

PROGRAMA ȘCOLARĂ

pentru disciplina

JOCURI DE MIȘCARE

Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a

ALTERNATIVA EDUCAȚIONALĂ WALDORF

aprobată prin ordinul ministrului
nr. 4825/28.10.2014

București, 2014

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa disciplinei *Jocuri de mișcare* este elaborată potrivit unui nou model de proiectare curriculară, centrat pe competențe. Construcția programei este realizată astfel încât să contribuie la dezvoltarea profilului de formare a elevului din ciclul primar. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic, pornind de la competențe, permite accentuarea dimensiunii acționale în formarea personalității elevului.

Disciplina *Jocuri de mișcare* reprezintă o ofertă curriculară pentru învățământul primar, înscriindu-se în categoria disciplinelor abordate integrat. Situată la intersecția ariilor curriculare *Arte și Educație fizică, sport și sănătate*, această disciplină este prevăzută în planul-cadru cu un buget de timp de 1 oră/ săptămână. Aceasta va fi realizată în situația în care școala nu poate asigura încadrarea disciplinei *Euritmie* în acord cu precizările incluse în *Planul-cadru de învățământ al alternativei educaționale Waldorf pentru învățământul primar*.

Structura programei școlare include următoarele elemente:

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

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

Competențele generale vizate de disciplina *Jocuri de mișcare* jalonează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întregul ciclu primar.

Competențele specifice derivă din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora, având ca orizont de timp un an școlar. Pentru achiziția acestor competențe, în programă sunt propuse activități de învățare pe care profesorul le poate realiza adoptând strategii didactice adecvate unor contexte de învățare diverse.

Conținuturile învățării sunt organizate conform următoarelor domenii:

- Capacitatea de relaționare
- Dezvoltarea fizică armonioasă
- Deprinderi utilitar-aplicative

Sugestiile metodologice prezintă strategii didactice privind integrarea conținuturilor în proiectarea și desfășurarea activităților, adaptarea acestora la nivelul de vârstă al elevilor și la particularitățile claselor de elevi.

Conținuturile curriculare urmăresc să ajute copilul să folosească activitatea de organizare a mișcărilor, aducând mobilitate interioară gândirii, afectivității și voinței, fără constrângeri determinate de structuri motrice prestabilite; este accentuat aspectul esențial al desfășurării jocurilor: trăirea de către copii a bucuriei mișcării.

Ca urmare a practicării jocurilor de mișcare apar următoarele avantaje:

- Stimulează încrederea în sine însuși și în univers;
- Contribuie la cunoașterea și luarea în stăpânire a forțelor propriului corp;
- Contribuie la punerea forțelor corporale în slujba adevărului, binelui și frumosului;
- Au efect însănătoșitor asupra corpului, fortifiant al acestuia, formator al omului însuși;
- Contribuie la dezvoltarea calităților motrice, formarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază;
- Stimulează colaborarea cu partenerii de joc prin armonizarea intereselor, spre atingerea unui scop comun;
- Facilitează conștientizarea propriului rol, în cadrul grupului;
- Contribuie la educarea voinței, concentrarea atenției, stimularea percepției și reacției motrice;
- Creează stări emoționale pozitive, individuale și de grup;
- Copiii învață prin imitare, exemplu și acțiune.

Disciplina *Jocuri de mișcare* are un caracter de noutate în raport cu disciplinele studiate până în prezent în învățământul primar în alternativa educațională Waldorf, prin caracterul său integrat. Principalul motiv care a determinat abordarea integrată a acestei discipline o reprezintă importanța jocului în această etapă de dezvoltare a copiilor: pornind de la particularitățile de vârstă ale copiilor se pot utiliza valențele pedagogice ale jocurilor în sfera sprijinirii dezvoltării fizice armonioase, a coordonării motrice, a dezvoltării simțului estetic, a dezvoltării afective și moale, a dezvoltării intelectuale.

Prin disciplina *Jocuri de mișcare* este sprijinit scopul realizat preponderent prin activitățile orelor de educație fizică, de desfășurare a unor activități care să ajute copilul să-și canalizeze energia la locul și la timpul potrivit, împiedicând conștient direcționarea acestor forțe către violență. Dezvoltarea organizată a mișcării formează baza pentru deprinderea unor comportamente sociale sănătoase.

