

ORDIN nr. 3.595 din 20 martie 2025

privind aprobarea unor programe școlare pentru discipline opționale din oferta națională, parte a curriculumului la decizia elevului din oferta școlii

EMITENT • MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Publicat în MONITORUL OFICIAL nr. 314 din 9 aprilie 2025

Data intrării în vigoare 09-04-2025

În conformitate cu prevederile art. 86 alin. (3) și (4) și art. 88 alin. (11) din Legea învățământului preuniversitar nr. 198 /2023, cu modificările și completările ulterioare, având în vedere prevederile art. 4 din Hotărârea Guvernului nr. 251/2025 privind organizarea și funcționarea Centrului Național pentru Curriculum și Evaluare, având în vedere Ordinul ministrului educației nr. 6.072/2023 privind aprobarea unor măsuri tranzitorii aplicabile la nivelul sistemului național de învățământ preuniversitar și superior, cu modificările ulterioare, în baza Ordinului ministrului educației naționale nr. 3.593/2014 pentru aprobarea Metodologiei privind elaborarea și aprobarea curriculumului școlar - planuri-cadru de învățământ și programe școlare, având în vedere Referatul de aprobare nr. 550 din 12.03.2025, în temeiul art. 13 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 731/2024 privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării, cu modificările și completările ulterioare, ministrul educației și cercetării emite prezentul ordin.

Articolul 1

Se aprobă [programa școlară](#) „Educație prin minibaschet“, clasele a III-a și a IV-a, învățământul primar, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 1](#).

Articolul 2

Se aprobă [programa școlară](#) „Armonie și expresie corporală“, clasele a V-a-a VIII-a, învățământul gimnazial, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 2](#).

Articolul 3

Se aprobă [programa școlară](#) „Viitorii olimpioni“, clasa a IV-a, învățământul primar, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 3](#).

Articolul 4

Se aprobă [programa școlară](#) „Muzică și dans“, clasele a V-a și a VI-a, învățământul gimnazial, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 4](#).

Articolul 5

Se aprobă [programa școlară](#) „Minihandbal - mișcare, joc și fair-play“, clasele a III-a și a IV-a, învățământul primar, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 5](#).

Articolul 6

Se aprobă [programa școlară](#) „Educație nutrițională“, clasa pregătitoare, clasele I și a II-a, învățământul primar, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 6](#).

Articolul 7

Se aprobă [programa școlară](#) „Aventura cunoașterii Universului“, clasa a V-a și a VII-a, învățământ gimnazial, opțional integrat, din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 7](#).

Articolul 8

Programele școlare prevăzute la [art. 1-7](#) se aplică începând cu anul școlar 2025-2026.

Articolul 9

[Anexele nr. 1-7*](#)) fac parte integrantă din prezentul ordin.

*) Anexele nr. 1-7 se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 314 bis, care se poate achiziționa de la Centrul pentru relații cu publicul din șos. Panduri nr. 1, bloc P33, parter, sectorul 5, București.

Articolul 10

Direcția generală echitate și performanță în învățământul preuniversitar, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, inspectoratele școlare și unitățile de învățământ duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

Articolul 11

Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

București, 20 martie 2025.

Nr. 3.595.

Anexe nr. 1-7

ANEXE din 20 martie 2025

privind programele școlare pentru discipline opționale din oferta națională, parte a curriculumului la decizia elevului din oferta școlii

Notă

Aprobată prin [ORDINUL nr. 3.595 din 20 martie 2025](#), publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 314 din 9 aprilie 2025

Anexa nr. 1

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară pentru disciplina opțională
EDUCAȚIE PRIN MINIBASCHET
CLASA A III-A și CLASA A IV-A
ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR
București, 2025

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina opțională de învățământ EDUCAȚIE PRIN MINIBASCHET ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR care se organizează la clasele a III-a și a IV-a, în cadrul ariei curriculare Educație fizică, sport și sănătate.

Conceptul de joc

Minibaschetul este un joc cu mingea pentru copii, ce poate fi practicat în cadrul unităților de învățământ de către băieți și fete, în echipe mixte. Este un joc de baschet simplificat, ale cărui conținuturi sunt adaptate particularităților psiho-motrice ale elevilor (fete și băieți) cu vârsta cuprinsă între 8 - 11 ani.

La nivelul elevilor din clasele a III-a și a IV-a, se acordă prioritate aspectelor ludice și experienței motrice specifice jocurilor cu obiecte (în cazul de față mingea de minibaschet), în timp ce corectitudinea execuțiilor tehnice și rezultatele sportive devin secundare.

Beneficiile practicării minibaschetului

Prin practicarea constantă, în timpul lecțiilor, dar și în timpul liber, minibaschetul va influența favorabil creșterea și dezvoltarea copiilor. Din punct de vedere fizic, practicarea minibaschetului favorizează dezvoltarea armonioasă a organismului, prin asigurarea unui tonus muscular adecvat grupelor musculare care asigură postura corporală corectă. De asemenea, contribuie la creșterea imunității organismului, scăderea riscului de obezitate infantilă, menținerea și optimizarea stării de sănătate și formarea unui stil de viață sănătos.

Din punct de vedere motric, practicarea acestui joc favorizează dezvoltarea anduranței, vitezei, coordonării segmentare, orientării spațiale.

Din punct de vedere psihic, prin practicarea minibaschetului se dezvoltă gândirea strategică, capacitatea de concentrare, spiritul competitiv, dar și spiritul de echipă, dorința de perfecționare, într-un mediu educațional organizat după reguli clare, formulate în acord cu specificul jocului și al grupului de participanți.

Din punct de vedere social, copiii vor dobândi deprinderi de lucru în echipă, își vor dezvolta abilitățile de comunicare și vor învăța să relaționeze optim, atât cu coechipierii, cât și cu adversarii, arbitrii, în spiritul respectului reciproc. Practicarea minibaschetului contribuie la formarea unor trăsături morale și de caracter, a unei conduite oneste în orice situație, prin promovarea spiritului de fair-play care implică respectarea adversarilor, a regulilor de joc, a deciziilor arbitrilor, a publicului spectator atât în situații de victorie, cât și de înfrângere.

Toate aceste achiziții le vor valorifica ulterior și în activitatea școlară, prin transfer către alte discipline de studiu, în relațiile cu profesorii, colegii, dar și în cadrul relațiilor familiale.

Impunând organizarea optimă a timpului alocat studiului și relaxării, practicarea sistematică a minibaschetului reprezintă o activitate educațională cu un important potențial de influențare a dezvoltării personalității elevilor.

Structura programei școlare

Programa de MINIBASCHET elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice
- Noțiuni de regulament specifice jocului de minibaschet

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 opționale EDUCAȚIE PRIN MINIBASCHET ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR eșalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevilor din clasele a III-a și a IV-a, fiind corelate cu competențele generale ale ciclului de învățământ primar, pentru disciplina Educație fizică și sport. 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 stării de sănătate, asigurării dezvoltării fizice armonioase, manifestării unei capacități motrice optime și dezvoltării abilităților de comunicare și de lucru în grup.

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

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Procedee tehnice specifice individuale
- Acțiuni tactice individuale în atac
- Acțiuni tactice individuale în apărare
- Protecție individuală
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

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

Regulamentul jocului de Minibaschet prezintă principalele reguli care stau la baza organizării și desfășurării acestei activități cu caracter sportiv.

Competențe generale

1. Valorificarea influențelor bio-psiho-motrice specifice jocului de minibaschet prin activități ludice și de întrecere în condiții de utilizare a limbajului de specialitate
2. Manifestarea comportamentului de fair-play în relațiile interindividuale și de grup

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea influențelor bio-psiho-motrice specifice jocului de minibaschet prin activități ludice și de întrecere în condiții de utilizare a limbajului de specialitate

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice minibaschetului • acționarea în conformitate cu comenzile și indicațiile profesorului • exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici • recunoașterea și denumirea acțiunilor motrice exersate • îndeplinirea unor roluri (arbitru, căpitan de echipă etc.) utilizând terminologia specifică • participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate	1.1. Aplicarea adecvată a principalelor noțiuni specifice minibaschetului • acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, adversari, arbitri etc. • exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici • utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate • participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor bilaterale îndeplinind diferite roluri
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale minibaschetului • enunțarea regulilor de bază privind practicarea activităților motrice în cadrul jocului de minibaschet • identificarea abaterilor personale și ale colegilor de la regulile stabilite • enunțarea regulilor principale ale jocului de minibaschet în lecție • acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive realizate de arbitru • aplicarea în activități extracurriculare a regulilor însușite	1.2. Respectarea principalelor prevederi regulamentare ale minibaschetului • aplicarea regulilor de bază în activitățile motrice practicate • descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentare • îndeplinirea rolului de arbitru în jocurile de minibaschet • utilizarea semnalizărilor vizuale și auditive în rol de arbitru al jocului de minibaschet.

1.3. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii • exersarea procedeelor de dezvoltare a calităților motrice de bază, cu precădere viteza și coordonarea • aplicarea deprinderilor motrice fundamentale formate în întrecerile din jocul de minibaschet	1.3. Recunoașterea mijloacelor specifice de dezvoltare a capacității fizice proprii • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice • parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice necesare jocului de minibaschet.
1.4. Aplicarea procedeelor tehnice în acțiuni motrice simple și în forme adaptate de întrecere/concurs • exersarea analitică/globală a procedeelor tehnice specifice jocului de minibaschet • exersarea procedeelor tehnice de bază în structuri de joc specifice minibaschetului	1.4. Executarea unor procedee tehnice în acțiuni tactice specifice minibaschetului • Exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective • Efectuarea acțiunilor tehnico-tactice concepute corespunzător particularităților și preferințelor individuale

2. Manifestarea comportamentului bazat pe fair-play în relațiile interindividuale și de grup

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire • aplicarea în exersare și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii • exersarea formelor de colaborare cu partenerii /coechipierii • efectuarea sarcinilor stabilite pentru pereche, grup, echipă	2.1. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare în funcție de cerințele activității de pregătire • îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) • respectarea deciziilor în rolurile de subordonare
2.2. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive • participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteri • participarea la întreceri și concursuri desfășurate pe terenul/sala adversarilor • înțelegerea, receptarea și respectarea în întreceri a regulilor stabilite • manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de întrecere, arbitri și spectatori • încurajarea partenerilor de întrecere	2.2. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale • respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu coechipierii, adversarii, arbitrii, spectatorii etc. • medierea conflictelor apărute în timpul activităților motrice • acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu aceștia • încurajarea coechipierilor și felicitarea adversarilor

Conținuturi

CLASA A III-A

Domenii de conținut	Elemente de conținut
	Clasa a III-a
1. Indici somato-funcționali specifici	• troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare • tonicitatea musculaturii abdominale și intercostale • capacitatea aerobă • timp de revenire redus, după momentele de efort anaerob
2. Calități motrice specifice	• Viteza - viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - viteza de execuție a procedeelor tehnice de bază - viteza de deplasare pe distanțe scurte • Forța - forța explozivă a extensorilor membrelor inferioare și a spatelui - forța explozivă a brațelor - forța statică a membrelor inferioare - forța dinamică segmentară • Capacități coordinative - precizie în manevrarea mingii - coordonare în corelarea acțiunilor cu parteneri • Rezistența la efort mixt • Mobilitatea articulară coxofemurală și scapulohumerală
	a) în atac - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază • în jocul fără posesia mingii: - poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă - alergare de viteză - schimbarea tempoului alergării - variații de ritm în alergare - deplasare laterală/oblică - schimbările de direcție din alergarea normală - săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare • în jocul cu posesia mingii: - pasele de pe loc și din deplasare: [] cu două mâini de la piept la piept [] cu două mâini de la piept cu pământul [] la diferite distanțe și în diferite unghiuri

3. Elemente și procedee tehnice de bază	- driblingul pe loc și în deplasare: [] cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu mâna îndemânată și mâna neîndemânată [] cu viteză maximă, cu mâna îndemânată și mâna neîndemânată - driblingul cu schimbare de direcție: [] cu trecerea mingii prin față - aruncările la coș: [] de pe loc cu o mână de deasupra capului [] din dribling cu o mână de deasupra capului cu mâna îndemânată [] din alergare cu o mână de deasupra capului cu mâna îndemânată b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază: - poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă - deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga - deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi - alergare laterală către dreapta și către stânga - variații de ritm în alergare - schimbarea direcției din alergare - săriturile pe un picior din deplasare
4. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de deplasare • de manevrare a mingii • de finalizare a aruncărilor la coș • de deposedare a adversarului (scoatere mingii din dribling, interceptia, smulgerea mingii etc)
5. Acțiuni tactice individuale în atac	• respectarea regulilor de spațiu și timp în ocuparea locului în teren • demarcarea pentru intrarea în posesia mingii • depășirea și aruncarea la coș sau pasarea mingii • recuperarea după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor
6. Acțiuni tactice individuale în apărare	• marcajul între atacant și coș
7. Protecție individuală	• modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
8. Prevederi regulamentare	• regulamentul jocului de minibaschet
9. Reguli de comportament	• comportamentul în lecție, în afara lecției și în întreceri • respectarea responsabilităților în cadrul echipei

CLASA A IV-A

Domenii de conținut	Elemente de conținut
	Clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali specifici	• troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • capacitatea vitală • stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor • revenirea rapidă după eforturi anaerobe
2. Calități motrice specifice	• Viteza - viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - viteza de execuție a procedeele tehnice de bază - viteza de deplasare pe distanțe scurte și echivalente lungimii terenului de baschet • Forța - forța generală - forța explozivă la nivelul trenului inferior și superior • Capacități coordinative: - în manevrarea obiectelor - ambidextrie - echilibru • Rezistența la eforturi aerobe • Mobilitatea coloanei vertebrale și la nivelul centurii scapulo-humerale
3. Elemente și procedee tehnice de bază	a) în atac - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază • în jocul fără posesia mingii - poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă - alergare de viteză - schimbarea tempoului alergării - variații de ritm în alergare - alergare laterală - schimbările de direcție din alergarea normală și laterală - săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare • în jocul cu posesia mingii: - pasele de pe loc și din deplasare: [] cu două mâini de la piept la piept [] cu două mâini de la piept cu pământul [] cu două mâini de deasupra capului [] cu o mână din lateral, de pe loc și din dribling [] la diferite distanțe și în diferite unghiuri - driblingul pe loc și în deplasare: [] cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu mâna îndemânată și mâna neîndemânată [] cu viteză maximă, cu mâna îndemânată și mâna neîndemânată - driblingul cu schimbare de direcție:

	[] cu trecerea mingii prin față [] cu trecerea mingii printre picioare - oprirea și pivotarea [] oprirea într-un timp [] pivotarea (pentru protecția mingii) - aruncările la coș: [] de pe loc cu o mână de deasupra capului [] din dribling cu o mână de deasupra capului cu mâna îndemânatică (opțional, și cu mâna neîndemânatică) [] din alergare cu o mână de deasupra capului cu mâna îndemânatică b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază: • poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă • deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga • deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi • deplasare laterală către dreapta și către stânga • variații de ritm în alergare • schimbarea direcției din alergare • săriturile pe un picior din deplasare • săriturile de pe două picioare
4. Procedee tehnice specifice, recomandate individual	• de deplasare • de manevrare a mingii • de finalizare a aruncărilor la coș • de deposedare a adversarului (scoatere mingii din dribling, interceptia, smulgerea mingii etc)
5. Acțiuni tactice individuale în atac	• respectarea regulilor de spațiu și timp în ocuparea locului în teren • demarcarea pentru intrarea în posesia mingii • depășirea și aruncarea la coș sau pasarea mingii • recuperarea după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor
6. Acțiuni tactice individuale în apărare	• marcajul între atacant și coș • marcajul la interceptie între atacant și minge • marcajul agresiv al jucătorului cu minge
7. Protecție individuală	• modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
8. Prevederi regulamentare	• regulamentul de întrecere • abaterile frecvente de la prevederile regulamentare • greșeală personală
9. Reguli de comportament	• comportamentul în lecție, în afara lecției și în întreceri • respectarea responsabilităților în cadrul echipei

Sugestii metodologice

Lecția de EDUCAȚIE PRIN MINIBASCHET ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR este o creație a fiecărui profesor, în cadrul căreia se reflectă cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor.

Îndrumări și sugestii metodologice:

- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, sex și nivel de pregătire;
- utilizarea jocurilor de mișcare ca principală metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat sub formă de întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor;
- abordarea instruirii pornind de la jocul bilateral, către însușirea procedeele tehnice și acțiunilor tactice;
- asigurarea unui volum optim de întreceri/concursuri pentru elevi în vederea întăririi motivației pentru practicarea sportului de performanță.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Pe parcursul lecțiilor, elevii vor intra în contact cu toate categoriile de exerciții și programe prevăzute ca probe de evaluare în programă sau elaborate de către profesor.

La începutul fiecărui an școlar, profesorii vor preciza, corespunzător disciplinei opționale EDUCAȚIE PRIN MINIBASCHET ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, care sunt cele două/trei probe de control obligatorii pentru evaluarea cu calificativ (evaluarea sumativă). Pentru fiecare probă, profesorul va stabili două criterii de evaluare, ponderea acestora din calificativul acordat și punctajul maxim pentru fiecare criteriu.

În afara celor două/trei probe obligatorii, pe parcursul lecțiilor, profesorul poate concepe și utiliza și probe de evaluare curentă, probe adresate prin rotație elevilor/grupurilor de elevi, acordând inclusiv calificative (nu mai multe de unu pe interval de cursuri pentru fiecare elev).

PROBELE ȘI CRITERIILE DE EVALUARE LA DISCIPLINA OPȚIONALĂ "EDUCAȚIE PRIN MINIBASCHET ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR"

În realizarea unei evaluări eficiente pentru disciplina opțională, profesorul va utiliza probele de evaluare elaborate și consemnate în tabelul de mai jos:

CLASA A III-A

Intervalul de cursuri	Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
-	1. Poziția fundamentală	Menținerea poziției fundamentale în timpul deplasărilor	50 %	50 puncte
-		Viteza de deplasare	50 %	50 puncte
-	2. Aruncarea la coș de pe loc, cu o mână, de deasupra capului	Poziție corectă de ținere a mingii	50 %	50 puncte
-		Coordonarea membrelor inferioare și superioare în execuția aruncării	50 %	50 puncte
-	3. Pasa din deplasare, cu două mâini, de la piept, directă sau cu pământul	Prinderea și transmiterea mingii din deplasare	25 %	25 puncte
-		Coordonarea membrelor inferioare și superioare	25 %	25 puncte
-		Păstrarea echilibrului corpului	25 %	25 puncte
-		Respectarea regulii pașilor	25 %	25 puncte
-	4. Joc bilateral 3x3, 4x4 pe teren redus sau pe tot terenul	Respectarea regulilor de spațiu și timp în ocuparea locului în teren	50 %	50 puncte
-		Aplicarea regulamentului jocului	50 %	50 puncte

CLASA A IV-A

Intervalul de cursuri	Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
-	1. Dribling printre jaloane pe o distanță de 20 m	Controlul mingii în driblingul din deplasare	50 %	50 puncte
-		Respectarea regulii „dublului dribling”	50 %	50 puncte
-	2. Aruncarea la coș din dribling, cu o mână de deasupra capului	Prinderea mingii și executarea celor 2 pașiri	25 %	25 puncte
-		Coordonarea membrelor inferioare și superioare	25 %	25 puncte
-		Păstrarea echilibrului corpului	25 %	25 puncte
-		Respectarea regulii pașilor	25 %	25 puncte
-	3. Depășirea și aruncarea la coș	Executarea structurii : oprire - fentă de aruncare - dribling - aruncare la coș din dribling	50 %	50 puncte
-		Eficiența acțiunii	50 %	50 puncte
-	4. Joc bilateral	Respectarea regulilor de spațiu și timp în ocuparea locului în teren	25 %	50 puncte
-		Aplicarea în joc a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale	50%	25 puncte
-		Respectarea regulamentului de joc: abateri și greșeli	25%	25 puncte

INDICAȚII DE COMPLETARE:

- Pentru fiecare criteriu de evaluare în parte, profesorul apreciază elevul cu puncte întregi. Nu se acordă jumătăți de punct. Numărul de puncte acordate nu poate depăși punctajul maxim aferent criteriului.
- Pentru stabilirea calificativului care se va acorda elevului, suma punctajelor acordate de profesor la criteriile probei de evaluare trebuie să se încadreze în unul din intervalele de puncte precizate în tabelul de transformare a sumei punctajelor acordate în calificativ. Calificativul rezultat se consemnează în catalog.

TRANSFORMAREA SUMEI PUNTAJELOR ACORDATE ÎN CALIFICATIV				
CALIFICATIV	FOARTE BINE (FB)	BINE (B)	SUFICIENT (S)	INSUFICIENT (I)
INTERVALUL DE PUNCTE CORESPUNZĂTOR CALIFICATIVULUI	90 - 100 puncte	70 - 89 puncte	50 - 69 puncte	0 - 49 puncte

Regulament de joc

Se organizează pentru o singură categorie de vârstă, mixt, clasele III-IV;

1. Echipa

- Fiecare echipă este formată din maximum 12 jucători;
- Numărul minim de jucători care participă la un joc este de 8;
- În timpul jocului, în teren este obligatoriu să se găsească minimum 1 fată, în condițiile respectării regimului de schimbări obligatorii 4+1.

2. Terenul de joc

- Terenurile de baschet din sala de sport (indoor) sau terenurile în aer liber (outdoor) pentru jocul de baschet au dimensiuni de 28 x 15;
- Prin excepție, sunt admise și terenuri de baschet cu dimensiuni mai mici, dar nu mai puțin de 24 m lungime și 12 m lățime.

3. Panourile de joc

- Coșul este la înălțimea regulamentară de 3,05 m;
- Prin excepție, sunt acceptate coșuri cu înălțimea mai mică, dar nu mai puțin de 2,60 m.

4. Mingea de joc

Mingea de joc este numărul 5.

5. Timpul de joc

- Timpul de joc este controlat de către cronometror;
- Jocul constă în 4 perioade (I - IV) împărțite în 2 reprize. Pauza între reprize este de 5 minute. Fiecare repriză este împărțită în două perioade de câte 8 minute fiecare, cu un interval (pauză) de 1 minut între ele;
- În caz de egalitate, la finalul celor 2 reprize, se vor desfășura atâtea reprize de prelungiri de câte 5 minute, până se departajează una dintre echipe;
- Pe parcursul jocului, timpul de joc va fi întrerupt după cum urmează:
 - a) în timpul time-out-urilor pe toată perioada de desfășurare a jocului;
 - b) în cazul apariției accidentărilor care necesită îngrijiri medicale sau înlocuire, pe toată durata jocului;
 - c) atunci când arbitrul decide să discute cu jucătorii pentru a le explica greșelile și oferi indicațiile necesare respectării regulamentului de joc.

6. Coș reușit și valoarea lui

- Un coș este reușit atunci când o minge vie intră în coș pe deasupra și rămâne înăuntru sau trece prin el.
- Un coș reușit din acțiune are valoare de 2 puncte în cazul unei aruncări din zona coșului de 2 puncte și 3 puncte în cazul unei aruncări din zona coșului de 3 puncte.
- Un coș reușit din aruncare liberă are valoare de 1 punct.
- După un coș valabil reușit din acțiune sau după ultima aruncare liberă reușită, echipa adversă are posesia pentru repunerea mingii într-un interval de 5 secunde, din orice punct situat în spatele liniei de fund.
- După un coș reușit mingea nu se oferă arbitrului. Mingea se repune în cel mai scurt timp posibil de către jucător.

7. Înlocuirea (schimbarea) jucătorilor

În sensul asigurării egalității de șanse, un jucător trebuie să joace minim 1 perioadă integrală pe parcursul primelor două sferturi, la decizia profesorului.

8. Regimul schimbărilor

Regimul de schimbări obligatoriu, (regula 4+1), se va aplica astfel:

- a) echipa care se prezintă la joc cu 10 jucători, în primele două perioade este obligată să efectueze MINIMUM o înlocuire pe perioadă; jucătorul introdus în teren are dreptul la minimum 2 minute de joc. În perioada I vor juca 4+1 jucători, în perioadele II vor juca ceilalți 4+1 jucători.

Regula de "4+1" jucători pentru fiecare sfert astfel: pentru fiecare dintre primele două perioade de 8 minute ale unui joc, este obligatorie folosirea tuturor jucătorilor înscrși pe foaia de joc; în prima perioadă se vor folosi 4 jucători și obligatoriu se va efectua o înlocuire de jucător până la expirarea timpului regulamentar; în a doua perioadă se vor folosi alți 4 jucători înscrși pe foaia de joc și se va efectua obligatoriu o înlocuire de jucător, altul decât cei folosiți până în acel moment al jocului. În sferturile 1 și 2 se RESPECTĂ regula 4+1/4+1, pentru echipele alcătuite din 10 jucători. Pentru echipele alcătuite din 9 jucători, se va respecta regula 4+1 în primul sfert (schimbarea se va efectua obligatoriu în primul sfert) și următorii 4 în sfertul al II-lea.

În sfertul al 3-lea și al 4 -lea sunt permise un număr nelimitat de schimbări de jucători, efectuate respectând prevederile R.O.J.B.

- b) în cazul în care în perioadele I - II, unul sau mai mulți jucători sunt descalificați (5 greșeli personale) sau accidentați, echipa nu are pe bancă jucători disponibili pentru schimbare, iar cele menționate la prezentul art. 16, alin. a) nu poate fi aplicat, schimbările se pot efectua cu jucătorii indicați de către antrenorul echipei adverse.
- c) dacă una din situațiile menționate în alin b) se întâmplă în perioada I, jucătorul indicat de antrenorul echipei adverse nu își pierde dreptul de joc pentru perioada II.

9. În timpul pauzei dintre cele două reprize (după a II-a perioadă), fiecare jucător înscris pe foaia de joc aruncă o aruncare liberă care se înscrie pe foaia de joc ca și punct la rezultatul perioadei a II-a, dacă este coș reușit.

10. Echipamentul de joc

- Fiecare echipă trebuie să aibă 2 (două) seturi de echipament sau 1(unu) set dublă față, unul de culoare deschisă și altul de culoare închisă.
- Jucătorii aceleiași echipe trebuie să poarte maiouri de aceeași culoare dominantă, pe față și spate.
- Maiourile trebuie să fie numerotate, pe față și pe spate, cu cifre plate într-o culoare unică, contrastantă față de culoarea maiourilor.
- echipa participă cu echipamentul de culoare deschisă la un meci în care este gazdă și cu echipamentul de culoare închisă atunci când este oaspete.
- Jucătorilor, pe întreaga durată a jocului, nu le este permis accesul pe terenul de joc cu următoarele: cercei, lanț, inel, brățară (din orice material), sau orice fel de bijuterii sau obiecte de podoabă care îi pot răni pe ceilalți participanți la joc.

Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Baschet.

Colectiv de autori

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
03.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	Ministerul Educației și Cercetării
04.	PÎSLARU Vera Ana	Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
05.	NEAGU Nicolae Emilian	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș
06.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
07.	MOANȚĂ Alina Daniela	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
08.	GAVRIȘIU Iuliana-Claudia	Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab” Rm. Vâlcea
09.	SĂFTEL Mihăiță -Alin	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București

Anexa nr. 2

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară pentru
disciplina opțională
ARMONIE ȘI EXPRESIE CORPORALĂ
CLASELE a V-a - a VIII-a
București, 2025

Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina opțională Armonie și expresie corporală reprezintă o ofertă curriculară pentru învățământul gimnazial (clasele a V-a - a VIII-a). Disciplina este prevăzută în planul-cadru de învățământ, în aria curriculară Educație fizică, sport și sănătate, având alocată 1 oră/săptămână, pe durata unui an școlar.

Documentul de față este elaborat pe baza modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe, potrivit profilului de formare a elevului din ciclul gimnazial, și își propune să ofere achiziții de calitate, în contexte semnificative de învățare și instruire, în vederea extinderii abordărilor educaționale formative.

Armonia corporală reprezintă echilibrul funcțional și estetic al mișcărilor și posturii corpului uman, reflectând o integrare optimă între componentele biomecanice, fiziologice și psihologice ale individului. Aceasta implică coordonarea eficientă a segmentelor corporale, fluiditatea și expresivitatea mișcării, precum și o relație armonioasă între tonusul muscular, postura și controlul motric. Armonia corporală poate fi abordată prin următoarele dimensiuni:

- 1.** Dimensiunea biomecanică - se referă la eficiența mișcărilor în raport cu legile mecanicii și fiziologiei umane. Un corp armonios se caracterizează printr-o postură corectă, o distribuție echilibrată a greutății și o aliniere optimă a sistemului osteo-articular.
- 2.** Dimensiunea kinestezică - presupune conștientizarea propriului corp în spațiu și controlul mișcărilor în raport cu mediul extern. Această dimensiune este esențială în activități precum dansul, gimnastica, dar și în jocuri sportive.
- 3.** Dimensiunea estetică - vizează expresivitatea și eleganța mișcării, având o importanță deosebită în educație fizică și sport.

4. Dimensiunea psihologică - Armonia corporală este strâns legată de echilibrul emoțional și de conștiința de sine. Un corp relaxat și coordonat reflectă o stare de bine mentală și emoțională.

5. Dimensiunea culturală - Conceptul de armonie corporală variază în funcție de contextul socio-cultural, fiind influențat de idealurile estetice și normele de mișcare specifice unei societăți. În unele culturi, armonia corporală este asociată cu disciplina și autocontrolul (ex. artele marțiale), în timp ce în altele poate fi legată de expresivitate și libertatea mișcării (ex. dansurile tradiționale).

În educație fizică și sport, armonia corporală este un obiectiv fundamental, vizând dezvoltarea capacității motrice. Prin exerciții de dezvoltare a calităților motrice și de formarea unui repertoriu vast de deprinderi motrice, se poate îmbunătăți controlul mișcărilor și se pot preveni dezechilibrele posturale sau accidentările. Armonia corporală este, așadar, rezultatul unei integrări complexe a factorilor motrici, fiziologici, psihologici și culturali, având un impact semnificativ asupra sănătății, performanței și expresiei corporale.

Expresia corporală reprezintă ansamblul de mișcări, gesturi, posturi prin care o persoană comunică emoții, gânduri și intenții, fie în mod conștient, fie inconștient. Aceasta este o formă fundamentală de comunicare nonverbală, utilizată atât în contexte cotidiene, cât și în domenii artistice și sportive. Expresia corporală poate fi analizată ca parte a procesului de integrare socială și manifestare a identității culturale. Astfel, expresia corporală nu este doar o manifestare motrică (estetică sau artistică), ci și un mijloc esențial de interacțiune socială, dezvoltare personală și explorare identitară. Expresivitatea corporală reflectă calitatea expresiei corporale și se dobândește prin intervenții constante în acest sens.

Din perspectiva disciplinei opționale Armonie și expresie corporală, orientarea demersului didactic permite accentuarea scopului pentru care a fost introdusă în Planul-cadru, respectiv, optimizarea componentelor morfo-funcționale ale organismului elevului, prevenirea instalării unor atitudini corporale vicioase și a unor deficiențe fizice generate, în special, de activitățile sedentare. Prin urmare, această disciplină oferă elemente de profilaxie a instalării unor atitudini fizice deficiente, cât și de îmbogățire a repertoriului motric al elevilor.

Structura programei include următoarele elemente:

- nota de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

Competențele generale vizate de discipline Armonie și expresie corporală jalonează achizițiile elevului pentru întregul ciclu gimnazial. Acestea contribuie la dezvoltarea motricității generale a elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile de conduită ecologică, necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape premergătoare în dobândirea acestora, ele formându-se pe durata unui an școlar.

Activitățile de învățare sunt reprezentate de exemple de sarcini de lucru, prin intermediul cărora se dobândesc și se dezvoltă competențele specifice. Activitățile de învățare nu au caracter obligatoriu, ci doar valoare orientativă. Ele corespund nivelului de dezvoltare și de înțelegere al elevilor din ciclul gimnazial și constituie contexte de formare, dezvoltare și evaluare a competențelor specifice.

Conținuturile sunt categorii de cunoștințe prin intermediul cărora se formează ambele categorii de competențe vizate de disciplina Armonie și expresie corporală. Conținuturile propuse permit realizarea unui demers didactic flexibil, care poate fi adaptat nivelului de dezvoltare individuală și condițiilor concrete de desfășurare a activităților de învățare. În selectarea conținuturilor s-a avut în vedere creșterea gradată a complexității acestora, modelul prezentat în prezenta programă fiind unul concentric-spiralat, favorabil transferului achizițiilor dobândite de la un an de instruire la altul.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele categorii taxonomice:

- elemente ale dezvoltării fizice armonioase;
- calități (aptitudini) motrice;
- elemente de compensare a efectelor specifice activităților sedentare;
- refacere și recuperare.

Sugestiile metodologice propun strategii de învățare și de evaluare a nivelului achizițiilor prevăzute în programă.

În concordanță cu specificul disciplinei, ele au rolul de a orienta profesorul în utilizarea programei școlare, oferind suportul necesar proiectării demersului didactic, organizării și desfășurării activităților de predare-învățare-evaluare.

Competențe generale

- 1.** Identificarea abaterilor de la dezvoltarea fizică armonioasă și a factorilor care favorizează apariția acestora.
- 2.** Utilizarea metodelor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă și a expresiei corporale.

