurează în conformitate cu patru atribute generice ale viitorilor cetățeni, care sunt specificate la nivelul învățământului primar în modul următor [1, p.27-32].

Persoanele cu încredere în propriile forțe: își cunosc și apreciază punctele forte și domeniile care necesită dezvoltare; manifestă respect și grijă pentru cei din jur; pot distinge între bine și rău, între corect și greșit; știu să pună întrebări pentru a înțelege mai bine o informație, pentru a-și forma o opinie; își expun liber și cu încredere ideile; își exprimă/împărtășesc cu alții satisfacția și bucuria pentru succesele obținute; iau decizii, solicitând opinii și sfaturi.

Persoanele deschise învățării pe tot parcursul întregii vieți: manifestă curiozitate pentru a afla lucruri noi; își exprimă opinia cu privire la modalitățile de învățare la care sunt expuși; cunosc domeniile în care au nevoie de sprijin în procesul de învățare; solicită sprijinul necesar; manifestă atenție și interes pentru opiniile altor persoane; participă activ la activitățile de învățare formală și nonformală oferite; descriu situații de învățare informală cu care se întâlnesc în viața cotidiană; manifestă atenție și concentrare în procesul de învățare.

Persoanele active, proactive, productive, creative și inovatoare: cunosc și aplică reguli ale unui mod de viață sănătos; cunosc și aplică regulile de comunicare corectă și eficientă în diverse contexte; participă cu interes la activități comune cu semenii lor; manifestă dorința de a-și ajuta colegii; identifică probleme legate de viața cotidiană și

învățare; solicită și oferă ajutor la rezolvarea acestora; manifestă curiozitate pentru activități inovative; manifestă creativitate în domeniile de interes; se implică în activități de voluntariat.

Persoanele angajate civic și responsabile: cunosc drepturile fundamentale ale copilului și responsabilitățile asociate fiecărui drept; demonstrează interes și participă la evenimente culturale și sociale din școală și din comunitate; observă probleme cotidiene cu care se confruntă familiile lor, vecinii, colegii de clasă; manifestă interes pentru problemele persoanelor aflate în dificultate; manifestă interes și respect pentru valorile și opiniile altor persoane; cunosc și respectă simbolurile naționale ale Republicii Moldova; cunosc tradițiile și obiceiurile populare principale din Republica Moldova în diversitatea lor culturală și participă la activități consacrate acestora.

- **Competențele specifice disciplinei „Educație fizică și lupte sportive”** derivă din competențele-cheie/ transversale/ transdisciplinare, se formează și se dezvoltă progresiv și gradual pe tot parcursul studierii disciplinei în ciclul primar, din clasa a I-a până la finele clasei a IV-a.

- **Unitățile de competențe** sunt constituate ale competențelor și facilitează formarea competențelor specifice, reprezentând etape/ pietre de temelie în achiziționarea/ construirea acestora. Unitățile de competențe se formează și se dezvoltă pe parcursul unităților de învățare și a anilor de studii.

➤ În concepția **Curriculumului, conținuturile reprezintă un mijloc de formare a competențelor**, devin mobile, flexibile și oferă profesorului libertatea și responsabilitatea de a decide măsura și modalitatea de a le valorifica în procesul educațional, în funcție de diverși factori de impact (specificul elevilor, al localității sau zonei geografice, al resurselor disponibile etc.).

Sistemul de conținuturi ale Curriculumului este structurat din unități de conținut. O caracteristică importantă constă în intensificarea abordărilor interdisciplinare și transdisciplinare la nivelul conținuturilor curriculare (legități, proprietăți, fenomene, procese, date etc.).

Din punct de vedere procesual, Curriculumul se axează pe următoarele aspecte generale:

- promovarea unei concepții constructiviste și interactive: centrarea pe cel ce învață, interacțiunea elevului cu alți elevi/ cadre didactice;
- realizarea intra-, inter- și transdisciplinarității în contexte autentice de învățare, asigurând formarea eficientă a competențelor;
- valorificarea principiilor individualizării, diferențierii, personalizării în procesul de învățare, asigurarea eficientă a incluziunii școlare;
- crearea unor medii de învățare eficiente;
- redimensionarea evaluării rezultatelor școlare, prin centrarea pe evaluarea nivelului de manifestare a competențelor în cadrul **evaluării criteriale prin descriptori**.

Activitățile de învățare și produsele evaluabile, recomandate în Curriculum, prezintă liste deschise de contexte semnificative de manifestare a unităților de competențe proiectate pentru formare/ dezvoltare și evaluare în cadrul unității de învățare respectiv. Cadrul didactic are libertatea și responsabilitatea să valorifice aceste liste în mod

personalizat, în funcție de specificul clasei concrete de elevi, de starea fizică/de sănătate a fiecărui elev, de resursele disponibile etc.

Dimensiunea procesuală presupune și valorificarea principiilor general-didactice în contexte specifice disciplinei.

- Principiul intuiției - presupune stimularea a cât mai mulți analizatori, pentru a forma elevilor o imagine cât mai exactă despre ceea ce se învață.
- Principiul participării active și conștiente - e referă la înțelegerea corectă și aprofundată a obiectivelor specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice, înțelegerea corectă și memorarea conștientă a actelor și acțiunilor motrice care se învață, favorizarea responsabilității subiecților pentru succesul învățării, stimularea autocontrolului.
- Principiul accesibilității și individualizării - subliniază necesitatea desfășurării activităților de practicare a exercițiilor fizice în funcție de particularitățile subiecților (vârstă, sex, nivel de pregătire, stare fizică/ de sănătate).
- Principiul sistematizării și continuității - are importanță majoră, inclusiv pentru elaborarea corectă și eficientă a documentelor de proiectare didactică eșalonată și de monitorizare a performanțelor elevilor.
- Principiul corelării instruirii cu cerințele activității practice - cere ca deprinderile și priceperile motrice acumulate să fie aplicate în diverse activități motrice extracurriculare și extrașcolare.
- Principiul însușirii temeinice - este condiționat, ca rezultat, de modul în care sunt respectate toate celelalte principii.

Structura Curriculumului

Curriculumul școlar pentru disciplina „Educație fizică și lupte sportive” include următoarele componente:

- 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 contexte particulare diverse.

Competențele generale vizate la nivelul disciplinei *educație fizică* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu primar. Acestea concură la: dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice, formarea capacității elevilor de valorificare în întreceri/concursuri, a potențialului dobândit, dezvoltarea spiritului de competitor și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării în grup. Atingerea acestor finalități este posibilă pe fondul menținerii permanente a sănătății, asigurării dezvoltării fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile integrării sociale.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru învățământul primar cu program sportiv integrat competențele specifice sunt urmărite pe niveluri de pregătire

sportivă. 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 variate.

Conținuturile învățării sunt structurate pe următoarele domenii:

- indici somato-funcționali generali;
- deprinderi motrice;
- calități motrice de bază;
- indici somato-funcționali specifici;
- calități motrice specifice;
- metode și mijloace de dezvoltare;
- elemente și procedee tehnice de bază;
- procedee tehnice specifice, recomandate individual;
- protecție individuală;
- randament sportiv;
- prevederi regulamentare;
- reguli de comportament.

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă.

Competențe generale

1. **Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare;**
2. **Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire;**
3. **Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play;**
4. **Valorificarea la nivel superior, în concursuri, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic.**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului	• Executarea unor acte sau acțiuni motrice conform termenilor specifici enunțați de către profesor; • Descrierea elementelor și procedeele tehnice

	efectuate utilizând termenii specifici; • Folosirea termenilor specifici de bază în comunicarea interpersonală și cu profesorul.
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate	• Respectarea în pregătire a principalelor prevederi regulamentare; • Respectarea în concursuri a principalelor prevederi regulamentare; • Aprecierea respectării principalelor reguli în întreceri, în calitate de spectator.

2. Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii	• Efectuarea unor sarcini de instruire în concordanță cu starea de sănătate din momentul desfășurării activității; • Respectarea regulilor de angajare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort; • Recunoașterea nivelului de dezvoltare a propriei capacități de efort.
2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit	• Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip aerob; • Adaptarea frecvenței respiratorii la efort de tip mixt.
2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice	• Utilizarea mijloacelor electronice (telefon, tabletă etc.) pentru culegerea de informații specifice; • Recunoașterea unor informații de specialitate din transmisiile sportive televizate; • Analizarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice în vederea aplicării acestora.

3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup,

bazat pe respect și pe fair-play

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire	• Efectuarea unor sarcini stabilite pentru pereche; • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru grup; • Efectuarea unor sarcini stabilite pentru echipă.
3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați	• Acordarea de sprijin partenerului în realizarea elementelor cu grad crescut de dificultate; • Acțiunea sincronizată cu partenerii în diferite acțiuni motrice; • Acordarea de ajutor partenerilor de antrenament în realizarea sarcinilor de instruire.
3.3. Relaționarea pozitivă cu profesorii, parteneri, colegii și arbitri prin comportament bazat pe fair-play	• Descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților de pregătire și competiționale; • Manifestarea atitudinii de respect față de parteneri; • Manifestarea atitudinii de respect față de colegi; • Acceptarea necondiționată a deciziilor arbitrilor.

