

ORDIN nr. 4.442 din 30 iunie 2025

privind aprobarea programelor școlare pentru discipline opționale din oferta națională, parte a curriculumului la decizia elevului din oferta școlii - "Ora de fotbal", clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, învățământul primar, și "Ora de fotbal", clasele a III-a și a IV-a, învățământul primar

EMITENT: MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

PUBLICAT ÎN: MONITORUL OFICIAL nr. 634 din 7 iulie 2025

Data intrării în vigoare: 7 iulie 2025

În conformitate cu prevederile [art. 86 alin. \(3\) și \(4\)](#) și ale [art. 88 alin. \(11\) din Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023](#), cu modificările și completările ulterioare, având în vedere prevederile [art. 4 lit. a\) 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. 487/CNCE din 12.06.2025, 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.

ART. 1

Se aprobă [programa școlară](#) „Ora de fotbal”, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, învățământul primar, opțional ca nouă disciplină din curriculumul la decizia elevului din oferta școlii, prevăzută în [anexa nr. 1](#).

ART. 2

Se aprobă [programa școlară](#) „Ora de fotbal”, 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. 2](#).

ART. 3

Programele școlare prevăzute la art. 1 și 2 se aplică începând cu anul școlar 2025-2026.

ART. 4

Anexele nr. 1 și 2 fac parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 5

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

ART. 6

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

Ministrul educației și cercetării,
Daniel-Ovidiu David

București, 30 iunie 2025.
Nr. 4.442.

ANEXA 1

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară
pentru disciplina opțională
ORA DE FOTBAL
Clasa Pregătitoare, clasa I și clasa a II-a
ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR
București, 2025

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina opțională de învățământ Ora de fotbal, care se organizează la clasa pregătitoare, clasa I și clasa - a II-a, în cadrul ariei curriculare Educație fizică, sport și sănătate.

Conceptul de joc

Fotbalul este un joc cu mingea, ce poate fi practicat în cadrul unităților de învățământ de către băieți și fete. La această vârstă conținuturile sunt adaptate particularităților bio-psiho-motrice ale elevilor (fete și băieți) cu vârsta cuprinsă între 6 - 8 ani.

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

Beneficiile practicării fotbalului

Prin practicarea constantă, în timpul lecțiilor, dar și în timpul liber, fotbalul va influența favorabil creșterea și dezvoltarea copiilor. Din punct de vedere fizic, practicarea fotbalului 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 fotbalului 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 fotbalului 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 colegii, profesorii, dar și în cadrul relațiilor familiale.

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

Structura programei școlare

Programa școlară pentru disciplina opțională Ora de fotbal 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 de regulament specifice jocului de fotbal.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dobândite 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 Ora de fotbal eșalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevilor din clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, fiind corelate cu competențele generale ale programei școlare clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a pentru disciplina Educație fizică. 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 jocului de fotbal.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

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

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

Regulamentul jocului de fotbal 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 fotbal prin activități ludice și de întrecere
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 fotbal prin activități ludice și de întrecere

T

Clasa Pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
1.1. Cunoașterea regulilor de igienă personală și utilizarea echipamentului adecvat jocului	1.1. Recunoașterea principalilor indici morfologici și	1.1. Determinarea

de fotbal. - verificarea stării igienice corespunzătoare pentru ora de fotbal; - prezentarea regulilor cu privire la utilizarea, transportul și igiena echipamentului sportiv; - exersarea măsurilor igienice minimale înainte, în timpul și după realizarea activităților sportive.	conștientizarea apariției pericolelor în cazul nerespectării regulilor stabilite. - identificarea principalilor indici morfologici proprii; - identificarea raportului corect dintre înălțimea și greutatea corpului specifice vârstei și genului.	indicilor morfo-funcționali proprii. - observarea reacțiilor cardio-vasculare și respiratorii în timpul efortului; - identificarea principalelor segmente ale corpului și mișcările specifice ale acestora.
---	--	---

1.2 Recunoașterea principalelor noțiuni specifice jocului de fotbal. - acționarea în conformitate cu indicațiile și comenzile profesorului; - exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici; - recunoașterea și denumirea acțiunilor motrice exersate.	1.2. Utilizarea adecvată a principalelor noțiuni specifice jocului de fotbal. - acționarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, adversari, etc.; - exemplificarea practică a conținutului unor termeni specifici.	1.2. Aplicarea adecvată a principalelor noțiuni specifice jocului de fotbal. - exersare în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, adversari, etc.; - participarea la discuții inițiate de profesor, pe teme specifice domeniului; - participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor bilaterale.
1.3.	1.3. Utilizarea mijloacelor specifice de	

Recunoașterea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii. - aplicarea procedeelor de dezvoltare a calităților motrice de bază, cu precădere viteza și capacitatea coordinativă; - participarea la întreceri desfășurate sub forma de jocuri dinamice, pregătitoare și ștafete.	dezvoltare a capacității fizice proprii. - efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a calităților motrice; - parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice necesare jocului de fotbal; - aplicarea deprinderilor motrice fundamentale din jocul de fotbal în întreceri.	1.3. Aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în structuri simple. - exersarea tehnicii fiecărui element/procedeu până la însușirea mecanismului de bază; - exersarea acțiunilor tactice individuale simple.
--	--	---

ST

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

T

Clasa Pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
2.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire. - exersarea modalităților de comunicare verbală și nonverbală cu ceilalți colegi în activitățile	2.1. Cunoașterea regulilor necesare desfășurării jocului de fotbal. - acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple stabilite; - adoptarea unui comportament	2.1. Aplicarea 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

desfășurate; - exersarea formelor de colaborare cu coechipierii; - ocuparea și păstrarea sistematică a locului în formațiile de adunare și de lucru.	adekvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup, - acordarea sprijinului și ajutorului reciproc; - îndeplinirea sarcinilor individuale stabilite.	întrecerilor concursurilor sportive (component al unei echipe, arbitru de linie, scorer etc.); - respectarea sarcinilor în cadrul grupurilor de lucru.
2.2. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul jocului de fotbal. - acordarea și primirea ajutorului/ sprijinului partenerului; - recunoașterea și evidențierea comportamentelor laudabile; - încurajarea partenerilor de întrecere.	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.	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 desfășurate; - acceptarea deciziilor arbitrilor și evitarea discuțiilor contradictorii cu aceștia; - încurajarea coechipierilor și felicitarea adversarilor.

