



MONITORUL OFICIAL

AL

ROMÂNIEI

Anul 193 (XXXVII) — Nr. 634 bis

PARTEA I
LEGI, DECRETE, HOTĂRĂRI ȘI ALTE ACTE

Luni, 7 iulie 2025

SUMAR

Pagina

Anexele nr. 1 și 2 la Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 4.442/2025 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	3–33
---	------

ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

ORDIN

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*)

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.

*) Ordinul nr. 4.442/2025 a fost publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 634 din 7 iulie 2025 și este reprodus și în acest număr bis.

Anexa nr. 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 concurează 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

Clasa Pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
1.1. Cunoașterea regulilor de igienă personală și utilizarea echipamentului adecvat jocului de fotbal. - verificarea stării igienice corespunzătoare pentru ora de fotbal; - prezentarea regulilor cu privire la utilizarea, transportul și igiena echipamentului sportiv; - exersarea măsurilor igienice minime înainte, în timpul și după realizarea activităților sportive.	1.1. Recunoașterea principalilor indici morfologici și 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.	1.1. Determinarea 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. Recunoașterea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii. - aplicarea procedeelelor 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.	1.3. Utilizarea 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 fotbal; - aplicarea deprinderilor motrice fundamentale din jocul de fotbal în întreceri.	1.3. Aplicarea procedeelelor tehnice și acțiunilor tactice în structuri simple. - exersarea tehnicii fiecărui element/procedeu până la însușirea mecanismului de bază; - exersarea acțiunilor tactice individuale simple.

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

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 desfășurate; - exersarea formelor de colaborare cu coechipierii; - ocuparea și păstrarea sistematică a locului în formațiile de adunare și de lucru.	2.1. Cunoașterea regulilor necesare desfășurării jocului de fotbal. - acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple stabilite; - adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup, - acordarea sprijinului și ajutorului reciproc; - îndeplinirea sarcinilor individuale stabilite.	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 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.

Conținuturi

Domenii de conținut	Elemente de conținut		
	Clasa Pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
1. Indici somato-funcționali	- troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare; - tonicitatea musculaturii abdominale; - capacitatea aerobă; - educarea actului respirator.	- troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare; - tonicitatea musculaturii abdominale; - capacitatea aerobă; - elasticitate musculară; - stabilitate articulară; - exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului.	- troficitatea musculaturii membrelor inferioare și superioare; - tonicitatea musculaturii abdominale și intercostale; - capacitatea aerobă; - elasticitate musculară; - stabilitate articulară; - exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului.
2. Calități motrice	- viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili; - viteza de deplasare pe distanțe scurte; - forța dinamică segmentară; - coordonarea acțiunilor motrice realizate individual; - mobilitate generală; - rezistența la efort aerob.	- viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili; - viteza de deplasare pe distanțe scurte; - forța membrelor inferioare; - forța dinamică segmentară; - precizie în conducerea mingii; - coordonarea acțiunilor motrice realizate individual; - coordonare în corelarea acțiunilor cu partenerii; - mobilitate articulară; - rezistența la efort aerob.	- viteza de reacție la stimuli vizuali și tactili; - viteza de execuție a procedeelelor tehnice; - viteza de deplasare; - forța membrelor inferioare; - forța dinamică segmentară; - precizie în conducerea mingii; - coordonare în corelarea acțiunilor cu partenerii; - mobilitatea și stabilitate articulară; - rezistența la efort aerob.
3. Deprinderi motrice	Deprinderi de locomoție Variante de mers: - <i>pe vârfuri;</i> - <i>ghemuit;</i> - <i>pas fandat;</i> - <i>pas adăugat.</i>	Deprinderi de locomoție Variante de mers: - <i>pe vârfuri;</i> - <i>ghemuit;</i> - <i>pas fandat;</i> - <i>pas adăugat.</i>	Deprinderi de locomoție Variante de mers: - <i>pe vârfuri;</i> - <i>ghemuit;</i> - <i>pas fandat;</i> - <i>pas adăugat;</i>