4. Valorificarea la nivel superior, în concursuri a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic

Competențe specifice ce vor fi formate pentru promovarea la următorul nivel valoric	Exemple de activități de învățare
---	--

4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice	• Exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării calităților motrice de bază; • Efectuarea de exerciții specifice fiecărei calități motrice de bază; • Efectuarea de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate specifice.
4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs	• Exersarea deprinderilor sportive elementare sub formă de jocuri dinamice, jocuri dinamice specializate, ștafete, trasee; • Exersarea procedeeelor tehnice de bază precedate și urmate de alte deprinderi; • Participarea la întreceri sub formă de jocuri dinamice și ștafete.
4.3. Integrarea procedeeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/ întrecere	• Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de pregătire; • Exersarea principalelor procedee tehnice însușite în cadrul unor acțiuni tactice simple în condiții de întrecere; • Alcătuirea și exersarea unor acțiuni tehnico-tactice simple adaptate particularităților și preferințelor individuale.
4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate	• Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în condiții de pregătire; • Reglarea propriului comportament în raport cu situațiile apărute în întreceri; • Manifestarea dârzeniei pentru obținerea unui rezultat pozitiv în întreceri.

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Indici somato-funcționali generali	• troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare; • elasticitate toracică; • capacitate vitală; • raport optim talie-greutate; • variante de tracțiuni și împingeri; • variante de târâre; • variante de transport.
3. Calități motrice de bază	• Viteza - de deplasare pe spații reduse; - de reacție la stimuli vizuali și tactili; - de execuție. • Forța - dinamică și explozivă a tuturor grupelor musculare. • Coordonarea - acțiunilor în relație cu un adversar. • Rezistența - la eforturi aerobe și mixte; - musculaturii locale. • Mobilitatea - coloanei vertebrale și stabilitatea articulațiilor membrelor.
4. Indici somato-funcționali specifici	• troficitatea și tonicitatea segmentelor; • masa musculară activă; • volum maxim de oxigen.
5. Calități motrice specifice	• Viteza - de reacție la acțiunile declanșate; - de execuție la acțiunile declanșate. • Forța - dinamică explozivă în regim de îndemânare; - statică (izometrică), în prize și în fixări. • Coordonarea

	- acțiunilor corpului în spațiu și față de adversar. • Rezistența - la efort mixt; - musculaturii flexoare.
6. Metode și mijloace de dezvoltare	• a forței explozive, în diferite regiuni; • a vitezei de execuție, de repetiție, de deplasare; • a rezistenței la eforturi aerobe și mixte; • a îndemânării; • a mobilității și a supleței.
7. Elemente și procedee tehnice de bază	• elemente acrobatică (rostogoliri, răsturnări, rulări, asigurări); • exerciții la scăriță; • exerciții cu obiecte și în perechi (mingi medicinale, bastoane, bandă elastică, manechin, cerc de gimnastică, saci bulgărești, coarda, gantere etc.); • poziții de lupte; • deplasări la sol și în poziție; • prize și eliberare din prize; • pod (ridicarea în podețul luptătorului din poziția culcat dorsal, în podețul gimnastului și revenire în poziția inițială); • lăsări în podeț (cu asigurare); • țineri în poziții periculoase de „tuș”; • jocuri dinamice specializate.
8. Trăsături psihice dominante	• tenacitate; • eliminarea sentimentului de teamă față de adversar; • concentrare; • atenție concentrată; • inițiativă; • curaj; • stăpânire de sine; • combativitate.
	• tehnici de reechilibrare;

9. Protecție individuală	• modalități de atenuare a șocurilor; • cunoștințe și informații despre: - importanța „încălzirii”; - respirația cu caracter de refacere; • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții.
10. Randament sportiv	• factorii care condiționează instruirea; • cauzele care reduc randamentul; • criterii de apreciere a randamentului; • specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului; • criterii de analiză a rezultatelor; • specificul analizei de caz.
11. Prevederi regulamentare	• regulament de întrecere; • greșeli de arbitraj; • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare.
12. Reguli de comportament	• comportamentul în întrecere; • situațiile critice din întrecere; • relații specifice de subordonare; • caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, arbitru; • criteriile de evaluare a arbitrajelor; • greșeli frecvente.

Administraea disciplinei

Statutul disciplinei	Aria Curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an ¹
Obligatorie	Sport	I	2	66
		II	2	66
		III	2	66
		IV	2	66

Notă

- Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut²

Clasa	Unități de conținut	Nr. de ore ²
I	Formații în activitatea motrice	6
	Exerciții utilitar-aplicative	12
	Dezvoltarea fizică armonioasă	8
	Elemente acrobatică	14
	Elemente și tehnici de lupte	10
	Jocuri de mișcare și ștafete	16
II	Formații în activitatea motrice	4
	Exerciții utilitar-aplicative	12
	Dezvoltarea fizică armonioasă	10
	Elemente acrobatică	10
	Elemente și tehnici de lupte	12
	Jocuri de mișcare, specializate și ștafete	18
III	Formații în activitatea motrice	4
	Exerciții utilitar-aplicative	6
	Dezvoltarea calităților motrice	6
	Elemente specifice gimnasticii	10
	Elemente specifice atletismului	8
	Elemente specifice jocurilor sportive ³	10
	Jocuri de mișcare, specializate și ștafete	8
	Elemente și tehnici de lupte	14
IV	Exerciții utilitar-aplicative	4
	Dezvoltarea calităților motrice	6
	Elemente specifice gimnasticii	10
	Elemente specifice atletismului	8
	Jocuri sportive ³	8
	Jocuri de mișcare, specializate și ștafete	14
	Elemente și tehnici de lupte	18

Sugestiile metodologice

Unități de competențe (sub-competențe)	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață		
1.1. Receptarea regulilor de securitate la lecțiile de educație fizică. 1.2. Explicarea în cuvinte proprii a importanței igienei personale în viața de zi cu zi. 1.3. Recunoașterea ținutei corecte a corpului. 1.4. Executarea mișcărilor corpului și a deplasărilor la solicitarea învățătorului. 1.5. Identificarea noțiunilor de bază a luptei naționale „Trânta”.	Noi și exercițiul fizic - Igiena personală și a echipamentului sportiv. - Reguli de securitate la lecțiile de educație fizică. Importanța încălzirii în activitatea motrice. - Ținuta corectă a corpului. - Părțile corpului: cap, gât, umăr, mână, braț, trunchi, bazin, picior etc. Mișcări specifice și deplasări. - Promovarea disciplinei „Trânta” ca sport de tradiție pe teritoriul Republicii Moldova.	Conversații despre regulile de: igienă personală și echipamentul sportiv adecvat; securitate la lecțiile de educație fizică; securitate pe salteaua de lupte; Demonstrarea ținutei corecte a corpului (așezat, stând, în deplasare); imitarea abaterilor; Exemple de mișcări și deplasări în vederea înțelegerii solicitărilor învățătorului (a comenzilor). Exemple de elemente specifice luptei naționale „Trânta”, obiceiuri și tradiții. <i>Produse:</i> videouri, materiale didactice, mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.
2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric		
2.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație, la solicitarea învățătorului. 2.2. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană. 2.3. Explorarea variațiilor de mers, a alergărilor și săriturilor.	1. Formații în activitatea motrice - Aranjare: în linie pe un rând, în coloană. - Pozițiile: Aliniere! Drepti! Pe loc repaos! - Întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga – la dreapta. - Mers pe loc. Deplasare în coloană pe cerc câte unul. 2. Exerciții utilitar-aplicative	Aranjări în formații la comanda învățătorului, cu schimbul locului formației, jocuri pentru aranjarea în formații etc.; Îndeplinirea comenzilor: Aliniere! Drepti! Pe loc repaos!; Exerciții pentru întoarceri la stânga, la dreapta în diferite formații; Jocuri pentru dezvoltarea atenției. <i>Produse:</i> poziții, întoarceri, deplasări în formații. Mers: pe vârfuri, pe călcâi, cu spatele înainte, printre și peste obstacole etc.; Alergări: lente, în cerc, în pătrat, în

2.4. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târări, cățărări, escaladări și coborâri din diferite poziții, perechi, cu obiecte la scăriță și pe suprafețe variate.	• Variații de mers. Mers cu depășirea obstacolelor. • Alergări obișnuite și în diferite figuri. Alergări cu depășirea obstacolelor. • Sărituri pe ambele picioare și pe un picior. Sărituri peste obstacole. • Aruncarea și prinderea mingii din diferite poziții. Târări, cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe. • Exerciții la scăriță:	triunghi, pe diagonală; cu pășirea și ocolirea obstacolelor etc., Sărituri: pe ambele picioare, pe dreptul, pe stângul, cu întoarceri, pe loc și în mișcare; peste obstacole etc.; Aruncări și prinderi: a mingii de volei din stând, din genuflexiune, din așezat, din culcat dorsal; a mingii de tenis de câmp în perete de la distanțe mici și medii; în perechi; în cerc; Târări: din sprijin pe mâini, antebrațe, coate și genunchi; a corpului pe banca de gimnastică etc.; Cățărări, escaladări și coborâri: pe obiecte de diferite înălțimi și suprafețe de sprijin; pe perețele de gimnastică etc.; La scăriță: - joc de glezne cu atingerea fiecărui pătrat cu un singur picior ; - joc de glezne în fiecare pătrat; - săritură rapidă într-un picior; - săritura pe un picior stînga-dreapta. Jocuri specializate și parcururi aplicative ce conțin alergări, sărituri, târări, cățărări, escaladări, coborâri etc. <i>Produse:</i> parcururi aplicative cu depășirea obstacolelor, exerciții la scăriță.
2.5. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din poziții de bază ale corpului.	3. Dezvoltarea fizică armonioasă • Ținuta corpului și pozițiile de bază în activitatea motrice. • Pregătirea motrice.	Utilizarea pozițiilor de bază a picioarelor (stând depărtat, mult depărtat, pe genunchi etc.) și a brațelor (înainte, lateral, sus etc.); Exerciții pentru mușchii gâtului și centurii scapulare (pod de gimnast) , membrelor superioare, trunchiului, membrelor inferioare;