Competențe generale (CG) / Competențe specifice
și exemple de activități de învățare

CG.1. Identificarea abaterilor de la dezvoltarea fizică armonioasă și a factorilor care favorizează apariția acestora

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1.1. Descrierea elementelor care definesc armonia corporală • prezentarea indicilor de dezvoltare fizică adecvați vârstei • măsurarea înălțimii, greutatei, a diametrelor și perimetrelor	1.1. Descrierea posturii corporale corecte în diferite ipostaze și activități • prezentarea poziției corecte la masa de lucru • descrierea poziției corpului în activități de deplasare, transport de obiecte, statice • adoptarea posturii corporale corecte în diverse activități	1.1. Recunoașterea abaterilor de la armonia dezvoltării fizice • identificarea abaterilor posibile pe baza modelelor prezentate (planșe, diapozitive, film) • observarea propriei dezvoltări fizice în comparație cu modelul prezentat	1.1. Adoptarea unei atitudini corporale corecte, în diverse activități cotidiene • verificări reciproce, pe parcursul activității de instruire, a menținerii atitudinii corporale corecte • atenționări reciproce între colegi asupra abaterilor de la atitudinea corporală corectă și redresări ale acestora
1.2. Recunoașterea factorilor de risc pentru dezvoltarea fizică armonioasă • prezentarea elementelor de stil de viață care influențează dezvoltarea fizică armonioasă • prezentarea unor elemente de nutriție echilibrată • completarea unui jurnal alimentar zilnic • controlul greutății corporale și consemnarea periodică a acesteia în relație cu informațiile din jurnalul alimentar • prezentarea rolului hidratării pe durata practicării exercițiilor fizice	1.2. Identificarea factorilor de risc pentru armonia corporală • observarea influențelor negative ale principalelor activități cotidiene asupra creșterii și dezvoltării corporale • descrierea factorilor care influențează negativ creșterea și dezvoltarea • rolul factorilor de călire a organismului în creșterea și dezvoltarea armonioasă	1.2. Aplicarea controlului conștient asupra posturii corporale • identificarea pozițiilor vicioase și redresarea corpului pentru evitarea instalării unor atitudini fizice deficiente • identificare obiceiurilor alimentare și de stil de viață cu risc pentru dezvoltarea armonioasă • efectuarea exercițiilor fizice cu rol de tonifiere a grupelor musculare posturale	1.2. Manifestarea constantă a comportamentelor favorabile dezvoltării fizice armonioase • efectuarea exercițiilor preventive pentru evitarea instalării abaterilor de la dezvoltare fizică armonioasă • controlul periodic al greutății și taliei; compararea rezultatelor cu cele din curbele de creștere • consumul echilibrat de alimente • practicarea zilnică a exercițiilor fizice, cu intensitate moderată și mare, cel puțin 30 de minute

CG.2. Utilizarea metodelor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă și a expresiei corporale

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
2.1. Descrierea exercițiilor pentru dezvoltare fizică armonioasă • descrierea principalelor exerciții pentru menținerea armoniei dezvoltării fizice • descrierea exercițiilor care se adresează regiunilor musculare expuse abaterilor de la atitudinea corporală corectă	2.1. Utilizarea mijloacelor de menținere a armoniei dezvoltării fizice • efectuarea principalelor exerciții pentru menținerea armoniei dezvoltării fizice (libere, cu diferite obiecte, cu/fără fond muzical) • efectuarea exercițiilor fizice care previn instalarea unor abateri de la atitudinea corporală corectă (libere, cu diferite obiecte, cu/fără fond muzical)	2.1. Alcătuirea unor programe de exerciții fizice destinate armoniei corporale • efectuarea exercițiilor de dezvoltare a tonicității și troficității regiunilor musculare frecvent solicitate în eforturile specifice activităților elevilor cu/fără fond muzical • efectuarea exercițiilor de dezvoltare a tonicității și troficității regiunilor musculare mai puțin solicitate în eforturile specifice activităților elevilor	2.1.1 Practicarea constantă a exercițiilor fizice pentru dezvoltare fizică armonioasă • exersarea sistematică a programelor individualizate de menținere a armoniei dezvoltării fizice (exerciții libere, cu obiecte, cu/fără fond muzical) • conceperea și realizarea programelor individuale de dezvoltare a tonicității musculaturii la nivelul diferitelor segmente corporale (exerciții libere, cu obiecte, cu/fără fond muzical)
2.2. Descrierea mijloacelor de dezvoltare a expresiei corporale • descrierea principalelor exerciții pentru dezvoltarea expresiei corporale • observarea diferențelor dintre acțiunile realizate cu amplitudine și cursivitate față de cele realizate cu rigiditate • observarea diferențelor dintre acțiunile realizate cu suplețe față de cele realizate cu indici scăzuți de mobilitate • descrierea influențelor unor activități cotidiene asupra expresiei corpului	2.2. Utilizarea mijloacelor de dezvoltare a expresiei corporale • efectuarea principalelor exerciții fizice destinate dezvoltării calităților motrice suport pentru practicarea disciplinelor sportive • efectuarea exercițiilor de dezvoltare a amplitudinii mișcărilor de bază ale tuturor segmentelor corpului • efectuarea exercițiilor de dezvoltare a supleței regiunilor musculare angrenate în eforturile specifice activităților școlare, gospodărești, de timp liber • execuții în fața oglinzii pentru constatarea aspectelor de expresie corporală	2.2. Alcătuirea programelor de exerciții destinate calităților motrice care favorizează expresia corporală • alcătuirea unor programe de exerciții fizice de către elevi, pentru dezvoltarea calităților motrice • exersarea unor structuri motrice specifice disciplinelor sportive, efectuate în condiții variate • alcătuirea programelor de pregătire a organismului pentru efort • controlul respirației în timpul practicării exercițiilor fizice	2.2. Practicarea constantă a exercițiilor fizice în activități independente • exersarea sistematică a programelor individualizate de dezvoltare calităților motrice condiționale pentru expresia corporală • conceperea și realizarea programelor individuale de dezvoltare a capacității motrice • aplicarea unor mijloace de refacere a capacității de efort (relaxare, hidratare, odihnă)

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
1. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	• pozițiile fundamentale și derivate • exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor, cu/fără fond muzical • exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale • complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) • exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort cu/fără fond muzical • instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali	• postura corectă în pozițiile specifice realizării activităților școlare și gospodărești • reflexul de postură corectă • tonicitatea și troficitatea musculaturii: - membrelor superioare - toracelui - abdomenului - membrelor inferioare • mobilitatea articulațiilor solicitate în execuțiile specifice activităților cu amplitudine crescută • stabilitatea articulară solicitată cu precădere la nivelul umerilor, coatelor, genunchilor și gleznelor • complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) • posturile deficiente frecvente întâlnite la vârsta și genul elevilor • determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valorile de referință specifice vârstei și genului • cunoștințe și informații despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora	• structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare active solicitate frecvent în activitățile școlare și extrașcolare • structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos • raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului • cunoștințe și informații despre: - factorii alimentari și de efort care concură la creșterea masei musculare active - factorii alimentari, vestimentari și de efort care concură la diminuarea țesutului adipos	• procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea lecției • timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale • perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară • cunoștințe și informații despre: - anatomia și fiziologia efortului - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă • cunoștințe și informații despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)
2. Calități motrice	• viteza de reacție la stimuli variati • viteza de execuție în acțiuni motrice simple efectuate cu segmentele angajate în activitățile școlare • viteza de deplasare pe direcții și distanțe variate • mobilitatea principalelor articulații angajate în eforturi variate • stabilitatea principalelor articulații • suplețea principalelor lanțuri musculare • forță dinamică segmentară a grupelor musculare angajate cu • frecvență redusă în eforturile specifice activității școlare • forță dinamică în regim de scurtare a musculaturii în timpul contracției conform solicitărilor variate ca efort • forță dinamică în regim de alungire a musculaturii în timpul contracției conform solicitărilor unor eforturi variate • rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe	• viteza de reacție la stimuli specifici, angrenând în execuții grupe musculare utilizate mai puțin în activitățile școlare • viteza de execuție a actelor și acțiunilor motrice singulare și repetate, angajând segmente musculare utilizate cu frecvență redusă în activitățile școlare • alternarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate • gradele de mobilitate optimă în principalele articulații • gradele de stabilitate optimă în principalele articulații • relația musculaturii agoniste și antagoniste în efectuarea eficientă a acțiunilor specifice activității de elev • forța explozivă a lanțurilor musculare angajate cu frecvență redusă în eforturile cotidiene • cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului - caracteristicile metodei repetărilor pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență	• viteza de reacție la stimuli variabili în relație, după caz, cu parteneri și adversari, în condiții de desfășurare a întrecerii • viteza de execuție a actelor și acțiunilor motrice, libere/cu obiecte • viteza de deplasare liberă și cu manevrarea de obiecte • caracteristicile metodei stretching pentru dezvoltarea supleței musculare • caracteristicile procedurii metodice „în circuit” pentru dezvoltarea forței dinamice a tuturor grupelor musculare mari • cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare specifice vârstei și genului • rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe și mixte • volumul, intensitatea și durata pauzei - factori principali ai efortului pentru dezvoltarea rezistenței	• viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe • viteza de reacție, de execuție și de deplasare în regim de coordonare • programe de stretching pentru dezvoltarea supleței • detenta musculară - caracteristică importantă a musculaturii • procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice • cunoștințe și informații despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului • rezistența cardio-respiratorie la eforturi variate • programe specifice de dezvoltare a rezistenței corespunzător particularităților individuale sau de grup

	• rezistența musculară locală a tuturor regiunilor musculare ale corpului • caracteristicile procedurii de lucru cu repetări de durată pentru dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe • Calități motrice combinate - viteză - coordonare	- valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului • rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile • caracteristicile procedurii metodice "cu intervale" • cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței • Calități motrice combinate - mobilitate - forță	• capacitatea vitală - indicator principal în condiționarea capacității de rezistență • rezistență specifică unor tipuri variate de efort • valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului • Calități motrice combinate - coordonare - suplețe - rezistență în regim de coordonare	• cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului • calități motrice combinate - rezistență în regim de forță
3. Elemente de compensare a efectelor specifice activităților sedentare	• identificarea posibilelor efecte negative ale practicării unilaterale a unor activități gen lectură, scriere, calculator • sesizarea prezenței unor abateri de la atitudinea corporală corectă, globală și segmentară la practicantii unor activități unilaterale (constant, de durată) • analiza modelelor de atitudine corectă, globală și segmentară prezentate prin diferite mijloace(planșe, film, diapozitiv)	• recepționarea informațiilor privind segmentele, zonele și regiunile corpului expuse unor abateri de la armonia și expresivitatea corporală • efectuarea exercițiilor compensatorii față de influențele pe care le pot avea exersările procedurilor unilaterale • compararea în fața oglinzii a aspectelor proprii dezvoltării fizice cu modelul prezentat	• constituirea și exersarea sistematică a unui set de mijloace compensatorii pentru cele mai folosite poziții și mișcări în activitățile zilnice • criterii de determinare a propriilor abateri de la atitudinea corporală corectă și expresivă • măsuri de corectare a abaterilor globale și segmentare cel mai frecvent apărute la elevi • criterii de evaluare a expresivității corporale și a execuțiilor și acțiunilor motrice	• Dezechilibrele morfo - funcționale specifice vârstei și genului • măsuri și mijloace de reducere a decalajelor dintre dezvoltarea somatică și cea funcțională • regimul echilibrat de viață și odihnă favorizant pentru activitatea psihică • efectuarea de programe compensatorii personalizate
4. Refacere și recuperare	• rolul respirației în refacerea organismului după efort • rolul pauzelor active în refacerea organismului după efort • hidratarea pe parcursul activităților motrice cu durată prelungită - factor de refacere a capacității de efort • dușurile/băile calde - factor de refacere a capacității de efort	• mijloace de relaxare a musculaturii după eforturile depuse în timpul zilei • automasajul - mijloc de refacere a capacității de contracție a musculaturii • timpul de revenire după efort - indicator de adaptare a organismului la eforturile solicitate • băuturile naturale vitaminizate - surse de energie pentru activitățile fizice	• „încălzirea” generală și specifică - factor de evitare a accidentelor musculo - ligamentare • regimul optim de activități motrice programate săptămânal în diferite perioade ale anului • proceduri de fortificare a organismului în perioadele de odihnă prelungită(vacanțe) • indicatorii anuali de volum și intensitate a efortului fizic specific vârstei și genului	• traumatismele ușoare care pot surveni în activitățile motrice • măsuri și mijloace de acțiune pentru diminuarea /eliminarea consecințelor traumatismelor ușoare • rezultatele controlului medical periodic și a investigațiilor funcționale - criterii de dirijare corectă a efortului • caracteristicile antrenamentului ideomotor în caz de accidente care presupun limitarea deplasării

SUGESTII METODOLOGICE

Programă școlară pentru disciplina opțională Armonie și expresie corporală propune o ofertă flexibilă, care îi permite profesorului să conceapă un demers didactic personalizat, prin strategii didactice diverse, atractive, eficiente în instruire și relevante în evaluare.

Sugestiile metodologice au rolul de a oferi profesorilor cadrul necesar înțelegerii paradigmei în care a fost elaborată programa opțională la disciplina Armonie și expresie corporală (clasele a V-a - a VIII-a), dar și exemple de activități de învățare, centrate pe dobândirea și pe dezvoltarea competențelor generale și specifice. Finalitățile urmărite prin parcurgerea programei școlare vizează o dezvoltare progresivă a competențelor, prin valorificarea experienței motrice, dobândite în ciclul primar, și completate cu accentuarea dimensiunilor acționale și afectiv-atitudinale ale formării personalității elevilor.

Lecțiile se vor desfășura sub formă practică, într-o interacțiune permanentă profesor-elev și elev-elev, disciplina opțională având menirea de a completa valoric pregătirea realizată prin intermediul lecțiilor de educație fizică și sport.

Formarea unor atitudini corporale și segmentare, corecte și expresive, optimizarea eficienței și aplicabilității acțiunilor motrice în activitățile cotidiene, favorizarea procesului de menținere a "tonusului postural", prin adoptarea măsurilor de revenire și refacere după efort, sunt doar câteva dintre finalitățile care evidențiază importanța acestei discipline opționale și efectele benefice asupra elevilor, pe termene mediu și lung. Din perspectiva acestor coordonate, la începutul fiecărui an școlar profesorii vor aduce la cunoștința elevilor o serie de informații, legate de:

- segmentele corporale, vizate de utilizarea sistematică a exercițiilor corective;
- lanțurile și grupele musculare, mai puțin solicitate în efortul specific activității școlare;

- activitățile de bază și cele specifice, care necesită exerciții compensatorii.

Programă școlară Armonie și expresie corporală îi permite cadrului didactic să modifice, să adapteze, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare, inițial proiectate, în funcție de particularitățile elevilor, de interesele acestora și de mijloacele materialele avute la dispoziție.

Modalitatea de integrare și armonizare a strategiilor în lecție rămâne la latitudinea profesorului care, în acest mod, va asigura cadrul optim de dobândire și dezvoltare a competențelor și de creștere a atractivității disciplinei, obiectiv educațional important la acest nivel de învățământ. Toate acestea presupun, în mod obligatoriu, personalizarea demersului didactic, prin implicarea activă și creativă a cadrului didactic.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea, cu preponderență, a evaluării continue, formative, care va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluării cu achiziția de competențe specifice, vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- relevarea, prin evaluare, a experiențelor de învățare și a competențelor, dobândite de elevi în contexte variate de învățare.

Pe parcursul lecțiilor, elevii vor intra în contact cu toate categoriile de mijloace și structuri de exerciții, prevăzute ca probe de evaluare, precum și cu protocoalele și procedurile utilizate. Pentru fiecare probă, profesorii vor stabili criterii de evaluare și notare (după caz), care să vizeze, în principal, progresul elevilor, indicator deosebit de important al achizițiilor formative ale elevilor. Rezultatele evaluării vor fi analizate prin raportare la competențele specifice, prevăzute a fi dobândite, și la rezultatele individuale obținute de elevi la testele predictive și intermediare.

La cele patru probe obligatorii de evaluare sumativă, consemnate în actuala programă școlară pentru fiecare nivel de instruire, profesorii pot concepe și aplica, inclusiv, diverse alte probe de evaluare. Rezultatele vor fi înregistrate, comunicate și discutate individual, precum și în cadrul colectivului de elevi. Progresul fiecărui elev va fi urmărit, încurajat și valorizat pe durata întregii activități de învățare și evaluare. Eventuala stagnare sau un posibil regres, vor fi analizate cu dirigintele clasei, cu medicul școlar și cu părintele/tutorele legal al elevului, în vederea identificării cauzelor și a adaptării/modificării ulterioare a strategiilor didactice, printr-un parcurs personalizat.

PROBELE DE EVALUARE SUMATIVĂ LA DISCIPLINA OPȚIONALĂ ARMONIE ȘI EXPRESIE CORPORALĂ

MODULUL / PERIOADA D E CURSURI	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
-	1. Executarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă specific regiunii toracice, alcătuit din 5 exerciții	1. Executarea unui complex de dezvoltare fizică armonioasă specific regiunii abdominale și segmentelor inferioare, alcătuit din 6 exerciții cu obiecte, cu sau fără fond muzical	1. Efectuarea a 3 exerciții pentru creșterea masei musculare active	1. Efectuarea a 2 exerciții pentru dezvoltarea detentei grupelor musculare mai puțin implicate în efortul specific
-	2. Prezentarea a 3 exerciții de expresie corporală	2. Prezentarea a 3 exerciții compensatorii față de efectele poziției de scriere în bancă	2. Parcurgerea unei circuit specific unei discipline sportive practicate în timpul liber, alcătuite din 6 stații	2. Executarea unui program de stretching angrenând articulațiile: coxo-femurală, scapulo-humerală și ale coloanei vertebrale
-	3. Prezentarea unui set de exerciții corective pentru unul dintre principalele segmente corporale	3. Prezentarea a 4 exerciții de mobilitate a articulațiilor neimplicate frecvent în efortul specific activităților școlare	3. Efectuarea a 4 exerciții pentru diminuarea țesutului adipos	3. Prezentarea unui program prestabilit de compensare a efortului zilnic și influențelor specifice curriculumului și extracurriculumului
-	4. Prezentarea a 2-3 exerciții pentru dezvoltarea forței dinamici segmentare pentru o grupă/lanț muscular mai puțin solicitat în activitatea școlară	4. Efectuarea unui program de dezvoltare a rezistenței generale la efort aerob	4. Efectuarea a 2 exerciții pentru dezvoltarea troficității musculaturii membrelor superioare	4. Efectuarea unui program de dezvoltare a rezistenței la eforturi variabile (cu intervale)

Colectiv de autori

Nr. crt.	Numele și prenumele	Instituția de învățământ
1.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
2.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
3.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	Ministerul Educației și Cercetării

4.	PÎSLARU Vera Ana	C.N.P.E.E. - M.E.C.
5.	DRAGOMIR Petrică	C.N.P.E.E. - U.C.E.
6.	NEAGU Nicolae-Emilian	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș
7.	STĂNESCU Monica-Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
8.	ZAHU Mihaela	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
9.	NIȚIȘOR Adrian	Școala Gimnazială „Alice Voinescu” Drobeta Turnu Severin
10.	ARDELEAN Mariana	Colegiul Național „Alexandru Papiu Ilarian” Târgu Mureș
11.	PĂUNESCU Crinel-Mugurel	Liceul Teoretic „Virgil Ierunca” Lădești
12.	MELINTE Elena-Magda	L.P.S. Piatra Neamț
13.	GANERA Cătălin	L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța
14.	FARKAS Csaba-Istvan	Palatul Copiilor Sf. Gheorghe Covasna
15.	POPA Sorina-Adriana	I.S.J. Hunedoara
16.	OPREA Laurențiu	I.S.M. București
17.	PĂTRU Emilian	Seminarul Teologic „Sf. Andrei” Galați
18.	IODACHE Titel	I.S.J. Ilfov

Anexa nr. 3

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară pentru disciplina opțională
VIITORII OLIMPIONI (*)
 (*) Olimpioni = câștigătorii Jocurilor Olimpice antice
CLASA a IV-a
 Să fii primul, să te depășești pe tine însuși,
 să-ți respecti adversarul!
 Acestea sunt învățăturile esențiale ale olimpismului
 (PIERRE DE COUBERTIN)
 București, 2025

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina opțională "Viitorii olimpioni" reprezintă o ofertă curriculară pentru clasa a IV-a, învățământ primar, și este elaborată conform noului concept de proiectare curriculară centrat pe competențe. Conform prevederilor "Metodologiei privind dezvoltarea curriculumului la decizia școlii", aprobată prin [OME nr. 3238/2021](#), acest opțional, prin conținut și activități de învățare, se încadrează în categoria de opțional integrat. Această disciplină opțională, din cadrul ariei curriculare Educație fizică, sport și sănătate, este prevăzută în planul-cadru de învățământ cu 1 oră/săptămână și are o structură similară programelor disciplinelor din trunchiul comun astfel:

- Nota de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Nota de prezentare argumentează constructul programei, din perspectiva didactică adoptată și sintetizează o serie de recomandări considerate semnificative din punct de vedere al finalităților disciplinei opționale propuse, respectiv "alfabetizarea olimpică".

Competențele generale, vizate la nivelul disciplinei, încadrează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului, privind orientarea generală a procesului educațional pentru disciplina opțională "Viitorii olimpioni".

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Activitățile de învățare propuse corespund nivelelor de dezvoltare și înțelegere ale elevilor de gimnaziu și constituie contexte de formare, dezvoltare și evaluare a competențelor specifice. Ele completează și valorifică experiența concretă a elevului, urmare a strategiilor didactice, adecvate unor contexte variate de învățare.

Conținuturile învățării sunt mijloace prin care se urmărește formarea competențelor specifice din structura competențelor generale propuse. Conținuturile programei au fost selectate cu atenție, după criterii care să corespundă, pe de o parte, particularităților de vârstă ale elevilor, iar pe de altă parte, să fructifice competențele dobândite și prin intermediul altor discipline școlare sau contexte educaționale.

Sugestiile metodologice reprezintă o componentă a programei, care propune metode și mijloace pentru realizarea demersului didactic. Ele au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei școlare, în proiectarea și derularea activităților de predare-învățare și evaluare, conform particularităților disciplinei studiate.

Această programă opțională, prin însăși denumirea ei, "Viitorii olimpioni", accentuează faptul că școala trebuie să rămână instituția fundamentală în care se pun bazele unei educații olimpice pentru că, atât școala, cât și educația olimpică, urmăresc același scop: formarea unui profil psiho-comportamental și fizic al elevilor în acord cu cerințele societății actuale.

COMPETENȚE GENERALE

1. Aplicarea cunoștințelor referitoare la fenomenul olimpic, în contexte interdisciplinare
2. Manifestarea unui comportament etic generat de însușirea spiritului olimpic

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Aplicarea cunoștințelor referitoare la fenomenul olimpic, în contexte interdisciplinare

Clasa a IV-a	
1.1.	Descrierea originilor antice ale fenomenului olimpic
•	Aplicarea unor procedee simple de analiză a surselor istorice legate de originea Jocurilor Olimpice antice
•	Selectarea informațiilor oferite de sursele istorice, pe baza unui plan de idei dat
•	Lecturarea unor legende sau povestiri istorice în care sunt ilustrate măreția Jocurilor Olimpice și eroii care le-au dat naștere
•	Localizarea, pe hărțile digitale, a sanctuarului de la Olympia
•	Prezentarea monumentelor civice și religioase de la Olympia
•	Descrierea complexului arheologic din Olympia dedicat întrecerilor atletice
•	Realizarea unui proiect de grup - „Macheta Olympiei”, folosind materiale reciclabile (podoabe de la pomul de Crăciun, jucării, accesorii vestimentare, obiecte de decor, pânză, hârtie, plastic, doze de aluminiu etc.)
•	Completarea unor texte cu termeni care să reflecte simbolistica olimpică antică
•	Alcătuirea și rezolvarea de rebusuri/aritmografe cu tematică olimpică
•	Valorificarea informațiilor dobândite prin vizionarea unor filme documentare, vizite la muzee sau situri arheologice
1.2.	Caracterizarea olimpismului și a Jocurilor Olimpice moderne
•	Prezentarea personalității „părintelui” olimpismului modern, baronul francez Pierre de Coubertin
•	Cunoașterea rolului Comitetului Internațional Olimpic (C.I.O.) în organizarea Jocurilor Olimpice moderne
•	Precizarea pe planiglob sau glob al continentelor care au organizat edițiile Jocurilor Olimpice
•	Identificarea țărilor care au găzduit Jocurile Olimpice (J.O.) moderne
•	Exerciții de identificare a țărilor care au organizat J.O. până la Primul Război Mondial și în perioada interbelică
•	Exerciții de identificare a orașelor care au găzduit J.O. de vară și/sau de iarnă în anumite intervale de timp
•	Exerciții-tip concurs, pe grupe, cu material vizual suport: „Top 3 țări care au organizat cele mai multe ediții ale J.O.”, „Top 3 țări care au organizat cele mai multe ediții ale J.O. de vară”, „Top 3 țări care au organizat cele mai multe ediții ale J.O. de iarnă”, „Top 3 orașe care au găzduit cele mai multe ediții ale J.O. de vară și de iarnă”
•	Exerciții de scriere și citire a edițiilor J.O. folosind cifre romane
•	Participarea la dialoguri care să conducă la înțelegerea corectă a termenilor: olimpism, olimpiadă, discipline olimpice, Jocuri Olimpice
1.3.	Identificarea relațiilor dintre sportul din România și Mișcarea Olimpică Internațională
•	Prezentarea celor două personalități românești care au contribuit la constituirea Comitetului Olimpic Român (C.O.R.): George A. Plagino și George Bibescu
•	Precizarea raportului de subordonare, colaborare și cooperare dintre C.O.R. și C.I.O.
•	Consemnarea, în tabele simple sau utilizând mijloace TIC, a evoluției datelor, preluate din surse web, privind numărul de sportivi români participanți la J.O. de vară și de iarnă
•	Exerciții pentru determinarea diferenței numerice dintre bărbații și femeile care au alcătuit delegațiile olimpice participante la diferite ediții ale J.O.
•	Reprezentări grafice, prin mijloace TIC, a evoluției numărului de femei participante la J.O. de vară și de iarnă
•	Identificarea disciplinelor sportive la care România s-a remarcat la J.O.
•	Realizarea unei colecții de fotografii cu o temă dată
•	Întâlniri și discuții cu personalități sportive, care au reprezentat România la J.O.

2. Manifestarea unui comportament etic generat de însușirea spiritului olimpic

Clasa a IV-a	
2.1.	Evidențierea valorilor cultural-umaniste generate de mișcarea olimpică
•	Exerciții de identificare, pe baza operelor literare sau artistice (pictură, sculptură, fotografii de colecție, ilustrații etc.) a valorilor umane promovate prin simbolurile olimpice
•	Vizionarea unor fragmente de filme/documentare de la diferite ediții ale J.O. și identificarea simbolurilor olimpice care apar în înregistrări video
•	Realizarea unor compoziții plastice, având ca punct de plecare flacăra și torța olimpică - drept năzuința continuă spre perfecțiune, lupta pentru victorie, pacea și prietenia
•	Evocarea porumbelului, ca purtător de mesaj al păcii, în diferite povesti, poezii sau picturi
•	Însușirea semnificației devisei olimpice, ca mijloc de desăvârșire umană

•	Determinarea elementelor din patrimoniul cultural al țărilor care au organizat J.O., ce se reflectă, în mod simbolic, în mascotele olimpice
•	Discuții despre semnificația medaliei acordate la J.O. moderne și premierea câștigătorului (olimpionului) la jocurile de la Olympia
2.2.	Participarea activă la acțiunile de celebrare a olimpismului
•	Confecționarea unui panou olimpic cu caracter permanent în sala de clasă sau în școală
•	Concursuri pe teme olimpice: „Cine știe câștigă”
•	Activități de identificare a simbolurilor naționale, în vederea conceperii unor mascote pentru Jocurile Olimpice de vară și de iarnă, care se vor desfășura, ipotetic, în România
•	Expoziție-concurs de artă plastică: „Jocurile Olimpice în imaginația copiilor”
•	Fotografierea unor momente din cadrul evenimentelor cu caracter olimpic, desfășurate la clasă și realizarea unor albume, expoziții foto etc.
2.3.	Explorarea unor valori morale care stau la baza relațiilor cu coechipierii
•	Exerciții de identificare a unor termeni care fac referire la valori morale, pornind de la proverbe, fabule, fragmente din povești, experiențe familiale etc.
•	Îndeplinirea cu responsabilitate a rolurilor încredințate în cadrul echipei (post, funcție, rezervă)
•	Colaborarea cu coechipierii în cadrul compartimentelor, liniilor, posturilor, conform regulilor de joc
•	Încurajarea coechipierilor care întâmpină dificultăți în realizarea sarcinilor individuale
•	Felicitarea colegilor care contribuie la succesul echipei
2.4.	Manifestarea atitudinii de fair-play în relațiile cu adversarii din cadrul întrecerilor sportive
•	Exerciții de identificare a rolului valorilor morale, ca model de acțiune din diferite texte literare, povești, fabule etc.
•	Utilizarea exemplelor (precum cele prezentate în povestiri sau din viața reală) pentru ilustrarea unor norme morale
•	Jocuri de rol, care pun în practică comportamente moral-civice în contexte variate, din familie, școală, grupul de prieteni, locurile publice
•	Vizionarea și comentarea unor manifestări sportive, bazate pe fair-play, din cadrul diferitelor ediții ale Jocurilor Olimpice
•	Descrierea regulamentelor întrecerilor sportive, aplicarea acestora în competiții și conștientizarea consecințelor abaterilor
•	Manifestarea grijii pentru integritatea fizică a adversarilor și eliminarea din comportament a oricărei forme de agresiune fizică sau verbală
•	Recunoașterea meritelor adversarilor și felicitarea acestora
•	Înțelegerea și respectarea stării psihice a adversarilor învinși

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Elemente de conținut
	Clasa a IV-a
1. Jocurile Olimpice antice și moderne	• Geneza Jocurilor Olimpice antice - mitologie și dovezi istorice • Grecia antică și Olimpia - simbolul apartenenței grecilor la același neam • Atletii, probele de concurs, ceremonialul olimpic • Idealul athletic în Grecia antică • Eroii Jocurilor de la Olimpia • Jocurile Olimpice moderne (de vară și de iarnă) • Jocurile Paralimpice (de vară și de iarnă)
2. Valorile olimpismului	• Fairplay • Prietenie • Excelență motrică • Curaaj • Egalitate și incluziune
3. Simboluri olimpice	• Cercurile olimpice • Steagul olimpic • Flacăra și torța olimpică • Porumbelii păcii • Ramura de măslin • Deviza olimpică • Imnul olimpic • Jurământul sportivilor • Mascotele olimpice • Medalii olimpice
	• Comitete olimpice și paralimpice (internaționale și naționale) • Academia Olimpică Internațională • Academia Olimpică Română

4. Mișcarea olimpică	• Modalități de celebrare a olimpismului: • Ziua Olimpică și Săptămâna Olimpică • Ziua Olimpică în școală • Cercul Olimpic școlar
5. România la Jocurile Olimpice	• Înființarea Comitetului Olimpic Român • Participarea României la Jocurile Olimpice • Palmaresul României la Jocurile Olimpice • Campionii și sportivi olimpici ai României: - sportivi români cu cele mai multe medalii cucerite la Jocurile Olimpice; - sportivi români cu cele mai multe participări la Jocurile Olimpice.

SUGESTII METODOLOGICE

Programa școlară pentru disciplina opțională "Viitorii olimpioni" reglementează activitatea profesorului, prin proiectarea unui demers didactic adecvat vârstei elevilor și diversității contextelor educaționale de învățare.

Programa școlară la clasa a IV-a este concepută astfel încât să nu îngreuneze libertatea și creativitatea profesorului în proiectarea, planificarea și organizarea activităților didactice. Ținând cont de logica internă a disciplinei, cadrul didactic poate decide:

- modul în care va aborda elementele de conținut și succesiunea în care le va parcurge;
- tipurile de lecții prin care va forma și dezvolta competențele specifice.

Strategiile didactice trebuie să fie variate și atractive, să stârnească interesul elevilor și să fie aplicate în contexte educaționale favorabile pentru manifestarea spiritului tolerant, deschis către recunoașterea, formarea și interiorizarea valorilor olimpismului, a celor culturale și a normelor moral-civice.

Strategiile didactice utilizate în lecții trebuie să conducă elevii la:

- selectarea informațiilor explicit formulate în diferite surse;
- înțelegerea, interpretarea și integrarea ideilor extrase din sursele utilizate;
- capacitatea de a construi înțelesuri dintr-o varietate de situații.

Ca răspuns la nevoile individuale de învățare și în raport cu educația primită în familie, experiența de viață, interesele personale și zestrea culturală individuală, profesorii au obligația de a stabili, organiza și desfășura activități, care să ofere posibilități de progres școlar tuturor elevilor, indiferent de gen, etnie, religie, mediu cultural sau socio-economic.

În cadrul activităților de învățare, la disciplina opțională "Viitorii olimpioni", se va urmări valorificarea cunoștințelor și experiențelor acumulate de elevi și prin intermediul disciplinelor școlare din celelalte arii curriculare. Sarcinile de învățare vor fi eșalonate după gradul de dificultate, iar aprofundarea conținuturilor va fi corelată cu nivelul de dezvoltare cognitivă, specifică vârstei elevilor.

Activitățile didactice, organizate sub forma lecțiilor teoretice și practice, se vor desfășura într-o interacțiune permanentă cu elevii, centrată pe interesele acestora, în raport cu obiectivele de învățare și finalitățile urmărite. Elevii vor fi stimulați să întrebe, să intervină, să aibă inițiativă, să exprime idei și sentimente despre ceea ce învață, exersează sau creează.

În desfășurarea activităților la această disciplină, este încurajată colaborarea cu Comitetul Olimpic și Sportiv Român, cu Academia Olimpică Română, precum și cu federațiile sportive naționale. Participarea campionilor olimpici la lecțiile din cadrul acestei discipline, precum și la alte activități organizate la nivelul unității de învățământ, completează efectul formativ al activităților didactice.

Valoarea formativă a strategiilor didactice utilizate în procesul de predare-învățare-evaluare poate fi optimizată prin valorificarea efectelor benefice ale jocului, acesta reprezentând o componentă esențială a activităților de învățare la acest nivel de vârstă. Profesorul va asigura resurse didactice variate (cărți, filme, arhive video) care vor contribui la asimilarea cunoștințelor de către elevi. Anexele 1, 2 și 3 oferă exemple de resurse didactice pentru desfășurarea activităților la această disciplină de studiu.

Evaluarea va avea caracter predominant formativ, accentul fiind pus pe:

- observarea sistematică a comportamentului elevilor și a interesului pentru activitățile desfășurate;
- realizarea unor portofolii sau proiecte care să valorifice achizițiile dobândite;
- implicarea psiho-emoțională în cadrul diferitelor activități cu caracter motric (jocuri de mișcare, ștafete, parcururi aplicative, întreceri, concursuri);
- valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- corelarea rezultatelor evaluate cu competențele din programa școlară;
- identificarea noilor competențe dobândite în contexte non-formale sau informale.

Urmare a efectelor formative ale tuturor experiențelor de învățare specifice disciplinei opționale "Viitorii olimpioni", profesorul va monitoriza și valoriza progresul elevilor în manifestarea comportamentelor etice.

PROBELE ȘI CRITERIILE DE EVALUARE SUMATIVĂ LA DISCIPLINA OPȚIONALĂ "MICII OLIMPIONI"

În realizarea unei evaluări eficiente pentru disciplina opțională, profesorul va utiliza probele de evaluare consemnate în tabelul de mai jos:

Perioada de instruire	Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Pondere din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
-	Participarea eficientă la unul dintre jocurile predate/exersate pe parcursul perioadei de instruire	Îndeplinirea sarcinilor motrice	50	100
		Atitudinea/comportamentul în relațiile cu coechipierii și cu adversarii	50	
-	Participarea eficientă la unul/una dintre traseele/ștafetele exersate pe parcursul perioadei de instruire	Îndeplinirea sarcinilor motrice	60	100
		Atitudinea/comportamentul în relațiile cu coechipierii și cu adversarii	40	
-	Participarea eficientă la unul dintre jocurile predate/exersate pe parcursul perioadei de instruire	Îndeplinirea sarcinilor motrice	50	100
		Atitudinea/comportamentul în relațiile cu coechipierii și cu adversarii	50	
-	Participarea eficientă la unul/una dintre traseele/ștafetele exersate în perioada de instruire	Îndeplinirea sarcinilor motrice	60	100
		Atitudinea/comportamentul în relațiile cu coechipierii și cu adversarii	40	

INDICAȚII DE COMPLETARE:

- Pentru fiecare criteriu de evaluare în parte, profesorul apreciază elevul cu puncte întregi. Nu se acordă jumătăți de punct. Numărul de puncte acordate nu poate depăși punctajul maxim aferent criteriului.
- Pentru stabilirea calificativului care se va acorda elevului, suma punctajelor acordate de profesor la criteriile probei de evaluare trebuie să se încadreze în unul din intervalele de puncte precizate în tabelul de transformare a sumei punctajelor acordate în calificativ. Calificativul rezultat se consemnează în catalog.