COMPETENȚE GENERALE

1. Autocontrolul propriului corp prin cunoașterea și exersarea mișcărilor cu sens
2. Explorarea forțelor corporale prin raportare la bine și frumos
3. Dobândirea unor deprinderi motrice și a unor deprinderi de relaționare în grup

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Autocontrolul propriului corp prin cunoașterea și exersarea mișcărilor cu sens

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p>1.1. Orientarea în schema corporală și în spațiu</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de mișcare cu sens a membrelor • exersarea actelor motrice de expresivitate corporală • jocuri de orientare în schema corporală proprie 	<p>1.1 Identificarea schemei corporale</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de mișcare cu sens a membrelor • antrenarea membrului dominant • exersarea actelor motrice de expresivitate corporală • jocuri de orientare în schema corporală proprie și a celuiilalt 	<p>1.1 Explicarea schemei corporale</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de recunoaștere a schemei corporale proprii și a celorlalți, aflați în diferite poziții • jocuri de coordonare oculo-motorie • jocuri pentru exersarea lateralității • jocuri de orientare spațială
<p>1.2. Manifestarea interesului față de forțele propriului corp</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea jocurilor de mișcare cu indicarea părților corpului • efectuarea, liberă , a exercițiilor de mobilitate, în limitele anatomice • exersarea actelor motrice de expresivitate corporală 	<p>1.2. Utilizarea forțelor propriului corp, prin intermediul ritmului</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri între ușor și greu (levitație și gravitație); sărituri • jocuri de mers asociate cu ritm • jocuri de coordonare a respirației cu vorbirea • jocuri pentru stimularea vitezei de reacție • jocuri de statică și dinamică 	<p>1.2. Exersarea forțelor propriului corp</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri pentru stimularea autocontrolului, ca urmare a stăpânirii mobilității • jocuri pentru antrenarea voinței, stimularea trăirilor simțului vieții • jocuri de învingere conștientă a forței de gravitație - simțul mișcării, echilibrului, vieții • jocuri de percepție senzorială
<p>1.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/ trăiri personale</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de pantomimă • exerciții de prindere și aruncare a unor obiecte, acompaniate de versuri sau melodii ce dau frecvența mișcării și ritmul respirației 	<p>1.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri dinamice • jocuri cu ritm și bătăi din palme • exerciții de coordonare, dexteritate, orientare în spațiu 	<p>1.3. Manifestarea activă a motricității prin componentele artistice (dans, euritmie, jocuri ritmice etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri dinamice • exerciții de coordonare, dexteritate, orientare în spațiu

2. Explorarea forțelor corporale prin raportare la bine și frumos

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p>2.1. Redarea prin imitare a gesturilor și a cuvintelor</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de mișcare în cerc cu tematică: anotimpuri, natură, sărbători • întreținerea de roluri în joc • stimularea copilului din punct de vedere estetic și igienic 	<p>2.1. Redarea prin jocuri a acțiunilor personajelor și a imaginilor din basme</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri de mișcare redând secvențe de basm • exersarea manifestării exterioare a simțului vorbirii prin modul de adresare cald și prietenos, prin gesturi și limbajul trupului; aducerea trăirilor interioare în concordanță cu modul de exprimare 	<p>2. 1. Redarea prin jocuri a tematicii unor texte (din viața animalelor)</p> <ul style="list-style-type: none"> • exersarea încrederii în sine • acționarea voinței în sens pozitiv • recunoașterea sentimentului puterii (trup) • trăirea liniștei lăuntrice (suflet) • experimentarea sentimentului libertății (spirit, Eu)
<p>2.2. Implicarea elevilor în unele activități de experimentare senzorială</p> <ul style="list-style-type: none"> • efectuarea de jocuri pentru exersarea simțului tactil: trăire de sine la granița corpului prin atingere; • jocuri pentru stimularea sentimentului de a fi ocrotit corporal; contactul corporal afectuos dar și lăsarea copilului în voia lui, într-o dispoziție calmă • jocuri pentru mijlocirea percepției proprii mișcări; realizare de mișcări cu sens • jocuri pentru exersarea echilibrului • jocuri pentru exersarea simțului văzului: combinarea armonioasă a culorilor • jocuri pentru exersarea mirosului • jocuri pentru exersarea gustului • jocuri pentru exersarea auzului: jocuri verbale și instrumentale 	<p>2.2. Implicarea elevilor în activități simple de experimentare senzorială</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri pentru exersarea simțului tactil: alternanță între solitudine și sentimentul de a fi ocrotit • jocuri pentru facilitarea trăirii sentimentului libertății • jocuri pentru exersarea echilibrului: balansare, sărituri, momente de liniște • jocuri pentru exersarea simțului olfactiv: căutarea de percepții olfactive diferențiate, în legătură cu plante, animale, alimente • jocuri pentru exersarea gustului: prin modul de preparare facem cu puțință apariția gustului propriu al alimentelor • jocuri pentru exersarea auzului: jocuri verbale și instrumentale 	<p>2.2. Implicarea elevilor în activități complexe de experimentare senzorială</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri pentru conștientizarea limitelor corporale • jocuri pentru stimularea sentimentului de autocontrol, ca urmare a stăpânirii mobilității • jocuri pentru trăirea simțului echilibrului • jocuri pentru exersarea văzului și dezvoltarea acuității vizuale: îndreptarea atenției asupra diferențelor subtile de culoare din natură • jocuri pentru exersarea simțului olfactiv : căutarea de percepții olfactive diferențiate, în legătură cu plantele, animalele, alimentele, la țară și la oraș • jocuri pentru dezvoltarea gustului estetic al ambianței • jocuri pentru dezvoltarea acuității auditive