		Jocuri de dezichilibrare a adversarului. <i>Produse:</i> ținuta corpului, poziții de bază, exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, pod.
2.6. Menținerea echilibrului static în diferite poziții. 2.7. Îndeplinirea elementelor acrobatice elementare cu fixarea pozițiilor finale.	4. Elemente acrobatice - Echilibru static în diferite poziții. - Rulare înapoi și revenire. - Semisfoara. - Podul din poziție culcat dorsal cu ajutor. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> rulare, semisfoară, pod.	Echilibru: din stând (pe vârfuri, pe călcâi, cu picioarele încrucișate); din aplecat înainte; cu poziții diferite ale brațelor; jocuri pentru echilibru static; Exerciții pentru învățarea: - rulării: rulare înapoi și revenire în: așezat, așezat picioarele depărtate, sprijin ghemuit; - semisfoarei: stând pe genunchiul unui picior, celălalt întins pe vârf înainte, lateral și înapoi; cu sprijin pe saltea, brațele lateral și sus; - podului: din culcat dorsal trecere în sprijin pe picioare și omoplați; fixarea poziției mâinilor; podul din culcat dorsal cu ajutor etc. <i>Produse:</i> reproducerea elementelor acrobatice (echilibru în diferite poziții, rulare înapoi, pod).
2.8. Reproducerea mișcărilor specifice luptelor sportive.	5. Exerciții specifice luptelor sportive - Deplasări la sol și în poziții; - Prize și eliberarea din prize; - Jocuri cu împingere la sol și în poziție <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> parter, poziție de gardă.	Deplasări cu pași adăugați înainte-înapoi, dreapta-stînga, semicerc, stând pe genunchi, parterul înalt, mijlociu, jos, șezînd sprigin înapoi, sprigin pe un genunchi. Cu ținerea de mâinele adversarului, cu ținerea brațului adversarului, apucat încruciș. Stînd spate la spate, față în față, așezat, culcat, culcat opus, sprigin culcat etc.
2.9. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții de joc. 2.10. Încadrarea în	6. Jocuri de mișcare și ștafete - Jocuri de mișcare frontale. - Jocuri de mișcare în perechi. - Jocuri de mișcare	Jocuri: - de atenție, de cunoaștere, de imitare etc.; - pentru echilibru cu dezichilibrarea adversarului; - pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza,

activitatea motrice de grup.	colective și în echipe. - Jocuri cu atingere. - Jocuri cu împingere - Ștafete sportive. - Jocuri cu fixarea și eliberarea din priză	suplețea, rezistență); - pentru ținere, transmiteri, prinderi, aruncări; Ștafete cu depășire a obstacolelor, individual și în grup. - cu luptă pentru obiect <i>Produse:</i> jocuri, ștafete, colaborarea în echipă.
3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii		
3.1. Acceptarea regulilor de securitate în activitățile motrice. 3.2. Conformarea la cerințele sanitaro-igienice specifice lecțiilor de educație fizică. 3.3. Susținerea relațiilor pozitive interpersonale în activitatea motrice.	- Securitatea în activități motrice. - Securitatea pe saltelele de lupte. - Condițiile sanitaro-igienice la lecțiile de educație fizică . - Implicarea sistematică în activități motrice. - Comportamentul adecvat și respectul față de colegi în jocurile de mișcare.	Conversații despre consecințele respectării, nerespectării: regulilor de securitate; cerințelor sanitaro-igienice; Jocuri specializate în activitățile motrice pentru dezvoltarea armonioasă, educarea unor trăsături de comportament: dârzenie, curaj, inițiativă, echilibru și menținerea sănătății; Distribuire de roluri în activitatea de joc și educativă. <i>Produse:</i> practicarea independentă a activităților motrice și a jocurilor pregătitoare specifice luptelor.

La sfârșitul clasei I, elevul poate:

- recepta regulile de securitate și de igienă specifice lecțiilor de educație fizică și a regulilor elementare de asigurare în lupte;
- identifica părțile și pozițiile de bază ale corpului și specifice luptelor;
- executa acțiuni motrice păstrând echilibrul și ritmicitatea;
- participa în jocuri de mișcare, dinamice specializate, activități motrice de grup, manifestând ca atitudini și valori specifice luptelor;
- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
- interes pentru sporirea potențialului motric;
- implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

Unități de competențe (sub-competențe)	Unități de conținut	Activități de învățat și produse școlare recomandate
1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiane, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață		
1.1. Confirmarea importanței gimnasticii matinale, a igienei personale în activitatea motrice. 1.2. Recunoașterea compoziției corporale. 1.3. Receptarea terminologiei specifice dezvoltării fizice a omului. 1.4. Recunoașterea terminologiei specifice luptelor sportive 1.5. Identificarea noțiunilor de bază a luptei naționale „Trânta”.	Exercițiul fizic și sănătatea - Gimnastica matinală. - Igiena personală în activitatea motrice. - Importanța practicării independente a exercițiului fizic. - Compoziția corporală. - Dezvoltarea fizică a omului. Înălțime și masă corporală. - Promovarea disciplinei „Trânta” ca sport de tradiție pe teritoriul Republicii Moldova.	Discuții despre rolul și efectele: - practicării sistematice a gimnasticii matinale; - respectării igienei personale; - practicării independente a exercițiului fizic; - compoziției corporale; Aprecierea nivelului propriu de dezvoltare și a colegilor de clasă; mijloacele de măsurare a înălțimii și a masei corporale; Elemente specifice luptei naționale „Trânta”, obiceiuri și tradiții <i>Produse:</i> videouri, materiale didactice, mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.
2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric		
2.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație, la solicitarea învățătorului. 2.2. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană.	1. Formații în activitatea motrice - Aranjare în linie pe un rând, pe două rânduri, în coloană câte unul, câte doi. - Deplasări în coloană câte unul, câte doi. - Întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga, la dreapta, împrejur. - Pornire pe loc în coloană și oprire din deplasare.	Aranjări în formații la comanda învățătorului, cu schimbul locului formației, regrupări din unu în două rânduri, coloane; Exerciții pentru întoarceri la stânga, la dreapta, prin săritură și împrejur, în diferite formații; Jocuri de mișcare pentru exersarea acțiunilor motrice în formații. <i>Produse:</i> întoarceri, regrupări, deplasări în formații.
2.3. Explorarea	2. Exerciții cu caracter	Mers: pe vârfuri, pe călcâi, cu spatele

deprinderilor motrice de bază pentru consolidarea variațiilor de deplasări cu caracter aplicativ cu și fără obiecte, în perechi. 24. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târări, cățărări, escaladări și coborâri din diferite poziții, perechi, cu obiecte la scăriță și pe suprafețe variate.	aplicativ • Variații de mers. Mers în diferite poziții ale corpului. • Variații de alergări. Alergări în diferite figuri, cu depășirea obstacolelor. • Sărituri pe loc și în deplasare, peste obstacole mici, individual și în grup, cu coarda. • Aruncări și prinderi ale mingii în perechi. • Împingeri în perechi. • Transportări ale obiectelor. • Târări pe diferite segmente ale corpului, pe banca de gimnastică. • Atârări și cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe. • Exerciții la scăriță.	înainte, cu genunchii ridicați; în semighemuit cu pași mărunți și obișnuiți; ghemuit; cu depășirea obstacolelor etc.; Alergări: lente, cu joc de glezne, cu pendularea gambei, cu ridicarea genunchilor; în cerc, în pătrat, în triunghi; printre și peste obstacole; Sărituri: pe ambele și pe un picior pe loc; cu întoarceri; la diferite înălțimi; în deplasare și după deplasări; peste jaloane; cu coarda, individual și în grup etc.; Aruncări și prinderi: ale mingii de volei din diferite poziții, individual și în grup câte 2-3 elevi; ale mingii de tenis de câmp la țintă, de la perete câte 2 elevi; jocuri pentru prinderea și transmiterea mingii; Împingeri ale partenerului din stând facial; Transportări de mingi, bastoane, cercuri de diferite dimensiuni; Târări: mers din sprijin pe mâini, antebraț, coate și genunchi; culcat facial pe salteaua de lupte. La scăriță: - Joc de glezne cu introducerea unui picior în scăriță; - Joc de glezne lateral cu punctare în interior; - Joc de glezne cu aducerea piciorului în față; - Joc de glezne cu aducerea piciorului în spate (pași încrucișați). - Joc de glezne lateral cu săritură. Atârări din apucat de sus cu picioarele întinse înainte, depărtate, în unghi drept; Cățărări, escaladări, coborâri pe suprafețe cu diferite forme și înălțimi,
---	---	---

		orizontale-înclinate și verticale, cu și fără ajutorul mâinilor; Jocuri și parcururi aplicative cu transportări, târări, cățărări, escaladări, coborâri etc. <i>Produse:</i> parcururi aplicative cu depășirea obstacolelor.
2.5. Practicarea exercițiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă în diferite poziții de bază ale corpului.	3. Dezvoltarea fizică armonioasă • Dezvoltarea selectivă a grupelor de mușchi. • Dezvoltarea calităților motrice. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> flotare, alergare de suveică, pod.	Exerciții din diferite poziții inițiale; complexe de 3-4 exerciții pentru fiecare grup de mușchi; Menținere/flotări în/din poziția culcat, mâinile pe banca de gimnastică; ridicarea trunchiului din culcat dorsal; alergări de suveică; Exerciții pentru mușchii gâtului și centurii scapulare (pod de gimnast) , membrelor superioare, trunchiului, membrelor inferioare; Exerciții pregătitoare pentru învățarea lăsării în podul gimnastului. Jocuri-exerciții pentru formarea mișcărilor etc. <i>Produse:</i> exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă.
2.6. Îndeplinirea elementelor acrobatice în structuri simple, cu și fără ajutor, cu fixarea poziției și menținerea echilibrului.	4. Elemente acrobatice • Echilibru din stând pe un picior. • Rostogoliri • Podul din poziție culcat dorsal • Stând pe omoplați. • Rulare înapoi stînd pe omoplați • Sprijin cap și mâini, răsturnare în poziție de pod. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> rostogolire, stând pe omoplați, răsturnare.	Echilibru din stând pe un picior: celălalt întins înainte/ lateral/înapoi; cu poziții de brațe variate; jocuri pentru echilibru static etc. Exerciții pentru învățarea: - rostogolirii: rulare înapoi și revenire în sprijin ghemuit; înainte cu trecere în poziție culcat pe spate/așezat/în poziție ghemuit etc.; Rostogolire: înainte, lungă înainte, peste obstacol, cu asigurare - podului din culcat dorsal cu și fără ajutor; - podul din poziția stînd sprijin pe mâini. - stând pe omoplați: rulare înapoi cu îndreptarea picioarelor în sus, menținere; poziția mâinilor; stând pe omoplați cu ajutor;