TRANSFORMAREA SUMEI PUNTAJELOR ACORDATE ÎN CALIFICATIV				
CALIFICATIV	FOARTE BINE (FB)	BINE (B)	SUFICIENT (S)	INSUFICIENT (I)
INTERVALUL DE PUNCTE CORESPUNZĂTOR CALIFICATIVULUI	90 - 100 puncte	70 - 89 puncte	50 - 69 puncte	0 - 49 puncte

Notă: Pentru elevii scutiți medical temporar de efort fizic, profesorul va concepe o probă de evaluare scrisă, sub forma unui test de cunoștințe din tematica disciplinei Viitorii olimpici.

COLECTIV DE AUTORI

Nr. crt.	Numele și prenumele	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
03.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	Ministerul Educației și Cercetării
04.	PÎSLARU Vera Ana	C.N.P.E.E. - M.E.C.
05.	DRAGOMIR Petrică	C.N.P.E.E. - U.C.E.
06.	NEAGU Nicolae-Emilian	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș
07.	STĂNESCU Monica-Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
08.	ARDELEAN Mariana	Colegiul Național „Alexandru Papiu Ilarian” Târgu Mureș
09.	IORDACHE Elisabeta	Școala Gimnazială nr. 197 București
10.	NIȚIȘOR Adrian	Școala Gimnazială „Alice Voinescu” Drobeta Turnu Severin
11.	BABEȘ Marian Gabriel	Școala Gimnazială „Sf. Andrei” Brăila

Anexa nr. 1

EXEMPLE DE JOCURI DE MIȘCARE, ȘTAFETE ȘI PARCURSURI APLICATIVE

1. POȘTA MERGE ÎNTRE ORAȘELE GAZDA ALE JOCURILOR OLIMPICE

Jocul "POȘTA MERGE ÎNTRE ORAȘELE GAZDĂ ALE JOCURILOR OLIMPICE":

- consolidează cunoștințele olimpice;
 - dezvoltă atenția concentrată, acuitatea acustică, atenția distributivă, viteza de reacție, viteza de deplasare.
- Orașele și anii pot fi inscripționați pe asfalt, pe jetoane din plastic, carton, placaj, polistiren, pe ambalaje de plastic, pe cuburi, piramide confecționate de elevi, așezate pe suprafața de lucru.

Cadrul didactic:

- pronunță destinația "Poșta merge de la ... (orașul) ... la ... (orașul) ...!"



Elevii:

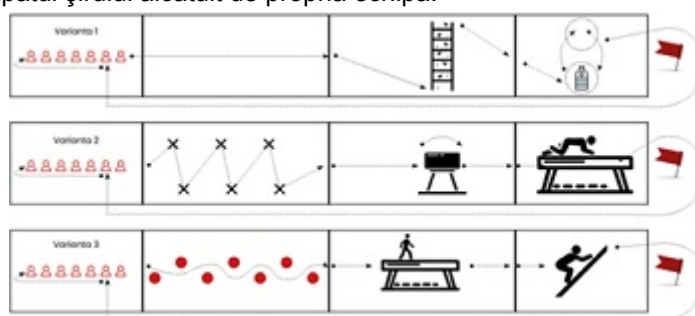
- așezați inițial câte unul, în dreptul fiecărui oraș gazdă a unei ediții a Jocurilor Olimpice, ascultă destinația;
- un elev, căruia nu i s-a repartizat un oraș gazdă, se situează în centrul cercului;
- cei doi elevi, care și-au auzit pronunțat orașul în dreptul căruia se află, încearcă să schimbe locul între ei;
- elevul situat inițial în centrul cercului încearcă să ocupe unul dintre locurile eliberate de cei doi;
- elevul rămas fără loc se situează în centrul cercului și așteaptă continuarea jocului.

2. "CITIUS, ALTIUS, FORTIUS" - "MAI REPEDE, MAI SUS, MAI PUTERNIC"

Spațiul de lucru se împarte în 2-3 culoare, în funcție de numărul echipelor constituite și al materialelor (bănci, lăzi de gimnastică, scări fixe) disponibile și în trei zone de acțiune.

Parcursul aplicativ în Varianta 1 cuprinde: alergare de viteză până la prima linie orizontală trasată pe sol, urmată de deplasare rapidă până la scara fixă și cățărare pe aceasta, coborâre și deplasare dus-întors a unei îngreuieri (bidon umplut, găleată de plastic umplută cu apă, boabe, nisip). Concurentul aleargă până la fanion, îl ocolește și se îndreaptă în viteză către echipa sa predând ștafeta (o atingere cu palma) următorului coechipier, după care se deplasează la capătul șirului alcătuit de propria echipă.

În Varianta 2, alergarea de viteză se face în zig-zag urmată de escaladarea lăzii de gimnastică după care, din culcat pe banca de gimnastică se deplasează prin tracțiune cu ajutorul brațelor până la capătul acesteia, ocolește în viteză fanionul și se deplasează la propria echipă predând ștafeta următorului coechipier, după care se deplasează la capătul șirului alcătuit de propria echipă.



În Varianta 3, alergarea este șerpuită printre repere urmată de deplasare în echilibru pe banca de gimnastică, cățărare pe banca înclinată cu ajutorul brațelor și a picioarelor după care se ocolește în viteză fanionul și se deplasează la propria echipă predând ștafeta următorului concurent, după care se deplasează la capătul șirului alcătuit de propria echipă.

Câștiga echipa care revine prima în formația inițială, după ce toți componenții au parcurs traseul. Întrecerea se poate organiza de 3 ori pe o singură variantă sau o singură dată pe toate cele trei variante. Câștiga echipa care a ocupat de cele mai multe ori locul I.

Obiectele folosite în aceste parcursuri pot fi înlocuite, prin inițiativă și creativitate, în numeroase moduri, ca de exemplu: banca de gimnastică pentru deplasarea în echilibru poate fi înlocuită cu o țeavă/profil metalic pătrat, stâlp pătrat din lemn (leat), buștean. Scara fixă poate fi înlocuită de o scară obișnuită, iar o scândură groasă și lată, bine lăcuită poate fi folosită la deplasările prin tracțiune cu brațele, specifice băncii de gimnastică.

3. CURSA OLIMPICĂ PE NUMERE

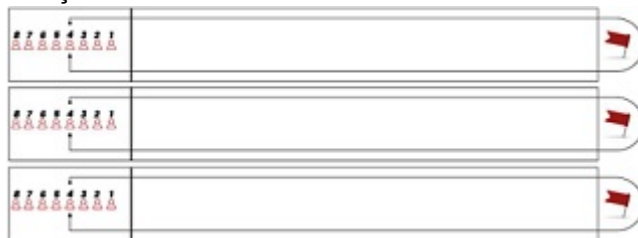
Materiale:

- 3 fanioane
- cartonașe cu cifre
- cartonașe cu operații

Clasa se împarte în 3 echipe, egale numeric și valoric, fiecare ocupând una din piste de alergare.

Elevii din fiecare echipă sunt dispuși în coloană pe un șir și, prin numărătoare în continuare, aceștia rețin numărul pronunțat.

Cadrul didactic arată sau pronunță o cifră.



Elevul care are numărul precizat de profesor, iese din coloană, aleargă, ocolește fanionul și revine la locul său din coloană.

Elevul care își reia primul locul în formație aduce un punct echipei sale.

Câștiga echipa care acumulează cel mai mare număr de puncte.

4. CURSA OLIMPICĂ DE VITEZĂ PE NUMĂRUL REZULTAT DIN OPERAȚII MATEMATICE

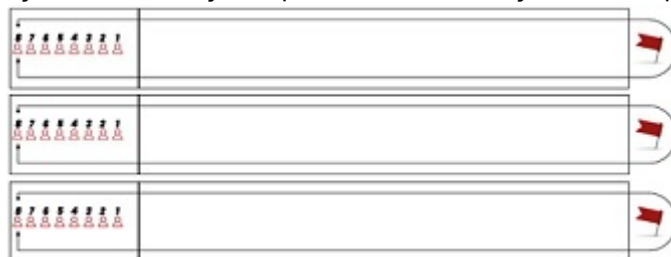
Materiale:

- 3 fanioane,
- cartonașe cu operații

Clasa se împarte în 3 echipe, egale numeric și valoric, fiecare ocupând una din piste de alergare.

Elevii din fiecare echipă sunt dispuși în coloană pe un șir și, prin numărătoare în continuare, aceștia capătă și rețin numărul pronunțat.

Cadrul didactic arată sau pronunță o operație matematică. (Ex.: $2+6$, $8-4$, 2×3 , $24:6$, păcăleală 3×0). Elevul care are numărul rezultat din rezolvarea mentală a operației respective, aleargă, ocolește fanionul și revine în viteză la locul său din formație. Elevul care își reia primul locul în formație aduce un punct echipei sale.



5. RECUNOAȘTEM PICTOGRAMA OLIMPICĂ

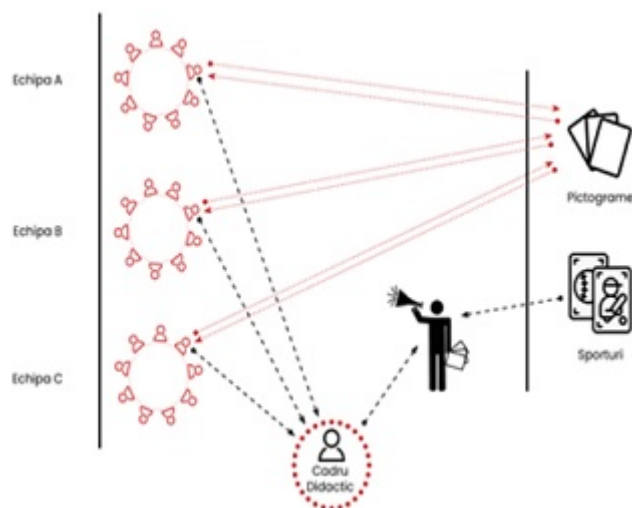
Cele 48 de pictograme olimpice prezentate în Anexă, xerografiate, scanate sau desenate de elevi, se decupează și se așază împăturite într-un bol/plic.

Efectivul clasei se împarte în 3 echipe egale numeric.

Echipele ocupă în spațiul de lucru (sala de clasă, curte, teren) locuri separate. Fiecare echipă își desemnează un căpitan sau hotărâsc să îndeplinească pe rând acest rol.

Jocul începe prin invitarea, de către cadrul didactic, a căpitanilor celor 3-4 echipe să extragă o pictogramă olimpică.

Cu pictograma extrasă căpitanii se întorc la echipele lor și împreună stabilesc ce disciplină sportivă olimpică reprezintă pictograma. Numele disciplinei se scrie pe un bilețel care este predat cadrului didactic.



După ce au fost predate cele trei bilețele, cadrul didactic dă citire răspunsului scris pe bilețel arătând întregului colectiv pictograma olimpică. Elevii apreciază dacă sportul denumit de echipa respectivă corespunde sau nu pictogramei, cadrul didactic acordând sau nu un punct echipei.

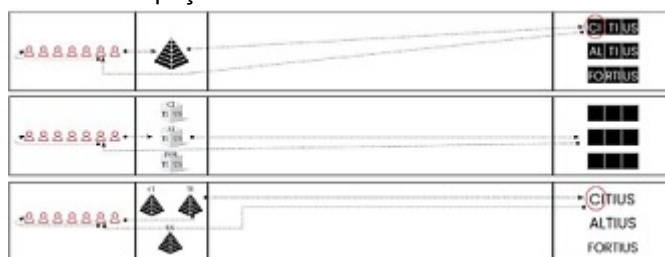
La finalul jocului care poate fi precizat ca timp sau după ce toți elevii au exercitat rolul de căpitan, cadrul didactic acordă titlul de câștigător echipei care a acumulat cele mai multe puncte.

Dacă există condiții de proiecție a imaginii pictogramei olimpice, cadrul didactic va proiecta o imagine pentru toate echipele aflate în întrecere, urmând ca cei desemnați căpitani de echipă să transmită cadrului didactic răspunsul stabilit.

6. ÎNSCRIEM DEVIZA OLIMPICĂ

Pe un teren plat se trasează/marchează 3-4 piste de alergare conform numărului de echipe constituite.

Echipele pot fi alcătuite din 6-8 elevi dispuși în coloană câte unul sau în coloană câte doi înapoia liniei de start.



În fața fiecărei echipe se așază plăcuțele/jetoanele/cuburile/piramidele (confectionate în lecțiile de aplicații practice și arte vizuale) pe care sunt inscripționate separat silabele cuvintelor care alcătuiesc DEVIZA OLIMPICĂ.

La semnal, primul elev/prima pereche, aleargă caută și iau o silabă pe care o așază în spațiul destinat devizei, după care în viteză, revine/revin la propria echipă predând ștafeta următorului coechipier/pereche (prin atingerea cu mâna), după care se așază la capătul din spate al coloanei. Primitorii ștafetei reiau același parcurs.

În spațiul destinat înscrierii devizei se vor trasa, separat, spațiile aferente silabelor celor trei cuvinte.

Plăcuțele/jetoanele/cuburile/piramidele pe care sunt inscripționate silabele se vor așeza amestecat (suprapuse, în ordine aleatorie) necesitând "căutare".

Câștiga echipa care revine prima în formația inițială, după ce a "înscriș" corect cele trei cuvinte ale devizei olimpice.

7. ȘTAFETA CERCURILOR OLIMPICE

Pe un teren plat cu lungimea de până în 25m se trasează o linie de plecare (start) și o linie de sosire. Între cele două linii se delimitează 3, 4 spații (piste) de alergare egale cu numărul echipelor formate din efectivul clasei.

Pe fiecare "pistă" de alergare se trasează/ desenează/amplasează cele 5 cercuri olimpice colorate specific (roșu, negru, albastru, galben, verde) la distanță egală între ele. La linia de start se inscripționează/afișează numele orașului care a găzduit Jocurile Olimpice Antice (Olimpia), iar la linia de sosire numele orașului care va găzdui viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice.

Efectivul clasei se împarte în echipe, egale numeric, ca gen și valoric care își pot atribui o denumire de oraș/de țară, de regiune, de animal rapid, de personaj animat etc.

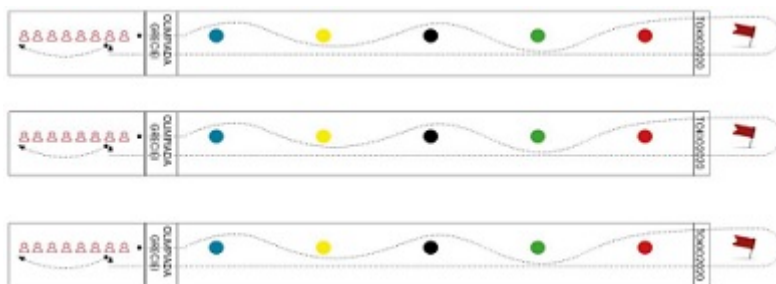
Echipele sunt dispuse în coloană câte unul (nu mai mult de 6-8 elevi), înapoia liniei de start, din spațiul de alergare repartizat. După linia de sosire, pe fiecare pistă de alergare se plasează un reper (fanion) care să poată fi ocolit.

La semnal (vizual sau sonor), primul elev din fiecare echipă (eventual ales/numit "căpitan") pornește în alergare de viteză printre cele 5 cercuri olimpice, ocolește reperul aflat înapoia liniei de sosire, apoi, în cea mai

mare viteză, se îndreaptă spre echipa sa și predă ștafeta următorului coechipier. După predarea ștafetei, elevul se așază la capătul din spate al șirului.

Câștiga întrecerea echipa care revine prima în formația inițială.

Jocul se desfășoară de minimum 3 ori.



8. PROBA OLIMPICĂ DE VITEZĂ CU START DE JOS

Întrecere cu adiționare de puncte:

- locul I - 3 puncte;
- locul II - 2 puncte;
- locul III - 1 punct

Pe un teren plat cu lungimea de 30m se trasează (pe lățime) o linie de plecare, iar la distanța de 25m, o linie de sosire.

Pe lungimea terenului se trasează 3 culoare de alergare, egale ca lățime.

La linia de start (plecare) se inscripționează numele orașului gazdă a Jocurilor Olimpice antice (Olimpia), iar la linia de sosire se inscripționează numele orașului gazdă a ultimelor Jocuri Olimpice moderne de vară.

Elevii clasei se împart în 3 echipe (6-8 elevi în echipă), fiecare echipă atribuindu-și un nume.

Echipele sunt dispuse fiecare în coloană pe un șir, în spatele liniei de plecare, pe culoarul propriu de alergare.

La comanda/"apelul" cadrului didactic, primul elev din fiecare echipă se prezintă la linia de start și așteaptă comenzile specifice "startului de jos".

Startul se dă la semnal sonor (fluier, pistol-jucărie cu capse, bătaie din palme, lovirea a două scânduri sau stinghii de gard pentru atletism, înțeparea unui balon umflat). Se respectă comenzile specifice startului: "la start!", "pe locuri!", "gata!".

După semnalul sonor, elevii pornesc și aleargă în cea mai mare viteză pe lungimea de 25m a propriului culoar.

Echipa este punctată în funcție de locul ocupat de cei 3 concurenți (3 puncte pentru locul I, 2 puncte pentru locul II și 1 punct pentru locul III).

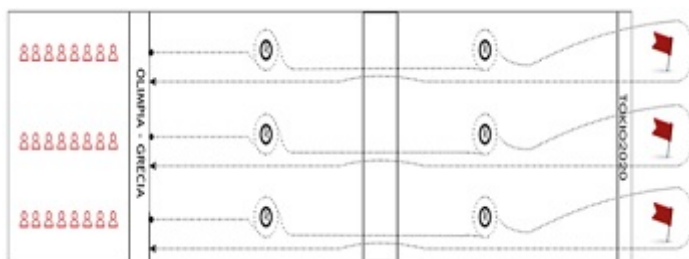
După efectuarea cursei, alergătorii se deplasează prin lateralul spațiului de alergare și se așază la capătul din spate al echipei proprii. În cazul în care unul din concurenți greșește startul, acesta se reia, iar dacă greșeala se repetă, concurentul este eliminat din concurs, echipa sa primind "0" puncte.



Pentru a ține evidența punctelor realizate de fiecare echipă, cadrul didactic va desemna un elev (de regulă dintre cei scutiți de efort fizic la lecție) care va înregistra punctele realizate de către echipa repartizată.

9. ȘTAFETA FLĂCĂRII OLIMPICE

Materiale necesare: 3 fanioane, 3 cercuri roșii, 3 cercuri negre, 3 cercuri galbene, 3 cercuri albastre, 3 cercuri verzi, 1 bancă, 1 inscripționare "Olimpia Grecia", 1 inscripționare "Tokyo 2020"/"Paris 2024"/"Los Angeles 2028", 3 lanterne/ sticle pictate simulând o făclie. Cercurile pot fi trasate pe suprafața de alergare sau pot fi așezate. În lipsa cercurilor de gimnastică, acestea pot fi confecționate din sârmă subțire sau nuiiele elastice unite la capete.



Pe o suprafață plană se delimitează 3-5 "piste" de alergare (în funcție de numărul de echipe constituite). La linia de start se inscripționează (afișează) numele orașului gazdă a Jocurilor Olimpice antice (Olimpia), iar la linia de sosire, numele orașului care a găzduit ultima ediție a Jocurilor Olimpice moderne de vară. La mijlocul pistei se amplasează o bancă de gimnastică/buștean/canistre de plastic/profile de polistiren etc., iar între cele două linii și aceasta câte un reper care să poată fi ocolit. După linia de sosire se amplasează un fanion/ băț înfipt/alt reper, care să poată fi ocolit.

Fiecare echipă va fi dotată (sau se va autodota) cu o "torță" (lanternă, felinar, telefon iluminat, un obiect confecționat din fructe sau legume etc.) care va fi preluată de către primul elev din coloană (căpitanul de echipă).

La semnal, acustic sau vizual, primul elev pornește în cursă, ocolește reperul, sare peste obstacol, ocolește al doilea reper, trece linia de sosire, ocolește fanionul și în cea mai mare viteză se îndreaptă spre propria echipă, predă "torța" următorului coechipier și se deplasează la capătul din spate al șirului. Cel care primește "torța" efectuează același traseu.

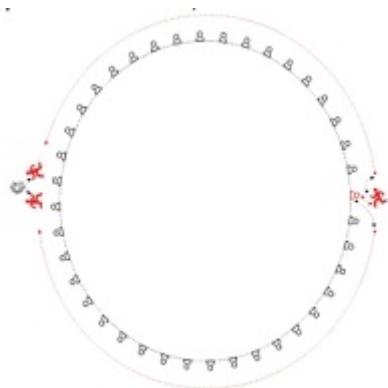
Câștiga ștafeta echipa care reușește să revină prima în formația inițială, după ce toți componenții au efectuat traseul.

10. SALUT PRIETENE OLIMPION

Elevii clasei sunt situați pe circumferința unui cerc. Un elev aleargă prin exteriorul cercului și atinge pe umăr un elev din cerc, continuându-și alergarea. Cel atins pornește în alergare în jurul cercului în sens invers, iar când cei doi se întâlnesc își dau mâna și rostesc o formulă de salut politicoasă, în limba română sau străină studiată. După ce și-au dat mâna, fiecare continuă alergarea, dorind să ajungă primul la locul rămas liber de pe circumferința cercului. Cel rămas fără loc pe cerc, reia jocul de la început.

Pentru a se păstra formația de cerc se vor inscripționa cerculețe în care să stea fiecare elev.

Cadrul didactic indică formula de salut în română/ în limba străină (politicoasă, uzuală, între colegi/prieteni, cu o persoană adultă)



11. GĂSEȘTE PICTOGRAMA SPORTULUI OLIMPIC ANUNȚAT

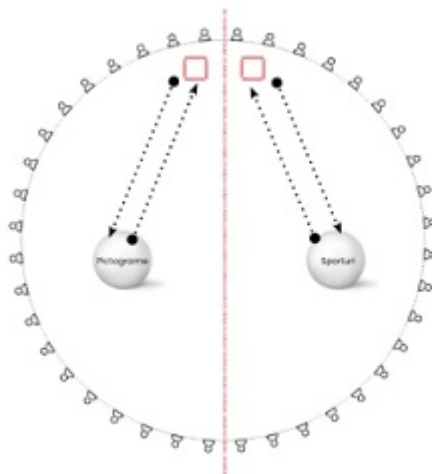
Pe suprafața de joc se trasează un cerc mare și diametrul său. Pe circumferințele celor două semicercuri se dispun, în număr egal, componenții celor două echipe. În mijlocul fiecărui semicerc se așază câte o cutie de carton/borcan/ambalaj de plastic etc. în care vor fi depuse jetoane/cartoane inscripționate/ pictate sau imagini lipite pe un suport, reprezentând numele unor sporturi olimpice pentru o echipă. Pentru cealaltă echipă jetoanele vor conține imagini (desene pictate/ fotografii) cu pictogramele olimpice ale acelor sporturi.

Jocul se începe de către primii elevi situați de o parte și de alta a diametrului cercului. Prin tragere la sorți, de către cei 2 căpitani aleși, o echipă extrage din cutie un jeton cu un sport olimpic, iar cealaltă echipă trebuie să găsească în cutia proprie un jeton cu pictograma sportului respectiv.

După extragerea jetonului, fiecare elev se deplasează la capătul diametrului și afișează cele două jetoane, alăturate (jetonul cu sportul și jetonul cu o pictogramă). Întregul colectiv de elevi apreciază dacă pictograma corespunde sportului olimpic extras din cutie. În cazul unei aprecieri pozitive, echipa care a ales pictograma primește 4 un punct. Jocul continuă cu următorii elevi ș.a.m.d.

Câștiga echipa care acumulează cele mai multe puncte.

Cu aceleași materiale confecționate jocul poate fi & organizat cu inversarea rolurilor. Prima echipă arată pictograma, iar cealaltă echipă caută sportul olimpic.



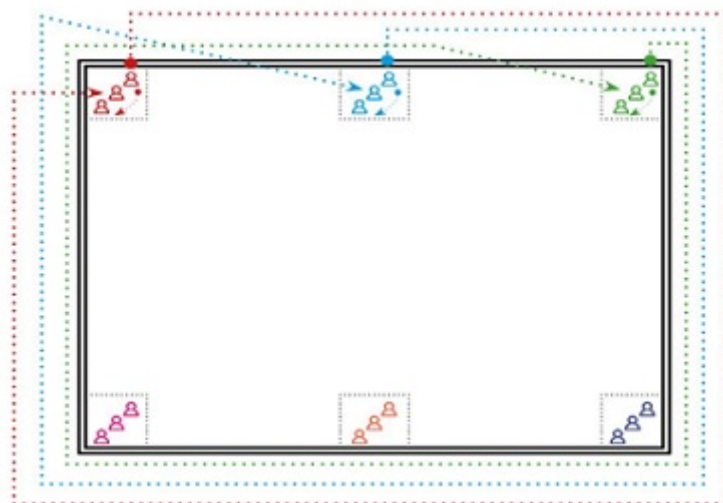
12. ALERGARE DE ȘTAFETĂ OLIMPICĂ

Reguli importante:

Alergarea se face numai prin exteriorul terenului. Predarea ștafetei se face numai în interiorul spațiului stabilit pentru fiecare echipă. Poziționarea elevilor fiecărei echipe în spațiul destinat se face în coloană câte unul.

Constituirea unor echipe, pe cât posibil, egale numeric și valoric.

Pe o suprafață plană (teren de baschet, minifotbal, handbal) se trasează 4-6 spații (pătrate/cercuri /dreptunghiuri) sau se așază câte un cerc de gimnastică în care se vor situa componenții celor 4-6 echipe constituite. Echipele își vor stabili o denumire și un căpitan de echipă.



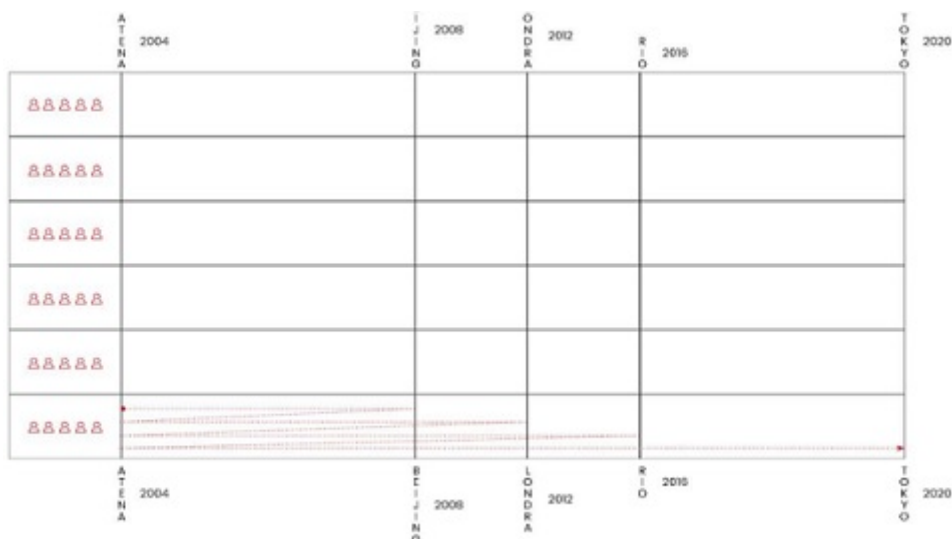
La semnal (sonor/vizual) primul elev din fiecare echipă va porni în alergare, purtând într-o mână un substituit de ștafetă (cilindru de lemn, plastic, sticlă de 250ml) ocolind prin exteriorul terenului spațiile celorlalte echipe. Când ajunge în dreptul echipei sale predă ștafeta următorului coechipier și se deplasează la capătul din spate al șirului câte unul format de echipa sa. Este declarată învingătoare echipa care termină prima parcurgerea traseului de către toți componenții.

13. VIZITĂM ORAȘE GAZDĂ A JOCURILOR OLIMPICE

Pe un spațiu delimitat care să poată fi înconjurat de elevi, dispuși în coloană câte unul se trasează/marchează 3-4-5 spații în care să poată fi inscripționate orașe gazdă a 3-4-5 ediții ale Jocurilor Olimpice.

Alături de acestea se realizează un al 2-lea spațiu trasat identic. Cadrul didactic organizează efectivul clasei în două echipe egale numeric și echilibrate valoric. Apoi asază în fața fiecărei echipe, în cele 3-4-5 spații inscripționate mascotele corespunzătoare. La semnal, ambele echipe pornesc în alergare ușoară în jurul propriului teren parcurgând două ture, timp în care fiecare elev observa așezarea corectă a mascotelor.

Mascotele sunt strânse și depuse în fața fiecărei echipe. La semnal, primul elev din fiecare echipă ia mascotele și din alergare încearcă să le depună corect în spațiul fiecărui oraș gazdă a Jocurilor Olimpice.



Fiecare echipa va desemna un arbitru care va aprecia (sub îndrumarea cadrului didactic) corectitudinea aşezării mascotelor de către echipa adversă prin ridicarea fanionului verde.

Când aşezarea este greşită va ridica fanionul rosu, executantul fiind obligat să refacă aşezarea mascotelor.

După fanionul verde executantul adună mascotele şi în cea mai mare viteză se deplasează la propria echipă şi "predă ştafeta" prin înmânarea mascotelor următorului elev din coloană, apoi trece la capătul şirului.

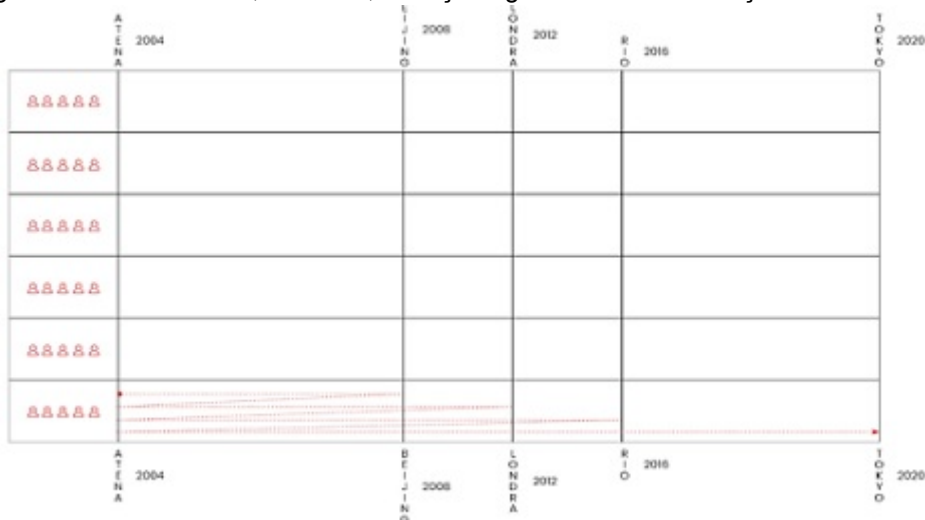
Primitorul mascotelor continuă desfăşurarea jocului în aceleaşi condiţii. Câştiga echipa care revine prima în formaţia iniţială.

Indicaţii metodice:

- se vor face referiri la ultimele ediţii ale jocurilor olimpice şi eventual a celei viitoare;
- jocul va începe cu un număr restrâns de ediţii progresând în concordanţă cu creşterea memoriei vizuale, îndemnării şi vitezei de deplasare a elevilor;
- inscripţionările pot fi realizate cu creta pe asfalt, pe jetoane de carton, lemn, plastic, polistiren;
- mascotele pot fi desenate, pictate pe diferite suporturi sau confecţionate în lecţiile de arte vizuale şi abilităţi practice.

14. RECUNOAŞTE MASCOTA URMĂTOARELOR EDIȚII ALE JOCURILOR OLIMPICE

Pe un teren dreptunghiular (de volei/de handbal/de baschet) se inscripţionează/ marchează din X în X metri pe ambele linii lungi ale acestuia numele, în ordine, a oraşelor gazdă a ultimelor ediţii a Jocurilor Olimpice.



Prin linii trasate pe lăţimea terenului oraşele sunt unite.

Efectivul clasei se împarte în 6 echipe a câte 4-6 elevi, echilibrate numeric ca gen şi valoric, dispuse în coloană câte unul în spatele liniei de fund a terenului care devine şi linia de start şi sosire.

Echipele sunt separate prin linii paralele, trasate pe lungimea terenului.

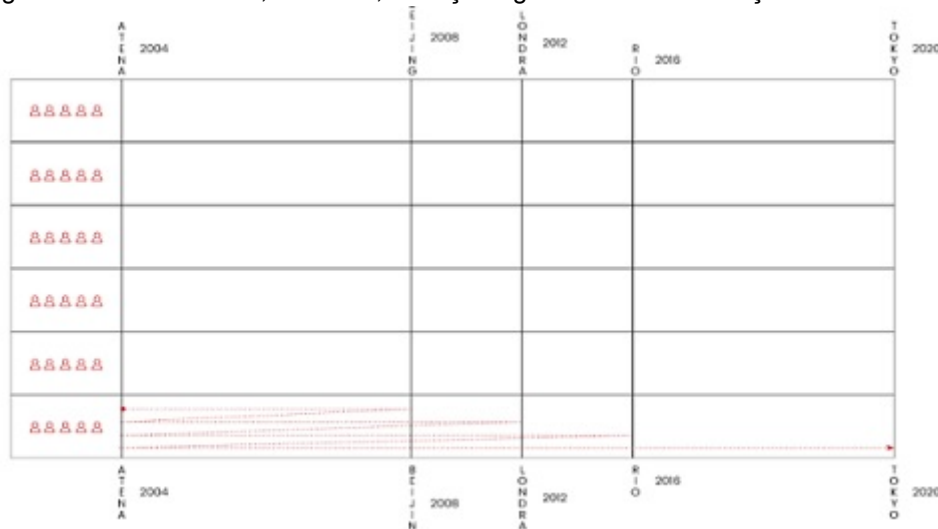
La semnal, primul elev din fiecare echipă aleargă până la prima linie (exemplu - Beijing) păşeşte pe ea, se întoarce în mare viteză şi predă ştafeta următorului coechipier trecând la urma şirului. Primitorul ştafetei aleargă până la următoarea linie (exemplu - Londra), păşeşte pe ea şi se întoarce în viteză, predând ştafete următorului coechipier, acesta aleargă până la a treia linie (exemplu - Rio), se întoarce şi aleargă până la linia de sosire predând ştafeta ultimului coechipier care aleargă la ultima linie (exemplu - Tokyo), o atinge cu piciorul şi se îndreaptă în viteză spre linia de sosire.