4. Elemente și procedee tehnice de bază	Variante de alergare: - în tempo uniform moderat; - accelerată; - cu ocolire de obstacole; - cu schimbare de direcție. Sărituri: - pe loc; - de pe loc în lungime; - peste obstacole; - de pe unul pe două picioare; - de pe două picioare pe un picior.	- în formație și cu tempouri diferite. Variante de alergare: - în tempo uniform moderat; - accelerată; - cu ocolire de obstacole; - cu schimbare de direcție. Sărituri: - pe loc; - de pe loc în lungime; - peste obstacole; - de pe unul pe două picioare; - de pe două picioare pe un picior; - din deplasare pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral). Deprinderi de manipulare de tip absorbtie: - prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener. Deprinderi de stabilitate de tip axial: - îndoire, întindere, răscucire, întoarcere, balansare.	- în formație și cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice; - cu schimbarea direcției de deplasare. Variante de alergare: - în tempo uniform moderat; - accelerată; - cu ocolire de obstacole; - cu schimbare de direcție; - laterală cu pas încrucișat. Sărituri: - acțiuni combinate : mers-alergare-săritură; Deprinderi de manipulare de tip: - propulsie: aruncare, ricoșare, lovire cu piciorul; - absorbtie: prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener.	4. Elemente și procedee tehnice de bază	Lovirea mingii cu piciorul Preluarea mingii Șutul la poartă Deposdarea de minge Conducerea mingii Protejarea mingii Joc bilateral pe teren redus cu reguli simplificate	Lovirea mingii cu piciorul: - cu interiorul labei piciorului (latul); - cu șiretul plin. Preluarea mingii: - rostogolite cu interiorul labei piciorului; - cu șiretul plin din amortizare. Șutul la poartă de pe loc și din deplasare Deposdarea de minge: - prin atac din față. Conducerea mingii: - cu interiorul labei piciorului. Protejarea mingii:	Lovirea mingii cu piciorul: - cu interiorul labei piciorului (latul); - cu șiretul plin; - cu exteriorul labei piciorului. Preluarea mingii: - rostogolite cu interiorul labei piciorului; - cu șiretul plin din amortizare; - cu coapsa prin amortizare; - cu pieptul prin amortizare. Șutul la poartă de pe loc și din deplasare Deposdarea de minge: - prin atac din față.
--	---	---	--	--	--	--	--

			- <i>cu corpul.</i> Jocul portarului: - <i>prinderea, repunerea și boxarea mingii.</i>	Conducerea mingii: - <i>cu interiorul labei piciorului;</i> - <i>cu șiretul plin.</i> Protejarea mingii: - <i>cu corpul și interiorul labei piciorului.</i> Jocul portarului: - <i>prinderea, repunerea și boxarea mingii.</i>
5. Acțiuni tactice individuale, în atac și apărare	Jocuri pregătitoare pentru însușirea regulilor și tehnicilor de bază ale fotbalului - <i>jocuri bilaterale</i>	Jocuri pregătitoare pentru însușirea regulilor și tehnicilor de bază ale fotbalului - <i>jocuri bilaterale</i>	Acțiuni tactice de atac: - <i>individuale (demarcajul, depășirea adversarului);</i> - <i>colective (pasa);</i> - <i>jocuri bilaterale cu temă.</i> Acțiuni tactice de apărare: - <i>individuale (marcajul);</i> - <i>jocuri bilaterale cu temă și jocuri școală.</i>	Acțiuni tactice de atac: - <i>individuale (demarcajul, depășirea adversarului);</i> - <i>colective (pasa);</i> - <i>jocuri bilaterale cu temă.</i> Acțiuni tactice de apărare: - <i>individuale (marcajul);</i> - <i>jocuri bilaterale cu temă și jocuri școală.</i>
6. Protecție individuală	- igiena echipamentului; - măsuri igienice minime înainte, în timpul și după ora de fotbal.	- tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții.		- modalități de atenuare a șocurilor; - cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții; - măsuri de protejare individuală a colegilor/partenerilor.
7. Prevederi regulamentare	- noțiuni de regulament specifice jocului de fotbal.	- noțiuni de regulament specifice jocului de fotbal.	- 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; - comportamentul în lecție, în afara lecției și în întrețineri.	- relații de subordonare; - caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru; - comportamentul în concurs.	- relații de subordonare; - caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru; - comportamentul în concurs.