3. Dobândirea unor deprinderi motrice și a unor deprinderi de relaționare în grup

Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
<p>3.1. Acceptarea participării la jocurile de grup</p> <ul style="list-style-type: none"> • acceptarea și respectarea unui sistem de reguli simple; • adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup; • disponibilitatea de a relaționa 	<p>3.1. Acceptarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • aplicarea regulilor stabilite în toate activitățile motrice desfășurate; • îndeplinirea, prin rotație, a rolurilor 	<p>3.1. Aplicarea regulilor necesare desfășurării activităților motrice organizate</p> <ul style="list-style-type: none"> • respectarea regulilor anunțate • stimularea îndemnării și fair-play-ului. • implicarea tuturor elevilor în stabilirea unor reguli <i>ad-hoc</i> de desfășurare a jocurilor
<p>3.2. Participarea la activități motrice organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> • jocuri în cerc • încurajarea colegilor pentru participare activă • manifestarea empatiei 	<p>3.2. Participarea la activități specifice organizate în grup</p> <ul style="list-style-type: none"> • participarea la activități de grup • participarea la jocurile propuse, cu respectarea regulilor anunțate 	<p>3.2. Participarea la activități specifice organizate în grup sau spontane</p> <ul style="list-style-type: none"> • propunerea jocului și organizarea grupului • implicarea tuturor elevilor prin repartizarea de sarcini motrice și organizatorice corespunzătoare particularităților individuale.
<p>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul jocurilor</p> <ul style="list-style-type: none"> • acordarea și primirea ajutorului/ sprijinului partenerului; • evidențierea comportamentelor pozitive 	<p>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • acordare și primire de ajutor și sprijin • stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări • dezvoltarea spiritului de echipă prin evidențierea rolului fiecărui membru și a beneficiilor lucrului în echipă. 	<p>3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • stimularea coechipierilor prin aprecieri și încurajări; • dezvoltarea spiritului de echipă prin evidențierea rolului fiecărui membru și a beneficiilor lucrului în echipă. • conducerea elevilor prin toate rolurile jocului