ST

Conținuturi

T

Domenii de conținut	Elemente de conținut		
	Clasa Pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
membrelor	- troficitatea musculaturii membrelor	- troficitatea musculaturii membrelor	- troficitatea musculaturii inferioare și superioare;
abdominale	- troficitatea musculaturii abdominale;	- troficitatea musculaturii abdominale;	- troficitatea musculaturii inferioare și superioare;
1. Indici intercostale; somato- aerobă; funcționali	- tonicitatea musculaturii abdominale; - capacitatea aerobă;	- capacitatea aerobă; - elasticitate musculară; - stabilitate	și - capacitatea - elasticitate musculară; - stabilitate
selectivă a corpului.	- educarea actului respirator.	articulară; - exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor	articulară; - exerciții de prelucrare segmentelor

		corpului.	
		- viteza de reacție	
		la stimuli vizuali	
		și tactili;	- viteza de
reacție la		- viteza de	stimuli vizuali
și	- viteza de reacție	deplasare pe	tactili;
	la stimuli vizuali	distanțe scurte;	- viteza de
execuție a	și tactili;	- forța membrelor	procedeeelor
tehnice;	- viteza de	inferioare;	- viteza de
deplasare;	deplasare pe	- forța dinamică	- forța
membrelor	distanțe scurte;	segmentară;	inferioare;
	- forța dinamică	- precizie în	- forța
dinamică	segmentară;	conducerea mingii;	segmentară;
2. Calități	- coordonarea	- coordonarea	- precizie în
motrice	acțiunilor motrice	acțiunilor motrice	conducerea
mingii;	realizate	realizate	- coordonare în
	individual;	individual;	corelarea
acțiunilor cu	- mobilitate	- coordonare în	partenerii;
	generală;	corelarea	- mobilitatea
și	- rezistența la	acțiunilor cu	stabilitate
articulară;	efort aerob.	partenerii;	- rezistența la
efort		- mobilitate	aerob.
		articulară;	
		- rezistența la	
		efort aerob.	

		Deprinderi de	
		locomoție Variante	
		de mers:	
		- pe vârfuri;	
		- ghemuit;	
		- pas fandat;	
		- pas adăugat	Deprinderi de
locomoție		- în formație și cu	Variante de
mers:		tempouri diferite.	- pe vârfuri;
		Variante de	- ghemuit;
		alergare:	- pas fandat;
		Deprinderi de	- în tempo uniform
		locomoție Variante	moderat;
și cu		de mers:	- accelerată;
diferite,		- pe vârfuri;	- cu ocolire de
alte		- ghemuit;	obstacole;
motrice;		- pas fandat;	- cu schimbare de
		- pas adăugat.	direcție.
deplasare.		Variante de	Sărituri:
alergare:		alergare:	- pe loc;
uniform		- în tempo uniform	- de pe loc în
		moderat;	lungime;
		- accelerată;	- peste obstacole;
3.Deprinderi		- cu ocolire de	- de pe unul pe
motrice		obstacole;	două picioare;
de			- cu schimbare

		- cu schimbare de	- de pe două	direcție;
		direcție. Sărituri:	picioare pe un	- laterală cu
pas		- pe loc;	picioar;	încrucișat.
		- de pe loc în	- din deplasare pe	Sărituri:
		lungime;	direcții diferite	- acțiuni
combinate :		- peste obstacole;	(înainte, înapoi,	mers-alergare-
săritură;		- de pe unul pe	lateral).	Deprinderi de
		două picioare;	Deprinderi de	manipulare de
tip:		- de pe două	manipulare de tip	- propulsie:
aruncare,		picioare pe un	absorbție:	ricșare,
lovire cu		picioar.	- prindere cu două	picioarul;
			măini de pe loc,	- absorbție:
prindere			din	cu o mână și cu
două			autoaruncări și de	măini, de pe
loc și din			la partener.	deplasare, din
			Deprinderi de	autoaruncări și
de la			stabilitate de tip	partener.
			axial:	
			- îndoire,	
			întindere,	
			răsucire,	
			întoarcere,	
			balansare.	
cu				Lovirea mingii
				picioarul:

labei		Lovirea mingii cu	- cu interiorul
(latul);		picioarul:	picioarului
plin;		- cu interiorul	- cu șiretul
labei		labei piciorului	- cu exteriorul
		(latul);	picioarului.
mingii:		- cu șiretul plin.	Preluarea
cu		Preluarea mingii:	- rostogolite
labei		- rostogolite cu	interiorul
	Lovirea mingii cu	interiorul labei	picioarului;
	picioarul	picioarului;	- cu șiretul
plin din	Preluarea mingii	- cu șiretul plin	amortizare;
	șutul la poartă	din amortizare.	- cu coapsa
prin	Deposdarea de	șutul la poartă de	amortizare;
4. Elemente	minge	pe loc și din	- cu pieptul
și procedee	Conducerea mingii	deplasare	amortizare.
prin	Protejarea mingii	Deposdarea de	șutul la poartă
tehnice de	Joc bilateral pe	minge:	loc și din
bază	teren redus cu	- prin atac din	Deposdarea de
de pe	reguli simplificate	față.	- prin atac din
deplasare		Conducerea mingii:	Conducerea
minge:		- cu interiorul	- cu interiorul
față.		labei piciorului.	picioarului;
mingii:		Protejarea mingii;	- cu șiretul
labei		- cu corpul.	Protejarea
plin.		Jocul portarului:	- cu corpul și
mingii:		-prinderea,	interiorul
labei			

