INSPECTORATUL ŞCOLAR JUDEŢEAN BUZĂU
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 18 BUZĂU
Str. Academiei (Str. Ciocârliei), nr. 1, Tel/fax +40 238 411 4
e-mail:gradinita18bz@gmail.comgpp18buzau@isjbuzau.ro

MINISTERUL EDUCAȚIEI

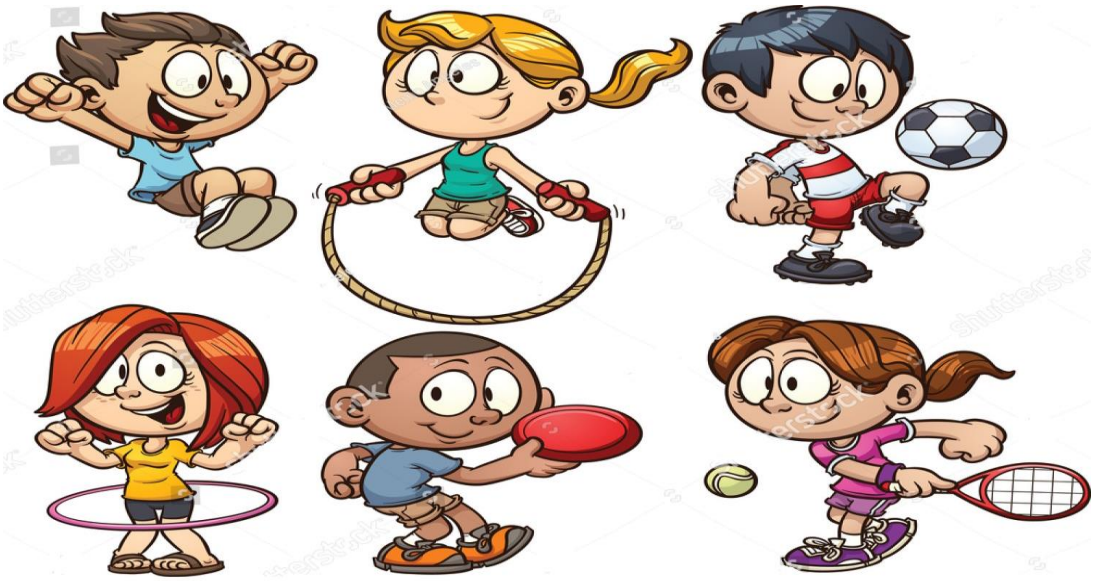
NR. 1024/24.09.2021

AVIZAT
Director,
prof. ŞOMOIAG LUCIA

PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPŢIONALĂ

„RITM ŞI MIŞCARE”

DOMENIUL PSIHOMOTRIC



GRUPA MICĂ „FLUTURAȘILOR”
AN ȘCOLAR 2021-2022
EDUCATOARE:
prof. înv.preșc. TEODORESCU DANIELA
prof. înv.preșc. AVRAM DĂNUȚA-MARIA

ARIA CURRICULARĂ: DOMENIUL PSIHOMOTRIC

DURATA: 1 AN ȘCOLAR

NIVELUL DE VÂRSTĂ/GRUPA: NIVEL I - GRUPA MICĂ

NUMĂR ORE/SĂPTĂMÂNĂ: 1 oră /săptămână

SUSȚINĂTORUL OPȚIONALULUI:

EDUCATOARE: prof. înv. preșc. Teodorescu Daniela
prof. înv.preșc. AVRAM DĂNUȚA-MARIA

MOTTO:

''Sănătatea este o comoară pe care puţini ştiu să o preţuiască, deşi aproape toţi se nasc cu ea.''

ARGUMENT

Cunoscând particularitățile individuale și de vârsta ale copiilor, precum și gradul de pregătire fizică, intensitatea și plăcerea lor în desfășurarea activităților sportive am realizat la propunerea părinților un opțional de sport cu elemente de dans si gimnastică ritmică.