Echipa al cărei ultimul concurent a trecut primul linia de sosire este declarată învingătoare.

Numărul orașelor și distanțele dintre acestea sunt determinate de cadrul didactic corespunzător nivelului de manifestare a vitezei de deplasare și rezistenței a elevilor.

15. RECUNOAȘTE SIGLA URMĂTOARELOR EDIȚII ALE JOCURILOR OLIMPICE

Pe un teren dreptunghiular (de volei/de handbal/de baschet) se inscripționează/ marchează din X în X metri pe ambele linii lungi ale acestuia numele, în ordine, a orașelor gazdă a ultimelor ediții a Jocurilor Olimpice.



Prin linii trasate pe lățimea terenului orașele sunt unite.

Efectivul clasei se împarte în 6 echipe a câte 4-6 elevi, echilibrate numeric ca gen și valoric, dispus în coloană câte unul înapoia terenului care devine și linia de start și sosire.

Echipele sunt separate prin linii paralele, trasate pe lungimea terenului.

La semnal, primul elev din fiecare echipă aleargă până la prima linie (Beijing), pășește pe ea, se întoarce în mare viteză și predă ștafeta următorului coechipier, trecând la urma șirului.

Primitorul ștafetei aleargă până la următoarea linie (Londra), pășește pe ea și se întoarce în viteză, predând ștafete următorului coechipier, acesta aleargă până la a treia linie (Rio), se întoarce și aleargă până la linia de sosire predând ștafeta ultimului coechipier care aleargă la ultima linie (Tokyo), o atinge cu piciorul și se îndreaptă în viteză spre linia de sosire.

Echipa al cărei ultimul concurent a trecut primul linia de sosire este declarată învingătoare.

Numărul orașelor și distanțele dintre acestea sunt determinate de cadrul didactic corespunzător nivelului de manifestare a vitezei de deplasare și rezistenței a elevilor.

16. VIZITĂM ORAȘE GAZDĂ A JOCURILOR OLIMPICE - VARIANTĂ

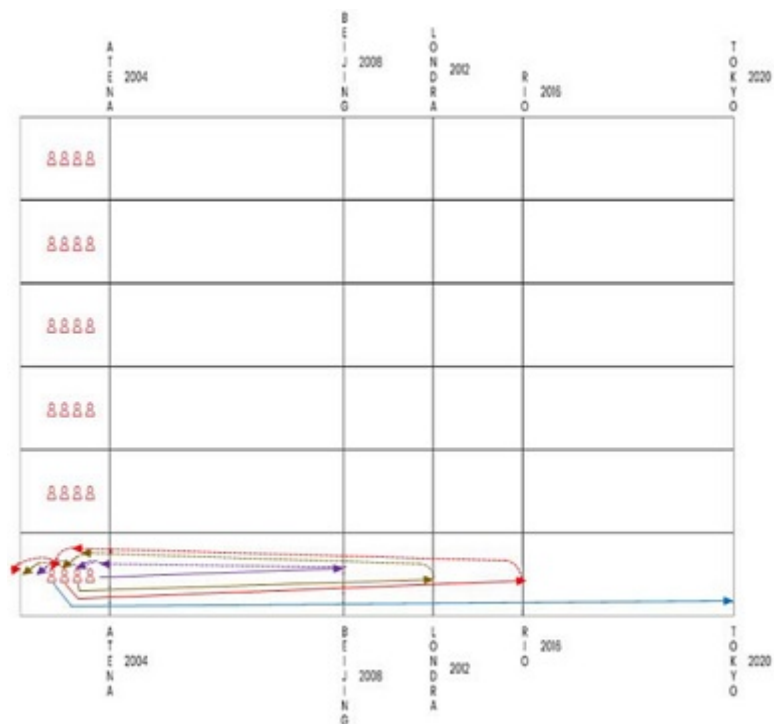
Pe un teren dreptunghiular (de volei/ de handbal/de baschet) se inscripționează/marchează din X în X metri pe ambele linii lungi ale acestuia numele, în ordine, a orașelor gazdă a ultimelor ediții a Jocurilor Olimpice.

Prin linii trasate pe lățimea terenului orașele sunt unite.

Efectivul clasei se împarte în 6 echipe a câte 4-6 elevi, echilibrate numeric ca gen și valoric, dispus în coloană câte unul înapoia terenului care devine și linia de start și sosire.

Echipele sunt separate prin linii paralele, trasate pe lungimea terenului. La semnal, primul elev din fiecare echipă aleargă până la prima linie (Beijing) pășește pe ea, se întoarce la linia de start, aleargă până la a doua linie (Londra) și se întoarce în alergare la linia de start și continuă alergarea până la a treia linie (Rio) și ș.a.m.d. Elevul care a vizitat toate orașele se deplasează rapid la linia de sosire și transmite ștafeta (prin atingere cu palma) coechipierului următor, trecând la capătul din urmă a șirului.

Echipa care depășește prima linia de sosire după ce toți componenții au parcurs traseul este desemnată câștigătoare.

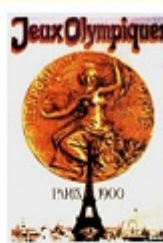


Anexa nr. 2

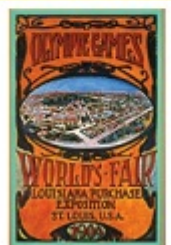
AFIȘE ALE JOCURILOR OLIMPICE MODERNE DE VARĂ



ATENA - 1896



PARIS - 1900



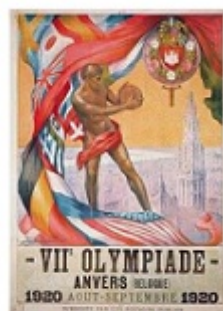
SAINT LOUIS - 1904



LONDRA - 1908



STOCKHOLM - 1912



ANVERS - 1920



PARIS - 1924



PARIS - 1924



AMSTERDAM - 1928



AMSTERDAM - 1928



LOS ANGELES - 1932



BERLIN - 1936



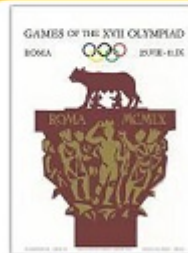
LONDRA - 1948



HELSINKI - 1952



MELBOURNE - 1956



ROMA - 1960





Anexa nr. 3

PICTOGRAME ALE SPORTURILOR OLIMPICE DE VARĂ



			
CAIAC SLALOM	CANOE SPRINT	CICLISM BMX	CICLISM PE PISTĂ
			
CICLISM PE ȘOSEA	ESCALADĂ	FOTBAL	GIMNASTICĂ ARTISTICĂ
			
GIMNASTICĂ RITMICĂ	GIMNASTICĂ TRAMBULINĂ	GOLF	HALTERE
			
HANDBAL	HIPISM DRESAJ	HIPISM SĂRITURI	HOCHEI PE IARBĂ
			
ÎNOT	ÎNOT MARATON	ÎNOT SINCRON	JUDO
			
KARATE KATA	KARATE KUMITE	LUPTE	MOUNTAIN BIKE
			
NAVIGARE	PENTATLON MODERN	POLO	RUGBY ÎN 7



Anexa nr. 4

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Programa școlară pentru

disciplina opțională

MUZICĂ ȘI DANS

CLASA A V-A ȘI CLASA A VI-A

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

București, 2025

Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina opțională Muzică și dans (expresie corporală, ritm și dinamism) a fost elaborată conform noului model de programă școlară centrată pe competențe și completează oferta curriculară pentru învățământul gimnazial, clasele a V-a și a VI-a. Aceasta a fost elaborată în conformitate cu prevederile Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, potrivit planului cadru de învățământ aprobat prin [O.M.E.N.C.S nr. 3590/2016](#), care prevede o oră pe săptămână pentru disciplina opțional integrat și a Metodologiei privind dezvoltarea curriculumului la decizia școlii, parte integrantă în [O.M.E. nr. 3238/2021](#).

Prezenta programă completează aplicarea modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe și are în vedere componentele profilului de formare a absolventului de învățământ gimnazial, contribuind la formarea competențelor - cheie pentru educația pe parcursul întregii vieți.

Practicarea dansului favorizează menținerea și optimizarea stării de sănătate și dezvoltarea fizică armonioasă, contribuie la dezvoltarea capacității motrice a elevilor, oferind o alternativă valoroasă pentru recreere și refacerea capacității de efort intelectual, dar și pentru dezvoltarea simțului estetic și a echilibrului emoțional, prin petrecerea activă a timpului liber. Dansul combină într-un mod plăcut mișcarea cu muzica și promovează comunicarea între partenerii/membrii grupului, fiindu-i recunoscut aportul la formarea deprinderilor sociale, de colaborare și lucru în grup, favorizând integrarea socială a practicanților. Astfel, pornind de la beneficiile multilaterale pe care dansul le are asupra creșterii și dezvoltării copiilor, disciplina Muzică și dans (expresie corporală, ritm și dinamism) vizează preponderent stimularea interesului elevilor pentru propria sănătate fizică și emoțională, precum și pentru adoptarea unui stil de viață activ.

Prin parcurgerea disciplinei opționale integrate Muzică și dans (expresie corporală, ritm și dinamism), elevii vor beneficia de:

- îmbunătățirea indicilor somato-funcționali și formarea unei atitudini corecte a corpului;
- conștientizarea posibilităților de mișcare a propriului corp, în ritmul muzicii; /dezvoltarea capacității motrice prin dans și valorificarea acesteia în activități independente;
- formarea deprinderilor de comunicare și de lucru în grup, pentru integrare socială, din perspectivă multiculturală;
- formarea capacității de a practica dansul, în timpul liber, în mod independent, pentru recreere și refacerea capacității de efort.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

- Notă de prezentare;

- Competențe generale;
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- Conținuturi;
- Sugestii metodologice.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite prin învățare, care permit adoptarea unor comportamente specifice unui domeniu, în contexte diverse.

Competențele generale vizate de disciplina Muzică și dans (expresie corporală, ritm și dinamism) reprezintă achizițiile de cunoaștere și atitudinale ale elevului din clasele a V-a și clasa a VI-a, ce vizează contribuția dansului la creșterea și dezvoltarea elevilor de această vârstă.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru realizarea acestora, programa cuprinde exemple de activități de învățare concrete, variate, care valorifică participarea conștientă și activă elevilor la lecțiile de dans.

Conținuturile învățării vizează următoarele domenii:

- capacitate de organizare spațială și temporală;
- postură și expresie corporală;
- calități motrice specifice dansului;
- deprinderi motrice sportive;
- deprinderi muzicale;
- igienă și protecție individuală în activități de dans;
- comportamente și atitudini asociate dansului.

Sugestiile metodologice includ strategii didactice și elemente de evaluare, cu scopul de a orienta cadrele didactice în aplicarea programei. Strategiile didactice propuse sunt multiple, adecvate lucrului cu elevii, din perspectiva noilor educații în societatea cunoașterii.

Această disciplină poate fi predată de către profesorul de educație fizică și sport, cu competențe de predare a dansului sportiv, dobândite în cadrul formării inițiale sau continue.

Competențe generale

1. Participarea la activități de dans pentru dezvoltarea capacității motrice și petrecerea activă a timpului liber.
2. Practicarea dansului ca formă de exprimare culturală și pentru integrare socială.

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Participarea la activități de dans pentru dezvoltarea capacității motrice și petrecerea activă a timpului liber.

Clasa a V-a	Clasa a VI-a
1.1. Utilizarea elementelor din diferite stiluri de dans pentru dezvoltarea capacității motrice proprii • efectuarea pașilor de dans specifici diferitelor stiluri; • respectarea regulilor de angrenare a organismului în efort și de revenire a acestuia după efort în timpul lecțiilor de dans; • observarea reacțiilor cardiovasculare și respiratorii în timpul efortului cu diferite intensități determinate de efectuare pașilor de dans; • măsurarea frecvenței cardiace și a celei respiratorii după efectuarea pașilor de dans; • efectuarea unor exerciții fizice pentru îmbunătățirea calităților motrice specifice dansului.	1.1. Practicarea unor stiluri de dans diferite, pentru dezvoltarea capacității motrice • exersarea pașilor de dans, specifici diferitelor stiluri de dans, individual, pe perechi, în grup; • conducerea de către elevi a unor exerciții ritmice, efectuate pe diferite tempouri; • realizarea pregătirii specifice a organismului în pași de dans; • cunoașterea indicilor optimi de dezvoltare a capacității motrice pentru disciplina dans și compararea acestora cu indicii valorilor personale; • utilizarea metodelor și mijloacelor specifice dansului pentru dezvoltarea calităților motrice specifice acestei discipline sportive.
1.2. Adoptarea posturii corporale corecte, în exersarea elementelor specifice stilurilor de dans • studiul la oglindă, din față și din profil, a posturii corporale pe durata efectuării unor mișcări specifice stilurilor de dans; • efectuarea mișcărilor analitice, libere sau cu obiecte, pe linii melodice diferite; • compararea posturii corporale globale cu modelele prezentate (planșe, filme, diapozitive); • verificarea pozițiilor principalelor segmente ale corpului în timpul efectuării mișcărilor de dans.	1.2. Adoptarea unei posturii corporale corecte, în diferite stiluri de dans • realizarea exercițiilor pentru formarea și consolidarea reflexului de atitudine corporală globală corectă; • adoptarea posturii corecte în pozițiile de bază și în timpul dansului; • observarea posturii corporale proprii, în oglindă; • observarea posturii corporale a colegilor.
1.3. Identificarea ritmului în cadrul unor linii melodice diferite • recunoașterea unor melodii specifice anumitor dansuri și demonstrarea acestora; • identificarea accentelor ritmice în cadrul unei melodii; • recunoașterea tempoului unei linii melodice.	1.3. Efectuarea unor pași de dans, pe linii melodice cu ritmuri variate • efectuarea și modificarea pașilor de dans, pe linii melodice diferite; • modificarea tempoului pașilor de dans, în funcție de modificarea melodiei.

2. Practicarea dansului ca formă de exprimare culturală și pentru integrare socială

Clasa a V-a	Clasa a VI-a
	2.1. Practicarea unor dansuri tradiționale din țara noastră și din alte țări

2.1. Efectuarea pașilor din dansuri folclorice, specifice zonelor geografice ale României		• practicarea unor dansuri folclorice; • efectuarea unor pași de dans de societate, pași de dans modern; • jocuri de diferențiere a mișcărilor între dansuri lente/rapide, binare /ternare; • identificarea aspectelor comune din dansurile însușite.	
2.2. Identificarea relației dintre dans și exprimarea stărilor emoționale		2.2. Exprimarea prin dans a stărilor emoționale și sentimentelor	
• jocuri de imitare a unor mișcări caracteristice animalelor pentru ilustrarea unui fragment muzical/coregrafic; • efectuarea unor mișcări variate pentru exprimarea emoțiilor; • jocuri de imitație.		• prezentarea conținutului afectiv al dansului și exprimarea acestuia prin mișcare; • stimularea exprimării spontane a unor reacții, emoții, sentimente față de scurte fragmente muzicale contrastante; • realizarea unor coregrafii libere.	
2.3. Efectuarea pașilor de dans, în pereche și în grup		2.3. Participarea la diferite dansuri, în pereche și în grup	
• exersarea unor pași de dans cu partener; • efectuarea unor pași de dans în diferite formații de lucru (linie, cerc, coloană); • modificarea formațiilor de lucru, pe durata unei linii melodice; • exersarea unor dansuri în vederea participării la serbări, concursuri, demonstrații.		• exersarea unor stiluri de dans în pereche; • exersarea unor dansuri în grup, în formații diferite (în cerc, în linie, în coloană); • crearea unor coregrafii, la alegere, pe melodii diferite; • realizarea unor schimbări de formație, pe fondul coreografiilor impuse sau libere; • exersarea unor dansuri în vederea participării la serbări, concursuri, demonstrații.	
CONȚINUTURI			
Domenii de conținut	Elemente de conținut		
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	
Capacitate de organizare spațială și temporală	- formații de lucru: linie, cerc, coloană; - forme de organizare a exersării: individuală, pe perechi, în grup; - efectuarea mișcărilor în ritmuri și tempouri diferite, în funcție de un stimul auditiv (muzică, instrumente de percuție).	- formații de lucru: linie, cerc, coloană; schimbarea formațiilor de dans; - forme de organizare a exersării: individuală, pe perechi, în grup; - exprimarea prin mișcare a unor ritmuri muzicale variate.	
Postură și expresie corporală	- postura corporală în dans; - expresii faciale și mimica; - gesturi și comunicare prin mișcare; - educarea actului respirator.	- controlul posturii în timpul dansului; - exprimarea stărilor emoționale și sentimentelor prin limbaj corporal; - prelucrarea selectivă a aparatului locomotor prin mișcări specifice de dans; - educarea actului respirator.	
Calități motrice specifice dansului	Viteza • Viteza de execuție a mișcărilor efectuate pe diferite linii melodice; • Viteza de repetiție - folosind tempouri de la moderat la maximal; • Viteza de reacție - prin măsurarea timpului de reacție la o mișcare aleasă de profesor; • Viteza de deplasare, pe pași de dans - prin folosirea tempourilor lente, moderate, accelerate și maxime. Forța • Forța dinamică segmentară, în funcție de stilul de dans și pașii specifici; • Forța în regim de rezistență, manifestată pe durata efectuării unui dans; • Forță specifică efectuării anumitor mișcări din diferite stiluri de dans.	Viteza • în regim de suplețe, pe durata efectuării pașilor de dans. Forța • în regim de viteză, în funcție de stilul de dans și pașii specifici; • în regim de suplețe, în timpul efectuării pașilor de dans. Capacități coordinative • Coordonarea segmentară, în funcție de stilul de dans; • Coordonare spațio-temporală a mișcărilor specifice pașilor de dans; • Coordonare vizual-motrică specifică stilurilor de dans; • Ritmicitate și muzicalitate; • Simțul ritmului fiecărui dans și executarea pașilor de dans pe muzică; • Punctele de orientare pe scenă și direcția de deplasare pe ringul de dans.	
	Capacități coordinative • Orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentelor față de corp - puncte de orientare pe ringul de dans; Ritmicitate și muzicalitate. Rezistență • Rezistența cardiovasculară în eforturi specifice stilurilor de dans. Mobilitate articulară și elasticitate musculară în funcție de stilul de dans.	Rezistență • Rezistența cardiovasculară în eforturi specifice stilurilor de dans. Mobilitate articulară • Mobilitatea articulară, în funcție de stilul de dans; • Suplețe generală și specifică, în acord cu solicitările stilurilor de dans.	
	Pozițiile de dans specifice secțiunilor de dans standard și latino-americane: • poziția închisă (pentru ambele secțiuni); • poziție exterioară (pentru secțiunea standard); • poziție deschisă (pentru secțiunea latino). Figuri de bază în dansurile standard: • Vals lent; • Vals vienez; • Quickstep. Figuri de bază în dansurile latino-americane: • Cha-cha; • Samba; • Jive.	Figuri de bază din dansurile standard: • Vals lent; • Vals vienez; • Quickstep; • Tango. Figuri de bază din dansurile latino americane: • Samba; • Cha-cha-cha; • Rumba; • Jive; • Lambada;	

Deprinderi motrice sportive	Dansuri moderne: • Meneaito, Macarena; • Jerusalem; • Dans de Crăciun. Dansuri populare românești/specifice altor țări: • Hora boierească; • Sârba studenților; • Brașoveanca; • Ciuleandra; • Zorba; • Pamporea. Coregrafii pentru serbări școlare, evenimente, demonstrații.	• Salsa; • Bachata. Figuri de bază din dansurile populare românești/specifice altor țări: • Brăul; • Alunelul; • Ciobanașul; • Învârtirea - variantă; • Cazacioc. Coregrafii pentru serbări școlare, evenimente, demonstrații.
Deprinderi muzicale	• muzica - element al culturii: melodii, cântece populare; • muzica și ritmul muzical: metrica, accentul ritmic, tempoul, periodicitatea, sincopa; • recunoașterea genurilor muzicale; • identificarea ritmului, tempoului și a frazei muzicale.	• muzica - element al culturii: melodii, cântece populare; • elemente din folclor, tradiții și obiceiuri culturale și muzicale din diferite zone geografice; • aspecte ale muzicii contemporane.
Igienă și protecție individuală în activități de dans	• metode de reechilibrare hidroelectrolitică în timpul și după practicarea dansului; • măsuri de menținere a igienei individuale și colective, a spațiului și costumelor de dans; • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții; • cunoștințe și informații despre: • importanța pregătirii organismului pentru efort; • respirația cu caracter de refacere; • modalități de atenuare a șocurilor.	• metode de reechilibrare hidroelectrolitică în timpul și după practicarea dansului; • modalități de atenuare a șocurilor determinate de efectuarea anumitor figuri de dans (în stiluri precum break dance); • măsuri de menținere a igienei individuale și colective, a spațiului, costumelor și pantofilor de dans; • cunoștințe și informații despre: • respirația pentru refacerea capacității de efort în timpul dansului; • tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții.
Comportamente și atitudini asociate dansului	• manifestarea spiritului de inițiativă; • stăpânire de sine, colaborare și înțelegere în cadrul perechilor și grupurilor de dansatori; • recunoașterea stărilor și reacțiilor emoționale survenite în timpul diferitelor dansuri.	• asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de dans; • asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice pe durata practicării dansurilor; • prevenirea/aplanarea/rezolvarea situațiilor conflictuale.

Sugestii metodologice

Activitatea didactică la disciplina Muzică și dans (expresie corporală, dans și dinamism) ilustrează orientări moderne în educație, și anume:

- educația integrată, interdisciplinară - prin faptul că face apel la cunoștințe și competențe din educație fizică și sport, muzică, istorie, geografie;
- educația multiculturală - prin elementele de muzică și dans tradiționale;
- educație digitală - prin sistemele moderne de selecție a muzicii adecvate diferitelor stiluri de dans și utilizarea tehnologiei pe parcursul lecțiilor de dans;
- educație de gen - prin sublinierea locului și rolului partenerilor de dans, consolidarea identității de gen, a egalității și echității de gen.

Lecția din cadrul opționalului Muzică și dans (expresie corporală, ritm și dinamism) este creația profesorului care o predă și reflectă competențele profesionale, capacitatea de adaptare la condițiile de desfășurare a activității didactice, dar și la particularitățile elevilor, având în vedere o serie de sugestii metodologice.

Având în vedere diversitatea stilurilor de dans, profesorul va crea diferite situații de instruire, prin care poate să modifice, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare (dansurile, melodiile), scopul final fiind formarea competențelor prevăzute de programa școlară.

Activitatea de învățare va fi centrată pe elevi și preferințele acestora pentru anumite stiluri de dans. În raport cu propriile competențe, profesorul va putea valoriza experiența motrică a elevilor care practică dansul, ca activitate extracurriculară. Aceștia vor fi încurajați să conducă secvențe de lecție, să propună coregrafii, să colaboreze cu ceilalți colegi, din perspectiva autonomiei elevilor în lecția de dans.

Pentru o eficiență optimă a activității didactice, profesorul va avea în vedere valorificarea potențialului psihomotric al fiecărui elev în parte, prin alegerea celor mai potrivite metode și mijloace de instruire, în funcție de finalitățile instruirii, particularitățile vârstei, genului și nivelului de pregătire al elevilor.

Dansul va impune utilizarea judicioasă a bazei și a resurselor materiale. Profesorul va avea în vedere tehnica de sonorizare, repertoriul de melodii și chiar posibilitatea de filmare și redare a dansurilor elevilor, cu scop didactic sau de promovare a dansurilor în contexte organizate la nivelul unității de învățământ (serbări școlare, demonstrații, evenimente).

La începutul lecțiilor, elevii vor efectua o încălzire pe fond muzical, folosind diverși pași de dans (sau din gimnastică ritmică, aerobă) și apoi, vor continua cu învățarea și exersarea anumitor pași și figuri de dans.

Pentru exemplificare, programa oferă o serie de resurse educaționale deschise, postate pe siteul web Youtube. Acestea pot fi completate, în funcție de conținuturile vizate sau înlocuite, în cazul în care materialele video respective nu vor mai putea fi accesate.

Din perspectiva conținuturilor, este încurajată învățarea dansurilor populare românești și crearea unui ansamblu folcloric la nivelul unității de învățământ. Această opțiune este însă la alegerea elevilor și profesorului. În egală măsură, un ansamblu de dans poate avea în repertoriul său stiluri de dans variate, care să permită elevilor să se exprime personal, cultural și social, în cele mai diverse modalități. Pentru toate aceste situații, se recomandă ca elevii să poarte costume corespunzătoare și pantofi de dans adecvați.

Elementele de conținut privind igiena și protecția individuală, precum și comportamente și atitudini vor fi abordate pe parcursul tuturor lecțiilor dans. Aceste aspecte sunt esențiale, pe de o parte, pentru igiena costumelor și pantofilor de dans, și pe de altă parte, pentru desfășurarea activităților de dans într-un mediu educațional plăcut.

Evaluarea, predominant formativă, va viza achizițiile fiecărui elev în parte, scopul principal al acestei discipline fiind acela de a încuraja practicarea exercițiilor fizice în timpul liber. Programa propune o serie de probe de evaluare. Profesorul le poate completa, astfel încât să surprindă evoluția și preferința elevilor pentru anumite conținuturi. În funcție de condițiile specifice din unitatea de învățământ, profesorul poate opta pentru evaluarea elevilor ca urmare a participării acestora la o serbare, demonstrație, eveniment, în calitate de membru al unui ansamblu de dans.

Metode de evaluare

1. Exemplificarea unui dans standard din cele învățate cu conținut (coregrafie) și melodie impuse.

Criterii de evaluare:

- Adaptarea ritmului respirator cu coregrafia dansului 25% (competența specifică 1.1);
- Adoptarea posturii corecte în timpul dansului 25% (competența specifică 1.2);
- Corelarea pașilor de dans cu muzica 25% (competența specifică 1.3);
- Respectarea coregrafiei 25%.

2. Alegerea unei melodii și crearea liberă a conținutului (coregrafiei) din dansurile latino-americane sau un dans popular învățat.

Criterii de evaluare:

- creativitate 25% (competența specifică 2.3);
- cunoașterea genului muzical și exprimarea emoțiilor trăite 50% (competența specifică 2.2);
- menținerea ritmului respirator și muzical 25% (competența specifică 1.1)

3. Alegerea unei melodii și crearea liberă a conținutului (coregrafiei) din dansuri standard/un dans la alegere din cele învățate.

Criterii de evaluare:

- creativitate 25% (competența specifică 2.3);
- cunoașterea genului muzical și exprimarea emoțiilor trăite 50% (competența specifică 2.2.)
- menținerea ritmului respirator și muzical 25% (competența specifică 1.3.)

4. Exemplificarea unui dans latino-american cu conținut (coregrafie) și melodie impuse sau un dans popular.

Criterii de evaluare:

- Identificarea genului muzical și a stilului de dans (individual/în perechi/grup) 50% (competența specifică 1.1);
- Creativitate în alegerea pașilor și corelarea acestora cu muzica 50% (competența specifică 2.3).

Portofoliu cu tema Genuri muzicale și stiluri de dans

Indicații pentru realizarea portofoliului: Ascultă melodii din cinci țări și identifică genul muzical. Descrie în câteva propoziții ce ai simțit când le-ai ascultat. Exemplifică stiluri de dans specifice genurilor muzicale.

STANDARDE DE PERFORMANȚĂ

1. Exemplificarea pașilor de bază din dansurile standard însușite.

2. Exemplificarea pașilor de bază din dansurile latino-americane însușite.

3. Exemplificarea a două dansuri populare și/sau moderne.

4. Crearea unei coregrafii/compoziții pe o melodie la alegere.

NORMATIV DE DOTARE MINIMALĂ pentru disciplina opțională Muzică și dans (expresie corporală, ritm și dinamism):

- Boxă
- Laptop
- Saltele individuale
- Acces la internet
- Muzică
- Sala de sport

Surse WEB

- <https://www.youtube.com/watch?v=zGilKmKmMeE&t=910s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M0IEAmWiL20>
- <https://www.youtube.com/watch?v=glQru4VD8qo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xtac0FxEfMQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oZhQGB7RTSs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ygd3R9mhYk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oJ18op-kVF0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lfygy9GVJ38&t=142s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pawim692vZc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=54rPCNXBLjU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uSh-H7mfKs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OSyQ9lxHhV/k>
- <https://www.youtube.com/watch?v=F6ayJ64EUtl>

Colectiv de autori

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
03.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	Ministerul Educației și Cercetării
04.	PÎSLARU Vera Ana	Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
05.	DRAGOMIR Petrică	C.N.P.E.E. - U.C.E.
06.	NEAGU Nicolae Emilian	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș
07.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
08.	ZAHIU Mihaela	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
09.	CALISTRU Geanina Marilena	Școala Gimnazială nr. 194 București
10.	IORDACHE Titel	I.S.J. Ilfov

Anexa nr. 5

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară pentru disciplina opțională
MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY
CLASA A III-A și CLASA A IV-A
ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR
București, 2025

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina opțională de învățământ MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY care se organizează la clasele a III-a și a IV-a.

Conceptul de joc

Minihandbalul este un joc de handbal simplificat, a cărui metode și mijloace specifice de pregătire sunt adaptate particularităților psiho-motrice ale copiilor (fete și băieți) cu vârsta cuprinsă între 9-11 ani. Se recomandă practicarea în unități de învățământ sub formă de joc în echipe mixte.

La nivelul elevilor de clasele a III-a și a IV-a, prioritatea trebuie acordată în permanență aspectelor ludice și experienței motrice specifice jocurilor cu obiecte (în cazul de față mingea de handbal).

Beneficiile practicării minihandbalului

Din punct de vedere fizic, practicarea minihandbalului ajută la antrenarea tuturor grupelor musculare, dezvoltarea anduranței, vitezei, creșterea imunității, prevenirea multor probleme de sănătate, adoptarea unei posturi corecte a corpului, menținerea unui stil de viață sănătos și scăderea riscului de obezitate infantilă.

Din punct de vedere psihic, prin practicarea minihandbalului se dezvoltă concentrarea, coordonarea, gândirea strategică, spiritul competitiv nu doar față de ceilalți, dar și față de sine, dorința de perfecționare, spiritul de echipă, disciplina și creșterea bunei dispoziții în timpul lecțiilor de antrenament (prin eliberarea endorfinei), relaxare și motivare.

De asemenea, practicarea minihandbalului contribuie la formarea unor trăsături morale și de caracter, a unei conduite oneste în orice situație, a spiritului de fair-play: respectarea adversarilor, regulilor de joc, deciziilor arbitrilor, publicului spectator și spiritului general de joc, acceptarea cu demnitate atât a înfrângerii, cât și a victoriei.

Elevii vor putea să relaționeze mult mai ușor unii cu ceilalți, fără nicio discriminare, vor învăța ce înseamnă lucrul în echipă, devotamentul și toleranța, dar se vor și bucura de timpul petrecut împreună. Practicarea acestui joc sportiv reprezintă o soluție perfectă pentru a echilibra efortul intelectual cu cel fizic în vederea creșterii performanței școlare.