Jocul		repunerea și	picioarelor.
		boxarea mingii.	portarului:
repunerea			-prinderea,
mingii.			și boxarea
de			Acțiuni tactice
			atac:
			- individuale (
depășirea			demarcajul,
5. Acțiuni	Jocuri pregătitoare	Jocuri pregătitoare	adversarului);
tactice	pentru însușirea	pentru însușirea	- colective
(pasa);	regulilor și	regulilor și	- jocuri
individuale,	tehnecilor de bază	tehnecilor de bază	temă.
bilaterale cu	ale fotbalului	ale fotbalului	Acțiuni tactice
în atac și	- jocuri bilaterale	- jocuri bilaterale	apărare.
apărare			- individuale
de			(marcajul);
			- jocuri
bilaterale cu			temă și jocuri
școală.			
			- modalități de
			atenționare a
șocurilor;	- igiena		- cunoștințe
teoretice	echipamentului;	- tehnici de	despre:
importanța	- măsuri igienice	acordare reciprocă	
6. Protecție	tehnecile	a ajutorului/	de acordare
„încălzirii”,	minimale înainte,		
individuală			
reciprocă a			

ajutorului/spr	în timpul și după ora de fotbal.	sprijinului în execuții.	în execuții;
protejare			- măsuri de
colegilor			individuală a
			/partenerilor.
regulament	- noțiuni de	- noțiuni de	- noțiuni de
7. Prevederi	regulament	regulament	specifice
jocului de	specifice jocului	specifice jocului	fotbal.
regulamentare	de fotbal.	de fotbal.	
		- respectarea	- relații de
		responsabilităților	subordonare;
caracteristicile	- respectarea	în cadrul grupei;	-
8. Reguli de	responsabilităților	- comportamentul în	rolurilor de
comportament	în cadrul grupei.	lecție, în afara	responsabil de
grupă și		lecției și în	arbitru;
		întreceri.	-
comportamentul în			concurs.

ST

Sugestii metodologice

Lecția Ora de fotbal 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, gen 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 procedeelor tehnice și acțiunilor tactice. Recomandăm cel puțin jumătate din timpul destinat activității să fie alocat jocului bilateral.
- asigurarea unui volum optim de întreceri/concursuri pentru elevi în vederea întăririi motivației pentru practicarea jocului de fotbal.

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.

La începutul fiecărui an școlar, profesorii vor preciza, corespunzător disciplinei opționale Ora de fotbal, probele de control obligatorii, criteriile de evaluare, ponderea acestora din calificativul acordat și punctajul maxim pentru fiecare criteriu.

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

Probele și criteriile de evaluare la disciplina opțională Ora de fotbal

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

CLASA PREGĂTITOARE – Conform Art. 96 din Legea Învățământului Preuniversitar 198/2023 - Rezultatele evaluării nu se exprimă prin calificative sau note la clasa pregătitoare.

CLASA I

T

Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
1. Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului către un partener (pasa)	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
2. Conducerea mingii pe o distanță de 5 metri urmată de șutul la poartă din deplasare	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
3. Joc bilateral (6x6)	Eficiența participării în fazele de atac și de apărare	50 %	50 puncte
	Colaborarea cu coechipierii și cunoașterea /respectarea regulilor jocului	25 %	25 puncte
	Contactul regulamentar și respectul față de adversari	25%	25 puncte

ST

CLASA a II-a

T

--	--	--	--

Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
1. Lovirea mingii cu șiretul plin către un partener	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
2. Conducerea mingii printre 3 jaloane aflate la o distanță de 2 metri unul față de celălalt, urmată de șutul la poartă din deplasare	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
3. Joc bilateral (6x6)	Eficiența participării în fazele de atac și de apărare	50 %	50 puncte
	Colaborarea cu coechipierii și cunoașterea /respectarea regulilor jocului	25 %	25 puncte
	Contactul regulamentar și respectul față de adversari	25%	25 puncte

ST

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.

T

TRANSFORMAREA SUMEI PUNCTAJELOR ACORDATE IN 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

ST

Profesorul poate concepe și utiliza și probe de evaluare curentă, probe adresate elevilor/grupurilor de elevi, pentru a stabili nivelul de pregătire.

Noțiuni de regulament specifice jocului de fotbal pentru clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a

Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală

Terenul de joc: lungime - 40 metri, lățime - 20 metri.

Dimensiunea porților: distanța între stâlpi - 3 metri, înălțimea porților - 2 metri.

Mingea de joc: jocurile se vor disputa cu mingea de fotbal nr.

4.

Lovitura de pedeapsă se execută dintr-un punct aflat la 7 metri de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.

Lovitura de la colț se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.

Durata jocului:

- jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 10 minute fără prelungiri;

- durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;

- pauza dintre reprize va fi de 5 minute.

Număr de jucători:

- fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar. Total 6 jucători;
- un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

Înlocuirile de jucători:

- se pot efectua când mingea este în joc sau în afara jocului;
- un jucător care a fost înlocuit se poate întoarce pe teren ca înlocuitor pentru alt jucător;
- numărul înlocuirilor într-un joc este nelimitat;
- jucătorul care intră pe teren nu poate face acest lucru până când coechipierul care părăsește suprafața de joc nu a trecut complet de linia de margine a terenului.

Oricare dintre jucătorii de rezervă poate înlocui portarul, avându-se în vedere următoarele condiții:

- a) arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;
- b) înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;
- c) jucătorul de rezervă, care a înlocuit portarul, trebuie să poarte un tricou care să-l deosebească de toți ceilalți jucători.

Dacă, în timpul efectuării unei înlocuiri, jucătorul de rezervă intră pe teren înainte ca jucătorul înlocuit să părăsească complet terenul:

- a) jocul este oprit;
- b) se cere jucătorului care este înlocuit să părăsească terenul.