CONȚINUTURI

Domenii	Clasa pregătitoare	Clasa I	Clasa a II-a
1. Capacitatea de relaționare	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mișcări de imitare a ritmurilor, prin bătaie din palme și pășire, în concordanță cu piese poetice sau muzicale tematizate (povestiri și poezii despre natură, anotimpuri, sărbători etc.), fără deplasare 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tipuri de mers însoțite de ritm și băți din palme, în concordanță cu piese poetice sau muzicale tematizate (ritmuri poetice, muzicale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tipuri de mers însoțite de ritm și băți din palme, (în concordanță cu piese muzicale tematizate și texte: fabule, povestiri despre animale, legende, poezii) menținând ritmul grupului
2. Dezvoltarea fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mișcări pentru realizarea unor ținute care redau „prezența”, „verticalitatea”, atmosfera și trăsăturile unor personaje din povestiri simple; ▪ poziții realizate prin intermediul jocului: stând, stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat ▪ mișcări realizate prin intermediul jocului: a brațelor (înainte, sus, lateral); a palmelor (pe șold, pe umeri, la ceafă); flexii și extensii (ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor); răsuciri (ale gâtului, ale trunchiului); rotări (ale capului și ale brațelor; rotări ale unui picior (înainte, înapoi, lateral); postura corectă 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mișcări pentru realizarea unor ținute care redau prezența și atitudinea unor personaje din basme; ▪ poziții realizate prin intermediul jocului: stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat ▪ mișcări realizate prin intermediul jocului: a brațelor (înainte, sus, lateral); unui picior (înainte, înapoi, lateral); a palmelor (pe șold, pe umeri, la ceafă); flexii și extensii (ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor); răsuciri (ale gâtului, ale trunchiului); rotări (ale capului și ale brațelor) ▪ postura corectă 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mișcări pentru realizarea unor ținute care redau prezența și atitudinea unor personaje din fabule și legende; ▪ poziții realizate prin intermediul jocului: stând depărtat, ghemuit, șezând și culcat ▪ mișcări specifice segmentelor corpului, realizate prin intermediul jocului ▪ jocuri pentru susținerea relației juste dintre circulația sangvină și respirație ▪ postura corectă în poziții și acțiuni dinamice
3. Deprinderi utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> ▪ parcurgerea prin joc a unor trasee în forme simple, cerc; ▪ echilibrul realizat prin jocuri 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ parcurgerea, prin tematica jocurilor, a unor trasee în linie dreaptă, linie curbă și spirală; ▪ echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, într-un picior pe sol) ▪ escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe obstacol) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ parcurgerea în mers a unor trasee cu forme geometrice de linie dreaptă, linie curbă, spirală ▪ echilibru (jocuri de echilibru pe suprafețe înguste și înălțate) ▪ cățărare-coborâre (jocuri de cățărare-coborâre) ▪ transport (transport de obiecte ușoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite pe piept, pe umăr, individual)

SUGESTII METODOLOGICE

Prin „Jocurile de mișcare” urmărim stimularea viețuirii bucuriei mișcării. Prin intermediul jocurilor bucuria și voia bună trebuie să devină motiv și flux de forțe pentru mișcarea corporală.

Datorită impresiilor sale senzoriale, organismul reacționează ca un întreg față de tot ce i se întâmplă. Când un copil vede, aude, gustă sau miroase, el face aceasta cu întregul său corp. Când i se întâmplă ceva frumos, sare în sus de bucurie, reacționând la aceasta tot într-o manieră integrală. Deci trupul, constituția corporală, în totalitatea sa, își primește cele mai importante impulsuri stimulatoare prin simțuri. Astfel, experiența de sine și conștiința de sine se dezvoltă apoi pe baza acestor experiențe senzoriale ale copilăriei, sprijinite de funcțiile corpului legate de ele.

Este recomandat să se acorde o atenție deosebită organizării conținuturilor sub formă de joc în cerc, însoțit de poezii ritmate și cântece. Legătura dintre mișcările trupului și imaginile mijlocite prin cântec și vorbirea ritmică formează o punte între trăirea lăuntrică și mișcarea exterioară. Prin aceste jocuri se ordonează nu numai gama de mișcări ci se cultivă competențele sociale ale copilului.

Se recomandă folosirea unui limbaj accesibil copiilor, precum și descrierea jocurilor sub forma unor imagini sugestive.

Pentru clasa pregătitoare și clasa I imaginile create de profesor vor avea ca punct de plecare basmele și poveștile cu tâlc.

Pentru clasa a II-a, imaginile sugerate de profesor vor porni de la fabule și dialoguri între plante sau animale. Se va pune un accent deosebit pe activitățile în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și încurajarea reciprocă.

Este esențial ca regulile jocurilor să fie explicate clar, pe înțelesul copiilor, iar profesorul să fie foarte atent ca acestea să fie respectate cu strictețe. Raportarea copiilor la reguli, balansul între dorința de a câștiga și respectarea regulilor jocului oferă informații prețioase despre dezvoltarea copiilor și despre nevoile lor sufletești pentru întărirea unei atitudini morale adecvate.

Clasa pregătitoare

La clasa pregătitoare copiii au, încă, foarte puțin spațiu personal, simt nevoia de a sta lângă adulți, în brațele lor, au nevoie să-i atingă și să-i simtă pe ceilalți. Îi putem ajuta prin jocuri de genul: *Trecerea prin tunel/ Căsuța șoricelului*.

Se organizează predominant jocuri în cerc. Cercul oferă protecție, securitate și sentimentul apartenenței grupului. Activitatea jocului se deplasează, de la clasa pregătitoare spre clasa I, astfel:

- în interiorul cercului, prin jocuri de genul: *Ursul doarme, Cățelul și pisicuța, Unde e inelul, Cutia misterioasă, Volei cu balonul, Cartoful/ mingea fierbinte, Mâța*.
- în exteriorul cercului, prin jocuri de genul: *Am pierdut o batistuță!, Bună dimineața, vecine!, În căsuța din pădure, Omul negru*.
- în interiorul și în exteriorul cercului, prin jocuri de genul *Șoarecele și pisica*.
- deschiderea cercului prin jocuri de genul: *Podul de piatră, Țăranul e pe câmp, Mingea călătoare pe pod sau prin tunel*.