Structura programei școlare

Programa de MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY este elaborată potrivit noului model de proiectare curriculară, centrat pe competențe.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice
- Noțiuni ale regulamentului jocului de minihandbal

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 opționale MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului din ciclul primar, clasa a III-a/clasa a IV-a. Acestea contribuie 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 durata unui an școlar. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse exemple de activități de învățare care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

- Indici somato-funcționali specifici
- Calități motrice specifice
- Elemente și procedee tehnice de bază
- Acțiuni tactice individuale în atac
- Acțiuni tactice individuale în apărare
- Protecție individuală
- Prevederi regulamentare
- Reguli de comportament

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

Competențe generale

1. Valorificarea influențelor bio-psiho-motrice specifice minihandbalului prin activități ludice și de întrecere în condiții de utilizare a limbajului de specialitate
2. Manifestarea comportamentului de fair-play în relațiile interindividuale și de grup

Competențe generale, competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea influențelor bio-psiho-motrice specifice minihandbalului prin activități ludice și de întrecere în condiții de utilizare a limbajului de specialitate

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice jocului de minihandbal • acționarea în conformitate cu comenzile și indicațiile profesorului • exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici • recunoașterea și denumirea acțiunilor motrice exersate • îndeplinirea unor roluri (arbitru, căpitan de echipă etc.) utilizând terminologia specifică • participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului, utilizând termeni de specialitate	1.1. Aplicarea adecvată a principalelor noțiuni specifice jocului de minihandbal • acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, adversari, arbitri etc. • exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici • utilizarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate • participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor bilaterale îndeplinind diferite roluri (arbitru, căpitan de echipă etc.)
1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale minihandbalului • enunțarea regulilor de bază privind practicarea activităților motrice	1.2. Respectarea principalelor prevederi regulamentare ale minihandbalului

- identificarea abaterilor personale și ale colegilor de la regulile stabilite - enuțarea regulilor principale ale minihandbalului în lecție - acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive efectuate de către arbitru - aplicarea în activități extracurriculare a regulilor însușite	- aplicarea regulilor de bază în activitățile motrice practicate - prezentarea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentare - îndeplinirea rolului de arbitru în jocurile de minihandbal-mixt - utilizarea semnalizărilor vizuale și auditive efectuate de către arbitru
1.3. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii - exersarea procedeeleor de dezvoltare a calităților motrice de bază, cu precădere viteză și coordonarea - aplicarea deprinderilor formate în întreceri	1.3. Recunoașterea mijloacelor specifice de dezvoltare a capacității fizice proprii - efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice - parcursarea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice
1.4. Aplicarea procedeeleor tehnice în acțiuni motrice simple și în forme adaptate de întrecere/concurs - exersarea pe părți/globală a procedeeleor tehnice - exersarea procedeeleor tehnice de bază în structuri de joc	1.4. Executarea unor procedee tehnice în acțiuni tactice specifice minihandbalului - exersarea procedeeleor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective - efectuarea acțiunilor tehnico-tactice concepute corespunzător particularităților și preferințelor individuale

2. Manifestarea comportamentului de fair-play în relațiile interindividuale și de grup

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire - aplicarea în lecțiile de antrenament și concursuri a modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu partenerii - exersarea formelor de colaborare cu partenerii /coechipierii	2.1. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare în funcție de cerințele activității de pregătire - îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare în organizarea și desfășurarea întrecerilor/concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.) - respectarea deciziilor în rolurile de subordonare
2.2. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive - participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteri - participarea la întreceri și concursuri desfășurate pe terenul/sala adversarilor - receptarea și respectarea în întreceri a regulilor stabilite - manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de întrecere, arbitri și spectatori	2.2. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale - respectarea regulilor de comunicare civilizată în relația cu adversarii, coechipierii, arbitrii, spectatorii - medierea conflictelor apărute în timpul activităților motrice - acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu aceștia - încurajarea coechipierilor și felicitarea adversarilor

Conținuturi

CLASA A III-A

Domenii de conținut	Elemente de conținut
	Clasa a III-a
1. Indici somato-funcționali specifici	- troficitatea musculaturii membrelor inferioare - tonicitatea brațelor - capacitatea maximă aerobă - timp de revenire redus, după momentele de efort anaerob
2. Calități motrice specifice	- Viteza - viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - viteza de execuție a procedeeleor tehnice de bază - viteza de deplasare pe distanțe scurte - Forța - forța dinamică segmentară; - forța explozivă a brațului de aruncare - forța statică a membrelor inferioare - Capacități coordinative - precizie în manevrarea mingii și în corelarea acțiunilor cu parteneri - Rezistența la efort mixt - Mobilitatea articulară coxofemurală și scapulohumerală
3. Elemente și procedee tehnice de bază	a) în atac - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază - poziția fundamentală: înaltă, medie - mișcarea în teren: - alergarea lansată - schimbarea de direcții - simplă și dublă - sărituri: de pe loc, cu elan: - cu bătaie pe un picior - cu bătaie pe ambele picioare - opriri, porniri, întoarceri - școala mingii: - ținerea mingii: cu două mâini, cu o mână prin apucare - prinderea mingii: de pe loc, din săritură, din lateral - pasarea mingii cu o mână de pe loc, din alergare, precedate de elan cu pași adăugați - driblingul:

	- simplu - de pe loc - multiplu - din alergare cu mâna îndemânatică • aruncarea la poartă: - de pe loc - din alergare - precedată de pași adăugați - din săritură b) în apărare - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază: • poziția fundamentală: - înaltă - medie - joasă
3. Elemente și procedee tehnice de bază	• mișcarea în teren: - alergare cu fața, sprint pe distanță scurtă de 2-5m - alergare cu spatele - săritura cu bătaie: pe un picior, pe ambele picioare • scoaterea mingiilor de la adversar: - din dribling prin atac din lateral - din dribling prin atac din față • atacarea adversarului cu corpul: - închiderea culoarelor de pătrundere Procedee tehnice specifice postului de portar - învățarea globală și analitică a principalelor procedee tehnice de bază: • poziția fundamentală: la aruncarea de la distanță; la aruncarea de la semicerc • deplasarea în spațiul de poartă • prinderea mingilor: înalte, medii, joase • respingerea mingilor: cu brațul și brațele; cu piciorul; cu brațul și piciorul • recuperarea și degajarea mingii
4. Acțiuni tactice individuale în atac	• respectarea posturilor din echipă • demarcajul
5. Acțiuni tactice individuale în apărare	• replierea promptă și oportună • marcajul • respingerea mingii
6. Protecție individuală	• modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții
7. Prevederi regulamentare	• regulamentul jocului de minihandbal
8. Reguli de comportament	• comportamentul în lecție, în afara lecției și în întreceri • respectarea responsabilităților în cadrul echipei

CLASA A IV-A

Domenii de conținut	Elemente de conținut
	Clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali specifici	• troficitatea și tonicitatea tuturor grupelor musculare • capacitatea vitală • stabilitatea articulațiilor gleznelor și genunchilor • revenirea rapidă după eforturi anaerobe
2. Calități motrice specifice	• Viteza - viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili - viteza de execuție a procedeele tehnice de bază - viteza de deplasare pe distanțe scurte și echivalente lungimii terenului de handbal • Forța - forța în regim de viteză, rezistență - forța explozivă a extensorilor membrelor inferioare și superioare • Capacități coordinative - precizie în manevrarea mingii și în corelarea acțiunilor cu parteneri și adversari
	• Rezistența - rezistența la efort mixt - rezistență în regim de viteză - rezistență în regim de îndemânare • Mobilitatea articulară coxofemurală și scapulohumerală
	PROCEDEE TEHNICE a) în atac - însușirea unor noi procedee tehnice și consolidare celor cunoscute • mișcarea în teren: - alergare de viteză - alergare șerpuită printre apărători - alergare cu schimbări de direcție - deplasări în direcții diferite: - înainte - lateral - oblic - înapoi - sărituri cu bătaie: - pe un picior

3. Elemente și procedee tehnice de bază	- pe ambele picioare • ținerea mingii cu o mână prin apucarea și ducerea ei în diferite planuri • pasarea mingii: - zvârlită de deasupra umărului - zvârlită din dreptul șoldului și mai jos • driblingul: - pe loc - din deplasare • aruncarea la poartă: - zvârlită de deasupra umărului: - din alergare - din săritură - cu sprijin pe sol precedată de elan cu pași încrucișați sau adăugați • fenta (mișcări înșelătoare): - schimbare simplă de direcție și schimbare dublă de direcție b) în apărare • poziția fundamentală și mișcarea în teren specifică jocului de apărare • alergare cu fața, cu spatele • opriri, porniri, întoarceri • atacarea adversarului cu corpul • marcajul strâns • scoaterea mingii din dribling prin atac din față, din lateral, din spate și din ținere echilibrată • închiderea culoarelor de pătrundere • predare, preluare și schimbul de oameni Procedee tehnice specifice postului de portar • poziția fundamentală: - plasamentul la aruncările de la: - distanță - lansarea contraatacului • deplasarea în poartă • respingerea mingii: - cu brațul - cu piciorul - cu brațul și piciorul - cu trunchiul
4. Acțiuni tactice individuale în atac	• prinderea și pasarea mingii în pătrundere • driblingul simplu și multiplu • demarcajul direct • angajarea pivotului • aruncarea la poartă
5. Acțiuni tactice individuale în apărare	• replierea promptă și oportună • marcajul adversarului direct • respingerea mingii
6. Protecție individuală	• tehnici de reechilibrare hidroelectrolitică • modalități de atenuare a șocurilor • cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”; respirația cu caracter de refacere; tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții
7. Prevederi regulamentare	• regulamentul jocului de minihandbal
8. Reguli de comportament	• comportamentul în lecție, în afara lecției și în întreceri • respectarea responsabilităților în cadrul echipei

Sugestii metodologice

Lecția de MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY este o creație a fiecărui profesor, în cadrul căreia se reflectă cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor.

Îndrumări și sugestii metodologice:

- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, metode și procedee metodice, în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile de vârstă, sex și nivel de pregătire;
- utilizarea jocurilor de mișcare ca principală metodă, mijloc și formă de organizare a exersării, adaptate capacității psiho-motrice a elevilor;
- asigurarea unui volum optim de întreceri/concursuri pentru elevi în vederea întăririi motivației pentru practicarea sportului de performanță.

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, portofoliul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;

- valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Pe parcursul lecțiilor, elevii vor intra în contact cu toate categoriile de conținut și probe de evaluare prevăzute de programa, precum și cele elaborate de către profesor.

La începutul fiecărui an școlar, profesorii vor preciza, corespunzător disciplinei opționale MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY, care sunt cele două/trei probe de control obligatorii pentru evaluarea sumativă. În afara celor două/trei probe obligatorii, pe parcursul lecțiilor, profesorul poate concepe și utiliza alte probe de evaluare curentă (câte una pe fiecare interval de cursuri) cu performanțe motrice ridicate.

PROBELE ȘI CRITERIILE DE EVALUARE LA DISCIPLINA OPȚIONALĂ "MINIHANDBAL - MIȘCARE, JOC ȘI FAIR-PLAY"

În realizarea unei evaluări eficiente pentru disciplina opțională, profesorul va utiliza probele de evaluare elaborate și consemnate în tabelul de mai jos:

CLASA A III-A

INTERVAL DE CURSURI	Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Pondere din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
-	1. Pase în doi din alergare, pe lungimea terenului	Precizia pasei	50 %	50 puncte
-		Eficiența prinderii mingii	50 %	50 puncte
-	2. Aruncarea la poartă de pe loc	Corectitudinea execuției mișcării	50 %	50 puncte
-		Precizia și forța acțiunii	50 %	50 puncte
-	3. Aruncarea la poartă din alergare	Precizia și forța aruncării	50 %	50 puncte
-		Respectarea regulii pașilor	50 %	50 puncte
-	4. Deplasare în poziție fundamentală pe semicercul de 6m	Respectarea poziției fundamentale de apărare	50 %	50 puncte
-		Corectitudinea execuției mișcării	50 %	50 puncte

CLASA A IV-A

INTERVAL DE CURSURI	Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Pondere din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
-	1. Dribling printre jaloane pe o distanță de 30 m	Corectitudinea execuției mișcării	50 %	50 puncte
-		Respectarea regulii "dublului dribling"	50 %	50 puncte
-	2. Aruncarea la poartă din săritură cu elan de trei pași	Corectitudinea execuției mișcării	50 %	50 puncte
-		Precizia și forța acțiunii	50 %	50 puncte
-	3. Deplasare în poziție fundamentală de apărare în formă de triunghi	Corectitudinea pașilor de deplasare	50 %	50 puncte
-		Respectarea poziției fundamentale de apărare	50 %	50 puncte
-	4. Joc bilateral	Corectitudinea execuției procedeele tehnice	50 %	50 puncte
-		Respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă	25%	25 puncte
-		Eficiența participării în fazele de atac și de apărare;	25%	25 puncte

INDICAȚII DE COMPLETARE:

- Pentru fiecare criteriu de evaluare în parte, profesorul apreciază elevul cu puncte întregi. Nu se acordă jumătăți de punct. Numărul de puncte acordate nu poate depăși punctajul maxim aferent criteriului.
- Pentru stabilirea calificativului care se va acorda elevului, suma punctajelor acordate de profesor la criteriile probei de evaluare trebuie să se încadreze în unul din intervalele de puncte precizate în tabelul de transformare a sumei punctajelor acordate în calificativ. Calificativul rezultat se consemnează în catalog.

TRANSFORMAREA SUMEI PUNCTAJELOR ACORDATE ÎN CALIFICATIV				
CALIFICATIV	FOARTE BINE (FB)	BINE (B)	SUFICIENT (S)	INSUFICIENT (I)
INTERVALUL DE PUNCTE CORESPUNZĂTOR CALIFICATIVULUI	90 - 100 puncte	70 - 89 puncte	50 - 69 puncte	0 - 49 puncte

REGULAMENTUL DE JOC

- Cele două echipe sunt alcătuite din maximum 16 jucători (băieți și fete).
 - Raportul numeric fete/băieți va fi stabilit de către fiecare profesor/antrenor.
 - În teren: 4 jucători de câmp și un portar.
 - Obligatoriu, în același timp, în teren vor evolua: 2 băieți și 2 fete ca jucători de câmp și un portar care poate fi băiat sau fată, la decizia cadrului didactic.
- Schimbările de jucători trebuie să respecte următoarele cerințe:

- pentru jucătorii de câmp, schimbările vor fi în mod obligatoriu *fată cu fată* și/sau *băiat cu băiat*; nu sunt admise schimbările *fată cu băiat* sau *băiat cu fată*;
- pentru postul de portar schimbările sunt necondiționate: *fată cu fată*, *băiat cu băiat*, *fată cu băiat* sau *băiat cu fată*, în orice moment al jocului.

Timpul de joc: 2 reprize x 15 minute sau în funcție de numărul de echipe înscrise organizatorul poate modifica pentru a se putea încadra;

Eliminarea: 1 minut. În cazul unei eliminări temporare de 1 minut, jucătorul sancționat trebuie înlocuit, nu eliminat, cu respectarea regulilor privind schimbările. După 1 minut de joc, jucătorul sancționat poate reintra în teren.

Se recomandă ca sportivii/ele care sunt înscrși/e să participe efectiv la joc.

Terenul de joc: 20-24m x 12-16m (ex. 20 x 13m este exact o treime din suprafața normală a terenului de handbal).

Dimensiunea porților: 1,70 x 3m sau 1,60 x 2,0m.

Semicerc: rază de 5m.

Mingea: minge cu o circumferință de 44-49cm, potrivită pentru copii, moale, nu prea grea, să sară bine și să fie ușor de prins, pentru a asigura un joc fără riscuri. Copiilor trebuie să le placă mingea și să nu le fie frică de ea. Mingea folosită este mărimea 0.

Arbitri:

- arbitrajul poate fi asigurat de unu/doi arbitri la centru și un arbitru la foaie;
- arbitrajul poate fi asigurat de către arbitri tineri sau arbitri elevi, sau juniori, sau cadrul didactic;
- nu poate asigura arbitrajul antrenorul/profesorul uneia dintre echipele care joacă.

Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Handbal.

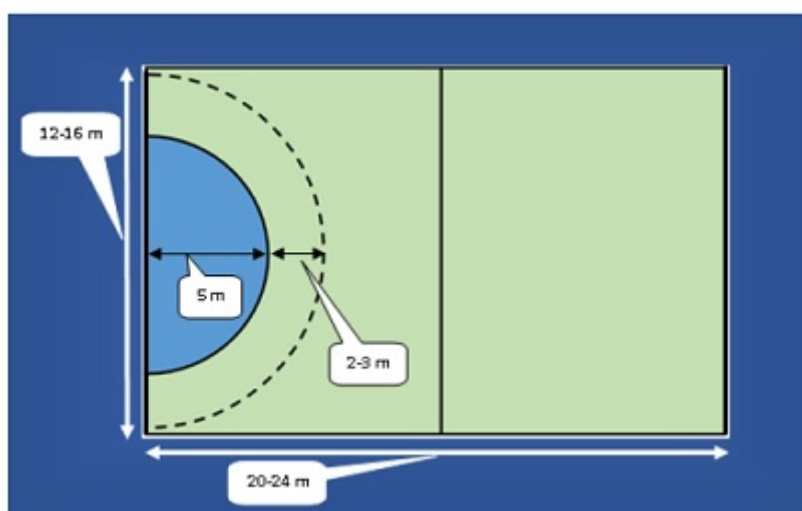


Figura 1. Teren de joc recomandat (conform regulamentului F.R.H)

Colectiv de autori

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
03.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	Ministerul Educației și Cercetării
04.	PÎSLARU Vera Ana	Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
05.	DRAGOMIR Petrică	C.N.P.E.E. - U.C.E.
06.	NEAGU Nicolae Emilian	Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș
07.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
08.	PĂUNESCU Crinel-Mugurel	Liceul Teoretic „Virgil Ierunca” Lădești
09.	FARKAS Csaba-Istvan	Palatul Copiilor Sf. Gheorghe
10.	IORDACHE Titel	I.S.J. Ilfov
11.	BORZ Camelia	Colegiul Național „Mihai Eminescu” București

Anexa nr. 6

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Programă școlară
pentru disciplina opțională
EDUCAȚIE NUTRIȚIONALĂ
Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a
București, 2025

Notă de prezentare

Programa școlară pentru opționalul integrat Educație Nutrițională reprezintă o ofertă de curriculum la decizia elevului din oferta școlii pentru clasa pregătitoare, clasa I și a II-a, din învățământul primar, având un buget de timp de 1 oră/săptămână.

ARGUMENT

În contextul creșterii alarmante a ratei obezității infantile și a incidenței bolilor cronice netransmisibile în rândul copiilor, însușirea și adoptarea obiceiurilor de stil de viață sănătos, încă din ciclul primar, devine din ce în ce mai importantă. Din păcate, România nu face excepție în acest sens, iar un raport disponibil online pe platforma Global Obesity Observatory ne indică un procent alarmant de 14,2% de copii cu obezitate, respectiv 17,5% cu supraponderalitate. În consecință, introducerea disciplinei opționale Educație Nutrițională în curriculumul școlar reprezintă o necesitate și o oportunitate pentru a contracara aceste tendințe și de a promova o dezvoltare armonioasă în rândul copiilor. Implementarea bunelor practici de stil de viață sănătos se realizează încă din copilărie, acestea fiind menținute și readaptate nevoilor organismului odată cu înaintarea în vârstă, pe tot parcursul vieții.

Desigur, educația nutrițională nu se limitează doar la prevenirea obezității infantile. Aceasta contribuie semnificativ la o creștere și dezvoltare armonioasă a întregului organism, proces adecvat grupelor de vârstă. O alimentație echilibrată și rațională susține dezvoltarea masei osoase și musculare, funcționarea optimă a organelor și menținerea unui echilibru hormonal sănătos.

Un alt aspect deosebit de important este impactul alimentației asupra funcțiilor cognitive. Numeroase studii au demonstrat beneficiile unei alimentații echilibrate, bogate în macro- și micronutrienți esențiali, asupra capacităților cognitive (concentrare, memorie, performanțe școlare). Prin intermediul programei de educație nutrițională, elevii pot învăța cum să facă alegeri alimentare care să sprijine atât sănătatea fizică, dar și sănătatea și performanța cognitivă. De asemenea, promovarea consumului responsabil și conștient al alimentelor contribuie la reducerea risipei alimentare și la o mai bună înțelegere asupra impactului pe care alimentația îl are asupra mediului. Elevii vor dobândi competențe practice, cum ar fi interpretarea corectă a etichetelor alimentare, planificarea meselor și identificarea surselor locale de alimente sănătoase, astfel dezvoltând o atitudine responsabilă față de propria sănătate și de resursele naturale.

Combaterea obezității infantile:

Obezitatea infantilă este o problemă de sănătate publică tot mai gravă în România, care la momentul actual a atins un nivel semnificativ. Modificările care intervin în cadrul fiecărui nivel de organizare al organismului uman (de la celulă la sisteme de organe) la un individ cu obezitate, și care asociază un spectru larg de patologie și riscuri, au consecințe semnificative pe termen lung asupra sănătății fizice și psihice a copiilor. Principalele produse alimentare incriminate pentru obezitate sunt alimentele de tip fast-food, alimentele bogate în grăsimi saturate și grăsimi trans, în glucide simple, de cele mai multe ori produsele de cofetărie și dulciurile ambalate, dar și băuturile carbogazoase îndulcite cu zahăr și sucurile de fructe consumate în exces și în lipsa unei activități fizice regulate care să susțină un consum de energie.

Educația nutrițională oferă cunoștințe, contexte de reflecție și instrumente necesare pentru înțelegerea corectă a unei alimentații sănătoase, promovând obiceiuri alimentare echilibrate încă de la o vârstă fragedă. Prin introducerea informațiilor despre beneficiile unui model alimentar variat, importanța consumului de fructe și legume, precum și recunoașterea și evitarea practicilor alimentare nepotrivite, se încurajează alegeri alimentare conștiente, contribuind astfel la menținerea unei greutăți optime și la o stare generală de bine.

Adaptarea la schimbările stilului de viață:

Schimbările rapide în stilul de viață, cu trecerea către alimentația modernă, caracterizate prin consum excesiv de alimente procesate, gata de consum ("ready to eat"), bogate în calorii, dar sărace în nutrienți, precum și sedentarismul prelungit, contribuie semnificativ la apariția obezității și a altor probleme de sănătate. Educația nutrițională în școli sprijină înțelegerea impactului pe termen lung al alegerilor alimentare și dezvoltarea abilităților practice necesare pentru adoptarea și menținerea unui stil de viață sănătos. Asimilarea conceptelor legate de o alimentație echilibrată, aplicarea acestora în viața de zi cu zi și interpretarea corectă a informațiilor de pe etichetele produselor alimentare sunt doar câteva dintre competențele esențiale dobândite prin acest demers, contribuind la realizarea unor alegeri alimentare bine informate.

Rolul educației nutriționale în sistemul de învățământ:

Introducerea disciplinei opționale Educația Nutrițională în curriculumul național promovează bunăstarea fizică și cognitivă și dezvoltă competențe esențiale pentru viața de zi cu zi a elevilor. Această disciplină formează

competențe care sprijină elevii în adoptarea deciziilor informate, inclusiv prin recunoașterea și citirea cu atenție a etichetelor în vederea identificării caracteristicilor nutriționale și a consumului responsabil al produselor alimentare. De asemenea, promovează colaborarea între elevi, părinți și comunitatea școlară pentru asigurarea unui mediu care să susțină un stil de viață activ și sănătos.

Abordarea educației nutriționale se va realiza într-un mod sistematic și prin evidențierea importanței acesteia în cadrul conceptului mai amplu de "stil de viață", alături de alte componente complementare. Noțiunile despre igiena alimentară vor fi introduse, explicate, demonstrate și aplicate practic, punând accent pe relevanța lor în viața de zi cu zi. Totodată, se vor valorifica și integra cunoștințele deja dobândite în cadrul altor discipline din planul-cadru de învățământ, pentru a oferi o perspectivă unitară și aplicativă asupra educației pentru sănătate.

Opționalul de Educație Nutrițională poate fi predat de către învățător cât și profesorul de Educație Fizică și Sport, având în vedere pregătirea acestora în abordarea integrată a disciplinelor destinate elevilor din ciclul primar. Predarea va fi sprijinită prin materiale didactice și ghiduri metodologice specifice, adaptate vârstei și nivelului de înțelegere al elevilor. Prin această abordare se garantează o implementare eficientă a conținuturilor programei de Educație Nutrițională privind nutriția și sănătatea.

Disciplina contribuie la formarea competențelor-cheie stabilite de la nivel cadru european pentru sistemul de învățământ astfel:

- competența personală, socială și de învățare, prin promovarea unui stil de viață sănătos și a obiceiurilor alimentare corecte;
- competențele de bază în matematică și științe, prin înțelegerea proporțiilor și măsurilor în alimentație;
- competențele digitale, prin utilizarea resurselor digitale și aplicațiilor interactive pentru a învăța despre nutriție;
- competențele sociale și civice, prin implicarea în activități comunitare, evitarea risipei alimentare și colaborarea cu colegii și părinții în activități aferente comportamentelor alimentare (pregătirea hranei, igiena alimentelor).

În concluzie, educația nutrițională este esențială în lupta împotriva obezității infantile și în adaptarea la schimbările și caracteristicile stilului de viață contemporan. Prin integrarea acestei teme în curriculumul școlar, România se implică activ în dezvoltarea unui domeniu atât de important pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor, pregătindu-i astfel pentru a deveni adulți responsabili, sănătoși și plini de energie. Obiceiurile alimentare se formează încă de la vârste fragede, iar pentru a menține un stil de viață sănătos pe termen lung este nevoie de educație nutrițională timpurie (deprinderile zilnice se vor transforma în comportamente reflexe), pentru conștientizarea importanței alimentației echilibrate, precum și a activității fizice, odihnei active și pasive, precum și expunerii la modele sociale adecvate.

Prin urmare, această disciplină opțională este proiectată pentru a contribui la sănătatea copiilor și viitorilor adulți, prevenind astfel instalarea unor patologii ulterioare, contracarând tendința de consum a alimentelor hipercalorice și sărace în nutrienți, și asigurând o dezvoltare armonioasă, specifică grupei de vârstă.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

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

Competențele generale vizate de disciplina Educație nutrițională reprezintă achizițiile de cunoaștere și atitudinale ale elevului din clasele pregătitoare, clasa I și clasa a II-a ce vizează locul alimentației sănătoase în ansamblul componentelor stilului de viață al elevului.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și se formează pe parcursul unui an școlar. Pentru realizarea acestora, programa cuprinde și exemple de activități de învățare concrete, variate care valorifică implicarea activă și învățarea conștientă a elevului.

Conținuturile învățării vizează următoarele domenii:

- Grupele de alimente;
- Igiena alimentară de bază;
- Locul și obiectele necesare pregătirii și servirii mesei;
- Procedee de preparare a hranei;
- Comportamente alimentare sănătoase;
- Obiceiuri alimentare socio-culturale;
- Relația alimentației cu celelalte componente ale stilului de viață.

Sugestiile metodologice includ strategii didactice și elemente de evaluare, cu scopul de a orienta cadrele didactice în aplicarea programei. Strategiile didactice propuse sunt multiple, adecvate lucrului cu elevii în contextul societății cunoașterii.

Competențe generale

1. Identificarea în contexte variate a elementelor referitoare la hrană și manifestarea comportamentului alimentar, în vederea optimizării stării de sănătate.
2. Utilizarea achizițiilor privind alimentația și corelarea acestora cu obiceiurile socio-culturale și cu alte componente ale stilului de viață sănătos.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) Și EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

1. CG 1 Identificarea în contexte variate a elementelor referitoare la hrană și manifestarea comportamentului alimentar, în vederea optimizării stării de sănătate.

TABEL PG. 92-95

CLASA PREGĂTITOARE	CLASA I	CLASA a II-a
1.1. Recunoașterea grupelor principale de alimente - joc de asociere (imagini care conțin carne, produse din carne și pește) cu o farfurie simbolică pe care imaginile să fie plasate corect (carne, pește și preparate din carne și pește); - identificarea alimentelor care conțin ouă (omletă, prăjituri, paste); - degustare controlată de brânză, iaurt și lapte; discuții despre gust; - sortarea cartonașelor cu pâine, orez, paste, în funcție de categorie; - crearea unui tablou din fructe și legume desenate.	1.1. Utilizarea corectă a denumirii elementelor referitoare la hrană, precum și a produselor alimentare - etichetarea corectă a unor imagini cu produse alimentare; - organizarea unui „magazin alimentar” cu produse grupate pe categorii; - identificarea produselor lactate, de carne, cerealiere într-un coș de cumpărături; - joc de memorie cu perechi de alimente și denumiri corecte; - crearea unui mini-ghid cu desene și denumiri de alimente.	1.1. Denumirea elementelor componente ale unor produse alimentare - citirea și explicarea etichetelor unor produse alimentare; - joc de asociere între grupe de alimente și componentele lor; - crearea unui ghid despre cum pot fi alese alimentele naturale la cumpărături; - dezbateri despre ce înseamnă „aliment natural” și „aliment procesat”; - identificarea alimentelor procesate și naturale.
1.2. Identificarea elementelor componente ale piramidei alimentelor, în contexte variate - construirea unei machete a piramidei cu alimente reale sau simbolice pentru fiecare grup; - activitate de tip "Ce lipsește?" cu alimente care trebuie plasate pe straturile corecte ale piramidei; - joc interactiv: selectarea alimentelor care trebuie incluse în baza piramidei (legume, cereale); - puzzle cu imagini pentru construirea piramidei alimentelor; - prezentarea unei povestiri realizate de un „personaj” din piramida alimentelor.	1.2. Descrierea relației dintre alimente și locul lor în piramida alimentelor - prezentare interactivă despre importanța fiecărui strat al piramidei; - dezbateri despre alimente recomandate și locul lor în piramidă; - joc cu bilete-surpriză: rând pe rând, participanții vor extrage câte un bilet cu un aliment desenat, iar apoi vor identifica poziția acestuia în piramida alimentară; - realizarea unui desen colectiv al piramidei alimentelor; - realizarea unui jurnal alimentar pentru o zi, marcând locul alimentelor în piramidă.	1.2. Explicarea relației dintre alimente și starea de sănătate - prezentarea efectelor pozitive ale legumelor și fructelor asupra sănătății; - povestirea unei situații în care alimentația a influențat performanțele sportive sau școlare; - realizarea unui colaj despre alimentele care se recomandă a fi consumate în relație cu efortul fizic, cu odihna, cu efortul intelectual; - organizarea unei discuții despre importanța evitării alimentelor procesate.
1.3. Recunoașterea meselor principale ale zilei, în funcție de alimente - desenarea farfuriei ideale pentru mic dejun, prânz și cină cu grupe de alimente; - joc de grup: cine recunoaște mai repede mesele principale și alimentele asociate; - alcătuirea unui meniu simbolic cu alimente desenate sau decupate; - activitate digitală: potrivirea alimente-mese principale pe o aplicație interactivă.	1.3. Identificarea alimentelor utilizate pentru alcătuirea meselor principale ale zilei - joc de echipă: construirea unui meniu echilibrat pentru prânz; - prezentarea unor feluri de mâncare și a unor rețete simple pentru mese principale; - asocierea alimentelor de bază cu mesele principale prin jocuri de grup; - utilizarea unei planșe magnetice pentru alcătuirea meniurilor principale; - activitate digitală: aplicație pentru construirea meniurilor zilnice sănătoase.	1.3. Alcătuirea conținutului meselor principale ale zilei, în funcție de piramida alimentelor - crearea unui poster despre ce trebuie să includem într-o masă principală a zilei; - utilizarea unei aplicații interactive pentru alcătuirea meniurilor; - realizarea unui plan alimentar săptămânal; - dezbateri despre ce înseamnă o masă echilibrată.
1.4. Demonstrarea comportamentelor de bază privind igiena personală și a alimentelor - activitate practică de spălare a mâinilor înainte de o activitate de degustare; - observarea fructelor și explicarea modului corect de spălare;	1.4. Formularea unor reguli simple privind comportamentele alimentare - prezentarea unui set de reguli despre consumarea fructelor și legumelor; - povestirea unei situații despre respectarea orelor de masă și discutarea beneficiilor lor;	1.4. Respectarea regulilor privind comportamentele alimentare - proiect de clasă: afișarea unui program cu mese recomandate; - organizarea unui concurs de respectare a orelor de masă și a hidratării;

- joc educativ: ce este corect/greșit în igiena alimentelor (exemple vizuale); - crearea unor postere cu reguli simple de igienă alimentară. - demonstrarea comportamentelor de igienă în relație cu simularea pregătirii unei gustări (spălare mâinilor, ștergerea mâinilor).	- organizarea unui concurs cu întrebări despre hidratarea optimă; - crearea unor afișe despre prevenirea risipei alimentare; - exemplificarea de către fiecare copil a unui comportament alimentar din propria viață.	- prezentarea unor povești despre obiceiuri alimentare recomandate; - crearea unor reguli alimentare personale și respectarea acestora; - joc simbolic: elevii planifică o zi ideală cu mese principale și pauze de hidratare.
	1.5. Recunoașterea modalității de preparare a hranei și a normelor de igienă asociate preparării hranei - asocierea dintre feluri de mâncare și modalitatea de preparare; - asocierea dintre modalitatea de preparare a hranei și diferite obiecte din bucătărie; - descrierea modalităților de preparare a hranei în funcție de tipul de alimente (fierbere, coacere, prăjire etc.); - descrierea obiectelor de bucătărie necesare pentru prepararea hranei; asocierea dintre obiectele de bucătărie și produsele alimentare; - prezentarea detergenților și a modului de utilizare a lor pentru curățarea locului și ustensilelor destinate preparării hranei.	1.5. Prepararea unor produse alimentare simple și respectarea normelor de igienă pentru prepararea hranei - atelier de gătit simplu cu elevii, respectând grupele alimentare din piramidă; - curățarea locului, vaselor și ustensilelor de preparare a hranei, înainte și după folosirea acestora; - folosirea echipamentului de protecție: sorț, mănuși, bonetă.
	1.6. Identificarea celor mai comuni alergeni alimentari - familiarizarea cu termenii specifici privind alergenii alimentari și utilizarea lor corectă; - identificarea celor mai frecvente simptome ale alergiilor alimentare (erupții cutanate, dificultăți de respirație, congestie nazală, angioedem /edem Quincke), folosind infografice, planșe, postere, mini-ghiduri sau fișe educative; - crearea unui joc de potrivire a etichetelor alimentare cu alergeni specifici conținut; - organizarea unui „magazin alimentar” unde produsele sunt grupate pe categorii, precum lactate, nuci, produse din carne, produse pe bază de gluten etc.; - crearea unui joc de tipul „Găsește alergenul” în care participanții trebuie să identifice alergenii dintr-o listă dată de ingrediente.	1.6. Identificarea celor mai comune intoleranțe alimentare - analiza etichetelor alimentare pentru identificarea ingredientelor care pot provoca simptome specifice intoleranțelor alimentare; - crearea unui „magazin alimentar” în care produsele sunt grupate pe categorii specifice și relevante: fără lactoză, fără gluten, fără zahăr adăugat; - joc interactiv: identificarea alimentelor potrivite pentru persoane cu diferite intoleranțe dintr-un coș de cumpărături mixt; - joc interactiv: „Semnal SOS pentru sănătate” - se va decupa și colora un simbol SOS care va fi folosit în diferite scenarii de simulare, în care vor fi identificate simptomele severe ale alergiilor alimentare și se va solicita ajutorul unui adult/cadru medical.