Jocul se reia printr-o lovitură liberă indirectă, executată de echipa adversă din locul unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii jocului. Dacă mingea se află în interiorul suprafeței de pedeapsă, lovitura liberă indirectă se execută de pe linia suprafeței de pedeapsă, din locul cel mai apropiat unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii.

Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;
- șort;
- încălțăminte jucătorilor va fi adecvată suprafeței de joc;
- portarul poate avea pantalon lung, echipamentul acestuia trebuind să aibă o culoare diferită față de ceilalți jucători și arbitri;
- jucătorii nu au voie să poarte accesorii sau bijuterii care pot prezenta un pericol pentru toți participanții la joc.

Pentru orice abatere de la aceste reguli, jucătorul este trimis de arbitru în afara suprafeței de joc, pentru a-și pune în ordine echipamentul. Jucătorul poate reentra pe teren numai când jocul este oprit și arbitrul verifică dacă echipamentul este în ordine.

Arbitrul

- fiecare joc este condus de un arbitru, care are autoritate deplină în aplicarea Legilor Jocului (conform prezentului regulament).

- deciziile arbitrului cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

Lovitura de începere

- fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;
- oponentii echipei care încep jocul trebuie să se afle în terenul propriu la o distanță de cel puțin 3 metri de minge, până când aceasta este în joc;
- un gol nu poate fi marcat direct dintr-o lovitură de începere.

Mingea de arbitru

Este modul de a relua jocul după o oprire temporară, cu condiția ca, înainte de întreruperea jocului, mingea să fi fost în joc și să nu fi depășit în întregime linia de margine sau linia porții.

Mingea este afară din joc atunci când:

- a) a traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;
- b) jocul a fost întrerupt de arbitru.

Mingea ieșită în aut de poartă va fi repusă de portar cu mâna. Mingea este în joc atunci când a depășit semicercul de 6 metri (suprafața de pedeapsă). Dacă mingea este jucată de un coechipier sau de un adversar înainte ca ea să depășească semicercul de 6 metri, se va repeta repunerea mingii în joc.

Mingea se repune în joc cu mâna, indiferent de procedeu, atunci când este prinsă de portar.

Nu se poate marca un gol direct dintr-o degajare de la poartă sau dintr-o lovitură de începere.

Mingea în joc

Mingea este în joc în toate celelalte situații, inclusiv când ricoșează din barele porții sau din arbitru.

Aruncarea de la margine

Repunerea mingii în joc se face cu mâna. Executantul nu trebuie să joace din nou mingea înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător. Dacă, după ce mingea este în joc, executantul o atinge a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis greșeala.

Mingea va fi în joc imediat după ce a intrat pe terenul de joc. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 3 metri față de minge în momentul repunerii mingii în joc.

Pentru orice abatere de la prevederile de mai sus, aruncarea de la margine se va repeta de un jucător al echipei adverse.

Lovitura de la colț

Se va acorda când mingea a fost atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare și a depășit linia porții fie pe pământ, fie în aer.

Lovitura se execută de la colțul terenului de joc cel mai apropiat de locul pe unde mingea a ieșit de pe teren.

Jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la o distanță de 3 metri de minge până când aceasta intră în joc.
Mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită și s-a deplasat.

Ofsaid

La fotbalul pe teren redus nu există ofsaid.

Faulturi și comportament incorect - acestea sunt sancționate după cum urmează:

Lovitura liberă directă se acordă în următoarele situații:

- lovește sau încearcă să lovească un adversar;
- împinge un adversar;
- împiedică sau încearcă să împiedice un adversar;
- ține un adversar;
- atinge în mod deliberat mingea cu mâna.

Lovitura liberă se execută din locul unde s-a comis abaterea. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 4 metri față de minge. Dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda gol.

Lovitura de pedeapsă

Se acordă dacă un jucător a comis una dintre greșelile enumerate mai sus în interiorul propriei suprafețe de pedeapsă, indiferent de locul în care se află mingea, cu condiția ca aceasta să fie în joc și se execută de la 7 metri.

Lovitura liberă indirectă se acordă în următoarele situații:

- portarul face una dintre următoarele greșeli:
 - a) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier;
 - b) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce a primit-o direct de la un coechipier printr-o lovitură de repunere de la margine.
- în opinia arbitrului, un jucător:
 - a) joacă într-o manieră periculoasă;
 - b) împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată;
 - c) recuperează mingea prin procedeul de alunecare.

Lovitura liberă indirectă se execută din locul unde a fost comisă greșeala. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 3 metri față de minge. Excepție se face în situația în care greșeala a fost comisă în interiorul suprafeței de pedeapsă, caz în care lovitura se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

Golul se acordă numai dacă mingea intră în poartă după ce a fost atinsă de un alt jucător.

Sancțiuni disciplinare:

- suspendările temporare și eliminarea unui jucător sunt sancțiuni folosite în fotbalul pe teren redus;
- acordarea a două avertismente (cartonașe galbene) în același meci implică eliminarea temporară pe o durată de două minute;
- acordarea cartonașului roșu determină eliminarea permanentă;

- jucătorul eliminat temporar va rămâne într-o zonă lângă masa oficialilor;
- jucătorul va fi informat de arbitru sau de oficialul meciului când expiră timpul de eliminare;
- jucătorul, după ce a intrat în joc și este eliminat a doua oară, va fi eliminat definitiv și nu va mai avea drept de joc în acel meci;

Punctaj:

Se vor acorda 3 puncte pentru joc câștigat, 1 punct pentru joc egal, zero puncte pentru joc pierdut. Departajarea echipelor

Dacă, după disputarea jocurilor, două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, se vor aplica în ordine, prin eliminare, fără a se mai reveni asupra lor, următoarele criterii de departajare:

- a) cel mai mare număr de puncte în partidele cu echipele din grupa;
- b) golaverajul general mai bun în partidele cu echipele din grupa;
- c) cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;
- d) echipa cu vârsta celor 12 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate.