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

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

CLASA a II-a

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

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

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 minge 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:

- arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;
- înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;
- 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;
- oponenții 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 mingea 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 mingea. 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 mingea. 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 sanțiuni 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

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU 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
05.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport
06.	OPREA Laurențiu	I.S.M. București
07.	MINCĂ Vica	I.S.J. Vrancea
08.	BABEȘ Marian-Gabriel	Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, Brăila
09.	STOICAN Dorin	Școala Gimnazială Nr. 162, București
10.	IONIȚĂ Andy-George	Școala Gimnazială „Alexandru Costescu”, București
11.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	LPS Brăila
12.	PETCU Daniel	Federația Română de Fotbal

Anexa nr. 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

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1.1. Determinarea principalilor indici morfo-funcționali și conștientizarea apariției pericolelor în cazul nerespectării regulilor stabilite. - identificarea principalelor segame 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 specifici 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 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.	1.3. Aplicarea mijloacelor specifice jocului de fotbal în dezvoltarea capacității fizice proprii. - exersarea procedeeelor 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, parcursi aplicative, jocuri de mișcare.
1.4. Aplicarea procedeeelor tehnice și acțiunilor tactice individuale și colective în condiții de întrecere/concurs. - consolidarea procedeeelor 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.

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

Clasa a III-a	Clasa a IV-a
2.1. Aplicarea regulilor necesare desfășurării jocului de fotbal în condiții de întrecere/concurs. - respectarea regulilor necesării desfășurării jocului de fotbal; - efectuarea execuțiilor potrivit regulilor jocului de fotbal.	2.1. Aplicarea regulilor de organizare/autoorganizare în 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, scorer etc.); - 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.

Conținuturi

Domenii de conținut	Elemente de conținut	
	Clasa a III-a	Clasa a IV-a
1. Indici somato-funcționali	- troficitatea muscularii; - atitudine corporală corectă; - tonicitatea muscularii; - capacitatea pulmonară și elasticitate toracică.	- troficitatea muscularii; - atitudine corporală corectă; - tonicitatea muscularii; - 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 membrilor 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 membrilor 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.
3. Deprinderi motrice	Deprinderi de locomoție Variante de mers în formații și tempouri diferite Variante de 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.	Deprinderi de locomoție Variante de mers, în formații și tempouri diferite, combinate cu 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.
4. Elemente și procedee tehnice de bază	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 amortizare. Șutul la poartă de pe loc și din deplasare Deposedaarea 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.	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; - cu pieptul prin amortizare. Șutul la poartă de pe loc și din deplasare Deposedaarea 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 (demarajul, 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 (demarajul, 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	Acțiuni tactice în atac: - individuale (demarajul, 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 întrețineri.

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 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

Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea din calificativ (%)	Punctaj maxim criteriu
1. Conducerea mingii pe distanța de 5 metri urmată de șut 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 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

CLASA a IV-a

Probe de evaluare	Criterii de evaluare	Ponderea 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 printre 5 jaloane aflate la o distanță de 2 metri, urmată de pasarea de pasarea mingii către un coechipier, reprimirea acesteia și 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

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

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 minge 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:

- arbitrul trebuie informat înainte de efectuarea înlocuirii;
- înlocuirea poate fi efectuată numai când jocul este întrerupt;
- 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:

- jocul este oprit;
- 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 reîntra pe teren numai când jocul este oprit și arbitru 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 început

- fiecare echipă se găsește în jumătatea proprie de teren;
- oponenții 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 început.

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 început.

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 lovitură 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.

Deportajarea 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

Nr. crt.	Nume și prenume	Instituția de învățământ
01.	PĂUNESCU 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
05.	STĂNESCU Monica Iulia	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport
06.	OPREA Laurențiu	I.S.M. București
07.	MINCĂ Vica	I.S.J. Vrancea
08.	BABEȘ Marian-Gabriel	Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, Brăila
09.	STOICAN Dorin	Școala Gimnazială Nr. 162, București
10.	IONIȚĂ Andy-George	Școala Gimnazială „Alexandru Costescu”, București
11.	GHEORGHITĂ Dan-Mihai	LPS Brăila
12.	PETCU Daniel	Federația Română de Fotbal

EDITOR: PARLAMENTUL ROMÂNIEI — CAMERA DEPUTAȚILOR



„Monitorul Oficial” R.A., Str. Parcului nr. 65, sectorul 1, București; 012329
C.I.F. RO427282, IBAN: RO55RNCB0082006711100001 BCR
și IBAN: RO12TREZ7005069XXX000531 DTCPMB (alocat numai persoanelor juridice bugetare)
Tel. 021.318.51.29/150, fax 021.318.51.15, e-mail: marketing@ramo.ro, www.monitoruloficial.ro
Relații cu publicul: șos. Panduri nr. 1, bloc P33, sectorul 5, București; 050651.
Tel. 021.401.00.73, 021.401.00.78/79/83.
Pentru publicări, încărcări actele pe site, la: <https://www.monitoruloficial.ro>, secțiunea Publicări.