		Concursuri pentru îndeplinirea corectă a elementelor acrobatice. <i>Produse:</i> reproducerea elementelor acrobatice (rostogolire, stând pe omoplați, rulări, răsturnări).
2.7. Reproducerea mișcărilor specifice luptelor sportive.	5. Exerciții specifice luptelor sportive • Deplasări la sol și în poziții; • Prize și eliberarea din prize; • Exerciții în perechi având ca scop luarea unei prize și menținerea ei, având ca scop eșirea la spatele adversarului. • Jocuri cu împingere la sol și în poziție • Jocuri de atingere • Jocuri tracțiuni • Jocuri de luptă pentru obiect <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> parter, poziție de gardă.	Deplasări cu pași adăugați înainte-înapoi, dreapta-stînga, semicerc, stând pe genunchi, parterul înalt, mijlociu, jos, șezând sprigin înapoi, sprigin pe un genunchi. Cu ținerea de mâinele adversarului, cu ținerea brațului adversarului, apucat încruciș. Stânt spate la spate, față în față, așezat, culcat, culcat opus, sprigin culcat etc. Priza unui segment ai corpului, menținerea și eliberarea. Trecerea la spatele adversarului (din diverse poziții) cu priza unui segment al corpului. Scoaterea partenerului de pe suprafața limitată. Tracțiunea partenerului de pe suprafața marcată. Opținerea obiectului într-un timp reglementat. <i>Produse:</i> poziție de gardă, apucat încruciș
2.8. Încadrarea acțiunilor motrice în situații mereu schimbătoare în dependență de regulile jocului. 2.9. Aplicarea achizițiilor motrice și de interacționare de grup în condiții de joc.	6. Jocuri de mișcare și ștafete • Jocuri de mișcare frontale. • Jocuri de mișcare în perechi. • Jocuri de mișcare colective și în echipe. • Jocuri cu elemente din jocuri sportive. • Jocuri specializate (cu elemente de lupte) • Ștafete sportive.	Jocuri: - de atenție, de cunoaștere, de imitare; - pentru echilibru, reacție, anticipare; - pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistență); - pentru ținere, transiteri, prinderi, aruncări; - Ștafete cu depășire a obstacolelor individual și în grup. - <i>Produse:</i> jocuri frontale și colective, ștafete, colaborarea în grup și specializate.

3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii		
3.1. Acceptarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice. 3.2. Aprecierea dezvoltării motrice și armonioase a propriului organism. 3.3. Practicarea independentă a activităților motrice. 3.4. Susținerea ordinii și disciplinei, a relațiilor pozitive interpersonale în activitățile motrice de joc specializate.	• Securitatea și cerințele sanitaro-igienice în educația fizică. • Dezvoltarea motrice armonioasă a propriului organism. • Activitatea motrice independentă. • Disciplina și respectul în activitatea de joc sportiv și specializat.	Conversații: cauzele accidentării la lecția de educație fizică; semnificația igienei personale pentru menținerea sănătății; Relatări despre: propria ținută corporală; mișcările armonioase ale părților propriului corp; tendințe de dezvoltare continuă prin activitatea motrice individuală; Prezentări: poziții neobișnuite pentru menținerea echilibrului; exerciții fizice pentru anumite părți ale corpului; exerciții specifice luptelor. Jocuri specializate în activitățile motrice pentru dezvoltarea armonioasă, educarea unor trăsături de comportament: dârzenie, curaj, inițiativă, echilibru și menținerea sănătății; Roluri de conducător de joc, de observator la ștafete; prezentarea unui joc pentru colegii de clasă, prezentarea unui exercițiu specific luptelor. <i>Produse:</i> practicarea independentă a activităților motrice și a jocurilor.

La sfârșitul clasei a II-a, elevul poate:

- recepta regulile de securitate și de igienă specifice lecțiilor de educație fizică și a regulilor elementare de asigurare în lupte;
- identifica părțile și pozițiile de bază ale corpului și specifice luptelor;
- recunoaște influența practicării independente a exercițiilor fizice asupra ținutei corpului, dezvoltării propriului organism, fortificării sănătății;
- îndeplini exerciții utilitar-aplicative (mers, alergări, sărituri, târări, cățărări, coborări, escaladări, răsturnări, rulări,), elemente acrobatice;
- să se încadreze în jocuri de mișcare, specializate și ștafete,

Manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:

- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață și participarea activă în concursuri sportive;
- interes pentru sporirea potențialului motric;
- interes pentru cunoașterea valorilor naționale în sport;
- implicarea și dorință de a-și ajuta colegii.

Unități de competențe (sub-competențe)	Unități de conținut	Activități de învățare și produse școlare recomandate
1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață		
1.1. Identificarea calităților motrice în activități sportive. 1.2. Exemplificarea alimentației zilnice corecte. 1.3. Confirmarea importanței călirii organismului. 1.4. Descrierea formelor de practicare a gimnasticii matinale și a formelor simple de lupte; 1.5. Recunoașterea terminologiei specifice luptelor sportive 1.6. Identificarea noțiunilor de bază a luptei naționale „Trânta”.	Descopăr viața sportivă • Calitățile motrice. • Alimentația corectă și sănătatea. • Călirea organismului. Mijloacele călirii. • Gimnastica matinală. • Reguli de bază ale jocurilor sportive. • Promovarea luptei naționale „Trânta” ca sport de tradiție pe teritoriul Republicii Moldova și cunoașterea regulamentului luptelor sportive. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei: viteză, forță, rezistentă, suplețe, coordonare.</i>	Enumerarea și explicarea calităților motrice: viteză, forță, rezistentă, suplețe, coordonare; Discuții despre: - alimentația corectă în viața cotidiană; - scopul și mijloacele călirii organismului; - forme de organizare a gimnasticii matinale; - regulile elementare ale jocurilor sportive. Exemple de elemente specifice luptei naționale „Trânta”, obiceiuri și tradiții <i>Produse:</i> videouri, materiale didactice, mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.
2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric		
2.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație și la organizarea colectivului de elevi. 2.2. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană.	1. Formații în activitatea motrice • Formații de adunare, în linie, rând, cerc și semicerc. • Întoarceri pe loc și prin săritură. • Pornire și oprire din mers.	Aranjări în formații și formații de adunare la comanda învățătorului, schimbul formației; Întoarceri la stânga, la dreapta și împrejur; prin săritură; Jocuri de mișcare cu rezolvarea sarcinilor în coloană. <i>Produse:</i> întoarceri, regroupări, deplasări în formații.

2.3. Practicarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative în explorarea deplasărilor, depășirea obstacolelor și manipularea obiectelor, individual și în grup, specifice luptelor sportive. 2.4. Demonstrarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târări, cățărări, escaladări și coborări din diferite poziții, perechi, cu obiecte la scăriță și pe suprafețe variate.	2. Exerciții cu caracter aplicativ • Consolidarea materialului desfășurat în clasa I-II-a de studiu. • Variații de mers, alergări, sărituri. • Aruncări și prinderi. • Tracțiuni și împingeri ale partenerului din diferite poziții. • Transportarea obiectelor. • Cățărări, escaladări și coborări pe diferite suprafețe. • Exerciții la scăriță.	Mers, alergări și sărituri în tempo variat, cu întoarceri, cu pași încrucișați, cu ocolirea obstacolelor, cu transportarea obiectelor, pe suprafețe înguste, înclinate, cu coarda, individual și în grup; Aruncări și prinderi cu o mână și cu două mâini, prin/ după săritură, din diferite poziții, aruncarea mingii mici la distanță și în țintă; Tracțiuni și împingeri ale partenerului: cu o mână, cu două mâini, din stând facial, umăr la umăr; Transportări: de mingi, bastoane, cercuri de diferite dimensiuni; individual, în perechi, în grup; Cățărări, escaladări și coborări pe suprafețe de diferite forme și înălțimi; orizontale, înclinate și verticale, cu și fără ajutor; La scăriță : Genuflexiunii cu săritură, fandare cu săritură, săritură laterală, fandare în spate cu ridicarea genunchiului la 90. Jocuri și parcursurile aplicative cu transportări, cățărări, escaladări, coborări și târări etc. <i>Produse:</i> parcursurile aplicative cu depășirea obstacolelor.
2.5. Practicarea exercițiilor cu obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 2.4. Îndeplinirea în ordine consecutivă a 2-3 elemente acrobatice (cu elemente specifice luptelor)	4. Elemente specifice gimnasticii • Dezvoltare fizică armonioasă: exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu și fără obiecte. • Elemente acrobatice. Îmbinarea elementelor de rostogolire înainte, înapoi, răsturnări, rulări. • Exerciții pregătitoare pentru învățarea	Repetarea exercițiilor cu și fără obiecte, din diferite poziții inițiale; Complexe de 3-4 exerciții pentru fiecare grup de mușchi; jocuri-exerciții pentru formarea mișcărilor armonioase; Rostogolire înainte cu trecere în poziție culcat, pe spate, așezat, în poziție ghemuit, semisfoară; exersarea și îmbinarea a 2-3 elemente acrobatice; Rostogolire în sprigin ghemuit, rostogolire înainte cu picioarele depărtat, rostogolire din elan, rostogolire înapoi în sprigin ghemuit, rostogolire înapoi