2. CG2 Utilizarea achizițiilor privind alimentația și corelarea acestora cu obiceiurile socio-culturale și cu alte componente ale stilului de viață sănătos

CLASA PREGĂTITOARE	CLASA I	CLASA a II-a
2.1. Recunoașterea legumelor și fructelor de sezon - organizarea unui joc de asociere (fructe /legume de sezon vs. non-sezon) utilizând imagini sau modele plastificate sau create de elevi din materiale reciclabile; - poveste interactivă „Călătoria unei legume de sezon”, cu discuții pe tema produselor sezoniere; - realizarea unei farfurii „colorate” cu legume /fructe desenate de copii; - activitate de tip târg: copiii vor aduce o legumă sau un fruct de sezon (la alegere) și îl vor prezenta colegilor, explicând beneficiile asupra organismului și sănătății, dar și modul în care acesta poate fi consumat; - joc de recunoaștere: cutie misterioasă în care se află legume sau fructe, iar prin simțul tactil se va încerca identificarea acestora.	2.1. Asocierea fructelor și legumelor cu zona geografică de proveniență - asocierea fructelor exotice (banane, kiwi) cu țări /zona climatică; - harta alimentară: crearea unei hărți a României cu fructele/legumele specifice fiecărei regiuni; - joc de memorie: perechi (fructe/legume și zone geografice); - discuție interactivă: „Ce alimente găsim pe câmpie /munte?”; - prezentare: fiecare copil aduce/alege un aliment dintr-o regiune și explică de unde provine.	2.1. Participarea la realizarea unor produse alimentare simple din legume și fructe - atelier de gătit: prepararea unei salate de fructe sau legume, prin respectarea principiilor generale ale igienei alimentare; identificarea vaselor și veselei necesare pregătirii alimentelor; - joc de rol: „Micul bucătar” - copiii devin „mici bucătari” și colaborează pentru a crea o rețetă simplă și sănătoasă, precum o salată de fructe sau de legume sau un sandwich; - degustarea fructelor și discuții despre combinațiile gustoase; - decorarea farfuriilor cu fructe și legume; spălarea și curățarea veselei și tacâmurilor după utilizare; - realizarea unei rețete pas cu pas, ilustrată de copii într-un poster.
2.2. Indicarea alimentelor care pot fi consumate în relație cu exercițiile fizice - povestire despre un copil care participă la o competiție sportivă și ce mănâncă înainte/după; - pregătirea simbolică a unei gustări potrivite pentru a fi consumată înainte de participarea la activități sportive;	2.2 Explicarea modului în care alimentele influențează efortul fizic - joc interactiv: tragerea la sorți a unor cartonașe cu alimente, iar apoi ordonarea acestora în funcție de aportul nutritiv și de importanța lor pentru activitatea sportivă; - crearea unui colaj cu alimente care oferă energie pentru sportivi;	2.2. Utilizarea corectă a alimentelor în relație cu practicarea exercițiilor fizice - planificarea unui meniu pentru o zi activă; - joc de grup: selectarea alimentelor potrivite pentru practicarea exercițiilor fizice;

- învățarea unui cântec despre alimentele care dau energie organismului; - desenarea unor sportivi și a alimentației lor specifice.	- dezbateri: „De ce avem nevoie de carbohidrați și proteine după sport?” - crearea unui meniu pentru un atlet folosind imagini cu alimente; - pregătirea unei gustări sănătoase pentru activitate fizică, cu respectarea normelor de igienă.	- discuție despre alimentele recomandate pentru sportivi; - compararea nivelului de energie înainte /după consumarea unei gustări; - joc de echipă: crearea unei povești despre un sportiv și alimentația sa zilnică.
2.3. Denumirea alimentelor care se consumă înainte de orele de odihnă - joc simbolic: dintr-o selecție de cartonașe cu alimente se vor alege alimentele potrivite pentru cină; - povestire: „Cum se pregătește Raluca pentru somn” (elemente de igienă bucală) - pregătirea unei mici gustări în clasă, cu alimente recomandate pentru seară; - asocierea alimentelor corecte cu orele de masă (prânz, cină, gustare de seară); - crearea unui poster cu „Ce mâncăm înainte de culcare?”.	2.3. Explicarea modului în care alimentele influențează odihna - prezentarea unor alimente ușor digerabile și se va discuta efectul acestora asupra somnului, reiterând importanța compoziției nutriționale a cinei pentru un somn odihnitor - povestire: „Ce mănâncă Alex pentru un somn liniștit?” - gruparea alimentelor în „potrivite” sau „nepotrivite” pentru cină; - observarea unei serii de zile (alimente ușoare vs. grele seara) și impactul asupra somnului; - realizarea unui afiș despre „Cina ideală pentru somn odihnitor”.	2.3. Alcătuirea conținutului meselor în funcție de programul de odihnă - planificarea meniului pentru o zi cu activitate intensă și odihnă; - discuție interactivă: „De ce nu trebuie să mâncăm mult înainte de culcare?” - desenarea unei farfurii echilibrate pentru cină; - crearea unei plan alimentare cu mese care să asigure odihna optimă; - poster: „Ce mâncăm seara pentru un somn liniștit?”.
2.4. Identificarea alimentelor pentru dezvoltarea capacităților cognitive - denumirea și identificarea alimentelor benefice pentru îmbunătățirea capacităților cognitive și integrarea acestora în alimentația zilnică; - recunoașterea alimentelor benefice pentru îmbunătățirea capacităților cognitive dintr-un set de cartonașe.	2.4. Explicarea modului în care alimentele influențează funcția cognitivă - prezentarea efectului alimentelor asupra concentrării și capacității de învățare; - poster „Super-alimente pentru creier”: se va realiza un poster care prezintă alimentele benefice pentru funcționarea optimă a creierului, alături de explicații succinte și clare despre modul în care acestea susțin capacitățile cognitive; - gruparea alimentelor în „potrivite” și „nepotrivite” pentru efortul intelectual.	2.4. Alcătuirea conținutului meselor în funcție de programul de studiu - planificarea meniului pentru o zi cu activitate intelectuală intensă (mers la școală, învățat, rezolvarea temelor pentru acasă); - discuție interactivă: „De ce este importantă alimentația echilibrată pentru funcționarea normală a creierului?”; - alegerea unei gustări potrivite înainte de o sesiune de învățare dintr-o listă de alimente; - elaborarea unui meniu pentru o săptămână cu efort intelectual crescut; - poster „Ce mâncăm pentru a învăța mai bine?”
2.5. Identificarea alimentelor care se consumă în funcție de obiceiuri și tradiții - prezentarea unor imagini cu preparate tradiționale și sărbătorile cărora le sunt asociate; - simularea unei mese festive unde copiii recunosc alimentele tradiționale; - desenarea unui aliment tradițional cunoscut din familie; - povestire: „Bunica gătește o prăjitură pentru sărbătorile de iarnă”.	2.5. Recunoașterea obiceiurilor alimentare asociate tradițiilor și denumirea produselor tradiționale - simularea realizării unui preparat tradițional (folosind plastilină sau carton); - joc: „Ghicește sărbătoarea” (se va identifica sărbătoarea asociată cu anumite alimente sau asocieri alimentare); - povestirea de către copii a modului de organizare și desfășurare a unei mese tradiționale din familie; - desenarea unui preparat tradițional și scrierea denumirii; - organizarea unei expoziții cu alimente tradiționale desenate de copii.	2.5. Participarea alături de colegi la pregătirea unor produse tradiționale - atelier de gătit: pregătirea unui preparat simplu tradițional (ex. turte cu miere); - utilizarea adecvată a mânușilor și ustensilelor de bucătărie; - simularea unei mese festive cu produse tradiționale; - prezentare unui produs tradițional simbolic și asocierea cu anumite sărbători; - organizarea unei „mese tradiționale” cu desene și imagini create de copii; - decorarea unor produse simbolice cu elemente tradiționale.
2.6. Identificarea veselei și tacâmurilor pentru masă, precum și a ustensilelor de bucătărie - identificarea obiectelor de veselă și a tacâmurilor și precizarea modului de utilizare în relația cu alimentație; - asocierea dintre ustensilele de bucătărie și pregătirea și/sau servirea mesei; - utilizarea tacâmurilor pentru a mânca anumite feluri de mâncare.	2.6. Așezarea și strângerea unei mese obișnuite - plasarea pe masă a veselei și tacâmurilor; - strângerea, spălarea și ștergerea veselei și tacâmurilor; - simularea unei mese în familie, formule de adresare înainte, în timpul și după masă, împărțirea hranei.	2.6. Așezarea și strângerea mesei festive - exersarea aranjării simbolice a unei mese festive (cu alimente tradiționale); - alegerea unor elemente de decor (forme, culoare, textură) pentru mese festive: fața de masă, șervețele; - simularea unei mese pentru musafiri, formule de adresare înainte, în timpul și după masă festivă (în funcție de eveniment).

CONȚINUTURI

Domenii de conținut	CLASA PREGĂTITOARE	CLASA I	CLASA a II-a
	• Carne, pește și preparate din carne și pește - Carne roșie (vită, porc, miel); - carne albă (pui, curcan);	• Carne, pește și preparate din carne și pește	• Carne, pește și preparate din carne și pește - Fructe de mare (creveți, midii, calamari) • Ouă: de găină, de prepeliță, rață, gâscă; produse care conțin ouă (paste, prăjituri, maioneză)

1. Grupe de alimente	- pește • Ouă: de găină, rață, gâscă; • Lapte și produse lactate: lapte de vacă, capră; produse lactate proaspete: iaurt, lapte bătut, brânză dulce; • Pâinea și alte derivate cerealiere: pâine integrală, pâine albă, chifle, lipii, covrigi; • Legume rădăcinoase: morcovi, sfeclă, păstârnac; • Fructe proaspete: mere, banane, citrice, fructe de pădure; • Legume și fructe de sezon: roșii, castraveți, cireșe (vara), mere, dovleac (toamna); • Zahărul și produsele zaharoase: zahăr alb, zahăr brun, miere, produse zaharoase: prăjituri, biscuiți, bomboane, băuturi carbogazoase, sucuri îndulcite, înghețată; • Apa și băuturile nealcoolice: apă (plată, minerală, aromatizată fără adaos de zahăr); ceaiuri (infuzii de plante, ceai verde, negru); băuturi răcoritoare: sucuri naturale, băuturi carbogazoase; • Piramida alimentelor	- Pește (de apă dulce și sărată: somon, păstrăv, ton, sardine) • Ouă: de prepeliță, rață, gâscă; • Lapte și produse lactate: lapte de bivoliță, ovine; produse lactate proaspete: chefir, lapte bătut; • Pâinea și alte derivate cerealiere: paste din grâu dur, orez, fulgi de ovăz; derivate din cereale: biscuiți, făină; • Legume verzi: broccoli, spanac, salată verde; • Fructe uscate: stafide, smochine, curmale; • Leguminoase, zarzavaturi: fasole albă, roșie, neagră, boabe; linte (verde, roșie, galbenă), mazăre; • Zahărul și produsele zaharoase: sirop de arțar, melasă; • Apa și băuturile nealcoolice: apă (plată, minerală, aromatizată fără adaos de zahăr); ceaiuri; băuturi răcoritoare: sucuri naturale, băuturi carbogazoase, băuturi energizante; • Piramida alimentelor (ponderea alimentelor din fiecare grupă în meniul zilnic).	• Produse lactate maturate: brânză, telemea, cașcaval, parmezan; • Pâinea și alte derivate cerealiere: paste din grâu dur, orez, fulgi de ovăz, quinoa; derivate din cereale: biscuiți, cereale pentru micul dejun; • Beneficiile consumului de alimente locale și de sezon; • Leguminoase, zarzavaturi: fasole albă, roșie, neagră, boabe; linte (verde, roșie, galbenă); năut, mazăre, soia și derivate din soia (tofu, lapte de soia); pătrunjel, leuștean, mărar; • Apa și băuturile nealcoolice: apă (plată, minerală, aromatizată fără adaos de zahăr); ceaiuri (infuzii de plante, ceai verde, negru); băuturi răcoritoare: sucuri naturale, băuturi carbogazoase, băuturi energizante; • Piramida alimentelor: ponderea alimentelor din fiecare grupă în meniul zilnic.
2. Igiena alimentară de bază	• Igiena personală în timpul pregătirii alimentelor: spălarea corectă a mâinilor cu apă și săpun, curățarea unghiilor și evitarea atingerii alimentelor cu mâinile murdare; • Igiena personală înainte, în timpul și după servirea mesei: spălarea mâinilor, spălarea feței, spălarea dinților; • Igiena comportamentului alimentar: mestecatul, înghițitul alimentelor, băutul lichidelor; • Spălarea pe dinți după fiecare masă; • Igiena alimentelor: spălarea legumelor, spălarea fructelor; • Păstrarea alimentelor, în funcție de tipul acestora, în condiții corespunzătoare de igienă (frigider, ambalaje sigilate); • Beneficiile consumului de produse locale și de sezon.	• Igiena personală în timpul pregătirii alimentelor • Spălarea pe dinți după fiecare masă; utilizarea apei de gură sau a aței dentare pentru igienă suplimentară; • Verificarea integrității ambalajului (lipsa deteriorărilor sau a semnelor de contaminare); • Beneficiile consumului de produse locale și de sezon.	• Păstrarea alimentelor, în funcție de tipul acestora, în condiții corespunzătoare de igienă (frigider, ambalaje sigilate); • Citirea termenului de valabilitate; • Identificarea produselor proaspete (culoare, miros, textură); • Importanța evitării produselor cu aditivi și conservanți; • Igiena personală în timpul pregătirii alimentelor: prinderea părului, purtarea echipamentului de protecție (șort, bonetă).
3. Locul și obiectele necesare pregătirii și servirii mesei	• Obiectele din bucătărie și reguli pentru utilizarea acestora: chiuvetă, aragaz, frigider, mașina de spălat vase, reșou, cuptor pe gaze, cuptor electric, cuptor cu lemne, cuptor cu microunde; • Norme de protecție în timpul folosirii obiectelor din bucătărie; • Obiecte de mobilier destinate servirii mesei: masă, scaune, banchete; • Ustensile de bucătărie: polonic, tel, mixer etc.; • Vase de bucătărie: oală, tigaie, strecurătoare, tocător, ceaun; • Vesela și utilizarea veselei: tipuri de farfurii, castroane, platouri; • Tacâmurile pentru servirea mesei: tipuri de linguri, furculițe, cuțite.	• Obiectele din bucătărie și reguli pentru utilizarea acestora: friteuză, grill, filtru de cafea, fierbător, ceainic, storcător de fructe); • Norme de protecție în timpul folosirii obiectelor din bucătărie; • Ustensile de bucătărie și utilizarea și curățarea acestora; • Vase de bucătărie: utilizarea și curățarea acestora; • Vesela și utilizarea veselei; • Detergenți de vase, detergenți de bucătărie și utilizarea acestora: bureți, prosoape și alte obiecte de curățenie în bucătărie; • Tacâmurile pentru servirea mesei: spălarea și ștergerea tacâmurilor.	• Curățarea bucătăriei înainte și după prepararea hranei: dezinfectarea periodică a bucătăriei.
4. Procedee de preparare a hranei	• Decojirea, curățarea, tăierea, stoarcerea fructelor și legumelor; • Preparate reci: salate, senvișuri etc.; • Preparate calde: friptură de pui la grătar, supă de vită, tocniță de curcan; din pește: păstrăv la cuptor, somon la abur, ciorbă de pește; preparate tradiționale: sarmale cu carne slabă, pește prăjit în crustă de mălai; • Ouă fierte tari/moi, omletă; ouă prăjite; • Produse din lapte: iaurt cu fructe, brânză proaspătă cu legume, lapte cu cacao natural; • Consumul de legume și fructe proaspete sau gătite: în salate, supe, supe-creme, compoturi, gemuri;	• Prepararea hranei: fierberea, coacerea, prăjirea alimentelor. • Utilizarea procedeelor de preparare a hranei în funcție de categoria de alimente. • Ouă poșate, omletă, ouă pane; • Produse din lapte: iaurt cu fructe, brânză proaspătă cu legume, lapte cu cacao natural;	• Preparate reci: salata de fructe, salata de legume, ornarea preparatelor, așezarea pe platou; • Preparate pe bază de ouă: clătite, briose, suflouri; • Produse din lapte: deserturi ușoare cu brânză sau iaurt (plăcintă, budincă);

	• Consum de leguminoase sub formă de supă de linte, ciobă de fasole; • Pregătirea ceaiului, laptei cu cacao, a sucurilor de fructe și legume, a băuturilor răcoritoare; • Gustări dulci sănătoase: iaurt cu fructe proaspete, biscuiți din ovăz cu banane.	• Consum de leguminoase sub formă de hummus (piure de năut); salată de năut cu legume, chiftele de linte; • Evitarea risipei alimentare, prin achiziționare și depozitare adecvate.	• Sortarea deșeurilor rezultate în urma preparării hranei (sticla, hârtia, plasticul, fracție umedă).
5. Comportamente alimentare sănătoase	• Hidratarea și rolul acesteia pentru menținerea stării de sănătate; • Mesele principale ale zilei: micul dejun, prânzul și cina; gustările dintre mese; orele de masă; • Meniul: feluri de mâncare și distribuția acestora pe mesele zilnice; jurnalul alimentar; • Utilizarea veselei și a tacâmurilor pentru diferite tipuri de alimente și feluri de mâncare.	• Raportul dintre alimentele aparținând unor grupe alimentare diferite (masa echilibrată); • Alergenii și intoleranțele alimentare: substanțe care pot provoca reacții alergice (exemple: anumite proteine din lapte, ouă, alune, gluten, pește); • Jurnalul alimentar; • Mâncatul conștient, fără elemente de distragere (telefon, tabletă, televizor, laptop).	• Jurnalul alimentar; • Simptomele alergiilor: erupții cutanate, mâncărimi, dificultăți de respirație, umflarea feței sau a gâtului; • Simptome gastrointestinale: greață, vărsături, diaree.
6. Obiceiuri alimentare socio-culturale	• Așezatul și strânsul mesei (fața de masă, șervețele, ordinea de așezare a tacâmurilor); • Așezarea mesei obișnuite și a celei festive (pentru sărbători și alte evenimente); • Servirea mesei (ordinea de servire a alimentelor); • Folosirea mânușilor sau ustensilelor pentru servirea alimentelor; • Formule de adresare înainte, în timpul și după servirea mesei.	• Așezatul și strânsul mesei: așezarea la masă și folosirea veselei și a tacâmurilor; • Servirea mesei: împărțirea hranei și respectul față de cei de la masă; • Servitul mesei în locuri publice; modalități de adresare în spații de alimentație publică; • Formule de adresare înainte, în timpul și după servirea mesei; împărțirea hranei.	• Prepararea hranei și servirea mesei în familie (părinți, bunici, frați, alte rude); • Alimentele și locul lor în obiceiurile tradiționale din familie (aniversări, nunți, botezuri), sărbători religioase: - Paște: cozonac, drob, ouă roșii, friptură de miel; - Crăciun: sarmale, cârnați, piftie, prăjituri; • Alimente tradiționale în diferite regiuni: - preparate specifice regiunilor din România: Transilvania: tocănițe, jumări; Moldova: plăcinte „Poale-n brâu”; Dobrogea: pește, mâncăruri cu influențe balcanice.
7. Relația alimentației cu celelalte componente ale stilului de viață	• Alimentație și exercițiul fizic: carbohidrați: principala sursă de energie pentru activități intense; proteine: esențiale pentru refacerea și creșterea masei musculare; grăsimi sănătoase: susțin rezistența pe termen lung; consumul apei înainte și după efortul fizic; • Alimentație și odihnă: recomandate înainte de culcare: alimente bogate în triptofan: lapte, iaurt, banane, nuci; alimente bogate în magneziu: spanac, semințe, migdale; nerecomandate înainte de culcare: alimente și băuturi cu cofeină: cafea, băuturi energizante, ciocolată; alimente grase, prăjite.	• Alimentație și exercițiul fizic: carbohidrați • Alimentație și odihnă • Alimentație și efort intelectual: recomandate: surse de carbohidrați complecși pentru energie: ovăz, pâine integrală, orez brun; alimente bogate în acizi grași Omega-3: pește gras (somon, macrou), nuci, semințe de in; nerecomandate: - alimente bogate în zahăr rafinat, care duc la fluctuații ale glicemiei;	• Alimentație și exercițiul fizic: carbohidrați: proteine, grăsimi sănătoase; • Alimentație și efort intelectual: - recomandate: vitamine și antioxidanți: fructe de pădure, citrice, legume verzi; - nerecomandate: băuturi energizante sau carbogazoase cu cofeină, care pot provoca hiperactivitate și scăderea concentrării; • Magazine și piețe pentru procurarea alimentelor.

SUGESTII METODOLOGICE

Oferta educațională reprezentată de Educația Nutrițională este definită prin:

- abordare integrată și interdisciplinară - opționalul combină cunoștințe și competențe din științele naturale, educația pentru sănătate, științe sociale, geografie, educație fizică și sport;
- metodologie interactivă și participativă - se folosesc jocuri, activități practice și resurse digitale pentru creșterea atractivității și relevanței învățării pentru elevi;
- implicarea comunității și a familiei - este încurajată colaborarea cu părinții și cu ceilalți membri ai familiei, în activități extracurriculare, pentru consolidarea achizițiilor dobândite în cadrul lecțiilor.

Competențele generale și specifice disciplinei Educație nutrițională se pot dobândi printr-o varietate de activități didactice: lecții interactive, ateliere practice, activități de grup și discuții tematice. Astfel, programa prezintă exemple de activități de învățare (organizate preponderent sub formă de joc) care oferă cadrelor didactice un sprijin concret pentru elaborarea strategiilor de predare centrate pe oferirea unor experiențe de învățare adaptate vârstei elevilor. Demersurile didactice reflectă competențele profesionale ale cadrului didactic și capacitatea acestuia de a adapta instruirea la condițiile concrete de desfășurare a activității și la particularitățile elevilor.

Strategii didactice

În vederea valorizării competențelor cheie și pentru a asigura transferabilitatea achizițiilor în activitatea cotidiană, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei Educație nutrițională să pună accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcurs diferențiat, pe coerență și

abordări inter- și transdisciplinare. Ținând seama de particularitățile elevilor, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul lecțiilor. Jocul și cooperarea devin principale mijloace de instruire, în forme adaptate nivelului de instruire al elevilor.

Temele lecțiilor se vor constitui din domenii de conținut diferite, abordate în mod complementar. O lecție va avea cel mult 2 teme.

Predarea și exersarea se vor realiza: frontal, pe grupe, individual sau combinat, în cadrul aceleiași lecții.

Pentru însușirea conținuturilor și formarea competențelor prevăzute de programă, se vor asigura materiale didactice suficiente (alimente și produse alimentare reale, obiecte de veselă și tacâmuri reale și de jucărie, tablete, calculator, video-proiector, filme didactice) care să permită un volum de exersare adecvat. Utilizarea materialelor educaționale adecvate și implicarea activă a elevilor în procesul de învățare vor asigura formarea competențelor propuse și dezvoltarea unei atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă și stilul de viață echilibrat.

Organizarea claselor și a grupelor de lucru se va realiza la începutul anului școlar, în spiritul educației incluzive. Se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, colaborarea și încurajarea reciprocă.

Evaluarea

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative. Procesul de evaluare va îmbina formele tradiționale cu cele alternative (proiectul, autoevaluarea, evaluarea în perechi, observarea sistematică a activității și comportamentului elevului) și va pune accent pe:

- corelarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Cadrele didactice pot elabora și alte activități de învățare, conținuturi și instrumente de evaluare, în funcție de particularitățile clasei de elevi, baza materială de care dispune școala și opțiunile elevilor.

Pentru o desfășurare optimă a acestei discipline opționale, profesorul de învățământ primar/învățătorul și ceilalți profesori ai clasei vor comunica în mod constant pentru a asigura corelarea conținuturilor Educației nutriționale cu ceea ce se predă la alte discipline de studiu.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. "Descoperim grupe alimentare"

Obiectiv: Elevii vor învăța despre diferitele grupe alimentare și importanța fiecăruia pentru sănătatea organismului.

Descriere:

- 1.** Prezentare interactivă: Profesorul va prezenta un scurt videoclip sau o prezentare despre grupurile alimentare (proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine, minerale) (alimente proteice, produse lactate, legume, fructe, cereale etc.).
- 2.** Joc de asociere: Elevii vor primi carduri cu imagini ale alimentelor și vor trebui să le asocieze cu grupul alimentar corespunzător.
- 3.** Discurs în perechi: Elevii vor lucra în perechi pentru a discuta despre alimentele preferate și grupul alimentar din care fac parte.

Materiale necesare: carduri cu imagini ale alimentelor, fișe de lucru, proiector pentru prezentare.

2. "Planificăm un meniu sănătos"

Obiectiv: Elevii vor învăța să creeze un meniu echilibrat și sănătos pentru o zi întreagă.

Descriere:

- 1.** Introducere: Discuție despre ce înseamnă un meniu echilibrat și importanța diversității alimentare.
- 2.** Activitate de grup: Elevii vor fi împărțiți în grupuri mici și vor primi foi de lucru pe care să planifice un meniu sănătos pentru micul dejun, prânz și cină.
- 3.** Prezentare: Fiecare grup va prezenta meniul lor și va explica de ce au ales anumite alimente. Materiale necesare: Fișe de lucru pentru planificarea meniului, markere, flipchart.

3. "Citim etichetele alimentare"

Obiectiv: Elevii vor învăța să citească și să înțeleagă informațiile de pe etichetele alimentare.

Descriere:

- 1.** Prezentare: Profesorul va explica ce informații se găsesc pe etichetele alimentare și cum să le interpretăm (ingrediente, valori nutriționale, porții).
- 2.** Exercițiu practic: Elevii vor primi produse alimentare reale sau etichete fotocopiate și vor trebui să identifice informațiile importante.

3. Discuție: Discuție despre cum putem folosi aceste informații pentru a face alegeri alimentare sănătoase.
Materiale necesare: Produse alimentare reale sau etichete fotocopiate, markere, fișe de analiză.

4. "Gătim sănătos împreună"

Obiectiv: Elevii vor învăța tehnici de bază pentru gătitul și pregătirea alimentelor sănătoase.

Descriere:

- 1. Prezentare:** Discuție despre importanța gătitului acasă și cum putem face rețete sănătoase.
- 2. Atelier de gătit:** Elevii vor participa la un atelier practic unde vor pregăti o gustare sănătoasă (de exemplu, salată de fructe, sandvișuri).
- 3. Degustare și evaluare:** Elevii vor degusta preparatele și vor discuta despre ce le-a plăcut și cum ar putea îmbunătăți rețetele.

Materiale necesare: Ingrediente pentru gătit, ustensile de bucătărie, fișe cu rețete.

5. "Impactul alimentației asupra mediului"

Obiectiv: Elevii vor învăța despre impactul alegerilor alimentare asupra mediului și vor fi încurajați să adopte practici durabile.

Descriere:

- 1. Prezentare:** Profesorul va explica cum producția și consumul de alimente afectează mediul (de exemplu, transportul alimentelor, ambalajele, risipa alimentară).
- 2. Proiect de grup:** Elevii vor fi împărțiți în grupuri și vor crea postere care să ilustreze modalități prin care putem reduce impactul negativ asupra mediului (de exemplu, compostarea resturilor alimentare, alegerea alimentelor locale).
- 3. Prezentare și discuție:** Fiecare grup va prezenta posterul și va discuta ideile propuse.

Materiale necesare: Hârtie pentru postere, markere, imagini pentru colaj, articole despre impactul alimentației asupra mediului.

6. "Alimentația și starea de bine"

Obiectiv: Elevii vor învăța despre legătura dintre alimentație și starea lor mentală și emoțională.

Descriere:

- 1. Prezentare:** Profesorul va discuta despre cum anumite alimente pot influența starea de bine mentală și emoțională (de exemplu, alimentele bogate în zahăr versus alimentele bogate în nutrienți).
- 2. Activitate individuală:** Elevii vor ține un jurnal alimentar timp de o săptămână și vor nota cum se simt după ce mănâncă diferite alimente.
- 3. Discuție:** Elevii vor discuta în grupuri despre observațiile din jurnalul alimentar și vor identifica alimentele care îi fac să se simtă bine sau mai puțin bine.

Materiale necesare: Jurnale alimentare, pixuri, materiale pentru prezentare.

7. "Detectivii sănătății"

Obiectiv: Elevii vor învăța despre diferite tipuri de alimente sănătoase și beneficiile lor, activitatea fiind la o fermă sau piață.

Organizare. Elevii sunt împărțiți în echipe de 3-4 copii. Fiecare echipă primește o fișă de activitate care conține o listă de fructe și legume pe care trebuie să le găsească. De exemplu: mere, struguri, roșii, castraveți, ardei, salată verde etc.

Materiale necesare: fișe de activitate pentru fiecare în parte, pixuri, creioane colorate, abțibilduri cu fructe și legume.

Activități:

- 1. Se explică elevilor importanța alimentației sănătoase și cum fructele și legumele contribuie la creșterea și dezvoltarea lor. Li se prezintă obiectivul jocului: să găsească și să identifice cât mai multe fructe și legume sănătoase.**
- 2. În fermă sau piață, elevii trebuie să găsească fructele și legumele de pe fișele date. Pentru fiecare aliment găsit, echipa primește un punct. Ei trebuie să scrie numele alimentului, să pună o bifă pe listă.**
- 3. Elevii pot adresa întrebări fermierilor sau vânzătorilor din piață pentru a afla mai multe informații despre fiecare aliment de unde provine, cum este cultivat.**

Discuție și concluzii. Imediat ce echipele au terminat, copiii sunt reuiniți pentru a se discuta despre ce au învățat. Se pot adresa următoarele întrebări: Ce fructe și legume au găsit?, Ce au aflat nou despre aceste alimente sau ce știau deja?, De ce este important să mâncăm fructe și legume?

La final, fiecare elev poate fi recompensat cu un mic premiu, cum ar fi o etichetă sau un abțibild cu fructe și legume.

8. "Reporterii alimentației sănătoase"

Obiectiv: Elevii vor fi învățați despre alimentele benefice pentru creier și corp, dezvoltându-și în același timp abilitățile de observare, interviu și prezentare prin tehnica reportajului.

Materiale pentru tehnica reportajului: fișe de activitate pentru fiecare echipă; pixuri, creioane sau creioane colorate (opțional); microfon de jucărie (opțional, pentru a face activitatea mai distractivă); etichete sau ecusoane cu "Reporter" pentru fiecare copil.

Organizare:

Elevii se împart în echipe de 3-4 persoane. Fiecare echipă primește o fișă de activitate și ecusoane de "Reporter".

Descriere:

1. Prezentarea activității

Se explică elevilor ce este un reportaj și cum jurnaliștii culeg informații, iau interviuri și prezintă știri. Le prezentăm obiectivul jocului: ei devin mici reporteri care vor realiza un mic reportaj despre alimentele care sunt bune pentru creier și corp. Echipele pot alege un subiect de reportaj dintr-o lista propusă: "Ce fructe care fac bine minții?", "Legume sănătoase pentru corp și minte", "Ce alimente ne dau energie la școală?", "Ce alimente ne ajută să fim mai fericiți?"

2. Culegerea informațiilor și interviul. Echipele culeg informații astfel: întreabă colegii din alte clase despre subiectul ales, întreabă profesorul, persoane din anturaj, fac observații și notează. Elevii trebuie încurajați să pună întrebări simple și clare, de exemplu: "Ce fructe îți plac și de ce?", "Ce legume crezi că sunt bune pentru sănătate?", "Ce alimente te ajută să fii mai sănătos?", "Ce alimente îți dau energie?", "Ce alimente îmi fac rău corpului și minții și de ce e important să nu le consumăm prea des?", "Ce alimente mă ajută să am mai multă energie la sport?",

3. Realizarea reportajului

După ce au strâns informațiile, echipele se întorc în clasă și încep să-și organizeze reportajul. Fiecare echipă scrie un scurt articol (cei care știu deja să scrie) sau realizează o prezentare orală despre ce au aflat. Articolul poate include următoarele: despre ce este reportajul? Informațiile și răspunsurile culese, ce au învățat sau ce li s-a părut cel mai interesant. Opțional, se pot înregistra prezentările orale cu un reportofon sau un telefon pentru a fi mai interactiv.

Prezentare și concluzii. Fiecare echipă prezintă reportajul în fața clasei. După fiecare prezentare, este important să se discute cu elevii: să fie întrebați ce a fost cel mai greu și cel mai ușor în realizarea reportajului, ce le-a plăcut cel mai mult la activitate. La final, fiecare echipă primește o mică recompensă, cum ar fi o abțibild cu tema "Reporter".

Colectiv de autori

Nr. crt.	Numele și prenumele	Instituția de învățământ/Organizația
01.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării
03.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	Ministerul Educației și Cercetării
04.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
05.	STANCU Corina Elena	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
06.	GHERGHEL Carmen	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București
07.	FOLOSTINA Ruxandra	Universitatea din București
08.	BARBU Mirela-Georgeta	Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
09.	IORDACHE Georgeta	Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
10.	PÎSLARU Vera Ana	Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
11.	TONCEAN Sebastian Gabriel	Agenția Națională pentru Sport
12.	BĂLTĂREȚU Cristian	Federația Română de Culturism și Fitness
13.	OPREA Daniel	Federația Română de Culturism și Fitness
14.	IACOBINI Adrian	Academia de Studii Economice București
15.	BUSNATU Ștefan Sebastian	Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București
16.	ARDUSATAN Cecilia	Cabinet individual de psihologie clinică și psihoterapie

Anexa nr. 7

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară
pentru disciplina opțională
Aventura cunoașterii Universului
Curriculum la decizia elevului din oferta școlii
Învățământ gimnazial
Clasele a V-a și a VII-a
București, 2025

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară "Aventura cunoașterii Universului" reprezintă o ofertă curriculară pentru disciplină opțională cu caracter inter- și transdisciplinar, pentru învățământul gimnazial, proiectată pentru un buget de timp de o oră /săptămână pe parcursul a doi ani școlari. Având în vedere legăturile interdisciplinare pe care le presupune programa, considerăm potrivit ca aplicarea acesteia să se facă la clasa a V-a și la clasa a VII-a, în funcție de particularitățile/specificul unității de învățământ și de nevoile de învățare, disponibilitatea și bugetul de timp ale elevilor. Aceasta completează demersul finalizat cu aprobarea programei școlare "Start în aventura cunoașterii Universului", destinată elevilor din învățământul primar, prin [ordin al ministrului educației nr. 4096/2022](#). Programa răspunde, în același timp, noutății din [Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023](#), cu modificările și completările ulterioare, [art. 86, alin. 3](#), oferind mai multă libertate elevului în alegerea disciplinelor opționale din oferta școlii.

Disciplina de tip opțional integrat a fost realizată prin raportare la Strategia Națională pentru Dezvoltarea Durabilă a României 2030, în care, printre obiectivele propuse, regăsim "Obiectivul patru: Educație de calitate" și în concordanță cu preocuparea Biroului pentru Educație în Astronomie al Uniunii Astronomice Internaționale, de a sprijini comunitatea de astronomi și educatori în domeniul astronomiei în a aduce fascinația acesteia mai aproape de elevi, respectiv, promovarea astronomiei în programele naționale.

Pornind de la conceptul educației STEAM (ȘTIAM în limba română), care conform [Legii învățământului preuniversitar nr. 198/2023](#), cu modificările și completările ulterioare "reprezintă o abordare educațională care formează competențe în domeniile științei, tehnologiei, ingineriei, artei și matematicii, prin înțelegerea fenomenelor din viața reală din perspective diferite, într-o manieră interdisciplinară", programa școlară opțională urmărește corelarea conținuturilor cu discipline din trunchiul comun precum: fizica, matematica, geografia, biologia, chimia etc, ceea ce permite o vedere de ansamblu a fenomenelor studiate, elevii reușind astfel să descopere, să cunoască, să explice, să analizeze legăturile dintre acestea.

Prezenta programă școlară opțională reprezintă un răspuns justificat ca urmare a unor nevoi, oportunități și direcții de dezvoltare curriculară după cum urmează:

- implicarea elevilor în activități de observare, investigare, analiză a unor procese și fenomene din universul apropiat și din spațiul cosmic, valorificând potențialul educației ȘTIAM în formarea gândirii critice și diversificarea opțiunilor pentru o viitoare carieră;
- dezvoltarea la elevi a unor competențe generale și specifice care să stimuleze creativitatea, încrederea în sine, să încurajeze munca în echipă vizând astfel formarea competențelor- cheie și atributelor prioritare, cuprinse în profilul de formare al absolventului la finalul învățământului gimnazial;
- pregătirea elevilor pentru provocările lumii moderne, având în vedere ritmul rapid de inovare și dinamica pieței muncii;
- creșterea rolului inteligenței artificiale în transformarea lumii, în general, și a astronomiei și științelor spațiale, în particular.

Disciplina opțională "Aventura cunoașterii Universului", învățământ gimnazial, constituie un element valoros al curriculumului la decizia elevului din oferta școlii, oferind posibilitatea atât a unei pregătiri de bază a elevilor în domeniul Astronomiei și a Științelor Spațiale, cât și unei pregătiri pentru performanță, ca premisă a participării la olimpiade și concursuri specifice precum: Olimpiada Națională de Astronomie și Astrofizică, Olimpiada Internațională de Astronomie și Astrofizică IOAA seniori, Olimpiada Internațională de Astronomie IOA, Olimpiada Internațională de Astronomie și Astrofizică IOAA juniori. Programa familiarizează elevii claselor a V-a și a VII-a cu o serie de concepte privind domeniul de cunoaștere al universului, dar în același timp, cuprinde conținuturi ce pot fi dezvoltate și aprofundate în cadrul activităților de cerc ȘTIAM, activități la care pot participa elevi capabili de performanță.