Pentru trăirea conștientă a simțurilor se pot folosi jocuri de genul:

- exerciții-joc de stimulare a atenției vizuale: *Ce obiect am scos?, Ce lipsește din sală?, Găsește asemănările/ deosebirile, Fluturii își caută florile, Ghiciți ce lipsește*
- exerciții-joc de stimulare a atenției auditive: *Vocea șoptită, De unde se aude?, Cuvinte ritmate, Telefonul fără fir, Cine s-a mișcat?*

Clasa I

Din imaginile basmelor, copilul învață să intre în toate rolurile posibile. Pe lângă aceasta, copilul este familiarizat cu multe acte de îndemănare corporală. Copilul se simte în

siguranță în cadrul cercului; este indicat să se înceapă cu jocuri în cerc, în cadrul cărora copiii să se miște cu ajutorul cântecului, aceste tipuri de joc promovează dezvoltarea simțirii în grup și mediază sentimentul de susținere; sunt recomandate jocurile care încurajează participarea activă, îndemânarea și atenția; nu trebuie cultivate jocurile care au un singur câștigător, ci vor fi cultivate, în mod deosebit, abilitățile sociale ale elevului.

Profesorul nu va încuraja competiția între elevi, ci va accentua aspectele privitoare la execuția corectă a mișcărilor, a atenției, îndemânării și fair-play-ului.

Clasa a II-a

Jocurile cu destrămarea cercului corespund etapei de dezvoltare interioară a copilului; mici probe de curaj și vitejie sunt acum importante; ceva nou aduc acum jocurile în care afirmația și contradicția oferă o dualitate a exprimării; se pot crea analogii la fabule, sub formă de jocuri; de o parte stau prinzătorii cei lacomi: lupul cel rău, șoimul, omul sălbatic, și de cealaltă victimele: iepurele, găinile și puii lor, copiii mici; copiii trăiesc în cadrul jocului tensiunea dintre lăcomie și nevinovăție, care în regatul animalelor este implacabilă și soluționabilă specific; pe lângă acestea, pot fi solicitate și sentimente specifice comportamentului omenesc. Se folosesc imagini cu animale deoarece la această vârstă copiii sunt receptivi la ele. Sunt foarte importante ritmicitatea/ tensiunea create prin cuvinte.

- sunt foarte importante jocurile cu dialog: *Ciobanul, lupul și oile, Pisica și șoricelul/ șoricelii, Unde s-a ascuns șoricelul?*
- alte tipuri de jocuri: *Dirijorul; Vrăjitorul cu coadă; Dulăii/ Vrăjitoarea și globul magic; Spiridușul cu clopoței; Deschide urechea bine!; Baba oarba; Fierbinte sau rece/ Unde am ascuns jucăria/ Apă, apă, foc, foc?; Rândunică, mută-ți cuibul!; Cireșica are mere; Găini și găște; Capturarea cetății; Păsărelele harnice; Cursa cangurilor; Urșii la pescuit; Vulpe, dormi?.*

BIBLIOGRAFIE

- Bothmer Fritz von, *Educație prin gimnastică*, Ed. Triade, 2006
- Brooking-Payne Kim, *Games Children Play. How games and sport help children develop*, Hawthorn Press, 1998
- Goebel Wolfgang, Glöckler Michaela, *Creșterea și îngrijirea copilului. Practici terapeutice alternative. Ghid medical și pedagogic*, Ed. Polirom, 2004
- Richter Tobias, *Sarcina pedagogică și obiectivele de învățământ ale unei școli libere*
- Steiner Rudolf, *Educația copilului din punctul de vedere al științei spirituale*, Ed. Triade, 1994
- Waldorf*, Ed. Triade, 2001.
- ***, *Configurarea învățământului din clasele I până într-a VIII-a la școlile Waldorf/ Rudolf Steiner*, Ed. Triade, 2005.
- ***, *Programa școlară pentru Educație fizică, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, aprobată prin O.M.E.N. nr. 3418/ 19.03.2013.
- ***, *Programa școlară pentru Muzică și mișcare, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, aprobată prin O.M.E.N. nr. 3418/ 19.03.2013.