

**PROGRAMA PENTRU DISCIPLINA OPȚIONALĂ
„SĂNĂTATE, ARMONIE ȘI ECHILIBRU PRIN SPORT”
Curriculum integrat**

ARGUMENT

Despre valorile pe care sportul le generează, despre aspectele sociale și culturale ale acestuia s-a scris mult și fie că vorbim de valori sportive, valori morale sau valori estetice nu putem decât să fim de acord cu Pierre de Coubertin care afirma: „*Sportul face parte din patrimoniul oricărui bărbat și al oricărei femei, iar absența acestuia nu poate fi nicicând compensată*”.

Cea mai valoroasă moștenire, când vorbim de educație, este, fără îndoială, civilizația Greciei Antice. Pentru greci, valoarea ființei umane era dată de un complex de calități care evidențiază legătura indisolubilă dintre corp și spirit, ca ideal de perfecțiune. Exprimat prin conceptul „*kalos kai agathos*” adică „*etic și estetic*” sau altfel spus „*om frumos și bun*”, idealul antic a fost preluat mai târziu de romani și ilustrat prin celebra expresie: „*Mens sana in corpore sano*”, aparținând poetului Iuvenal.

Nu este greu să descoperim că idealul antic furnizează și astăzi repere pe care se configurează idealul educațional al școlii românești: „*dezvoltarea liberă, integrală și armonioasă a individualității umane, formarea personalității autonome și asumarea unui sistem de valori care sunt necesare pentru împlinirea și dezvoltarea personală, pentru dezvoltarea spiritului antreprenorial, pentru participarea cetățenească activă în societate, pentru incluziune socială și pentru angajare pe piața muncii*”. (Legea 1/2011, art. 2, al.3).

Participând la acest curs copiii își întăresc sănătatea, își cunosc mai bine corpul, își perfecționează calitățile motrice, învață să se relaxeze. Sportul îi ajută să fie competitivi, să își formeze aptitudini sociale dar și, să se descopere.

Oportunitatea acestui curs poate fi argumentată cu câteva din realitățile cu care se confruntă societatea astăzi:

- scăderea potențialului biomotric care determină, implicit, și o scădere a motivației copiilor pentru practicarea exercițiului fizic;
- pericolul pe care îl reprezintă lumea digitală în care, mișcarea în aer liber și sportul sunt înlocuite, din ce în ce mai mult, de tehnologia modernă și mulți copii „practică” sportul pe calculator ;
- mentalitatea părinților, prea puțin preocupați să le ofere copiilor **dreptul** la mișcare, ignorând astfel beneficiile activităților fizice în creșterea și dezvoltarea copiilor;

- cifrele îngrijorătoare care evidențiază reducerea numărului de copii și tineri care practică sportul sub diferite forme : în România, sub 2% dintre copii sunt înscriși în cluburi sportive, în timp ce în țări precum Suedia, Norvegia sau Finlanda, procentul copiilor care fac sport, în mod constant, ajunge și până la 80%.

I. NOTA DE PREZENTARE

Cursul se adresează elevilor din ciclul gimnazial și se va desfășura pe durata unui an școlar. Fiind o disciplină practică, transmiterea informațiilor se va realiza în paralel cu activitatea fizică.

Programa este structurată pe trei teme și urmărește abordarea integrată a unor conținuturi aparținând disciplinelor: educație fizică și sport, biologie, fizică, educație muzicală. Pentru fiecare temă sunt formulate competențe specifice și sunt prevăzute conținuturi asociate.

Situațiile de învățare create vor urmări abordări din perspectiva stimulării autonomiei, a creativității și a creșterii motivației.

Evaluarea se va realiza prin raportare la competențele specifice, cu accent pe valorificarea funcției formative și pe aspectele relevante care produc modificări comportamentale.

II. TEME/COMPETENȚE SPECIFICE

1.Sănătate prin mișcare – esența conceptului de viață activă.