Exerciţiile fizice şi mişcarea prezintă o importanţă deosebită şi sunt baza stării de bine ce defineşte conceptul de sănătate. De aceea considerăm că este foarte importantă conştientizarea la această grupă de vârstă a acestor aspecte pentru formarea unor comportamente şi atitudini sănătoase încă din copilărie. După cum se ştie este mult mai uşor să previi decât să tratezi, încercarea noastră fiind aceea de a prevenii nu boala, ci stilul de viaţă necorespunzător care duce la apariţia ei.

Prin formarea unei noi viziuni asupra sportului şi a aspectelor exclusiv pozitive pe care le implică, încercăm asigurarea unei profilaxii primordiale, atât de puţin exploatată şi totuşi de o importanţă majoră în menţinerea stării de sănătate a populaţiei.

Sportul este mijlocul cel mai accesibil de educare fizică și morala a indivizilor. Gândiți-vă: curaj, onestitate, dârzenie, tenacitate, perseverentă, sunt numai câteva din calitățile cu care omul se recomandă prin sport în societate.

Scopul - stimularea interesului pentru mișcare, prevenirea unor atitudini şi comportamente dăunătoare sănătăţii.

DOMENIUL DE DEZVOLTARE:
DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ŞI IGIENEI PERSONALE
Dimensiuni ale dezvoltării

- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viaţă familiare
- Conduită senzorio-motorie,pentru orientarea mișcării

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ
Dimensiuni ale dezvoltării

- Conceptul de sine
- Autocontrol și expresivitate emoțională

CAPACITĂȚI ŞI ATITUDINI ÎN ÎNVĂȚARE
Dimensiuni ale dezvoltării

- Curiozitate, interes și inițiativă în învățare
- Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (potențialului creative)

DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ŞI A PREMISELOR CITIRII ŞI SCRIERII
Dimensiuni ale dezvoltării

- Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute
- Mesaje orale în diverse situaţii de comunicare

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ŞI CUNOAŞTEREA LUMII
Dimensiuni ale dezvoltării

- Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat

COMPORTAMENTE VIZATE:
DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ŞI IGIENEI PERSONALE
1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specific vârstei.
1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare.
1.3. Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activităţi variate.
2.2. Se orientează în spațiu pe baza simțurilor.
2.3. Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii.
3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale.
3.3. Demonstrează abilităţi de autoprotecţie faţă de obiecte şi situaţii periculoase.
3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

1.1. Manifestă încredere în adulții cunoscuși, prin exersarea interacțiunii cu aceștia.
1.2. Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situaţii problematice specifice.
1.3. Inițiază/participă la interacțiuni positive cu copiii în vârstă apropiată.
2.1. Exprimă recunoașterea și respectarea asemănărilor și a deosebirilor dintre oameni.
2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în context variate.
2.5. Demonstrează acceptare și înțelegere față de celelalte personae din mediul apropiat.
3.1. Exersează, cu sprijin, autoaprecierea pozitivă, în diferite situații educaționale.
4.1. Recunoaște și exprimă emoții de bază, produse de piese muzicale, texte literare, obiecte de artă etc.
4.2. Demonstrează abilități de autocontrol emoțional.

CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI ÎN ÎNVĂȚARE

- Manifestă curiozitate şi interes pentru experimentarea și învăţarea în situații noi.

2.1.Realizează sarcinile de lucru cu consecvență.
2.2.Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmpină dificultăți.
3.1. Manifestă creativitate în activități diverse.
3.2. Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice,în conversații și povestiri creative.
3.3. Demonstrează simț muzical ritmic, armonic prin cântec, joc cu text și cânt, dans etc.

DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ŞI A PREMISELOR CITIRII ŞI SCRIERII

- Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă)
- Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor etc. (comunicare expresivă)

2.1. Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii(comunicare expresivă).
2.2. Respectă regulile de exprimare corectă, în diferite contexte de comunicare.
2.3. Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului.