Colectiv de autori

T

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PAUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării - DGEPI
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării - DGEPI
03.	COZEA Florin	Ministerul Educației și Cercetării - DGEPI
04.	PÎSLARU Vera Ana	CNCE - Ministerul Educației și Cercetării
		Universitatea

05.	STĂNESCU Monica Iulia	Națională de Educație Fizică și Sport
06.	OPREA Laurentiu	I.S.M. București
07.	MINCA Vica	I.S.J. Vrancea
08.	BABES Marian-Gabriel	Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, Brăila
09.	STOICAN Dorin	Școala Gimnazială Nr. 162, București
10.	IONIȚA Andy-George	Școala Gimnazială „Alexandru Costescu”, București
11.	GHEORGHITA Dan-Mihai	LPS Brăila
12.	PETCU Daniel	Federația Română de Fotbal

ST

ANEXA 2

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Programa școlară
pentru disciplina opțională
ORA DE FOTBAL
Clasele a III-a și a IV-a
ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR
București, 2025

Notă de prezentare

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina opțională de învățământ Ora de fotbal, care se organizează la clasele a III-a și a IV-a, în cadrul ariei curriculare Educație fizică, sport și sănătate.

Conceptul de joc

Fotbalul este un joc cu mingea, ce poate fi practicat în cadrul unităților de învățământ de către băieți și fete. La această vârstă conținuturile sunt adaptate particularităților bio-psiho-

motrice ale elevilor (fete și băieți) cu vârsta cuprinsă între 9 - 10 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 fotbal), în timp ce corectitudinea execuțiilor tehnice și rezultatele sportive devin secundare.

Beneficiile practicării fotbalului

Prin practicarea constantă, în timpul lecțiilor, dar și în timpul liber, fotbalul influențează pozitiv creșterea și dezvoltarea copiilor. Din punct de vedere fizic, practicarea fotbalului 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 contribuie la dezvoltarea anduranței, vitezei, coordonării segmentare, orientării spațiale.

Prin practicarea fotbalului 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 perspectiva socială, 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 fotbalului 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.

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

Structura programei școlare

Programa de fotbal 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 de regulament specifice jocului de fotbal.

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 Ora de fotbal eșalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevilor din clasa a III-a și clasa a IV-a, fiind corelate cu competențele generale ale ciclului de învățământ primar, pentru disciplina Educație fizică. 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 jocului de fotbal.

Conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele domenii:

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

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

Regulamentul jocului de fotbal 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 fotbal 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 fotbal prin activități ludice și de întrecere în condiții de utilizare a limbajului de specialitate

T

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.1. Determinarea principalilor indici morfo-funcționali și conștientizarea apariției pericolelelor în cazul nerespectării regulilor stabilite. - identificarea principalelor segmente ale corpului și mișcările specifice ale acestora; - identificarea semnelor obiective care indică alterarea stării proprii de sănătate.	1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifice vârstei și genului. - determinarea propriilor parametri morfologici și funcționali; - compararea valorilor proprii ai parametrilor morfologici și funcționali cu valorile normale ale vârstei și genului.
1.2. Exemplificarea principalelor noțiuni specifice jocului de fotbal. - exersarea în conformitate cu terminologia utilizată de profesor, colegi, adversari, etc; - prezentarea termenilor specifici pentru descrierea acțiunilor motrice efectuate.	1.2. Operarea adecvată cu principalele noțiuni specifice jocului de fotbal. - exersarea în conformitate cu noțiunile specifice jocului de fotbal; - participarea la organizarea și desfășurarea jocurilor bilaterale îndeplinind diferite roluri.
1.3. Utilizarea mijloacelor	1.3. Aplicarea mijloacelor specifice jocului

specifice jocului de fotbal în dezvoltarea capacității fizice proprii. - exersarea jocurilor de mișcare/ștafetelor specifice jocului de fotbal pentru dezvoltarea calităților motrice; - efectuarea exercițiilor specifice jocului de fotbal pentru dezvoltarea calităților motrice.	de fotbal în dezvoltarea capacității fizice proprii. - exersarea procedeeleor de dezvoltare a calităților motrice de bază în relație cu deprinderile motrice specifice jocului de fotbal; - efectuarea deprinderilor motrice specifice jocului de fotbal în ștafete, parcursuri aplicative, jocuri de mișcare.
1.4. Aplicarea procedeeleor tehnice și acțiunilor tactice individuale și colective în condiții de întrecere/concurs. - consolidarea procedeeleor tehnice; - exersarea acțiunilor tactice individuale și colective în condiții de întrecere/concurs	1.4. Selectarea și aplicarea acțiunilor tehnico-tactice în condiții de întrecere/concurs. - utilizarea eficientă a acțiunilor tehnico-tactice specifice jocului de fotbal în condiții de întrecere/concurs.

ST

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

T

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.1. Aplicarea regulilor necesare	2.1. Aplicarea regulilor de organizare/ autoorganizare în

desfășurării jocului de fotbal în condiții de întrecere/ concurs. - respectarea regulilor necesării desfășurării jocului de fotbal; - efectuarea execuțiilor potrivit regulilor jocului de fotbal.	desfășurarea întrecerilor și concursurilor. - identificarea cerințelor de organizare a întrecerilor/ concursurilor; - efectuarea sarcinilor stabilite; - îndeplinirea prin rotație a unor roluri de conducere și de subordonare (component al unei echipe, arbitru de linie, scoreretc.); - respectarea deciziilor în cadrul grupurilor de lucru.
2.2. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice jocurilor sportive. - manifestarea atitudinii de respect față de partenerii de întrecere, arbitri și spectatori; - încurajarea coechipierilor și felicitarea adversarilor; - conformarea față de criteriile de stabilire a câștigătorilor întrecerii.	2.2. Adoptarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale. - conformarea față de criteriile de stabilire a câștigătorilor întrecerii; - recepționarea observațiilor referitoare la încălcarea regulamentului și luarea măsurilor de încadrare a execuțiilor în prevederile regulamentare.