Cele două domenii de conținut, Fascinația bolții cerești și Provocări ale vieții în spațiu, au fost atent selectate pentru a fi permissive și în acord cu specificul de vârstă, răspunzând intereselor de cunoaștere ale elevilor prin modalitățile de abordare integrată a acestora și având un înalt grad de aplicabilitate și atractivitate.

Prin activitățile de învățare sugerate se oferă posibilitatea observării directe și indirecte a bolții cerești, realizării de activități practice, conștientizării cunoașterii și observării universului apropiat și îndepărtat, în funcție de particularitățile de vârstă, contribuind la dezvoltarea competențelor cheie cuprinse în profilul de formare al absolventului de gimnaziu precum: competențe matematice (A) și competențe de bază în științe și tehnologii (B), competențe digitale, competențe sociale și civice și cele de sensibilizare și exprimare culturală.

Disciplina opțională "Aventura cunoașterii Universului" este o continuare a curriculumului similar elaborat pentru învățământul primar, curriculum care a avut un real succes în rândul cadrelor didactice și al elevilor. DURABILITATE, ACCESIBILITATE și IMPACT sunt conceptele reprezentative și definitorii în realizarea scopului propus. Astfel, ceea ce se propune ca activități de învățare reprezintă o ofertă accesibilă cu impact deosebit în rândul elevilor și cadrelor didactice în spiritul tematicii dezvoltării durabile.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Investigarea proceselor și fenomenelor din realitatea înconjurătoare, prin observare directă și indirectă, pentru stabilirea de conexiuni și tipuri de relații între acestea
CG2	Rezolvarea unor situații-problemă specifice diferitelor domenii de cunoaștere, prin construirea unor raționamente de bază, folosind metode și tehnici ale gândirii critice și creative
CG3	Structurarea abilităților de cercetare și investigare a realității, în vederea menținerii interesului pentru cunoaștere științifică și deschiderii către opțiuni pentru o carieră în domeniul astronomiei și științelor spațiale

COMPETENȚE SPECIFICE (CS) ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG1. Investigarea proceselor și fenomenelor din realitatea înconjurătoare, prin observare directă și indirectă, pentru stabilirea de conexiuni și tipuri de relații între acestea

Clasa: a V-a	Clasa: a VII-a
1.1. Exersarea unor practici de observare directă sau indirectă a proceselor și fenomenelor din realitatea înconjurătoare - observarea directă a bolții cerești, a constelațiilor, a sateliților, a meteorilor, a fenomenelor luminoase în Sistemul Solar, a mișcării aparente a Soarelui, a fazelor Lunii, a crepusculului de seară/dimineată etc; - descrierea unor fenomene legate de variația luminozității unor corpuri cerești (a Lunii, a stelelor, a planetelor, a sateliților); - reprezentarea grafică a corpurilor cerești observate direct sau indirect (proiecția discului solar prin telescop, a aspectului planetelor Saturn, Jupiter, Marte, a Lunii etc.); - compararea caracteristicilor corpurilor cerești, observate cu instrumente optice față de cele observate cu ochiul liber.	1.1. Stabilirea tipurilor de relații între procese și fenomene, prin analiza comparativă a caracteristicilor acestora - analiza comparativă a ciclului zi - noapte pe planetele Sistemului Solar; - stabilirea unor relații între procesele solare (erupții solare, vânt solar) și fenomenele atmosferice de pe Terra; - analiza relațiilor spațiale prin raportare la distanțe cosmice, poziția relativă a corpurilor cerești (conjuncții, opoziții, eclipse etc.); - compararea atmosferei Terrei cu a altor planete telurice în scopul colonizării acestora; stabilirea tipurilor de relații în sistemul Pământ- Lună-Soare.
1.2. Caracterizarea proceselor și fenomenelor din realitatea înconjurătoare, pe baza observării directe sau indirecte, din perspectiva domeniului STIAM - prezentarea relațiilor dintre corpurile cerești /cosmice - Soare, Steaua Polară, constelații - și activitățile oamenilor în diferite perioade istorice (activități agricole, navigație, deplasarea în zonele deșertice etc.); - caracterizarea corpurilor cerești/cosmice după criterii fizice și matematice (de exemplu: noțiuni elementare despre strălucirea stelelor, formă, dimensiune); - descrierea mișcării planetelor pe cer cu ajutorul aplicației Stellarium; - realizarea de postere după un anumit criteriu (de exemplu: constelații, caracteristici fizice ale corpurilor cerești, etc.).	1.2. Interpretarea integrată a relațiilor de cauzalitate dintre procesele și fenomenele lumii înconjurătoare, din perspectiva domeniului STIAM - simularea formării craterelor meteorice analizând modul în care viteza și unghiul de impact influențează dimensiunea acestora; - interpretarea, după criterii STIAM, a relațiilor de cauzalitate dintre Soare - Terra - Lună și a efectelor acestora asupra fenomenelor de pe Terra (maree, aurore polare etc.); - realizarea unor proiecte care explică relația dintre fenomenele astronomice și societatea omenească (calendarul, repere istorice/geografice în măsurarea timpului: timpul solar/local/al fusului, ziua solară/siderală, ora de vară/ora portului, stilul nou/vechi, încălzirea globală și efectul de seră etc.).
1.3. Stabilirea de conexiuni inter- și transdisciplinare între procesele și fenomenele observate și caracterizate - investigarea conexiunilor dintre ciclurile solare /lunare și fenomenele biologice, precum migrația animalelor, influența radiației solare asupra vieții pe Pământ, măsurarea timpului etc; - simularea unor fenomene și procese cosmice: traiectoria cometelor și asteroizilor, structura stelelor, fazele lunii, coliziunea unor corpuri cerești etc; - descrierea unor procese și fenomene necesare susținerii vieții pe alte planete (circuitul apei în natură, fotosinteza și eliberarea oxigenului etc.).	1.3 Formularea de opinii referitor la influența proceselor și fenomenelor din spațiului cosmic asupra vieții cotidiene de pe Terra - analizarea impactului fenomenelor cosmice asupra factorilor de mediu care condiționează activitatea organismelor vii (de exemplu: adaptări ale organismelor, induse de schimbarea anotimpurilor, modificarea gravitației, modificări de presiune, intensitate a luminii și temperaturii, modificările de compoziție chimică a aerului, impactului asteroizilor și cometelor asupra Pământului etc.); - exprimarea de opinii referitoare la posibilitatea limitării impactului schimbărilor climatice asupra vieții pe Terra și la posibilele beneficii și provocări ale colonizării spațiale (implicând modelare matematică - metoda grafică); - formularea de soluții pentru protejarea organismelor/mediului de viață afectate de posibile fenomene terestre/cosmice (de exemplu: modificarea compoziției atmosferei, dispariția satelitelui natural al Pământului, incidența variației radiației solare, caracteristicile orbitale ale planetelor, ceasul solar etc.

CG2 Rezolvarea unor situații-problemă specifice diferitelor domenii de cunoaștere, prin construirea unor raționamente de bază, folosind metode și tehnici ale gândirii critice și creative

Clasa: a V-a	Clasa: a VII-a
2.1. Identificarea unor situații-problemă specifice diferitelor domenii de cunoaștere a spațiului cosmic - identificarea unor aspecte relevante privind situații-problemă generate de fenomene, procese și evenimente astronomice: exploziile solare, coliziune cu meteoriți, călătoria în spațiu, construirea unei stații spațiale etc;	2.1. Exprimarea de opinii privind rezolvarea unor situații-problemă, specifice diferitelor domenii de cunoaștere a spațiului cosmic, pe baza achizițiilor dobândite în urma demersului investigativ

- descrierea condițiilor necesare colonizării spațiului interplanetar (transport/habitat/echipamente/hrană/apă) și supraviețuirii plantelor în medii controlate din afara spațiului terestru. (microgravitație, factori abiotici modificați); - identificarea și prezentarea obiectelor considerate „deșeuri spațiale”, a cauzelor apariției acestora și a impactului generat în cazul unei coliziuni cu Terra.	- formularea de opinii privind scenarii posibile (topirea calotelor polare, modificarea înclinării axei terestre, modificarea duratei mișcării de rotație etc.), bazate pe observații proprii/de grup în cadrul unui demers investigativ; - descrierea unor situații specifice de adaptare și supraviețuire a omului în spațiu (procesarea alimentelor, utilizarea unor costume speciale și monitorizarea stării de sănătate în spațiu); - formularea unor opinii privind efectele creșterii prezenței deșeurilor în spațiul cosmic și posibila coliziune cu sateliți funcționali, privind bugetul necesar unei misiuni de explorare spațială etc.
2.2. Formularea de soluții referitoare la rezolvarea unor situații-problemă identificate/propuse - formularea unor soluții privind transportul oamenilor și comunicarea în spațiu pe baza analizei datelor din tabele, grafice, diagrame, platforme digitale sau a vizionării filmelor documentare sau SF; - prezentarea unor posibile soluții la diferite situații problemă privind impactul asupra omului a proceselor și fenomenelor cosmice, pe baza vizionării unor filme documentare sau SF (Armagedon, The day after tomorrow etc.); - formularea unor soluții privind obținerea/ reciclarea apei în situația colonizării planetei Marte sau a locuirii pe stații spațiale; - simularea construirii unui "radar" pentru detecția deșeurilor spațiale.	2.2. Elaborarea de raționamente pentru punerea în practică a soluțiilor formulate în vederea rezolvării unor situații-problemă identificate /propuse - proiectarea etapelor unui proiect de acțiune (construirea unui habitat spațial, cultivarea plantelor în spațiu, reciclarea deșeurilor spațiale etc.), care permit aplicarea soluțiilor formulate pentru rezolvarea unor situații-problemă; - elaborarea de raționamente fundamentate științific, cu privire la utilizarea surselor de energie în navigarea și explorarea spațială, în vederea rezolvării unor situații-problemă; - verificarea validității raționamentelor elaborate, cu stabilirea de relații cauză-efect și a impactului aplicării unor soluții posibile.
2.3. Construirea unor raționamente simple, pe baza unui plan dat, pentru rezolvarea situațiilor-problemă, folosind metode și tehnici ale gândirii critice și creative - formularea unor concluzii parțiale cu privire la validitatea soluțiilor propuse, folosind datele și rezultatele cercetării obținute prin metode și tehnici specifice gândirii critice și creative (studiu de caz, hartă conceptuală, joc de rol etc.); - construirea unui raționament simplu referitor la viața în spațiu: colonii spațiale, costume spațiale, sere destinate agriculturii spațiale- (modelare, simulare, machetă); - prezentarea rezultatelor obținute în cadrul proiectelor de grup ca finalizare a procesului investigativ (misiune de explorare a Lunii/a planetei Marte/a exoplanetelor etc.)	2.3. Argumentarea unor soluții propuse pentru rezolvarea de situații-problemă din spațiul terestru și cosmic, utilizând metode și tehnici specifice gândirii critice și creative - argumentarea necesității optimizării soluțiilor propuse pentru diminuarea aspectelor de risc identificate (situații de urgență pe SSI, schimbări climatice, etc.) (brainstorming, turul galeriei etc.); - prezentarea unor soluții propuse pentru viața în spațiu: colonii spațiale, costume spațiale, sere destinate agriculturii spațiale, tehnici de exploatare a resurselor din spațiul extraterestru (modelare, simulare, machetă); - sintetizarea și comunicarea rezultatelor demersului investigativ parcurs (mese rotunde, prezentări media, proiecte, broșuri, machete, desene, pagini web etc.).

CG3. Structurarea abilităților de cercetare și investigare a realității, în vederea menținerii interesului pentru cunoaștere științifică și deschiderii către opțiuni pentru o carieră în domeniul astronomiei și științelor spațiale

Clasa: a V-a	Clasa: a VII-a
3.1. Extragerea de date și informații științifice relevante din observații proprii și/sau surse bibliografice recomandate pentru investigarea spațiului cosmic - selectarea informațiilor referitoare la caracteristicile unor corpuri cerești, fenomene și procese spațiale din: tabele, scheme, grafice, diagrame, hărți, cataloage, fragmente de text, albume tematice, internet, filme documentare sau SF, reviste etc.; - realizarea unor fișe de observație/de investigație a corpurilor cerești sau a unui jurnal lunar pe baza datelor extrase din diferite surse web sau pe baza observațiilor proprii; - prezentarea impactului unor procese și fenomene cosmice (eclipse, căderi de meteoriți, explozii solare, "pierderea" Lunii etc.) asupra omului de-a lungul timpurilor istorice, pe baza informațiilor extrase din bibliografia/web de specialitate dar și a filmelor SF.	3.1. Interpretarea datelor și informațiilor științifice rezultate din investigarea spațiului cosmic și/sau a surselor bibliografice - analizarea unor fenomene și procese din spațiul cosmic, pe baza informațiilor obținute prin investigare personală/de grup și a celor selectate din surse web/bibliografice recomandate (mișcările planetelor, cauzele eclipselor, condițiilor de locuire pe Marte etc.); - interpretarea, după criterii STIAM, a relațiilor de cauzalitate între diferite procese sau fenomene din spațiul cosmic (orientarea cu ajutorul stelelor și a constelațiilor) sau a unor misiuni spațiale (Apollo, Voyager etc.); - analiza comparativă a unor teorii din istoria Astronomiei (evidențind posibile evoluții ale Universului), a imaginilor corpurilor cosmice pe baza informațiilor obținute din surse bibliografice/web; - prelucrarea statistică de bază a datelor obținute prin observații sau simulări, în scopul realizării unor reprezentări grafice (distanțe spațiale, dimensiuni ale corpurilor cerești, încălzirea globală etc.).
3.2. Organizarea informațiilor științifice, a datelor experimentale în diferite forme simple de prezentare, din perspectiva unei cariere în domeniul astronomiei și științelor spațiale - organizarea datelor experimentale într-un format structurat, pentru evidențierea unor modele, evenimente periodice sau alte aspecte relevante din spațiul cosmic; - prezentarea unor aspecte specifice carierelor din domeniul astronomiei și științelor spațiale prin intermediul proiectelor Power Point sau a afișelor; - realizarea unor materiale din perspectiva unei cariere în domeniul astronomiei și științelor spațiale: calendar al fenomenelor astronomice, jurnal de observații astronomice, fișa unei misiuni în spațiu etc.	3.2. Organizarea informațiilor științifice, a datelor experimentale în diferite forme simple de prezentare, din perspectiva unei cariere în domeniul astronomiei și științelor spațiale - organizarea datelor experimentale într-un format structurat, pentru evidențierea unor modele, evenimente periodice sau alte aspecte relevante din spațiul cosmic; - prezentarea unor aspecte specifice carierelor din domeniul astronomiei și științelor spațiale prin intermediul proiectelor Power Point sau a afișelor; - realizarea unor materiale din perspectiva unei cariere în domeniul astronomiei și științelor spațiale: calendar al fenomenelor astronomice, jurnal de observații astronomice, fișa unei misiuni în spațiu etc.
	3.3 Experimentarea unor oportunități de carieră în domeniul astronomiei și științelor spațiale

3.3. Valorificarea rezultatelor activității de cercetare și investigare în vederea realizării unor proiecte și machete specifice domeniului astronomiei și științelor spațiale	- simularea unor activități de cercetare specifice colonizării Lunii sau planetei Marte (utilizarea prafului lunar pentru construcții, analiza acidității solului pentru folosirea acestuia în agricultură etc.); - redactarea jurnalului de călătorie al unui astronaut valorificând informații preluate din filme documentare sau SF (Apollo 13, Star Trek, Marțianul, Interstellar etc.) referitoare la o deplasare imaginată în spațiu; - promovarea carierelor din domeniul astronomiei și științelor spațiale, prin întâlnirea cu/prezentarea unor interviuri cu personalități care activează în domeniul științelor spațiale; - efectuarea de vizite/schimburi de experiență, în scopul dezvoltării abilităților de comunicare științifică (observator astronomic, planetariu, institute de cercetare, tabere tematice).
- realizarea și prezentarea unor proiecte Power-Point, postere, machete, benzi desenate privind explorarea spațială (impactul coliziunii corpurilor cerești, inclusiv cu Terra, evoluția unei stele, macheta Sistemului Solar, a unui telescop, a SSI, explorarea planetelor Sistemului Solar sau a exoplanetelor prin intermediul benzilor desenate etc.); - construirea și prezentarea unor machete pentru baze/colonii pe Lună sau exoplanete folosind informațiile obținute în urma vizionării unor filme SF: Interstellar, Marțianul, StarWars, Stargate etc.; - promovarea unor comportamente ecologice în comunitate prin distribuirea unor pliante cu privire la gestionarea și efectele deșeurilor spațiale comparativ cu cele terestre.	

CONȚINUTURI

Domeniu de conținut	Conținuturi	
	Clasa: a V-a	Clasa: a VII-a
Fascinația bolții cerești	Bolta cerească- fascinație și cunoaștere • Contribuții ale unor civilizații antice la cunoașterea Universului - Civilizațiile mesopotamiene - Civilizația egipteană - Civilizațiile indiană și chineză - Civilizația greacă - Civilizațiile Americii precolumbiene - Rolul cunoașterii bolții cerești Evoluția și structura Universului • Cosmologia - istoria Universului • Corpuri cerești: stele, constelații, planete, comete, meteoriți etc. - Sistemul Solar ca parte a Universului • Fenomene, procese, evenimente astronomice: explozii solare, coliziuni etc. • Evoluția Universului reflectată în evoluția Terrei	Bolta cerească- fascinație și cunoaștere • Contribuții ale progreselor științifice și tehnice la cunoașterea Universului: teorii, personalități, organizații • Studiu de caz: contribuții românești la studierea spațiului cosmic • Elementele sferei cerești (meridianul locului, ecuatorul ceresc, ecliptica, punctele cardinale, Zenit, Nadir, punctul vernal, punctul autumnal etc.) Evoluția și structura Universului • Cosmologia - ramură a Astronomiei • Teorii ale genezei și evoluției Universului • Instrumente de măsurarea distanțelor în spațiu - Unități de măsură folosite în astronomie • Tipuri de relații între fenomene, procese, evenimente astronomice - Relații dintre elementele fizice, matematice, chimice și geografice care duc la individualizarea corpurilor cosmice; - Relații de cauzalitate: Soare-Terra-Luna • Observarea și cercetarea spațiului cosmic din perspectiva domeniului STIAM - Misiuni spațiale. Programe spațiale • Fenomene, procese și evenimente astronomice - oportunitate sau amenințare - Exemplu: erupții solare și furtuni geomagnetice; asteroizi și comete cu traiectorii potențial periculoase; radiațiile cosmice și impactul asupra sănătății în explorarea spațială - Studiu de caz: adaptările organismelor vie la condiții de mediu influențate de procese și fenomene din spațiul cosmic - Efectele radiațiilor UV și ionizante asupra organismelor vie. Reguli de protecție - Influența factorilor de mediu asupra corpului uman în spațiu
Provocări ale vieții în spațiu	Explorarea spațiului cosmic • Telescoape și sateliți • Rachete • Stații spațiale - Stația Spațială Internațională (ISS) • Deșeuri spațiale • Cercetarea exoplanetelor și căutarea vieții extraterestre Viața în spațiu • Adaptarea organismelor vie la condițiile din spațiul cosmic • Meserii spațiale - Baze lunare. Structură și caracteristici	Explorarea spațiului cosmic • Sateliți artificiali (tipuri de sateliți - civili și militari, de comunicații, de navigație, meteorologici și de cercetare) • Baze spațiale planetare. Ar fi posibilă viața pe Marte? • Racheta cosmică. - Principii de bază în construcție și deplasare Viața în spațiu • Călătorii interstelare. Teleportarea • Sisteme de telecomunicații și navigație spațială • Oportunități pentru viața în spațiu: cariere ale viitorului

Programă școlară pentru disciplină opțională în oferta națională

SUGESTII METODOLOGICE

Formarea și dezvoltarea competențelor în domeniul ȘTIAM reprezintă mai mult decât a învăța concepte și presupune dezvoltarea proceselor cognitive valorificate printr-o bună alegere și construcție a experiențelor de învățare, în cadrul procesului de predare-învățare-evaluare.

La clasa a V-a se poate realiza o continuitate între CDEOȘ "Start în aventura cunoașterii Universului" de la ciclul primar, urmărind o construcție curriculară logică și coerentă, care îmbină nivelul intuitiv cu elemente de rigoare specifică științelor sau se pot pune bazele studiului astronomiei și științelor spațiale prin valorificarea și integrarea competențelor de matematică și științe.

Profesorul va fi preocupat să creeze oportunități pentru ca elevii să fie conduși spre realizarea conexiunilor între diferite teme, între abstract și practic, inclusiv prin intermediul instrumentelor specifice TIC care reprezintă un avantaj important în explorarea de concepte și experiențe în domeniul astronomiei.

Opționalul permite atât profesorului, cât și elevilor, o abordare inter și transdisciplinară. De aceea, în proiectarea activităților didactice se recomandă ca profesorul să țină cont de particularitățile individuale și de vârstă ale elevilor, de achizițiile lor anterioare, de interesele și aptitudinile acestora.

În acest context sugerăm:

- utilizarea unor resurse suplimentare de instruire (cărți, reviste de specialitate, atlase, enciclopedii, filme și literatură SF, web) în structuri atractive, bazate pe o proiectare eficientă a instruirii;
- exersarea unor activități de învățare care să faciliteze educația permanentă prin practicarea unei metodologii transdisciplinare, a unor metode specifice altor discipline (TIC);
- centrarea competențelor pe elemente relevante și de interes actual din lumea contemporană;
- realizarea instruirii în clasă, în mod predominant utilizând ca metodă investigația și problematizarea, care permite formarea la elevi a capacităților de a identifica și de a formula probleme, precum și a propune soluții viabile;
- includerea, printre strategiile didactice, a unor întrebări-problemă care pot produce stări conflictuale intelectuale de dificultate redusă sau complexă;
- diversificarea situațiilor de învățare: sarcini de învățare variate, strategii, metode și mijloace diverse de organizare a activităților didactice, valorificarea diferitelor medii de învățare (formal/nonformal/informal, școlar /extrașcolar);
- valorificarea experienței, achizițiilor și domeniilor de interes ale elevilor, dobândite în contexte formale sau nonformale de educație (experiența personală a elevilor va constitui un reper important în organizarea activităților educaționale, pentru ca acestea să aibă legătură cu viața de zi cu zi și să fie relevante);
- utilizarea metodelor interactive de învățare, care au rolul de a stimula activitatea în grupe cooperante, schimbul de informații între elevi;
- utilizarea metodei proiectului și a jocului de rol, aceasta stimulând implicarea elevilor și învățarea prin cooperare, cu alternarea sarcinilor de lucru individual și lucru în echipă, cu distribuirea sarcinilor și asumarea de responsabilități, completarea activităților din clasă cu activități în afara clasei; metodele pun în valoare și alte tehnici și abordări ale procesului educativ, precum documentarea sau investigația, facilitând astfel, transferul de cunoștințe și dezvoltarea competențelor transversale.

Competențele generale vizează dezvoltarea abilităților de a efectua activități și investigații individuale sau în grup, orientate în direcția cercetării, cu privire la procese și fenomene din realitatea înconjurătoare. Astfel, prin dezvoltarea comportamentului cognitiv investigativ, elevul va fi capabil să exprime opinii, să identifice soluții /varianțe de rezolvare a unei probleme, să aleagă soluția optimă care să îl conducă spre descoperirea de noi conexiuni, tipuri de relații între fenomene și procese din realitatea înconjurătoare. Totodată, competențele generale au un grad ridicat de transferabilitate în toate domeniile cunoașterii. Puntea care leagă teoriile științifice abstracte de observațiile și experiența oferită de lumea reală este reprezentată de model (realizarea unor machete prin folosirea mijloacelor TIC, realizarea unor proiecte individuale sau de echipă etc.).

Organizarea activităților de învățare se realizează frontal, individual, dar este de preferat ca elevii să lucreze pe grupe pentru realizarea unor proiecte prin care să fie stimulat studiul în echipă.

Activitățile de învățare vor fi alese în funcție de gradul de complexitate și dificultate, de la ușor spre mediu și ridicat. Acestea vor fi adaptate particularităților clasei de elevi, resurselor disponibile și finalităților vizate.

Se recomandă ca, în abordarea conținuturilor, complexitatea și nivelul de aprofundare să fie corelate cu nivelul de dezvoltare cognitivă a elevilor, a nevoilor acestora și individualizarea procesului de învățare.

Introducerea conceptelor din cadrul domeniilor de conținut se va realiza intuitiv, pornind de la exemple din realitatea înconjurătoare, din domeniul astronomiei și științelor, de la experiența anterioară a elevilor și de la conexiunile intradisciplinare și interdisciplinare. Se recomandă utilizarea metodelor și mijloacelor didactice care să favorizeze învățarea prin descoperire, să stimuleze curiozitatea și creativitatea, precum și folosirea mijloacelor TIC. Prin activitățile de învățare sugerate se urmărește crearea unei atmosfere propice dezvoltării creativității pentru realizarea unor proiecte, machete și modelarea unor procese, fenomene din domeniul astronomiei.

În clasa a VII-a se realizează trecerea de la metodele predominant intuitive, abordate în clasele anterioare, la definirea sub formă mai riguroasă a conceptelor, rezolvarea unor situații problemă mai complexe.

Conținuturile din programă pot fi aprofundate în cadrul cercului de astronomie.

Sugestii:

Harta conceptuală (cunoscută și sub denumirea de mind map) este o metodă de învățare prin reprezentarea vizuală a conceptelor și a legăturilor între ele; aceasta acordă o importanță majoră formării de legături între concepte în procesul învățării.

Harta conceptuală generează, prezintă vizual, structurează și clasifică concepte și procese, facilitând și efectuarea de asocieri. Vizualizarea îmbunătățește viteza de înțelegere datorită codificării duble care are loc atunci când un concept nu este perceput doar sub forma unui text, ci și sub forma unei imagini. Formatul este compact și grafic, comparativ cu notițele convenționale, respectiv, bidimensional comparativ cu listele.

Punând accentul pe relațiile care se stabilesc între cunoștințele pe care le are elevul, pe modul în care fiecare elev își organizează experiența, ideile dar și modul de aplicare al acestora, transformă elevii în factori activi în procesul de învățare, asimilare de cunoștințe, priceperi, formare de deprinderi.

Caracteristici ale hărții conceptuale (adaptare după Crenguța Lăcrămioara Oprea - Pedagogie, Alternative Metodologice Interactive_Part18):

- reprezintă grafic componentele unui proces/concept și relațiile dintre ele;
- organizează informațiile/textul în jurul unor termeni-cheie;
- tema principală este plasată în centrul organizatorului;
- subtemele sunt plasate în jurul temei principale, însoțite de caracteristici;
- relațiile dintre componente/caracteristici sunt redade prin săgeți.

Avantaje ale utilizării hărții conceptuale:

- facilitează memorarea mai rapidă și mai eficientă a informației;
- permite revizuirea rapidă și actualizarea informației;
- contribuie la dezvoltarea gândirii logice și a abilităților de învățare;
- este un mod de lucru ordonat și construit cu imaginație și simț artistic.

Limite/dezavantaje ale utilizării hărții conceptuale (adaptare după Crenguța Lăcrămioara Oprea - Pedagogie, Alternative Metodologice Interactive_Part18):

- consum mare de timp (metodă cronofagă);
- risc crescut de subiectivitate în apreciere, în absența unor criterii de evaluare clare;
- efort intelectual și voluntar intens din partea elevilor, care trebuie să respecte anumite standarde și rigori impuse de specificul acestei metode.

Exemplu:

Clasa a VII-a

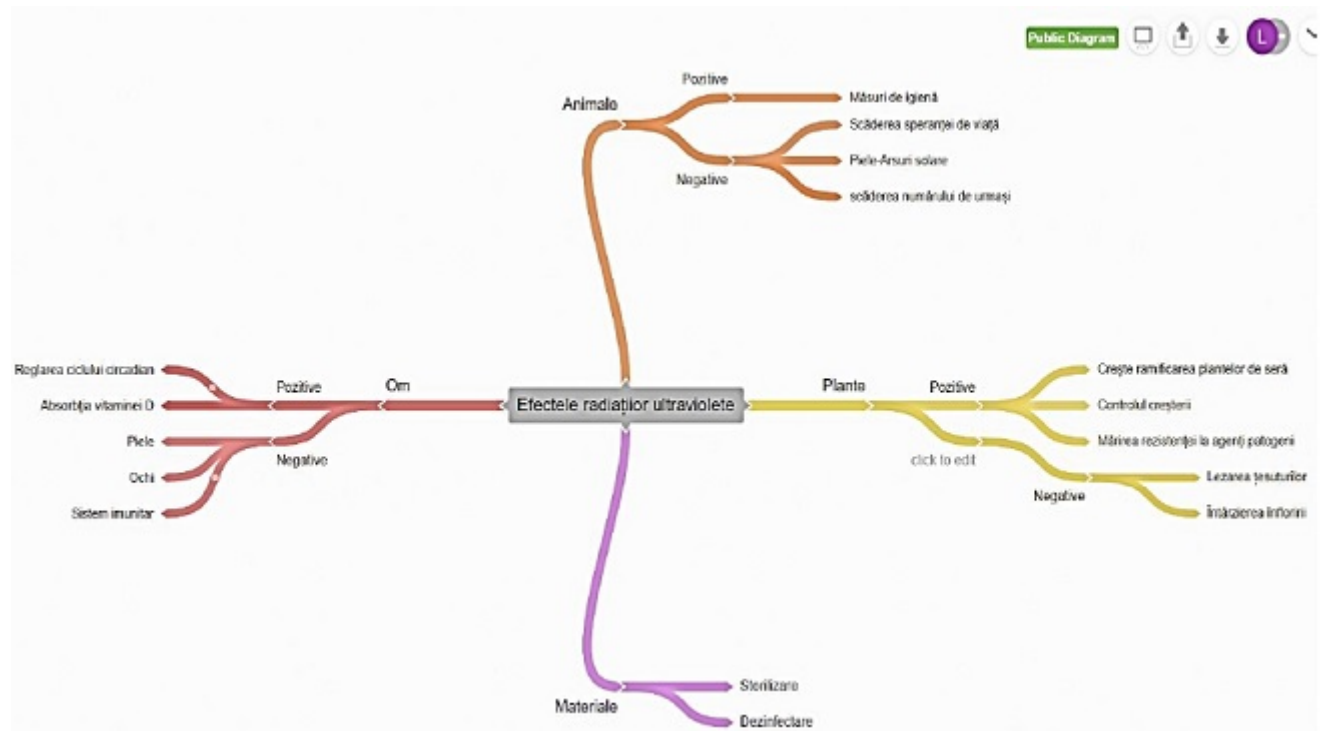
CG 1. Investigarea proceselor și fenomenelor din realitatea înconjurătoare, prin observare directă și indirectă, pentru stabilirea de conexiuni și tipuri de relații între acestea

C.S.1.1. Stabilirea tipurilor de relații între procese și fenomene, prin analiza comparativă a caracteristicilor acestora

Conținutul: Situații-problemă generate de fenomene, procese și evenimente astronomice Metoda: Hartă conceptuală de tip "pânză de păianjen"

Sarcina de lucru: folosind diferite surse (internet, reviste de specialitate, manuale de specialitate etc.) culegeți informații privind efectele radiațiilor UV asupra organismelor vii: plante, animale și om. Organizați informațiile într-o hartă conceptuală de tip "pânză de păianjen".

Model de rezolvare:



Exemplu:

C.G.2. Rezolvarea unor situații-problemă specifice diferitelor domenii de cunoaștere, prin construirea unor raționamente de bază, folosind metode și tehnici ale gândirii critice și creative

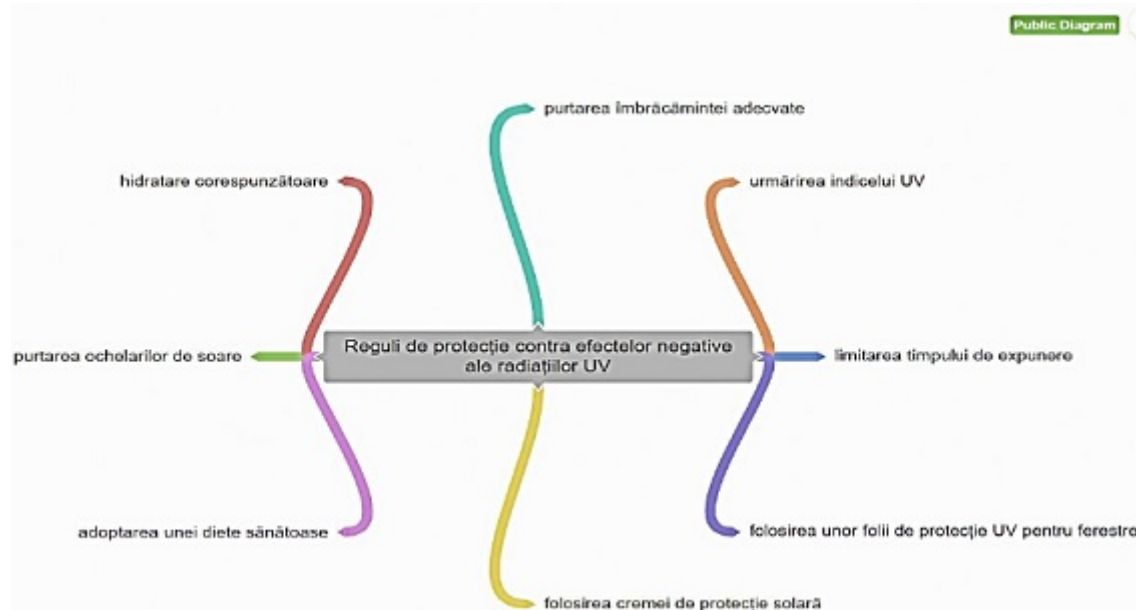
C.S.2.1. Exprimarea de opinii privind rezolvarea unor situații-problemă, specifice diferitelor domenii de cunoaștere a spațiului cosmic, pe baza achizițiilor dobândite în urma demersului investigativ

Conținutul: Studiu de caz: adaptările organismelor vii la condiții de mediu influențate de procese și fenomene din spațiul cosmic;

Metoda: Hartă conceptuală de tip "pânză de păianjen";

Sarcina de lucru: folosind diferite surse (internet, reviste de specialitate, manuale de specialitate etc.) culegeți informații privind regulile de protecție contra efectelor negative ale radiațiilor UV asupra organismului uman. Organizați informațiile într-o hartă conceptuală de tip "pânză de păianjen".

Model de rezolvare:



Modelarea reprezintă metoda didactică modernă, participativă, care permite explorarea indirectă a realității înconjurătoare. Utilizată inițial ca metodă de cercetare, aceasta este valorificată de cadrul didactic pentru facilitarea dobândirii cunoștințelor despre "fapte, fenomene și procese petrecute la distanțe mari și greu de abordat în mod direct" (Ilinca, N., Didactica geografiei, 2007, p. 58). Modelul nu este o simplă reproducere sau copie a realului, ci implică sintetizarea și sistematizarea obiectului sau fenomenului real, reducerea sau amplificarea dimensiunilor acestuia, accentuarea proprietăților esențiale și reducerea sau simplificarea detaliilor nesemnificative.