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII

1.1. Identifică elementele caracteristice ale unor relații din mediul apropiat.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE:

- exerciţii pentru braţe, cu solicitarea tuturor articulaţiilor (umăr, cot, pumn);
- exersări fragmentare şi globale;
- exerciţii de reglare a respiraţiei;
- jocuri dinamice cu durate progresive;

- exerciţii de gimnastică ritmică;
- exerciţii de corectare a ţinutei;
- exerciţii după model;
- exerciţii şi jocuri pentru formarea poziţiei corecte;
- exerciţii pentru fiecare segment al corpului;
- concursuri vizând corectitudinea şi expresivitatea mişcărilor;
- jocuri muzicale;
- jocuri dinamice, parcursuri aplicative;
- exerciţii specifice.

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII:

Capacitatea de organizare:

- formaţii de adunare în linie pe un rând;
- formaţii de adunare în linie pe două rânduri;
- formaţiile de deplasare în coloană câte unul şi de câte doi;
- alinierea în linie;
- trecerea din linie pe un rând la formaţiile de semicerc şi cerc.

2. Dezvoltarea armonioasă:

- poziţiile: stând depărtat, pe genunchi, şezând culcat;
- mişcări: duceri ale braţelor (înainte, sus, lateral); ale palmelor pe şold, pe umeri, la ceafă;
- îndoiri şi întinderi ale braţelor, ale trunchiului, ale picioarelor;
- răsuciri ale gâtului, ale trunchiului;
- rotari ale corpului şi ale braţelor;
- postura corectă, graţioasă.

3. Calităţi motrice de bază:

- viteză de reacţie, de execuţie şi de deplasare în ritmuri diferite;
- îndemânare;
- forţă (forţă dinamică segmentară);
- rezistenţă (rezistenţa generală la eforturi aerobe).

4. Deprinderi motrice de bază:

- mers obişnuit cu ţinută corectă şi coordonare de braţe.

5. Deprinderi sportive elementare:

- cumpănă pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol, semisfoară, podul de jos, stând peomoplaţi, rulare laterală, rulare pe abdomen şi piept, rostogolire înainte din ghemuit în gemuit.

MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- concursuri; jocuri

RESURSE:

UMANE: Copii preşcolari, educatoare
MATERIALE: cercuri, laptop pentru muzică, CD-uri

LOCUL DESFĂȘURĂRII:

- Grădiniţa cu Program Prelungit Nr.18 Buzău
- Sala de sport
- Curtea grădiniței

NUMĂR COPII PARTICIPANȚI:

- 27 preșcolari

BIBLIOGRAFIE:

1. *Metodica predării educației fizice în gradiniță de copii ,Ediția a IV, București, 1969;*
2. *Ghid privind desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță, Editura TIPARG, București ,2006;*
3. *Curriculum pentru Educația Timpuriu, Bucureşti, 2019;*
4. *Programa activităților instructiv - educative în grădinița de copii, Ediția a II-a revizuită și adăugită, București, 2005;*
5. *Penes, Marcela - Igienă personală, Editura Ana, București, 2000.*
6. *http://www.nextdoorfitness.ro/servicii-dance_fun_gimnastica ritmica_pentru_copii.html*
7. *http://www.efs.upt.ro/gimn.ritm.php*
8. *http:// www.gyerektorna es ritmikus gimnasztika.hu*
9. *http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_ritmikus_gimmnasztika.pdf*

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR

Semestrul I

Nr. Crt.	DATA	TEMA ACTIVITĂȚII	OBIECTIVE OPERAȚIONALE	METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE
1.	22.09.2021	„Braţe scurte, braţe lungi” Mișcări de îndoire a brațelor	-Să execute corect diferite forme de mişcări prin păstrarea poziţiei corespunzătoare a corpului şi a braţelor;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
2.	29.09.2021	„Am crescut mari” Mișcări de întindere a brațelor	-Să-şi formeze o ţinută corporală corectă;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Jocuri de miscare
3.	06.10.2021	„Roata mică și roata mare” Mișcări de rotare a brațelor	-Să execute corect exerciţiile pentru braţe şi umeri din ce în ce mai complexe; -Să respire corect şi la momentul potrivit; -Să execute mişcările în funcţie de ritmul muzicii; -Să execute corect mişcările combinate cu exerciţii pentru muşchii braţelor abdominali,copaselor;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
4.	13.10.2021	„Cumpăna pe un genunchi” Mișcări de întindere a picioarelor	-Să execute corect exerciţiile care solicită muşchii picioarelor în funcţie de ritmul muzicii (genoflexiuni,fandări, ridicări, mers pe loc) ; -Să păstreze corect poziţia corpului în timpul mişcărilor;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
5.	20.10.2021	„Pendulul” Mișcări de balansare a picioarelor	-Să execute corect exerciţiile care solicită muşchii picioarelor în funcţie de ritmul muzicii;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
6.	03.11.2021	„Ridicăm piciorul”	-Să-şi însuşească corect schema	Explicaţia