	podul gimnastului. Exerciții în perechi <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> rulare, rasturnare, pod de gimnast.	picioarele depărtat, rostogolire înapoi eşind în poziția stând pe mâini cu revenire în sprigin ghemuit; Rostogolire în coordonare (înainte întoarcere la 180 rostogolire înapoi etc.) Deplasare în podețul gimnastului (înainte, înapoi, lateral stînga - dreapta); Răsturnare laterala, răsturnare laterală pe antebrațe. <i>Produse:</i> complexe de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, gimnastică acrobatică și elemente specifice luptelor.
2.8. Practicarea alergărilor de viteză și de tempo moderat.	5. Elemente specifice atletismului - Exerciții speciale ale alergării. - Alergare de viteză. - Alergare tempo moderat. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> cros, suveică.	Alergări speciale: joc de glezne, pendularea gambelor, ridicarea înaltă a coapselor; Alergări: de suveică, 20 m, 30 m, 40 m; Alergare tempo moderat 3-4 min, 300 m, cros 300-500 m; Ștafete sportive și jocuri de mișcare specifice atletismului. <i>Produse:</i> alergări de viteză și tempo moderat.
2.9. Reproducerea mișcărilor specifice și a pozițiilor de luptă (lupta la sol și gardă) 2.10. Demonstrarea elementelor tehnice de ducere în poziția periculoasă de tuș din poziția stând pe genunchi apucat	6. Elemente specifice luptelor sportive - Deplasări la sol și în poziții; - Prize și eliberarea din prize; - Exerciții în perechi având ca scop luarea unei prizei și menținerea ei, avînd ca scop eșirea la spatele adversarului; - Menținerea poziției periculoase de tuș,	Deplasări cu pași adăugați înainte-înapoi, dreapta-stînga, semicerc, stând pe genunchi, parterul înalt, mijlociu, jos, șezând sprigin înapoi, sprigin pe un genunchi. Cu ținerea de mâinele adversarului, cu ținerea brațului adversarului, apucat încruciș. Stînt spate la spate, față în față, așezat, culcat, culcat opus, sprigin culcat etc. Menținerea în poziția periculoasă de tuș din lateral dreapta-stînga și din față;

reciproc încruciș (braț-trunchi, braț-cap);	eliberarea din poziția periculoasă de tuș; <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> priză, tuș.	Priza unui segment al corpului, menținerea și eliberare. Menținerea poziției de tuș; <i>Produse:</i> priză, menținere, tuș, eliberare.
2.11. Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de condițiile și regulile enunțate ale jocurilor sportive. 2.12. Jocuri specializate (cu elemente din luptă)	7. Jocuri de mișcare și ștafete • Deplasările și pozițiile fundamentale în jocurile sportive. • Elemente tehnice de posesie a mingii în jocurile sportive: baschet, volei, handbal, minifotbal, rugby-tag. • Jocuri de mișcare: specializate în perechi și colective. • Ștafete sportive <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> baschet, volei, handbal, minifotbal, rugby-tag; poartă, fileu, coș, tag; ținere, pasare, dribling, jonglare a mingii.	Variații de mers, alergări, sărituri și întoarceri specifice jocurilor; Pozițiile fundamentale de atac și apărare ale jucătorului; Exerciții pentru: ținerea mingii, posesia mingii, transmiterea și prinderea, aruncarea la coș de pe loc, aruncarea și prinderea/preluarea mingii, dribling cu control vizual de pe loc, aruncarea mingii peste fileu, aruncarea la poartă cu o mână de pe loc, jonglarea mingii, purtarea, culegerea de la sol a mingii, prinderea tag-ului; exerciții individuale și în doi; Aplicarea regulilor specifice jocului sportiv; Jocuri: de mișcare cu elemente din jocuri sportive, cu elemente specifice luptelor, pregătitoare. Jocuri: pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistență); pentru rezolvarea sarcinilor; Jocurile specializate : pentru însușirea elementelor tehnice la sol și în poziție specifice luptelor; Ștafete cu depășirea obstacolelor, individual și în grup. <i>Produse:</i> jocuri și ștafete pentru dezvoltarea calităților motrice și de colaborare în echipă, specializate.
3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii		
3.1. Respectarea regulilor de securitate și a	• Regulile de securitate și cerințele sanitaro-igienice în procesul de	Manifestarea grijii și atenției față de prevenirea accidentărilor la lecția de educație fizică;

cerințelor sanitaro-igienice la lecția de educație fizică și pe salteaua de lupte. 3.2. Practicarea sistematică a gimnasticii matinale și a călirii organismului. 3.3. Aprecierea dezvoltării motrice și armonioase a propriului organism. 3.4. Acceptarea regulilor de comunicare în activitatea educațională, de joc, luptelor sportive.	învățare. - Gimnastica matinală. Călirea organismului. - Dezvoltarea motrice și armonioasă a propriului organism în cadrul activității independente. - Roluri în activitatea de joc. - Comunicarea în activitatea motrice. - Luptele sportive și lupta națională „Trînta”.	asigurarea la învățarea elementelor noi; Expunere despre practicarea gimnasticii matinale și aplicarea mijloacelor de călire; demonstrarea a 2-3 exerciții pentru o grupă de mușchi; Practicarea activităților sportive extracurriculare și extrașcolare (lupte sportive); Respectarea și acceptarea rolurilor de arbitru, căpitan de echipă, participant la ștafete; jocuri dinamice, specializate și pregătitoare; Demonstrarea atitudinii comunicative în relațiile interpersonale. <i>Produce:</i> practicarea independentă a activităților motrice.
---	---	--

La sfârșitul clasei a III-a, elevul poate:

- recepta regulile de securitate și de igienă specifice lecțiilor de educație fizică și a regulilor elementare de asigurare în lupte;
- explica rolul alimentației corecte și a călirii în dezvoltarea propriului organism și fortificarea sănătății;
- practica acțiuni motrice utilitar-aplicative, individual și în grup, în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate;
- demonstra: un complex de 4-5 exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă și 3-4 exerciții specifice luptelor;
- demonstra: a 2-3 poziții periculoase de tuș (în perechi)

Manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:

- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
- interes de a frecventa o secție sportivă;
- interes pentru sporirea potențialului motric;
- implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

Clasa IV - a

Unități de competențe (sub-competențe)	Unități de conținut	Activități de învăț și produse școlare recomandate
1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiane, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață		
1.1. Explicarea rolului	Sunt activ și sănătos	Redarea propriului punct de vedere

exercițiului fizic în fortificarea sănătății. 1.2. Recunoașterea formelor de practicare a activităților motrice. 1.3. Formularea regulilor specifice activităților sportive și competiționale. 1.4. Recunoașterea terminologiei specifice luptelor sportive 1.5. Identificarea noțiunilor de bază a luptei naționale „Trânta”.	• Rolul exercițiului fizic în fortificarea sănătății. • Masa corporală și înălțimea. Frecvența cardiacă și respiratorie. • Regimul zilei. Activități motrice în timpul liber. • Reguli specifice activităților sportive și competiționale. • Regulamentul luptei naționale „Trânta”, • Cunoașterea regulamentului luptelor sportive. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> frecvența cardiacă, respiratorie.	despre rolul exercițiului fizic în fortificarea sănătății; Determinarea: masei corporale; proprii înălțimi; frecvenței cardiace a colegului; frecvenței respiratorii înainte și după efort; Enumerarea formelor de practicare a activităților motrice în timpul zilei; Descrierea regulilor elementare de participare la competițiile specifice probelor de sport (atletism, acrobatică, jocuri sportive). Exemple de elemente specifice luptei naționale „Trânta”, obiceiuri și tradiții Diferența dintre probele de lupte libere și lupte greco-romane. Regulamentul competițional; <i>Produse:</i> videouri, materiale didactice, mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare <i>Produse:</i> mesaj oral, răspunsuri la întrebări, executarea acțiunilor la solicitare.
2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric		
2.1. Explorarea capacităților motrice în condiții special adaptate.	1. Exerciții utilitar-aplicative • Varietăți de mers, alergări și sărituri. • Escaladări. • Tracțiuni și împingeri. • Transportări. • Aruncări și prinderi. • Cățărări și coborâri.	Mers aplicativ, alergări, sărituri pe diferite suprafețe și depășirea obstacolelor; Escaladări prin apucare, sprijin, rulare și depășire; Tracțiuni și împingeri a partenerului din poziții variate; Transportări ale obiectelor de diferite dimensiuni; Aruncări și prinderi ale obiectelor pe loc și în mișcare: minge, cerc, baston de gimnastică; Cățărări și coborâri: pe odgon la 2-3 timpi; pe scară fixă în trepte, cu și fără ajutor; jocuri și parcursuri aplicative. <i>Produse:</i> parcursuri aplicative cu depășirea obstacolelor.
2.2. Utilizarea exercițiilor fizice în	2. Dezvoltarea calităților motrice	Exerciții pentru: coordonarea segmentelor corpului în spațiu și