Avantaje:

- proprietățile fenomenelor/proceselor sunt mai bine cunoscute și mai ușor de studiat;
- dezvoltă spiritul de observație, capacitatea de analiză și sinteză, imaginația, creativitatea;
- oferă un climat propice studiului, mult mai dezinhbat, plăcut și atractiv;
- facilitează dezvoltarea gândirii critice și a abilităților de cercetare;
- familiarizează elevii cu cercetarea științifică autentică.

Dezavantaje:

- necesită o durată mare de timp (este cronofagă);
- rezultatele obținute au o valabilitate limitată, modelul nefiind identic cu originalul;
- nu se pot transmite conținuturi științifice riguroase și corecte;
- abilitățile formate nu se regăsesc în evaluările consacrate.

Modelul realizat de elevi, coordonați de cadrul didactic trebuie să îndeplinească anumite funcții (cf. Ilinca, N., Didactica geografiei, 2007, p. 59): informativă, de sistematizare (selectarea, organizarea, analiza și prelucrarea datelor specifice domeniului astronomiei), de integrare (compararea proceselor și fenomenelor cosmice, explicarea relațiilor de cauzalitate din spațiul cosmic), ilustrativă (redarea caracteristicilor esențiale ale elementelor din realitatea înconjurătoare), demonstrativă, euristică (documentare, investigare, evaluare), evaluare /autoevaluare, formativă și de perfecționare.

Modelele pot fi clasificate după natura lor, după rolul îndeplinit, precum și după analogia lor cu originalul. În funcție de natura lor, pot fi:

- modele obiectuale, "reproduceri în trei dimensiuni, la scară convenabilă, ale obiectelor reale" (Jinga, Istrate, 1998, p. 275), reproduc cu fidelitate originalul atât în plan extern, cât și intern: machetele, mulajele;
- modele grafice/figurative, "imagini în două dimensiuni ale obiectelor - mulaje, machete, planșe, scheme, grafice, desene, fotografii, hărți, filme, semne convenționale" (Jinga, Istrate, 1998, p. 275), surprind relațiile funcționale dintre elementele, fenomenele și procesele mediului înconjurător/spațiului cosmic, concretizând o idee, teorie, principiu, lege, teoremă: diagrame, profile, schițe, organizatori grafici etc;
- modele logice/simbolice, "formule logice sau matematice care exprimă fenomene și procese din natură" (Jinga, Istrate, 1998, p. 275), explică relațiile de tip cauză-efect dintre elementele, fenomenele, procesele din domeniul ȘTIAM: legități exprimate matematic, ecuații matematice, algoritmi de lucru, formule logice.

Pentru formarea și exersarea competențelor specifice disciplinei opționale "Aventura cunoașterii Universului" pot fi utilizate diferite modele grafice:

- citirea și interpretarea hărții bolții cerești determină dezvoltarea gândirii critice a elevilor prin selectarea datelor necesare realizării unor comparații între aspectul acestora în Emisfera Nordică, în diferite perioade ale anului (C.S. 1.1., 1.2., 3.1., clasa a V-a, C.S.1.1., - clasa a VII-a);
- diagramele redau sub formă grafică, concret și sintetic informații statistice despre procese și fenomene din realitatea înconjurătoare, din punct de vedere cantitativ și calitativ; pot fi utilizate pentru analiza, compararea, explicarea relațiilor de tip cauză-efect și realizarea unor corelații între fenomenele și procesele spațiale (C.S.3.1., 3.2., 3.3. - clasa a V-a; C.S.1.2., 2.1., 2.3., 3.1., 3.3. - clasa a VII-a); de asemenea, elevii pot formula opinii pertinente și argumentate referitoare la schimbările climatice pe Terra și impactul acestora asupra vieții terestre (C.S.1.3. - clasa a VII-a); diagramele liniare pot fi realizate de către elevi pe hârtie milimetrică, utilizând datele statistice selectate din diferite surse bibliografice sau obținute în urma unor măsurători (exemplu: valori termice zilnice), sau cu ajutorul tehnologiei informatice (programul Excel), exersând astfel C.S.3.1. pentru ambele nivele (clasa a V-a, respectiv, clasa a VII-a);
- machetele și mulajele, modelele obiectuale, pot fi utilizate în timpul activităților de învățare și realizate de către elevi, coordonați de cadrul didactic; pot fi descrise în cadrul unor expoziții cu tematică astronomică, activitate în cadrul căreia elevii să prezinte rezultatele obținute în urma unui demers investigativ (C.S.1.1., 1.3., 2.3., 3.3. - clasa a V-a; C.S.2.3., 3.1., 3.3. - clasa a VII-a).

Exemplu:

Clasa a VII-a

C.G.1. Investigarea proceselor și fenomenelor din realitatea înconjurătoare, prin observare directă și indirectă, pentru stabilirea de conexiuni și tipuri de relații între acestea

C.S.1.3. Formularea de opinii referitor la influența proceselor și fenomenelor din spațiului cosmic asupra vieții cotidiene de pe Terra

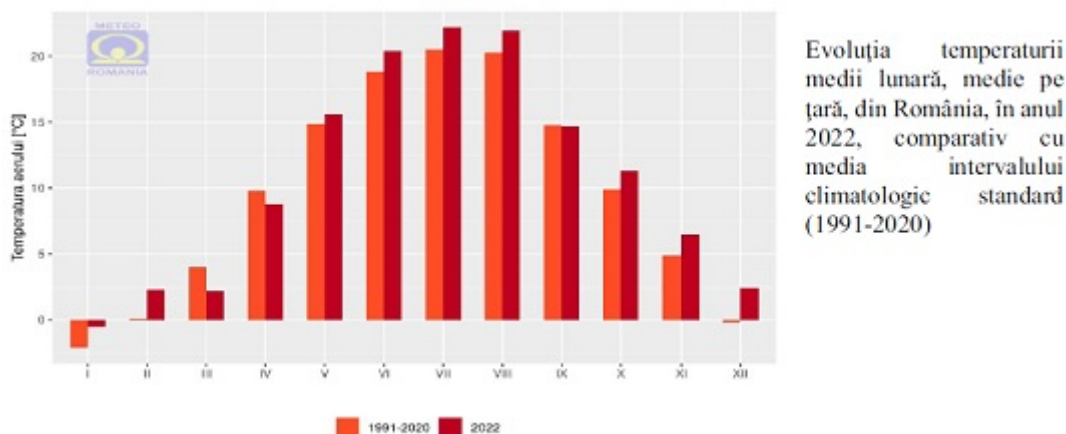
Conținutul: Tipuri de relații între fenomene, procese, evenimente astronomice;

Metoda: Modelarea utilizând modelul grafic - diagrama;

Sarcina de lucru: accesați link-ul https://www.meteoromania.ro/clim/caracterizare-anuala/cc_2022.ht.ml. analizați graficul comparativ al valorilor medii lunare ale temperaturii aerului, formulați concluzii și, după caz, precizați consecințe ale fenomenului ilustrat pentru România/Europa și pentru Planetă.

Răspunsuri posibile:

- În anul 2022 există o singură lună cu temperatură medie sub 0°C (ianuarie);
- Valorile termice lunare pentru anul 2022 sunt în majoritate mai mari decât media lunară a anilor 1991-2020;
- În lunile martie și aprilie, valorile termice lunare în 2022 sunt mai mici decât mediile lunare pentru perioada de comparație;
- Cele mai mari creșteri medii lunare se observă în lunile de vară, respectiv în lunile decembrie și februarie;
- Fenomenul climatic identificat: creșterea temperaturii medii lunare și încălzirea globală;
- Intensificarea fenomenului de secetă și creșterea riscului de incendii naturale;
- Creșterea frecvenței precipitațiilor torențiale, însoțite de inundații;
- Topirea banchizei și a calotei glaciare și creșterea nivelului apei oceanice cu inundarea țărmurilor joase și a unor orașe mari;
- Dispariția unor specii de plante și animale.



Sursa: https://www.meteoromania.ro/clim/caracterizare-anuala/cc_2022.html

Exemplu:

Clasa a V-a

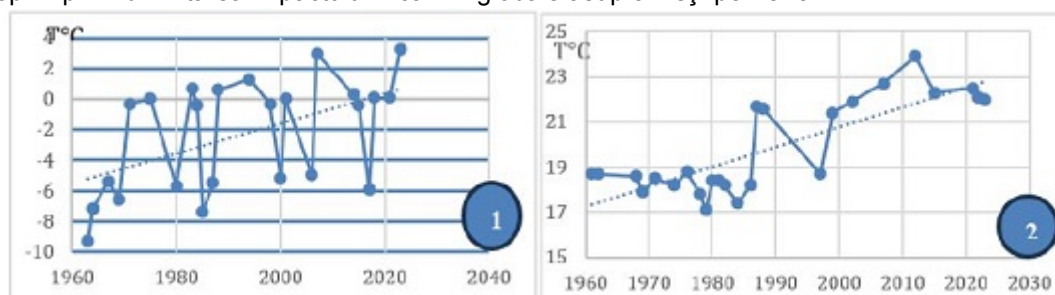
C.G.3. Structurarea abilităților de cercetare și investigare a realității, în vederea menținerii interesului pentru cunoaștere științifică și deschiderii către opțiuni pentru o carieră în domeniul astronomiei și științelor spațiale

C.S.3.2. Organizarea informațiilor științifice, a datelor experimentale în diferite forme simple de prezentare, din perspectiva unei cariere în domeniul astronomiei și științelor spațiale

Conținutul: Fenomene, procese, evenimente astronomice: explozii solare, coliziuni etc.

Metoda: Modelarea utilizând modelul grafic - diagrama;

Sarcina de lucru: accesați link-ul <https://www.meteoromania.ro/clim/caracterizare-multianuala/index.html>, vizualizați datele climatice/valorile termice medii cele mai scăzute și cele mai ridicate specifice lunilor ianuarie (1) și iulie (2), transcrieți valorile în Excel și construiți diagramele aferente, utilizând aplicația Excel. Analizați separat și comparativ graficele rezultate, identificând cauzele și consecințele tendinței de creștere a valorilor termice. Formulați opinii privind limitarea impactului încălzirii globale asupra vieții pe Terra.



Sursă: prelucrat pe baza datelor preluate din <https://www.meteoromania.ro/clim/caracterizare-multianuala/index.html>.

Evaluarea are un rol fundamental în cadrul oricărui proces educațional. Este necesară asigurarea unui feedback permanent și corespunzător, între elevi - profesor, dar și între elevi - elevi. Se va pune accent pe componenta formativă a evaluării și dezvoltarea abilităților de identificare și corectare a erorilor, precum și pe gândirea critică: Ce este bine? Ce nu este bine? Cum se poate corecta? Există o soluție mai bună?

Formele, metodele și instrumentele de evaluare trebuie să fie cât mai diversificate, centrate pe elev și orientate pe formarea și dezvoltarea competențelor din domeniul astronomiei. Se recomandă utilizarea metodelor alternative de evaluare, realizarea proiectelor, portofoliilor ce stimulează creativitatea elevilor, spiritul de comunicare în echipă, deoarece dezvoltă aptitudini organizatorice și îi responsabilizează pe elevi prin respectarea unor termene.

Pentru a realiza cu succes evaluarea rezultatelor învățării și a demersurilor de formare a achizițiilor finale, este important să se aplice și strategii moderne de evaluare precum, evaluarea autentică. Caracteristicile de bază ale evaluării autentice în cadrul disciplinei opționale Aventura cunoașterii Universului sunt următoarele:

- relevanța sarcinilor de evaluare a rezultatelor învățării și punerea lor în relație cu situații asemănătoare celor din viața reală: observări, investigații, experimente, soluționarea unor probleme concrete ce țin de viața lor, reflecții asupra a ceea ce învață și posibilitatea de a-și exprima interesele, opiniile și atitudinile proprii și comportamentele;
- asigurarea unității cunoașterii, conform premisei "întregul este mai important decât partea";

– dezvoltarea capacităților de autoevaluare a rezultatelor învățării; strategiile moderne de evaluare se întemeiază pe evaluarea autentică, ce se referă direct la evaluarea achizițiilor finale, formulate în termeni de competențe; evaluarea autentică oferă elevilor suficiente și variate posibilități care vizează procesul de formare a competențelor.

Exemplu:

Clasa a V-a

C.G.3. Structurarea abilităților de cercetare și investigare a realității, în vederea menținerii interesului pentru cunoaștere științifică și deschiderii către opțiuni pentru o carieră în domeniul astronomiei și științelor spațiale

C.S.3.1. Extragerea de date și informații științifice relevante din observații proprii și/sau surse bibliografice recomandate pentru investigarea spațiului cosmic

Conținut: Evoluția și structura Universului;

Metoda: portofoliul tematic;

Portofoliul este un instrument complex de evaluare alternativă, "integrator, care oferă posibilitatea de a emite o judecată de valoare bazată pe un ansamblu de rezultate" (Ilinca, N., Didactica geografiei, 2015, pag. 192).

Portofoliul cuprinde o selecție de instrumente "non-formalizate", precum fișe de activitate, investigații individuale sau de grup, referate, eseuri, fișe de informare, articole, fotografii, cartoscheme, postere și/sau instrumente "formalizate" de evaluare precum chestionare, teste, grile.

Avantaje:

- implică elevul direct în procesul de evaluare, criteriile fiind cunoscute încă de la lansarea temei;
- stimulează creativitatea elevului;
- diminuează factorul de stres;
- încurajează învățarea prin descoperire;
- dezvoltă capacitatea de autoevaluare datorită prezentării unui algoritm clar de notare;
- abordare transdisciplinară și interdisciplinară a conținuturilor;
- permite elevilor să își planifice învățarea.

Dezavantaje:

- perioada de timp necesară evaluării este una mai lungă;
- dificultăți de selecție, validare și esențializare a conținuturilor;
- nu se pot evalua toate tipurile de itemi obiectivi, semi-obiectivi și subiectivi.

CRITERII DE EVALUARE A PORTOFOLIULUI TEMATIC

(adaptare după Dulamă, M. 2002 și David, N. 2000)

Denumirea produsului	Conținutul produsului	Criterii de evaluare/ Descriptori	Punctajul maxim ce poate fi acordat	Auto evaluare	Punctajul acordat
I. CONȚINUTUL PORTOFOLIULUI				max. 80 puncte	
Desen - constelațiile emisferei nordice	a. Constelații circumpolare b. Constelații care răsar și apun (3 exemple) c. Constelații mitologice (2 exemple)	- Corectitudinea reprezentării grafice - Respectarea conținutului - Titlul - Legenda	16p 3p 3p 3p		
Fișe de informare	Corpuri cerești: a. Stelele- naștere, evoluție, moarte b. Planetele Sistemului Solar, exoplanete c. Meteorii. Importanța meteoritilor pentru viața pe Pământ. Meteorii și schimbările climatice.	- Structură/conținut logic - Veridicitatea datelor, afirmațiilor - Aspecte esențiale	15p 6p 3p		
Curiozități	Corpuri cerești	- Cele mai interesante aspecte legate de corpurile cerești. - Superlative (Știați că? Cel mai)	3p 3p		
Eseu structurat	Evoluția Universului - Ipoteze privind apariția - Marea Explozie - Compoziția și structura Universului	- Structură/conținut logic - Veridicitatea datelor, afirmațiilor - Aspecte esențiale	10p 3p 2p		
Postere	a. Exploziile solare b. Eclipsa de Soare, eclipsa de Lună	- Titlul posterului - Conținut adecvat - Aspect - Originalitate	2p 2p 2p 2p		
Bibliografie /Webografie		Ordonarea corectă a referințelor bibliografice /webografice	2p		

II. PREZENTARE/ASPECT				max 20 puncte	
		Pagina de gardă: Titlul portofoliului, școala, clasa, realizatori Cuprins Utilizarea și scrierea corectă a noțiunilor/termenilor specifici Indicarea sursei pentru imagini/hărți/fotografii Originalitate Creativitate	2p 2p 6p 4p 3p 3p		
Punctaj total			100 puncte		

RECOMANDĂRI - RESURSE EDUCAȚIONALE DESCHISE (RED)

Legendă tip de resurse:

- Resursă de tip selectare/organizare și aplicare de informații

→ Resursă video (utilă pentru audiere și interpretare prin discuții libere)

√ Resursă de tip evaluare și sistematizare

Clasa a V-a	Clasa a VII-a
Fascinația bolții cerești Bolta cerească - fascinație și cunoaștere • https://fizicadj.ro/wp-content/uploads/2011/10/CARTE-DE-ASTRONOMIE_Nicu-Goga.pdf	Fascinația bolții cerești Bolta cerească - fascinație și cunoaștere • https://fizicadj.ro/wp-content/uploads/2011/10/CARTE-DE-ASTRONOMIE_Nicu-Goga.pdf • https://vasileloghin.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/5-universul.pdf
Contribuții ale unor civilizații antice la cunoașterea Universului; • https://destepti.ro/astrologia-antica • http://sac.csic.es/astrosecundaria/ro/cursos/formato/materiales/conferencias/L3_w_ro.pdf	Contribuții ale progreselor științifice și tehnice la cunoașterea Universului: teorii și personalități • http://sac.csic.es/astrosecundaria/ro/cursos/formato/materiales/conferencias/L3_w_ro.pdf • https://stiintasitehnica.com/spatiu/astrologia/ • http://sac.csic.es/astrosecundaria/ro/cursos/formato/materiales/ppts/conferencias/C2_ro.pdf Contribuții românești la studierea spațiului cosmic • https://www.marketwatch.ro/Contributia_Romaniei_la_dezvoltarea_si_implementarea_unui_sistem_pentru_analiza_si_evaluarea_riscurilor_atmosferic/ • https://www.inperspectiva.ro/02_interviuri/2014/05_mai/03_dr_cristiana_dumitrache/03_dr_cristiana_dumitrache_inst_astrologic.htm
Evoluția și structura Universului Cosmologia - istoria Universului • http://quasar.physics.uvt.ro/~vulcan/IUC/Curs1.pdf • http://sac.csic.es/astrosecundaria/ro/cursos/formato/materiales/conferencias/L2_w_ro.pdf • https://www.scientia.ro/univers/47astronomie/7435-formarea-si-evolutia-structurii-universului-3-istoria-evolutiei-universului-pe-scurt.html • https://life.ro/curiozitati-despre-univers/ Corpuri cerești/cosmice: stele, constelații, planete, comete, meteoriți, etc. • https://www.scientia.ro/blogurile-scientia/safari-prin-lumea-stiintei/8629-sistemul-solar-la-scara.html • https://vasileloghin.files.wordpress.com/2014/03/6-sistemul-solar.pdf	Evoluția și structura Universului Cosmologia - ramură a Astronomiei • http://sac.csic.es/astrosecundaria/ro/cursos/formato/materiales/conferencias/L2_w_ro.pdf • https://life.ro/curiozitati-despre-univers/ Teorii ale genezei și evoluției Universului • https://www.scientia.ro/univers/47-astronomie/7435-formarea-si-evolutia-structurii-universului-3-istoria-evolut-scurt.html • https://life.ro/curiozitati-despre-univers/ • https://despreunivers.weebly.com/formarea-universului.html Instrumente de măsurarea distanțelor în spațiu • https://www.math.uaic.ro/~cgales/astrologia/curs5_2012.pdf • https://www.scientia.ro/fizica/130-fizica-conceptuala/8103-utilizarea-paralaxei-pentru-determinarea-distarii-vignette • https://stiintasitehnica.com/calculul-distantei-pana-la-doua-stele-apropiate-de-pamant-utilizand-efectul-de-parallaxe • https://anyflip.com/bcmzk/dunu/basic • https://paginadeastronomie.wordpress.com/tag/parsec
√ https://www.naseprogram.org/wp-content/uploads/sites/10/2023/05/t9-54-planets-exoplanets-eng-2023.pdf Curiozități despre Calea Lactee. (Milky Way)	Tipuri de relații între fenomene, procese, evenimente astronomice • https://www.descopera.ro/stiinta/16720160-soarele-s-a-dezlantuit-doua-explozii-solare-de-proportii-au-avut-mai-puternica-din-ultimii-11-ani-cand-ar-putea-ajunge-radiatiile-pe-paman • https://sonkab.com/2012/12/23/relatii-la-distanța/ • https://www.scientia.ro/blogurile-scientia/blogul-scientia/8793-exista-cauzalitate-in-univers-de-ce-cauzalitatea.html • https://www.descopera.ro/stiinta/20148139-se-apropie-sau-se-indeparteaza-pamantul-de-soare-iata-ce-spun • http://sac.csic.es/astrosecundaria/ro/cursos/formato/materiales/conferencias/T3_w_ro.pdf Impactul modificărilor unor parametri care descriu mișcările corpurilor cerești asupra Terrei. → https://youtu.be/820dyH8IRXY?si=0LnshoC-9e65mL-e → https://youtu.be/25GXsTrLeo0?si=DBs7cMwFJf9pFNN → https://youtu.be/p74xFxBv-r4?si=2LAyJGmVh6hNtMxo Asemănări și deosebiri dintre Terra și celelalte planete ale Sistemului solar • https://vasileloghin.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/03/6-sistemul-solar.pdf • https://www.space.com/16080-solar-system-planets.html

• https://scientia.ro/univers/47-astronomie/111-de-ce-se-numeste-galaxia-noastra-calea-lactee.html#google_vignette Fenomene, procese, evenimente astronomice: explozii solare, coliziuni, etc. • https://www.descopera.ro/stiinta/16720160-soarele-s-a-dezlantuit-doua-explozii-solare-de-proportii-au-avut-loc-una-fiind-cea-mai-puternica-din-ultimii-11-ani-cand-ar-putea-ajunge-radiatiile-pe-pamant • https://www.spaceweatherlive.com/ro/activitatea-solara/eruptii-solare.html • https://www.spaceweatherlive.com/ro.html Soarele "motorul vieții". (Structură, caracteristici generale. Petele solare/erupțiile solare, vântul solar) • https://www.weather.gov/fsd/sunspots • https://spaceplace.nasa.gov/solar-activity/en/ + video Evoluția Universului reflectată în evoluția Terrei → https://digitaledu.ro/pamantul-o-entitate-a-universului-evolutia-universului-si-a-terrei/ Pământul așa cum nu l-ai mai văzut! Imagini din spațiu preluate de telescop → https://youtu.be/3jT_Zui1Am8?si=hy16K7sAs9ChOB5E	• https://youtu.be/GSJ8266zzUs?si=jrdilUd0mc18t5rs Dispariția Lunii-consecințe asupra Terrei. • https://www.rmg.co.uk/stories/topics/what-would-happen-if-moon-disappeared + video Metamorfoza stelelor. Scenarii privind evoluția Soarelui. → https://www.naseprogram.org/wp-content/uploads/sites/10/2022/06/t6-43-life-of-stars-en-2021-revised.pdf → https://youtu.be/XkjkCuaePM8?si=cHz2jY6K6sfHW40C • https://webbtelescope.org/webb-science/the-star-lifecycle → https://youtu.be/FzlgUJlWU?si=VbbmAEa10hUudFJN Scenarii privind evoluția Planetei Albastre → https://www.youtube.com/watch?v=UE82oDMKvDc&ab_channel=BRIGHTSIDEUniverse Impactul primei întâlniri a oamenilor cu o civilizație extraterestră avansată/primitivă! "Homo-Universus" limbajul protocol de comunicare (creat de elevi) • https://science.nasa.gov/exoplanets/search-for-life/ + video • https://www.scientia.ro/stiri-stiinta/85-univers/1669-protocol-pentru-comunicarea-cu-extraterestrii.html • https://stiintasitehnica.com/sa-discutam-cu-civilizatiile-extraterestre/ Observarea și cercetarea spațiului cosmic din perspectiva disciplinelor STIAM • http://www.space-awareness.org/media/booklets/files/SpaceCareers_SpaceAwareness_Booklet_Romanian_r • https://rosa.ro/ro/ • https://www.descopera.ro/stiinta/20166045-cui-foloseste-explorarea-spatiala-si-de-ce-o-facem Adaptările organismelor viei la condiții de mediu influențate de procese și fenomene din spațiul cosmic • https://www.nasa.gov/missions/station/iss-research/resupply-mission-for-nasa-carries-scientific-experiments + video Influența factorilor de mediu asupra corpului uman în spațiu • https://bioclima.ro/AEROSPATIAL.pdf • https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5766677/ • https://www.esa.int/Science_Exploration/Human_and_Robotic_Exploration/Astronauts/Living_in_space ✓ https://www3.nasa.gov/specials/kidsclub/games/club_house/ ✓ https://climate.nasa.gov/explore/interactives/quizzes → https://youtu.be/Ei-TcECJVXU • https://www.nasa.gov/missions/station/iss-research/resupply-mission-for-nasa-carries-scientific-experiments-t • https://www.nasa.gov/sites/default/files/atoms/files/edungs_2021-astro-not-yets_microgravity_storybook_web.i → https://youtu.be/oOaoCi0vB3Q7sUq1YN5vAMZ372_whrx → https://youtu.be/X0F8uPYeIE?si=BW747JROstGvC_m0L → https://youtu.be/Yso7ga84NMQ7sU8Yop-pwLutVajJpu → https://youtu.be/wuog9_p_ycc7sUKoC7y2zSuYwOsrqs • https://asapteadimensiune.ro/zborurile-cu-gravitate-zero-zero-gravity-zero-g-au-tot-mai-multi-clienti.html
Explorarea spațiului cosmic Stații spațiale. • https://defence-industry-space.ec.europa.eu/eu-space/eu-space-programme_en • https://www.nasa.gov/learning-resources/nasa-kids-club/ + video Deșeurii spațiale • https://ecosynergy.ro/deseurile-spatiale-cat-de-numeroase-sunt-in-prezent-si-ce-pericole-prezinta/ • https://esajournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/fee.2624 • https://blogs.esa.int/space19plus/ro/programmes/resturi-spatiale/ + video Caracteristici necesare unei planete pentru a susține viața extraterestră. (poziție relativă la stele, formă, structură, relief, gravitație, atmosferă) • https://www.scientia.ro/blogurile-scientia/122-blog-gabriela-costache/6189-planete-locuibile.html#google_vignette • https://www.naseprogram.org/wpcontent/uploads/sites/10/2022/07/t9wro-1.pdf Viața în spațiu Adaptarea organismelor viei la condițiile din spațiul cosmic • https://www.scientia.ro/fizica/8391-ce-este-microgravitatie.html → https://youtu.be/7lIQLRXCPhk • https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5766677/ • https://www.esa.int/ScienceExploration/Human_and_Robotic_Exploration/Astronauts/Living_in_space ✓ https://www3.nasa.gov/specials/kidsclub/games/clubhouse/	Explorarea spațiului cosmic Sateliți artificiali. (Tipuri de sateliți - civili și militari, de comunicații, de navigație, meteorologici și de cercetare) • https://www.scientia.ro/blogurile-scientia/122-blog-gabriela-costache/2481-curiozitati-astronomie-1.html • http://www.space-awareness.org/media/booklets/files/SpaceCareers_SpaceAwareness_Booklet_Romanian_r • https://freedomacts.co.uk/viitorul-explorarii-spatiluii-cosmic-provocari-si-oportunitati/ • https://www2.spacescience.ro/?page_id=1599 • https://www.skywatcher.ro/educatie/124_ghid-pentru-observarea-satelitilor-artificiali.html Baze spațiale planetare • http://www.space-awareness.org/media/booklets/files/SpaceCareers_SpaceAwareness_Booklet_Romanian_r Condiții necesare menținerii vieții pe alte planete sau sateliți din Sistemul Solar (apă/atmosferă/resurse) ✓ Student Project: Make a Water Filter NASA/JPL Edu

• https://climate.nasa.gov/explore/interactives/quizzes → https://youtu.be/Ei-TcECJVXU • https://www.nasa.gov/mission/station/issresearch/resupply-mission-for-nasa-carries-scientific-experiments-to-space-station/ + video Cum este afectat corpul cosmonauților de lipsa gravitației? • https://www.nasa.gov/sites/default/files/atoms/files/edungs_2021-astro-not-yets_microgravity_storybook_web.pdf → https://youtu.be/oOaoCi0vB3Q?si=q1YN5vAMZ372whrx Care sunt modalitățile de prevenire a efectelor fizice negative produse de starea de imponderabilitate? → https://youtu.be/X0F8uPYe_1E?si=BW747JROstGvCm0L → https://youtu.be/Yso7ga84NMQ?si=8Yop-pwLufVajJpu → https://youtu.be/wuog9p_ycc?si=KoC7y2zSuYwOsrsq Modalități de adaptare a organismelor vii la mediul creat pe Stația Spațială Internațională. • https://www.space.com/news/live/international-space-station-live-updates • https://www.nasa.gov/exploration-research-and-technology/growing-plants-in-space/ • http://www.esero.ro/wp-content/uploads/2020/04/B09_pot_formele_de_viata_supravietui.pdf • http://www.esero.ro/wp-content/uploads/2022/04/C09- Energie-din-apa.pdf Cum se hrănește un astronaut în spațiu și cum se hidratează? Cum se reciclează resturile fiziologice în spațiu? → https://youtu.be/SAQ-iiJkLZA?si=8TWODzf6kq6CTdFF RO_PR41_AstroFood.pdf (esero.ro) PR43_Astro_Crops.pdf (esero.ro) PR42_Astro_Farmer.pdf (esero.ro) • https://www.descopera.ro/stiinta/20412009-nasa-a-reciclat-98-din-sudoarea-si-urina-astronautilor-de-pe-statia-spatiala-internationala • https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693831/ Meserii spațiale. • https://www.nasa.gov/missions/station/iss-research/resupply-mission-for-nasa-carries-scientific-experiments-to-space-station/ • https://www.esa.int/About_Us/Careers_at_ESA/Find_your_path_with_ESA → https://plus.nasa.gov/video/langley-a-storied-legacy-a-soaring-future/	• https://www.scientificamerican.com/article/the-six-moons-most-likely-to-host-life-in-our-solar-system/ • https://science.nasa.gov/universe/exoplanets/life-in-our-solar-system-meet-the-neighbors/ Racheta cosmică. Principii de construcție și deplasare. • https://ro.frwiki.wiki/wiki/Fus%C3%A9e_(astronautique) • https://www.universenciclopedic.ro/marea-carte-a-rachetelor-si-navelor-spatiale-usborne Viața în spațiu Călătorii interstelare. Teleportarea → https://youtu.be/M9Ab2nVadKg • https://research.reading.ac.uk/research-blog/boom-in-space-tourism-threatens-to-boost-the-amounts-of-s-climate-emissions/ → https://www.youtube.com/watch?v=V2AyDjcGRrk • https://www.britannica.com/topic/space-tourism • For Educators Grades 5-8 - NASA + video • https://alephnews.ro/stiinta/traiesti-intr-o-lume-in-care-teleportarea-deja-a-avut-loc-exista-fenomen-determinista-ar-fi-interzise-pentru-ca-ar-incalca-mai-multe-principii/ • http://www.descopera.ro/stiinta/20525696-teleportarea-prin-lumina-cu-un-pas-mai-aproape-de-realitate Sisteme de telecomunicații și navigație spațială • https://rosa.ro/ro/telecomunicatii-si-navigatie/ • http://www.space-awareness.org/media/booklets/files/SpaceCareers_SpaceAwareness_Booklet_Romanian_r Oportunități pentru viața în spațiu: cariere ale viitorului Cucerirea spațiului cosmic, un deziderat al erei noastre • https://www.nasa.gov/learning-resources/nasa-kids-club/ • http://www.space-awareness.org/media/booklets/files/SpaceCareers_SpaceAwareness_Booklet_Romanian_r • https://www.undelucram.ro/ro/cumlucram/cum-arata-joburile-viitorului-2073 • https://www.nasa.gov/missions/station/iss-research/resupply-mission-for-nasa-carries-scientific-experiments-to-space-station/ • https://www.esa.int/About_Us/Careers_at_ESA/Find_your_path_with_ESA → https://plus.nasa.gov/video/langley-a-storied-legacy-a-soaring-future/ Rolul tehnologiei moderne în asigurarea materialelor și produselor inovative (imprimarea 3D) pentru astronauți. → https://www.youtube.com/watch?v=ZQ3y8U6Fbd4&ab_channel=NationalGeographic Cum ar trebui să evolueze tehnica realizării costumelor spațiale, pentru elimina unele neajunsuri? (masă, flexibilitate, durabilitate, accesibilitate, etc) → https://youtu.be/fHj3M4w15g0?si=P4TtC28T38osahG4 → https://youtu.be/LuG2rf9enHE?si=Fziul-X565EzLZg
---	--

Coordonator:

Naghi Elisabeta Ana	Ministerul Educației
---------------------	----------------------

Autori:

Bîdiliță Florina	Școala Gimnazială nr.16 Oradea
Biriș Mihaela Simona	Inspectoratul Școlar Județean Bihor
Boar Felicia	Liceul Teoretic „Onisifor Ghibu” Cluj-Napoca/ Inspectoratul Școlar Județean Cluj
Borșan Maria	Școala Gimnazială „Ioan Bob” Cluj-Napoca
Brădău Cristina Diana	Liceul Teoretic „Aurel Lazăr” Oradea
Burcea Nela	Colegiul Național „Gheorghe Șincai” București
Burnete Eleonora	Școala Gimnazială „Sfântul Andrei” Mangalia
Capșa Doina	Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău

Chiș Fineas Ioan	Liceul Teoretic „Pavel Dan” Câmpia Turzii
Chiș Paula	Colegiul Național „George Barițiu” Cluj-Napoca
Cîmpean Maria Cornelia	Colegiul Național „Gheorghe Șincai” Cluj-Napoca
Citrea Luminița	Inspectoratul Școlar Județean Bihor/Colegiul Național „Emanuil Gojdu” Oradea
Cojocnean Mihaela	Colegiul Național „Alexandru Papiu Ilarian” Târgu Mureș
Cosovanu Ilie	Liceul Tehnologic „Tomșa Vodă” Solca/ISJ Suceava
Ianoși Daniel	Liceul Teoretic „Mircea Eliade” Lupeni
Jumărea Liliana	Colegiul Național „Nicolae Iorga” Vălenii de Munte
Muntean Valerica Doina	Colegiul Național „Ioan Slavici” Satu Mare
Naghi Elisabeta Ana	Ministerul Educației
Neagu Adriana	Colegiul Național „Nicolae Iorga” Vălenii de Munte
Nour Eugenia	Școala Gimnazială „Iordache Cantacuzino” Pașcani
Roșu Elisaveta	Expert în educație
Spiridon Nicolae	Colegiul Național „Andrei Șaguna” Brașov
Stancu Iulian	Colegiul Național „Gheorghe Șincai” București
Ștefănescu Manuela	Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza” București
Tănăsescu Carmen	Colegiul Național „Andrei Șaguna” Brașov
Vakulovski Carmina	Colegiul Național „Andrei Șaguna” Brașov

Referenți:

Nedelcu Alin	-	Institutul Astronomic al Academiei Române
Bîrlan Mirel	-	Institutul Astronomic al Academiei Române