- 1.1. Să-și formeze deprinderi transferabile în activitatea independentă și să le exerseze zilnic;
- 1.2.Să utilizeze mijlocele specifice, însușite în cadrul cursului, în optimizarea randamentului în învățare;
- 1.3.Să stabilească corelații între sedentarism, alimentație nesănătoasă și obezitate, în raport cu beneficiile activității fizice regulate.

2.Sportul și corpul

- 2.1.Corelarea informațiilor privind rolul coloanei vertebrale în locomoție/repaus, cu reperele unei posturi corecte;
- 2.2.Să descopere, prin exersare și pe baza informațiilor furnizate, relația dintre gravitație, centru de greutate, echilibru;
- 2.3. Valorificarea informațiilor dobândite despre mărimile fizice în apreciere creșterii și dezvoltării fizice a corpului, ca un întreg, și a părților acestuia;
- 2.4. Să recunoască reperele funcționale și patologice ale funcționării organismului, raportate la valorile de referință.

3. „Kalos kai agathos” – omul frumos și bun.

- 3.1.Să-și însușească și să transfere în activitatea cotidiană valorile conceptului de ”fair play”;
- 3.2. Să manifeste creativitate, interes pentru dezvoltarea polivalentă, armonioasă; să identifice valorile estetice ale sportului;

3.3. Manifestarea spiritului de întrecere, a competitivității, ca expresie a înțelegerii esenței activităților sportive .

III. COMPETENȚE SPECIFICE/CONȚINUTURI

1.Sănătate prin mișcare – esența conceptului de viață activă.	
Competențe specifice	Conținuturi asociate
<p>1.1.Să-și formeze deprinderi transferabile în activitatea independentă și să le exerseze zilnic;</p> <p>1.2.Să utilizeze mijlocele specifice, însușite în cadrul cursului, în optimizare randamentului în învățare;</p> <p>1.3. Să stabilească corelații între: sedentarism, alimentație nesănătoasă și obezitate, în raport cu beneficiile activității fizice regulate;</p>	<p>Mijloace pentru activitatea independentă;</p> <ul style="list-style-type: none"> – seturi de exerciții, personalizate în funcție de particularitățile fiecărui elev, libere și cu obiecte; vor fi exersate în timpul liber în limita a 30 minute/zi (vor fi incluse elemente de dans, de aerobic, de ritmică, exerciții de coordonare, etc.). <p>Relaxarea fizică și psihică (echilibrul între activitate fizică și cea intelectuală).</p> <ul style="list-style-type: none"> – exersarea unor tehnici de relaxare pentru pauzele dintre teme, posturi corecte în timpul studiului, deprinderi de planificare a activităților ; <p>Efortul la supraponderali;</p> <ul style="list-style-type: none"> – recomandări pentru timpul liber/program (mers, înot, ciclism,ex.cardio); <p>Obezitatea și impactul asupra mentalului;</p> <ul style="list-style-type: none"> – controlul greutateii corporale/indici de referință ai raportului talie/greutate(aplicații); <p>Activitatea fizică și sănătatea inimii.</p>
2.Sportul și corpul	
Competențe specifice	Conținuturi asociate
<p>2.1.Corelarea informațiilor privind rolul coloanei vertebrale în locomoție/repaus cu reperele unei</p>	<p>Caracteristicile morfologice și funcționale ale coloanei vertebrale(noțiuni de simetrie, verticalitate, gravitație):</p>

<p>posturi corecte;</p> <p>2.2. Să descopere, pe baza informațiilor furnizate relația dintre gravitație, centrul de greutate, echilibru;</p> <p>2.3. Valorificarea informațiilor dobândite pentru apreciere creșterii și dezvoltării fizice a corpului ca un întreg și a părților acestuia;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – repere pentru recunoașterea atitudinilor deficiente, exerciții personalizate pentru corectarea posturii; – identificarea și însușirea exercițiilor specifice pentru tonifierea musculaturii coloanei vertebrale; – relația dintre poziția centrului de greutate și echilibru prin exersarea elementelor specifice gimnasticii; <p>Conceptul de mărime fizică (înălțime, greutate, anvergura), raportarea la indicii de referință;</p> <ul style="list-style-type: none"> – aplicații. <p>Utilizarea chinogramelor pentru explicarea/înțelegerea succesiunii momentelor unui act motric.</p>
---	--