condiții variabile de volum, intensitate și grad de dificultate.	• Capacități coordinative (îndemânare). • Suplețea. • Viteză. • Rezistența. • Forța.	timp, manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive, coordonarea acțiunilor motrice cu partenerul, echilibrul; Mentținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară; Exerciții pentru viteză de execuție în acțiuni complexe, de deplasare pe distanțe și direcții variate; Exerciții în regim aerob; Exerciții de menținere și mișcare segmentară cu greutate (forța segmentară statică și explozivă); Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice. <i>Produse:</i> demonstrarea calităților motrice în conformitate cu standardele de eficiență.
2.3. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formații. 2.4. Practicarea exercițiilor fizice cu obiecte pe loc și în deplasare pentru dezvoltarea armonioasă. .	3. Elemente specifice gimnasticii • Front și formații: regroupări în formații; deplasări și întoarceri din mers. • Dezvoltarea fizică armonioasă: complexe de exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu obiecte, pe loc și în deplasare. • Acrobatice: rostogolire înainte; podul din stând; stând pe omoplați, brațele pe podea; sfoara. • Exerciții specifice luptelor și la scăriță; <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> sfoară.	Regrupări dintr-o coloană în 2, 3, 4, de pe loc și din mers; mers în coloană câte 2 pe cerc; Exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare în diferite figuri; Îmbinarea a 3-4 elemente acrobatice în complexe de concurs; Poziția de gardă aruncare de picioare în poziția sprigin culcat cu revenire prin săritură cu genunchii la piept în fiecare pătrat; Poziția stând pe genunchi săritură în sus pe ambele tălpi și revenire la poziția inițială cu executare în fiecare pătrat. Emiterea aruncării peste șold cu rostogolire înainte în fiecare pătrat Așezat pe glezne lăsări în spate (podețul luptătorului) Exerciții pentru sfoară: menținerea pozițiilor stând pe genunchiul unui picior, celălalt întins pe vârf înainte, stând fandat, sfoara cu mâinile pe sol,

		cu brațele lateral; Sărituri: închisă, deschisă, prin forfecarea ambelor picioare înainte și înapoi; Echilibru pe unul, celălalt: înainte îndoit la 90 grade, întins înainte; <i>Produse:</i> întoarceri, regrupări, deplasări în formații; complexe de: exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, gimnastică acrobatică, ritmică și aerobică; dans popular.
2.5. Practicarea exercițiilor speciale ale alergării. 2.6. Reproducerea săriturilor în lun- gime și a aruncării mingii mici.	4. Elemente specifice atletismului • Exerciții speciale ale alergării. • Alergare de viteză. • Startul de sus. • Alergare tempo uniform și variat. • Săritura în lungime de pe loc, cu elan. • Aruncarea mingii mici.	Alergări speciale: joc de glezne, pendularea în urmă a gambei, pendularea gambei înainte, ridicarea înaltă a coapselor, cu pași încrucișați; Alergare de viteză: 30m, 40m, de suveică; Ieșirea din start de sus individual și în grup; Alergare tempo moderat: 4-5 min, 800-500m; cros: 300m, 500m; Sărituri în lungime: de pe loc, din diferite poziții, din elan scurt, cu realizarea bătăii cu un și două picioare, bătaia din poziții fixe; Aruncarea mingii mici respectând: poziția brațului, priza mingii, faza finală; îndeplinirea aruncării la distanță de pe loc; Ștafete sportive și jocuri motrice cu elemente din atletism. <i>Produse:</i> alergări de viteză și tempo moderat, sărituri în lungime, aruncarea mingii mici.
2.7. Demonstrarea tehnicii de posesie a mingii specifice jocurilor sportive practicate. 2.8. Reproducerea acțiunilor tehnico-tactice individuale de atac și de apărare.	5. Jocuri sportive • Baschet. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. Acțiuni tactice individuale. • Volei. Elemente de acomodare cu mingea. Tehnica pasării cu două mâini.	Demonstrarea tehnicii: pasării cu o mână și cu două de pe loc și în deplasare, prinderii, aruncarea la coș de pe loc, dribling pe loc și în deplasare; acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul; Aruncarea și prinderea mingii cu o mână și cu două mâini, la distanță, peste fileu; tehnica pasării Formarea

2.9. Aplicarea sistemelor simple de aranjare a jucătorilor în teren, în atac și apărare.	• Handbal. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. Sisteme amplasare în atac și apărare. • Minifotbal. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. Acțiuni tactice individuale. • Rugby-Tag. Elemente tehnice ale jocului ofensiv. Sisteme de așezare în atac și apărare. • Deplasările în jocurile sportive. <i>Elemente noi de limbaj specific disciplinei:</i> pivotare, marcaj, demarcaj, evantai.	deprinderilor tehnice: pasarea cu o mână și prinderea cu două de pe loc și în deplasare, aruncarea la poartă cu o mână de pe loc și în deplasare, așezare pe semicerc în atac și apărare; Demonstrarea tehnicii: controlul mingii, pasarea și preluarea mingii cu piciorul de pe loc, jonglarea mingii, conducerea mingii; acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul; Purtarea culegerea mingii, pasarea în axul lateral, depozitarea de tag; sisteme de așezare atac – evantai și apărare – linie; Mers, alergări, sărituri, întoarceri; Gestionarea regulilor de joc elementare; Joc pe teren, număr de jucători și timp de joc redus; jocuri bilaterale. <i>Produse:</i> elemente tehnico-tactice de atac și apărare. de sus cu două mâini;
2.10.Reproducerea mișcărilor specifice și a pozițiilor de luptă (lupta la sol și gardă) 2.11.Demonstrarea deplasărilor, prizelor și eliberarea din prize; 2.12.Demonstrarea fixărilor în poziția periculoasă de tuș; 2.13.Demonstrarea unei acțiuni tehnice de ducere-doborâre la sol cu priza unui sau a ambelor picioare.	6.Elemente specifice luptelor sportive • Deplasări la sol și în poziții; • Prize și eliberarea din prize; • Exerciții în perechi având ca scop luarea unei prizei și menținerea ei, având ca scop eșirea la spatele adversarului; • Menținerea poziției periculoase de tuș, eliberarea din poziția periculoasă de tuș; • Ducere la sol cu priza unui picior și agățarea celuilalt; • Ducere la sol cu fixarea ambelor coapse;	Deplasări cu pași adăugați înainte-înapoi, dreapta-stînga, semicerc, stând pe genunchi, parterul înalt, mijlociu, jos, șezînd sprigin înapoi, sprigin pe un genunchi. Cu ținerea de mâinele adversarului, cu ținerea brațului adversarului, braț-trunchi, apucat încruciș. Stînt spate la spate, față în față, așezat, culcat, culcat opus, sprigin culcat etc. Menținerea în poziția periculoasă de tuș din lateral dreapta-stînga și din față; Priza unui segment al corpului, menținere și eliberare. Menținerea poziției de pod; Din poziția de gardă față în față, din poziția umăr la umăr, spate la spate.

	• Doborâre la sol cu fixarea ambelor coapse prin ridicare;	
2.14. Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de condițiile și regulile enunțate ale jocului.	7. Jocuri de mișcare și ștafete • Jocuri de mișcare: specializate, în perechi, colective. • Ștafete sportive.	Jocuri: - Jocuri cu împingere la sol și în poziție, Jocuri de atingere, Jocuri tracțiuni, Jocuri de luptă pentru obiect, jocuri cu dezichilibrarea adversarului, jocuri cu împingere, jocuri cu ridicarea partenerului de la saltea, jocuri în prize de atac-apărare, jocuri ajutătoare. - pentru dezvoltarea calităților motrice (coordonarea, viteza, suplețea, rezistența, forța); - pentru rezolvarea sarcinilor în echipă; Ștafete cu depășirea obstacolelor individual și în grup. <i>Produce:</i> jocuri și ștafete pentru dezvoltarea calităților motrice și de colaborare în echipă, starturi vesele.
2.15. Utilizarea mijloacelor din turism în activitățile recreative.	8. Turismul activ • Inventarul turistic. • Orientare turistică după elementele naturii.	Explorarea inventarului turistic sportiv: rucsac, sac de dormit, cort; aranjarea echipamentului individual etc.; Estimarea orientativ-vizuală a distanței; determinarea condițiilor meteorologice; orientarea după elementele naturii și în labirint. <i>Produce:</i> utilizarea adecvată a echipamentului turistic sportiv; elemente de orientare în turism.
3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii		
3.1. Promovarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice colective.(pe salteaua de lupte)	• Regulile de securitate și cerințele sanitaro-igienice în procesul de învățare. • Dezvoltarea fizică	Acceptarea și susținerea regulilor de securitate și prevenire a accidentărilor, a menținerii igienei personale în activitățile motrice colective; Determinarea: înălțimii și masei corporale; pregătirea motrice în raport cu colegii de clasă; utilizarea
3.2. Estimarea dezvoltării	armonioasă a	

fizice armonioase a propriului organism în corespundere cu indicii antropometrici. 3.3. Implicarea în organizarea jocurilor de mișcare și sportive în activitățile extracurriculare.	propriului organism. - Jocurile de mișcare și sportive în activitatea motrice. Reguli de joc. - Regulamentul de desfășurare a luptei naționale trînta - Regulamentul competițional a luptelor sportive. - Activitatea în grup. Procedee de acordare a ajutorului în activitățile motrice.	mijloacelor pentru a influența indicii motrici insuficient dezvoltați; Aplicarea și respectarea regulilor de desfășurare a jocurilor și a jocurilor sportive în activitățile educaționale, competiționale și recreative; Aplicarea regulamentului de desfășurare a competițiilor la lupta națională „Trînta” Încurajarea și ajutorul în situații dificile de exersare, colaborarea în grup etc. <i>Produse:</i> practicarea independentă a activităților motrice și a jocurilor, practicarea unei ramuri sportive/
---	---	---

La sfârșitul clasei a IV-a, elevul poate:

- explica importanța regulilor pentru securitatea și protecția sănătății în timpul jocurilor sportive, și dinamicii specializate (lupte sportive);
- explica importanța calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism;
- aplica: variante optime de depășire a obstacolelor în parcursurile aplicative; tehnica posesiei mingii în jocurile sportive; elemente din gimnastică și specifice luptelor;
- demonstra calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență a învățării la nivelul primar de învățământ,
- demonstrarea exercițiilor specifice luptelor, prizelor, tehnicilor de menținere în poziție periculoasă de tuș, o acțiune tehnică de ducere sau doborâre la sol;

Manifestând ca atitudini și valori specifice predominante:

- interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață;
- interes pentru sporirea potențialului motric;
- interes de a practica o ramură sportivă;
- implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

Standarde de eficiență a învățării la nivelul primar de învățământ

Alergare de viteză 30 m (s)	Alergare de rezistență (min)	Aruncarea mingii (150 g) la distanță cu elan (m)	Săritură în lungime de pe loc (cm)	Flotări din sprijin culcat, mâinile pe banca de
-----------------------------	------------------------------	--	------------------------------------	---

								gimnastică(fete) sprijin culcat la sol (băieți) (nr. de repetări)	
Elevi	Eleve	Elevi 800 m	Elev e 500 m	Elevi	Eleve	Elevi	Eleve	Elevi	Eleve
6,5	6,6	4.0	2.32	18	12	130	120	10	8

REPERE METODOLOGICE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

Curriculumul fixează următoarele precepte privind metodologia predării-învățării-evaluării disciplinei „Educație fizică și lupte sportive” în clasele I-IV:

- **Asigurarea accesului egal la educație** a tuturor copiilor, inclusiv a celor cu cerințe educative speciale (CES), promovând individualizarea și diferențierea în procesul educațional;
- **Centrarea pe elev** și nu pe conținuturile de învățare, acestea constituind mijloc de realizare a finalităților;
- **Unitatea abordărilor psiho- și sociocentriste:** fiecare copil este valoros prin unicitatea sa și prin aceasta conferă valoare societății; totodată, însușirea valorilor societății susține valoarea personalității copilului.

Orientarea generală este determinată de accentul pus pe învățare, iar predarea și evaluarea se orientează pentru activizarea învățării.

Proiectarea strategiilor didactice este determinată de *Curriculumul*, dar se realizează în mod personalizat, în raport de factori multipli: necesitățile de instruire ale elevilor; specificul disciplinei; personalitatea didactică a profesorului; cultura organizațională a școlii; accesul la mijloacele comunicaționale și informaționale moderne etc. Prin diversificarea și personalizarea strategiilor didactice, *Curriculumul* accentuează: orientarea spre învățarea (inter)activă; orientarea spre învățarea activă și interactivă; învățarea pentru **dezvoltarea competențelor** și pentru **dezvoltarea creativității** elevilor.

Curriculumul recomandă o varietate de activități de învățare, oferind cadrelor didactice un sprijin concret în elaborarea strategiilor didactice care să permită **valorizarea experiențelor pozitive de învățare**. Asigurarea stării de bine la ore este o condiție indispensabilă pentru succesul învățării disciplinei „Educație fizică și lupte sportive”. Inserția unor elemente distractive, alternarea tipurilor de activitate, diversificarea metodelor și a mijloacelor, prin elementele specifice luptelor sportive – acestea și alte modalități pot face ca elevul să vină și să învețe cu plăcere la lecții, să dobândească experiențe motrice/sportive pozitive și să le valorizeze în alte domenii și contexte. Această abordare este dezvoltată prin componentele structurale ale *Curriculumului*.

- **Unități de conținut** structurate pe unități de învățare care cuprind următoarele elemente: cunoștințe generale ale disciplinei ce va asigura corelarea din diverse domenii, reguli de securitate, cunoștințe specifice luptelor sportive, conținuturi practice și atitudinale.

- ✓ *Cunoștințe generale și specifice:* Abordarea inter- și transdisciplinară a conținuturilor cognitive din programele școlare oferă elevilor imaginea aceluiași conținut (fenomen) privit din perspectiva diferitor discipline și relaționările acestora. Elevul este pus în situația să gândească, să-și pună întrebări, să realizeze conexiuni între aspectele studiate la fiecare disciplină în parte și, astfel, nu va mai percepe fenomenul studiat ca izolat, ci va ajunge să-și integreze idei, viziuni etc. Cunoștințele specifice fundamentează conținuturile practice ale unităților de învățare vizate, cu intensificarea pe cele ale luptelor sportive.

- ✓ *Conținuturile practice:* Acestea sunt destinate formării competențelor în conformitate unitatea de învățare și indică mijloacele și modalitățile cu care se operează la lecțiile practice. În clasele I și a II-a prin mijloacele abordate cu intensificare pe cele specifice luptelor sportive au scopul de influențare asupra evoluției corecte și armonioase a organismului elevului și un obiectiv constant, asupra căruia se acționează în complex și sistematic. În clasele a III-a și a IV-a, mijloacele aplicate au ca scop de a iniția copiii în practicarea luptelor sportive, oferindu-le mijloace tehnice elementare și reguli principale cu care să poată participa la concursuri și întreceri sportive organizate în lecție și în afara acestora.

- ✓ *Obiectivele conținuturilor practice:* Acestea vizează formarea atitudinii corporale, dezvoltarea tonicității musculare, dezvoltarea supleței musculare și a mobilității articulare, prevenirea atitudinilor deficiente, orientarea spațio-temporală și dezvoltarea ritmicității, adaptarea actului respirator la efort fizic.

- ✓ *Conținuturile atitudinale:* vor asigura eficiența însușirii/ aplicării cunoștințelor și achizițiilor/ abilităților în activități educative și cotidiene.

- **Activitățile de învățare** sunt organizate într-o metodologie axată pe acțiune, operativă și interactivă, ce stimulează motricitatea, gândirea, procesele afectiv-volitive, imaginația și creativitatea elevilor. În acest context, activitatea de învățare devine un mijloc de formare a competenței, fiind transpusă în clasă prin diverse metode didactice generale și specifice disciplinei. Este important de menționat că nici o metodă nu poate fi considerată o rețetă fixă, iar aplicarea acestora nu trebuie să fie făcută în mod izolat. Cadrele didactice trebuie să valorifice metodele potrivite pentru a construi strategii didactice complexe, care să includă ansambluri de procedee și acțiuni ce se structurează în funcție de o serie de factori, inclusiv specificul elevilor și al contextului educațional.

- **Produsele evaluabile** recomandate în Curriculum sunt adaptate caracteristicilor fiecărei unități de învățare, permițând un spectru larg de activități evaluative. Lista acestora are un caracter deschis și poate fi completată de către cadrele didactice în funcție de specificul clasei și al elevilor. Este esențial să se aleagă produsul evaluabil adecvat pentru fiecare unitate de competență, având în vedere contextul educațional și nevoile fiecărui elev în parte. **Orientarea evaluării:** Curriculumul promovează o abordare evaluativă orientată spre stimularea autorefecției, autocontrolului și autoreglării elevilor, considerându-i pe aceștia parteneri în procesul evaluativ. Evaluarea nu este doar un

instrument de măsurare a progresului, ci și un mod de a implica elevii activ în dezvoltarea lor personală și educativă.

- Pentru realizarea eficientă a autoevaluării, sunt necesare următoarele condiții: Prezentarea produsului final și a criteriilor de succes, astfel încât elevii să înțeleagă ce se așteaptă de la ei și care sunt indicatorii de performanță;
- Încurajarea elevilor să își pună întrebări legate de modul în care au realizat produsul, ajutându-i să conștientizeze criteriile de evaluare
- Aplicarea unor grile de autoverificare, care să ajute elevii să își verifice progresul și să identifice eventualele domenii în care au nevoie de îmbunătățiri;
- Evaluarea reciprocă în cadrul grupului sau al clasei, prin care elevii pot învăța unii de la alții și pot oferi feedback constructiv;
- Completarea unei fișe de autoevaluare la finalul procesului educațional, oferind elevilor posibilitatea de a reflecta asupra propriei lor evoluții și a progreselor realizate.

În elaborarea **instrumentelor de evaluare**, profesorul trebuie să selecteze și, dacă este necesar, să îmbine produsele relevante din lista celor recomandate în curriculum. Acesta trebuie să țină cont de unitățile de competență vizate și de conținutul parcurs, pentru a realiza o evaluare corectă și completă, în concordanță cu strategia evaluativă stabilită.

Rezultatele școlare ale elevilor la disciplina „Educație fizică și lupte sportive” în clasele I - IV vor fi apreciate **în bază de criterii și descriptori**. (fig. 1).