ST

Conținuturi

T

Domenii de conținut	Elemente de conținut	
	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali	- troficitatea musculaturii; - atitudine corporală corectă; - tonicitatea musculaturii; - capacitatea pulmonară și elasticitate toracică.	- troficitatea musculaturii; - atitudine corporală corectă; - tonicitatea musculaturii; - capacitatea pulmonară și elasticitate toracică; - stabilitate articulară.
2. Calități motrice	- viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili; - viteza de execuție; - viteza de deplasare; - forța membrelor inferioare; - forța dinamică segmentară; - precizie în conducerea mingii; - coordonarea acțiunilor motrice; - coordonare în corelarea acțiunilor cu parteneri; - mobilitatea articulară; - rezistența cardio-respiratorie la eforturi moderate.	- viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi; - viteza de execuție; - viteza de deplasare; - forța membrelor inferioare; - forța dinamică segmentară; - precizie în conducerea mingii; - coordonare în corelarea acțiunilor cu parteneri; - mobilitatea și stabilitate articulară; - rezistența generală la eforturi aerobe și mixte.
	Deprinderi de locomoție Variante de mers în formații și tempouri diferite Variante de	Deprinderi de locomoție Variante de mers, în formații și tempouri diferite, combinate cu

3.Deprinderi motrice	alergare: - cu ocolire de obstacole; - cu schimbare de direcție; - cu sarcini motrice suplimentare. Sărituri: - de pe unul și de pe ambele picioare în lungime și înălțime peste obstacole joase; - din deplasare cu direcții diferite (înainte, înapoi, lateral). Deprinderi de manipulare de tip propulsie - aruncare cu una sau două mâini de pe loc și la distanță. Deprinderi de stabilitate de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare.	alte acțiuni motrice specifice jocului de fotbal Variante de alergare: - cu ocolire de obstacole; - cu schimbare de direcție; - cu sarcini motrice suplimentare; - cu pas încrucișat; - în tempo variabil. Sărituri: - acțiuni combinate: mers-alergare-săritură; - de pe unul și de pe ambele picioare în lungime și înălțime peste obstacole joase. Deprinderi de manipulare de tip propulsie - aruncare cu una sau două mâini de pe loc și la distanță. Deprinderi de stabilitate de tip axial - îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare.
	Lovirea mingii cu piciorul: - cu interiorul labei piciorului (latul); - cu șiretul plin; - cu exteriorul labei piciorului; - cu vârful labei piciorului. Preluarea mingii: - rostogolite cu interiorul labei piciorului; - cu șiretul plin din amortizare; - cu coapsa prin	Lovirea mingii cu piciorul: - cu interiorul labei piciorului (latul); - cu șiretul plin; - cu exteriorul labei piciorului; - cu vârful labei piciorului; - cu genunchiul. Preluarea mingii: - rostogolite cu interiorul labei piciorului; - cu șiretul plin din amortizare; - cu coapsa prin amortizare;

4. Elemente și procedee tehnice de bază	amortizare. șutul la poartă de pe loc și din deplasare Deposdarea de minge: - prin atac din față; - prin atac din lateral. Conducerea mingii: - cu interiorul labei piciorului; - cu exteriorul labei piciorului; - cu șiretul plin. Protejarea mingii: - cu corpul și interiorul labei piciorului de pe loc și din mișcare. Mișcări înșelătoare - cu trunchiul din poziție statică. Jocul portarului: - prinderea; - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul; - boxarea mingii.	- cu pieptul prin amortizare. șutul la poartă de pe loc și din deplasare Deposdarea de minge: - prin atac din față; - prin atac din lateral. Conducerea mingii: - cu interiorul labei piciorului; - cu exteriorul labei piciorului; - cu șiretul plin. Protejarea mingii: - cu corpul și interiorul labei piciorului de pe loc și din mișcare. Mișcări înșelătoare - cu trunchiul din poziție statică; - cu piciorul din poziție statică și din deplasare; Jocul portarului: - prinderea; - repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul; - boxarea mingii.
5. Acțiuni tactice în atac și apărare	Acțiuni tactice în atac: - individuale (demarcajul, depășirea adversarului); - colective (pasa, un-doi); - jocuri bilaterale cu temă. Acțiuni tactice de apărare: - individuale (marcajul); - colective (dublajul). Jocuri bilaterale cu temă și jocuri școală	Acțiuni tactice în atac: - individuale (demarcajul, depășirea adversarului); - colective (pasa, un-doi, combinațiile între doi-trei jucători). - Jocuri bilaterale cu temă Acțiuni tactice de apărare: - individuale (marcajul); - colective (dublajul). Jocuri bilaterale cu temă și jocuri școală

6. Protecție individuală	- igienă echipamentului; - măsuri igienice minimale înainte, în timpul și după ora de fotbal.	- tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuție; - rolul respirației în efort și în refacere.
7. Prevederi regulamentare	- noțiuni de regulament specifice jocului de fotbal.	- noțiuni de regulament specifice jocului de fotbal.
8. Reguli de comportament	- respectarea responsabilităților în cadrul grupei.	- respectarea responsabilităților în cadrul grupei, echipei; - comportamentul în lecție, în afara lecției și în întreceri.

ST

Sugestii metodologice

Lecția Ora de fotbal 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, gen 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. Recomandăm ca jumătate din timpul destinat activității să fie alocat jocului bilateral.
- asigurarea unui volum optim de întreceri/concursuri pentru elevi în vederea întăririi motivației pentru practicarea jocului de fotbal.

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.

La începutul fiecărui an școlar, profesorii vor preciza, corespunzător disciplinei opționale Ora de fotbal, probele de control obligatorii, criteriile de evaluare, ponderea acestora din calificativul acordat și punctajul maxim pentru fiecare criteriu.