3. „Kalos kai agathos” – etic și estetic

Competențe specifice	Conținuturi asociate
<p>3.1. Să-și însușească și să transfere în activitatea cotidiană valorile conceptului de ”fair play”;</p> <p>3.2. Să manifeste creativitate, interes pentru dezvoltarea polivalentă, armonioasă; să identifice valorile estetice ale sportului;</p> <p>3.3. Manifestarea spiritului de întrecere, a competitivității ca expresie a înțelegerii esenței activităților sportive ;</p>	<p>Încurajarea opiniilor care sancționează încălcarea regulamentelor, a regulilor scrise și nescrise, în timpul desfășurării activității;</p> <p>Monitorizarea transferării acestora în activitatea zilnică (în programul de școală și în afara acestuia);</p> <p>Valorile olimpismului ilustrate în artă, literatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> – recomandări de lectură, portrete ale unor sportivi celebri (modele în sport și în viață); – prezentarea/pregătirea concursurilor școlare tematice; <p>Exprimarea creativă a unui mesaj, pe muzică, prin elemente specifice din:</p> <ul style="list-style-type: none"> – gimnastica artistică, ritmică, aerobică, dans clasic, dans contemporan, dans de caracter, dans de societate; <p>Abordarea dezvoltării calităților motrice din perspectiva probelor combinate;</p>

	<ul style="list-style-type: none">– organizarea exersării în condiții de întrecere;– organizare concurs athletic - tetratlon .
--	---

IV. VALORI ȘI ATITUDINI

- Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea conceptului de viață activă.
- Simț estetic, deschidere pentru frumos, formarea unei culturi sportive.
- Comportamente care să integreze eticul și esteticul, valorile autentice.
- Transferul în activitate cotidiană a valorilor conceptului de „fair play”- esența olimpismului.

V. SUGESTII METODOLOGICE

- Organizarea exersării deprinderilor motrice însușite va permite atât individualizarea cât și acționarea în grup;
- Transmiterea cunoștințelor/informațiilor se va realiza în paralel cu activitatea practică și prin alocarea a 1-2/semestru;
- Pentru facilitarea transmiterii cunoștințelor elevii vor primi un suport de curs cu informații relevante, o fișă cu lecturi recomandate;
- Exersarea deprinderilor motrice însușite se va realiza în condiții de întrecere prin organizarea de mini-competiții în cadrul orelor (concurs tetratlon, crosuri, gimnastică, dans);
- Acționarea asupra dezvoltării calităților motrice se va realiza cu ajutorul probelor sportive specifice tetratlonului; aceasta abordare va furniza și informații relevante în vederea orientării către secțiile de performanță;
- Educația pentru timpul liber se va realiza prin adaptarea mijloacelor, materialelor, instalațiilor, utilizate în activitate, pentru a putea fi aplicate/folosite, independent, în contexte nonformale;
- În evaluare se va pune accentul pe progresul în dezvoltarea personală a fiecărui elev.

VI. MODALITĂȚI DE EVALUARE

- Probe practice/competiții.
- Portofoliu.
- Observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor.

VII. BIBLIOGRAFIE

- 1) Dumitru, Gheorghe: *Activitatea fizică – factor însemnat al păstrării sănătății în România*, Ed. Sportul pentru Toți, București, 2004;

- 2) Nenciu, Georgeta: *Biomecanica în educație fizică și sport*, Editura Fundației România de Măine, 2008;
- 3) Macovei, Sabina, Vișan, Alice: *Gimnastica aerobică de întreținere – ghidul specialistului*, Ed. Sportul pentru Toți, București, 2003;
- 4) Institutul Național de Sănătate Publică: *Raportul Național de Sănătate a Copiilor și Tinerilor*, 2015;
- 5) Ministerul Tineretului și Sportului: *Strategia Națională pentru Sport 2016-2032*.

Prof. Elena CERȘEMBA
Școala Gimnazială Nr. 12 Tulcea