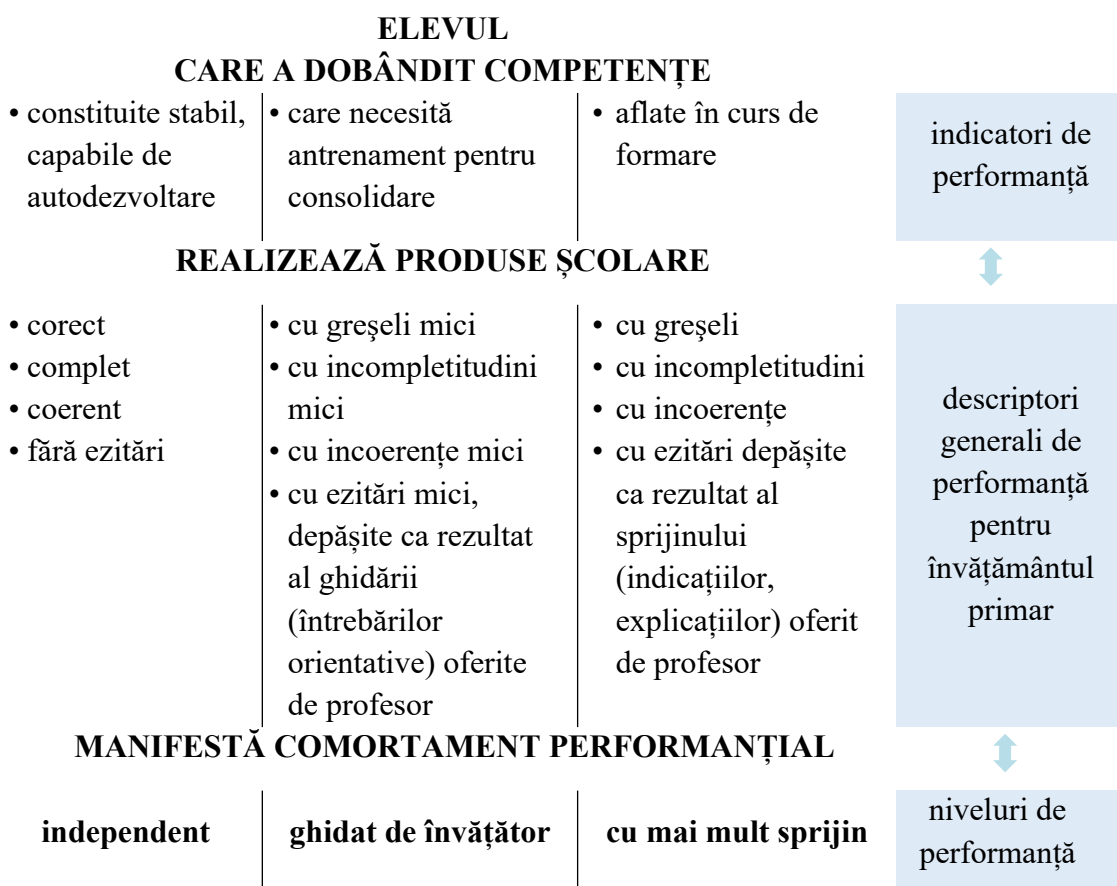


Figura 1. Aprecierea rezultatelor școlare la disciplina „Educație fizică și lupte sportive” în clasele primare, în contextul ECD

Orientările metodologice de predare-învățare-evaluare, enunțate mai sus, subliniază necesitatea dezvoltării unor medii de învățare eficiente și favorabile unui proces educațional activ, în care elevul joacă rolul central. Aceste medii se caracterizează prin următoarele principii esențiale::

- Întrebările elevilor sunt prețuite mai mult decât răspunsurile lor;
- Ideile vin din surse diferite;**Utilizarea unei mari varietăți de tipuri de învățare:**
Medii de învățare eficiente presupun integrarea unor metode variate, precum:
 - **Instruirea directă:** pentru transmiterea clară a cunoștințelor fundamentale.
 - **Învățarea experiențială:** prin implicarea activă a elevilor în situații practice și experimentale.
 - **Învățarea bazată pe proiecte și sarcini de lucru:** care permite elevilor să aplice ceea ce au învățat într-un context real.
 - **Învățarea reciprocă:** elevii învățând unii de la alții, prin colaborare și schimb de idei.
 - **Învățarea online (e-learning):** care facilitează accesul la resurse educaționale din afacerea tradițională a clasei.
 - **Învățarea ludică:** utilizând jocuri și activități interactive pentru a face procesul educațional mai atractiv și accesibil.
- Învățarea din clasă „se descarcă” **într-o comunitate conectată:** În prezent, învățarea nu se limitează la sala de clasă. Procesul de învățare trebuie să se extindă într-o comunitate conectată, care poate include colegi, profesori, părinți și chiar societatea largă, pentru a se asigura că învățarea are sens în lumea reală;;
- Învățarea este personalizată: Medii de învățare eficiente sunt caracterizate prin adaptabilitate, permițând personalizarea învățării în funcție de nevoile și ritmul fiecărui elev. Astfel, elevii pot învăța într-un mod care le maximizează potențialul și îi sprijină în procesul de dezvoltare.;
- Evaluarea este persistentă, autentică, transparentă și niciodată represivă. Evaluarea se realizează continuu și transparent, oferind elevilor un feedback constant și constructiv;
- Criteriile de succes sunt echilibrate și transparente, Elevii trebuie să aibă o înțelegere clară a ceea ce se așteaptă de la ei, iar criteriile de succes sunt explicite și corecte, astfel încât fiecare elev să poată să își măsoare progresul și să știe cum să își îmbunătățească performanțele;
- Experiențele pozitive de învățare sunt valorizate în permanență. Un mediu de învățare eficient valorifică fiecare pas înainte al elevilor, recompensând nu doar rezultatele finale, ci și procesul de învățare:

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Cadrul legal și normativ

1. Curriculum național învățământ primar, Aria curriculară „Sport” educație fizică, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iunie 2018, Chișinău, pag.130
2. Cadrul de referință al curriculumului național, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017, Chișinău, pag.75
3. Codul Educației al Republicii Moldova, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.16.
4. Concepția educației în Republica Moldova, 2000.
5. Curriculum școlar, clasele I-IV. Chișinău: ME, 2010.
6. Evaluarea curriculumului național în învățământul general. Studiu aprobat de consiliul științific-didactic IȘE, Chișinău 2018, educația fizică, pag.666
7. Federația Română de Lupte. „Campionul de mâne”. Preambul pentru lupte. România, București, 2015.
8. Federația Română de Lupte. Regulamentul de desfășurare a concursului la trântă. România, București, 2015.
9. Federația de Lupta Națională „Trânta” din R.Moldova. Regulamentul la lupta națională trântă. Chișinău, USEFS, 2019.
10. Instrucțiune cu privire la implementarea Metodologiei evaluării criteriale prin descriptori în învățământul primar, clasa I, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației nr. 862 din 07 septembrie 2015.
11. Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa I, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației

- nr. 862 din 07 septembrie 2015; Ediția a II-a, aprobată la Consiliul Științifico-Didactic al IȘE din 27.12.2017.
12. Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa a II-a, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul nr. 862 din 07 septembrie 2015; Ediția a II-a, aprobată la Consiliul Științifico-Didactic al IȘE din 27.12.2017.
 13. Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa a III-a, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației nr.70 din 05 septembrie 2017.
 14. Metodologia privind implementarea evaluării criteriale prin descriptori, clasa a IV-a, aprobată la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr.1124 din 20 iulie 2018.
 15. Standarde de eficiență a învățării, Ministerul Educației al Republicii Moldova, 2012.
 16. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația 2020”, publicat: 21.11.2014 în Monitorul Oficial Nr. 345-351; art. Nr. 1014.

Literatură în domeniu

17. Bucun N.; Guțu, VI.; Ghicov A. [et al.] Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic. Chișinău: IȘE, 2017.
18. Constantin P. Antrenorul, profilul, personalitatea și munca sa. Ed. Sport-Turism, București, 1979, p.229
19. Chirtoacă I. Postolachi A. Chirtoacă A. Lupte libere, lupte greco-romane (curs de bază) Chișinău, 2016 pag.59-63
20. Chirtoacă I., Jocuri pregătitoare la lecțiile de antrenament în secțiile de luptă. Chișinău I.N.E.F.S. 2003, 76 pag.
21. Chirtoacă I., Postolachi A., Jocurile dinamice în pregătirea tinerilor luptători. “Personalitate și sport, teorie, metodică, practică” Materiale Conferinței științifico-practice, Ediția II., Ins. de Relații Internaționale din Moldova (IRIM) – Chișinău 2017, 120 pag. (Tipogr. “Print-Caro”) – 44 pag. (ISBN 978-9975-56-424-3), p 82-83
22. Demeter, A., - Fiziologia educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
23. Drăgan I. „Selecția și orientarea medico-sportivă”, Editura Sport - Turism, București, 1989, citat de A. Dragnea. p. 235.
24. Epuran M. Modelarea conduitei sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1990, p. 279
25. Manolachi V., Sporturi de luptă - teorie și metodică. (lupte libere, greco-romane, judo) Chișinău: 2003. 400 pag.
26. Matveev L. P., Novikov A. D. Teoria și metodică educației fizice. Sport-Turism. București: 1980, pag.384-402
27. Nicu A. , Antrenamentul sportiv modern , EDITIS , București , 1993 .
28. Neacșu I, Ene M. Educație și autoeducație în formarea personalității sportive. Ed. Sport Turism, București 1987., p.432
29. Păcuraru A., Teoria antrenamentului sportive, v.1, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos , Galați , 2000 .

30. Postolachi A., Chirtoacă I., Mruț I. “ Pregătirea fizică specifică a luptătorilor de stil liber” Conferința Științifică a Profesorilor USEFS, 06. 11. 2015.
- 31.** Postolachi A., Chirtoacă I., Personalitatea antrenorului în activitatea sportivilor luptători. “Personalitate și sport, teorie, metodică, practică” Materiale Conferinței științifico-practice, Ediția II., Ins. de Relații Internaționale din Moldova (IRIM) – Chișinău 2018 (Tipogr. “Print-Caro”) – (ISBN 978-9975-56)
32. Radu N.B., Pregătirea psihologică a luptătorilor. București, 2000.
33. Svetlana Patraș. Manual pentru lideri și antrenori OFFS. Chișinău 2019.
34. Svetlana Patraș. Exerciții și jocuri recomandate pentru școlile deschise de fotbal distractiv. Chișinău 2019.
35. Sîrghi S. Model de joc de fotbal pentru copii care cuprind vârstele 6-8 ani. În teoria și arta educației fizice în școală Nr. 4, Chișinău, 2007.
36. Triboi V., Teoria și metodică antrenamentului sportiv . Curs Universitar . Chișinău , Editura USEFS , 2010