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

Probele și criteriile de evaluare la disciplina opțională Ora de fotbal

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

T

Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
1. Conducerea mingii pe distanța de 5 metri urmată de sut la poartă din deplasare	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
2. Conducerea mingii printre 5 jaloane aflate la o distanță	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea		25

de 2 metri unul față de celălalt urmată de sutul la poartă din deplasare	și viteza acțiunii	25 %	puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
3. Joc bilateral (6x6)	Eficiența participării în fazele de atac și de apărare	50 %	50 puncte
	Colaborarea cu coechipierii și cunoașterea /respectarea regulilor jocului	25 %	25 puncte
	Contactul regulamentar și respectul față de adversari	25%	25 puncte

ST

CLASA a IV-a

T

Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Pondere din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
1. Pase în doi din alergare pe distanța de 20 metri	Corectitudinea execuției	50 %	50 puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
2. Conducerea mingii	Corectitudinea		50

printre 5 jaloane aflate la o distanță de 2 metri, urmată de pasarea de pasarea mingii către un coechipier, reprimirea acesteia si sutul la poartă din deplasare	execuției	50 %	puncte
	Cursivitatea și viteza acțiunii	25 %	25 puncte
	Precizia execuției	25%	25 puncte
3. Joc bilateral (6x6)	Eficiența participării în fazele de atac și de apărare	50 %	50 puncte
	Colaborarea cu coechipierii și cunoașterea /respectarea regulilor jocului	25 %	25 puncte
	Contactul regulamentar și respectul față de adversari	25%	25 puncte

ST

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.

T

TRANSFORMAREA SUMEI PUNTAJELOR ACORDAT			E IN 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

ST

Profesorul poate concepe și utiliza și probe de evaluare curentă, probe adresate elevilor/grupurilor de elevi, pentru a stabili nivelul de pregătire.

Noțiuni de regulament specifice jocului de fotbal pentru clasa a III-a și clasa a IV-a

Jocurile se pot organiza în aer liber sau în sală

Terenul de joc: lungime - 40 metri, lățime - 20 metri.

Dimensiunea porților: distanța între stâlpi - 3 metri, înălțimea porților - 2 metri.

Mingea de joc: jocurile se vor disputa cu mingea de fotbal nr.

4

Lovitura de pedeapsă se execută dintr-un punct aflat la 7 metri de la mijlocul porții și la distanță egală de stâlpii porții.

Lovitura de la colț se execută dintr-un punct marcat printr-un sfert de cerc în fiecare colț al suprafeței de joc.

Durata jocului:

- jocurile se desfășoară pe durata a două reprize a câte 15 minute fără prelungiri;
- durata fiecărei reprize se va prelungi numai pentru executarea unei lovituri de pedeapsă;
- pauza dintre reprize va fi de 5 minute;

Număr de jucători:

- fiecare echipă va fi formată din 5 jucători de câmp și un portar. Total 6 jucători;
- un joc nu mai poate continua dacă una dintre echipe are 3 jucători eliminați.

Înlocuirile de jucători:

- se pot efectua când mingea este în joc sau în afara jocului;
- un jucător care a fost înlocuit se poate întoarce pe teren ca înlocuitor pentru alt jucător;
- numărul înlocuirilor într-un joc este nelimitat;
- jucătorul care intră pe teren nu poate face acest lucru până când coechipierul care părăsește suprafața de joc nu a trecut complet de linia de margine a terenului.

Oricare dintre jucătorii de rezervă poate înlocui portarul, avându-se în vedere următoarele condiții:

- a) arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;
- b) înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;
- c) jucătorul de rezervă, care a înlocuit portarul, trebuie să poarte un tricou care să-l deosebească de toți ceilalți jucători.

Dacă, în timpul efectuării unei înlocuiri, jucătorul de rezervă intră pe teren înainte ca jucătorul înlocuit să părăsească complet terenul:

- a) jocul este oprit;
- b) se cere jucătorului care este înlocuit să părăsească terenul.

Jocul se reia printr-o lovitură liberă indirectă, executată de echipa adversă din locul unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii jocului. Dacă mingea se află în interiorul suprafeței de pedeapsă, lovitură liberă indirectă se execută de pe linia suprafeței de pedeapsă, din locul cel mai apropiat unde s-a aflat mingea în momentul întreruperii.

Echipamentul jucătorilor

- un tricou cu mânecă scurtă sau lungă - numerotat;
- șort;
- încălțăminte jucătorilor va fi adecvată suprafeței de joc;
- portarul poate avea pantalon lung, echipamentul acestuia trebuind să aibă o culoare diferită față de ceilalți jucători și arbitri;
- jucătorii nu au voie să poarte accesorii sau bijuterii care pot prezenta un pericol pentru toți participanții la joc.

Pentru orice abatere de la aceste reguli, jucătorul este trimis de arbitru în afara suprafeței de joc, pentru a-și pune în ordine echipamentul. Jucătorul poate reentra pe teren numai când jocul este oprit și arbitrul verifică dacă echipamentul este în ordine.

Arbitrul

- fiecare joc este condus de un arbitru, care are autoritate deplină în aplicarea Legilor Jocului (conform prezentului regulament).
- deciziile arbitrului cu privire la faptele legate de joc sunt definitive.

Lovitura de începere

- fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;
- oponentii echipei care încep jocul trebuie să se afle în terenul propriu la o distanță de cel puțin 3 metri de mingea, până când aceasta este în joc;
- un gol nu poate fi marcat direct dintr-o lovitură de începere.

Mingea de arbitru

Este modul de a relua jocul după o oprire temporară, cu condiția ca, înainte de întreruperea jocului, mingea să fi fost în joc și să nu fi depășit în întregime linia de margine sau linia porții.

Mingea este afară din joc atunci când:

- a) a traversat în totalitate linia de poartă sau linia de margine, pe sol sau în aer;
- b) jocul a fost întrerupt de arbitru.