		Mișcări de ducere a picioarelor în diferite direcții și planuri	corporală; -Să respire corect : să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Demonstraţia Exerciţiul
7.	10.11.2021	„Floarea crește” Mișcări de întindere a trunchiului	-Să-şi însuşească corect schema corporală;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
8.	17.11.2021	„Ridică genunchiul” Mișcări de îndoire a picioarelor din stând	-Să păstreze corectă poziţia corpului în timpul mişcărilor;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
9.	24.11.2021	„Ceasul” Mișcări de îndoire a trunchiului	-Să execute corect exerciţiile în funcţie de ritmul muzicii; -Să execute corect mişcările combinate cu exerciţii pentru braţe-trunchi;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
10.	08.12.2021	„Păpușa de lemn” Mișcări de răsucire a trunchiului	-Să-şi formeze o ţinută corporală corectă; -Să execute poziţia corectă pentru comenzile date; -Să execute corect mişcările diferitelor segmente ale corpului;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
11.	15.12.2021	„Pași cu genunchii ridicați” Tipuri de mers	-Să execute corect exerciţiile care solicită muşchii picioarelor în funcţie de ritmul muzicii (genoflexiuni,fandări, ridicări, mers pe loc) ; -Să păstreze corect poziţia corpului în timpul mişcărilor; -Să execute corect mişcările combinate cu exerciţii pentru muşchii genunchiului;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
12.	22.12.2021	„Mers cu ducere de greutăți în mâna”	-Să-şi însuşească corect schema corporală; -Să respire corect : să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului

13.	12.01.2022	„Mers cu ducere de greutăți în mâna” Tipuri de mers	-Să-şi însuşească corect schema corporală; -Să respire corect : să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
14.	19.01.2022	„Diferite tipuri de mers cu obiecte în mâna” Tipuri de mers	-Să execute corect exerciţiile pentru braţe şi umeri din ce în ce mai complexe; -Să-şi însuşească corect schema corporală;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
15.	26.01.2022	„Găsește-ți locul” Învățarea formațiilor de deplasare: în grup	-Să execute corect pozițiile de bază, formațiile de lucru de bază și de deplasare;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
16.	02.02.2022	„Păpușa face așa…” Complex exerciții cu bastoane	- Să execute complex de exerciții de gimnastică ritmică cu obiecte;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
17.	09.02.2022	„Exerciții statice pe un picior, pe vârfuri” Exerciții de echilibru	-Să recurgă la exerciţii de respiraţie după o perioadă de efort îndelungat; -Să respire corect : să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
18.	16.02.2022	„Exercitii statice pe un genunchi, pe șezut sprijinit” Exerciții de echilibru	-Să execute corect exerciţiile care solicită muşchii picioarelor, genunchilor în funcţie de ritmul muzicii; -Să păstreze corectă poziţia corpului în timpul mişcărilor;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
19.	23.02.2022	„Exerciții statice cu mișcarea unui obiect în mâna” Exerciții de echilibru	-Să execute corect exerciţiile pentru braţe umeri şi mâini din ce în ce mai complexe ; -Să respire corect şi la momentul potrivit; -Să execute mişcările în funcţie de ritmul muzicii;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului

			-Să-şi însuşească corect schema corporală;	
20.	02.03.2022	„Îmbinarea unor exerciții ritmice cu obiecte în mâna” Dans ritmic (panglica)	-Să execute mişcările în funcţie de ritmul muzicii; -Să fie capabil să combine exerciţiile de bază cu elemente de dans; -Să-şi însuşească corect schema corporală;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
21.	09.03.2022	„Îmbinarea unor exerciții ritmice cu obiecte în mâna” Dans ritmic (cerc)	-Să respire corect şi la momentul potrivit; -Să fie capabil să combine exerciţiile de bază cu elemente de dans; -Să păstreze corect poziţia corpului în timpul mişcărilor;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
22.	16.03.2022	„Alergare cu schimbare de direcție și ritm” Tipuri de alergări	-Să execute corect exerciţiile de alergare păstrând poziţia corectă a corpului şi a braţelor; -Să recurgă la exerciţii de respiraţie după o perioadă de efort îndelungat; -Să respire corect : să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
23.	23.03.2022	„Alergare laterale și înapoi” Tipuri de alergare	-Să execute exerciţiile de alergare păstrând corectă poziţia corpului; -Să respire corect;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
24.	30.03.2022	„Rularea mingii pe sol” Exerciții cu mingea	-Să execute corect exerciţiile pentru braţe şi umeri din ce în ce mai complexe ; -Să respire corect şi la momentul potrivit;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
25	06.04.2022	„Diferite tipuri de mers și alergări cu mingea” Exerciții cu mingea	-Să execute corect exerciţiile de diferite tipuri de mers si alergari cu mingea păstrând poziţia corectă a corpului şi a braţelor; -Să recurgă la exerciţii de respiraţie după o perioadă de efort îndelungat; -Să respire corect : să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
26.	04.05.2022	„Diferite tipuri de tracțiuni	-Să execute corect exerciţiile de	Explicaţia

		și îndoiri ale brațelor cu mingea” Exerciții cu mingea	diferite tipuri de tracțiuni si îndoiri ale brațelor cu mingea păstrând poziţia corectă a corpului şi a braţelor ; -Să recurgă la exerciţii de respiraţie după o perioadă de efort îndelungat; -Să respire corect;	Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
27.	11.05.2022	„Diferite tipuri de îndoire și rotiri ale corpului cu mingea” Exerciții cu mingea	-Să execute corect exerciţiile de diferite tipuri de îndoire și rotiri ale corpului cu mingea păstrând poziţia corectă a corpului şi a braţelor; -Să respire corect: să inspire pe nas şi să expire pe gură; -Să recurgă la exerciţii de respiraţie după o perioadă de efort îndelungat;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului
28.	18.05.2022	„Îmbinarea unor exerciții ritmice cu cercuri” Dans ritmic cu mingea	-Să-și coordoneze mișcările potrivit liniei melodice; -Să fie capabil să combine exerciţiile de bază cu elemente de dans;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
29.	25.05.2022	„Îmbinarea unor exerciții ritmice cu cercuri” Dans ritmic cu cercuri	- Să execute exercițiile propuse în succesiunea exersate anterior, după semnal verbal; -Să respire corect: să inspire pe nas şi să expire pe gură;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
30.	02.06.2022	„Mici gimnaști!” Complex de exerciții de gimnastică, pe fond muzical	-Să execute un complex de exerciții de gimnastică ritmică cu obiecte; -Să-și coordoneze mișcarea cu muzică și cu ceilalți copii din grupă.	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
31.	08.06.2022	„Hai să facem împreună!” Complex de exerciții libere	-Să execute un complex de exerciții de gimnastică ritmică; -Să-și coordoneze mișcarea cu muzică și cu ceilalți copii din grupă.	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul
32.	15.06.2022	„La concurs” Complex de exerciții de gimnastică în diferite formații	- Să execute complex de exerciții de gimnastică ritmică cu obiecte; - Să-și coordoneze mișcarea cu muzică și cu ceilalți copii din grupă;	Explicaţia Demonstraţia Exerciţiul Activizarea în grup a copilului