Mingea ieșită în aut de poartă va fi repusă de portar cu mâna. Mingea este în joc atunci când a depășit semicercul de 6 metri (suprafața de pedeapsă). Dacă mingea este jucată de un coechipier sau de un adversar înainte ca ea să depășească semicercul de 6 metri, se va repeta repunerea mingii în joc.

Mingea se repune în joc cu mâna, indiferent de procedeu, atunci când este prinsă de portar.

Nu se poate marca un gol direct dintr-o degajare de la poartă sau dintr-o lovitură de începere.

Mingea în joc

Mingea este în joc în toate celelalte situații, inclusiv când ricoșează din barele porții sau din arbitru.

Aruncarea de la margine

Repunerea mingii în joc se face cu mâna. Executantul nu trebuie să joace din nou mingea înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător. Dacă, după ce mingea este în joc, executantul o atinge a doua oară, înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător, se va acorda o lovitură liberă indirectă echipei adverse, care se va executa de pe locul unde s-a comis greșeala.

Mingea va fi în joc imediat după ce a intrat pe terenul de joc. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 3 metri față de minge în momentul repunerii mingii în joc.

Pentru orice abatere de la prevederile de mai sus, aruncarea de la margine se va repeta de un jucător al echipei adverse.

Lovitura de la colț

Se va acorda când mingea a fost atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare și a depășit linia porții fie pe pământ, fie în aer.

Lovitura se execută de la colțul terenului de joc cel mai apropiat de locul pe unde mingea a ieșit de pe teren.

Jucătorii echipei adverse trebuie să se afle la o distanță de 3 metri de minge până când aceasta intră în joc.

Mingea va fi în joc imediat ce a fost lovită și s-a deplasat.

Ofsaid

La fotbalul pe teren redus nu există ofsaid.

Faulturi și comportament incorect - acestea sunt sancționate după cum urmează:

Lovitura liberă directă se acordă în următoarele situații:

- lovește sau încearcă să lovească un adversar;
- împinge un adversar;
- împiedică sau încearcă să împiedice un adversar;
- ține un adversar;
- atinge în mod deliberat mingea cu mâna.

Lovitura liberă se execută din locul unde s-a comis abaterea. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 4 metri față de minge. Dacă mingea intră direct în poarta echipei adverse, se va acorda gol.

Lovitura de pedeapsă

Se acordă dacă un jucător a comis una dintre greșelile enumerate mai sus în interiorul propriei suprafețe de pedeapsă, indiferent de locul în care se află mingea, cu condiția ca aceasta să fie în joc și se execută de la 7 metri.

Lovitura liberă indirectă se acordă în următoarele situații:

- portarul face una dintre următoarele greșeli:
 - a) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce i-a fost pasată în mod deliberat de un coechipier;
 - b) atinge sau controlează mingea cu mâinile după ce a primit-o direct de la un coechipier printr-o lovitură de repunere de la margine.
- în opinia arbitrului, un jucător:
 - a) joacă într-o manieră periculoasă;
 - b) împiedică deliberat înaintarea unui adversar când mingea nu este jucată.
 - c) recuperează mingea prin procedeul de alunecare.

Lovitura libera indirectă se execută din locul unde a fost comisă greșeala. Adversarii trebuie să se afle la o distanță de 3 metri față de minge. Excepție se face în situația în care greșeala a fost comisă în interiorul suprafeței de pedeapsă, caz în care lovitura se execută de pe linia ce marchează suprafața de pedeapsă, din locul cel mai apropiat de unde s-a comis greșeala.

Golul se acordă numai dacă mingea intră în poartă după ce a fost atinsă de un alt jucător.

Sanțiuni disciplinare:

- suspendările temporare și eliminarea unui jucător sunt sancțiuni folosite în fotbalul pe teren redus;
- acordarea a două avertismente (cartonașe galbene) în același meci implică eliminarea temporară pe o durată de două minute;
- acordarea cartonașului roșu determină eliminarea permanentă;
- jucătorul eliminat temporar va rămâne într-o zonă lângă masa oficialilor;
- jucătorul va fi informat de arbitru sau de oficialul meciului când expiră timpul de eliminare;
- jucătorul, după ce a intrat în joc și este eliminat a doua oară, va fi eliminat definitiv și nu va mai avea drept de joc în acel meci;

Punctaj:

Se vor acorda 3 puncte pentru joc câștigat, 1 punct pentru joc egal, zero puncte pentru joc pierdut. Departajarea echipelor

Dacă, după disputarea jocurilor, două sau mai multe echipe se află la egalitate de puncte, se vor aplica în ordine, prin eliminare, fără a se mai reveni asupra lor, următoarele criterii de departajare:

- a) cel mai mare număr de puncte în partidele cu echipele din grupa.
- b) golaverajul general mai bun în partidele cu echipele din grupa.
- c) cel mai mare număr de goluri marcate în jocurile cu echipele aflate la egalitate de puncte;
- d) echipa cu vârsta celor 12 jucători mai mică față de celelalte echipe cu care se află la egalitate

Colectiv de autori

T

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU Alin-Cătălin	Ministerul Educației și Cercetării - DGEPIP
02.	MARCU Daniela	Ministerul Educației și Cercetării - DGEPIP
03.	COZEA Florin	Ministerul Educației și Cercetării - DGEPIP
04.	PÎSLARU Vera Ana	CNCE - Ministerul Educației și Cercetării
05.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport
06.	OPREA Laurentiu	I.S.M. București
07.	MINCA Vica	I.S.J. Vrancea
08.	BABES Marian-Gabriel	Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, Brăila

09.	STOICAN Dorin	Școala Gimnazială Nr. 162, București
10.	IONIȚA Andy-George	Școala Gimnazială „Alexandru Costescu”, București
11.	GHEORGHITA Dan-Mihai	LPS Brăila
12.	PETCU Daniel	Federația Română de Fotbal

ST
