**EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE**

**Clasa a V-a, an școlar 2022-2023**

**(MODEL)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. crt.** | | **DOMENII DE COMPETENȚĂ** | | | **UNITĂȚI TEMATICE** | | | **Fete / băieți** | | | | **MODULUL I – 7 săptămâni**  **05 septembrie – 21 octombrie 2022** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **MODULUL II – 8 săptămâni**  **31 octombrie-22 decembrie 2022** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **SEPTEMBRIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **OCTOMBRIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **NOIEMBRIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **DECEMBRIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **S1** | | | **S2** | | | | | | **S3** | | | | | | | **S4** | | | | | | | **S5** | | | | | | | **S6** | | | | | | | | **S7** | | | | | | **VACANȚĂ (22-30 octombrie 2022)** | | | **S8** | | | | **S9** | | | | | **S10** | | | | | | **S11** | | | | **S12** | | | | | | | **S13** | | | | | | | **S14** | | | | | | | **S15** | | | | | | **VACANȚĂ (23-31 decembrie 2022)** | | |
| **LECȚIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | | **6** | | | **7** | | | | **8** | | | **9** | | | | **10** | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | **14** | | **15** | | | **16** | **17** | | **18** | | | **19** | | **20** | | | | **21** | | | **22** | **23** | | | | **24** | | | **25** | | **26** | | | | | **27** | | | **28** | | | | **29** | | **30** | | | |
| **1** | | **ACȚIONAREA ÎN FORMELE SPECIFICE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE** | | | **TRECERILE**  **DINTR-O FORMAȚIE ÎN ALTA** | | | **B; F** | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (1)** | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (2)** | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (3)** | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (4)** | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (5)** | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (6)** | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (7)** | | | |
| **2** | | **CĂLIREA ȘI DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI** | | | **REZISTENȚĂ LA FACTORI NATURALI DE CĂLIRE** | **BĂI DE SOARE** | | **B; F** | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **BĂI DE AER** | | **B; F** | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ARMONIE CORPORALĂ** | **COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ** | | **B** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | **ES** | | | |  | | | | | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **F** | | | |
| **PROGRAM DE EXERCIȚII CORECTIVE INDIVIDUALE** | | **B; F** | | | | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **PROGRAME INDIVIDUALE DE DIMINUARE A ȚESUTULUI ADIPOS** | | **F** | | | |
| **PROGRAME INDIVIDUALE DE HIPERTROFIE MUSCUILARĂ** | | **B** | | | |
| **3** | | **DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE** | | | **DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE** | **DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE, DE MANIPULARE ȘI DE STABILITATE** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | **EC** | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **CALITĂȚI MOTRICE** | **VITEZA** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **ÎNDEMÂNAREA/**  **CAPACITĂȚI COORDINATIVE** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **FORȚA** | | **B** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | **EI** |  | | | |  | | |  | |  | | | | | **ES** | | |
| **F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |
| **REZISTENȚA** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE** | | **B** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **4** | | **INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE** | | | **GIMNASTICĂ** | **GIMNASTICĂ ACRTOBATICĂ** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | **EI** |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | | **ES** | | | | |  | | |
| **SĂRITURI LA APARAT (LADA)** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **ATLETISM** | **ALERGAREA DE VITEZĂ** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **ALERGAREA DE REZISTENȚĂ** | | **B; F** | | | | **EI** | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | **ES** | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **ARUNCAREA MINGII DE OINĂ** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **JOC SPORTIV** | **HANDBAL** | | **B; F** | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |  | |  | | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | |
| **5** | | **FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT** | | | **IGIENĂ ȘI PROTECȚIE** | **IGIENA EFORTULUI FIZIC** | | **B, F** | | | | **Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ANTICIPARE ȘI INTERVENȚIE PENTRU EVITAREA ACCIDENTELOR** | | **B, F** | | | | **Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | | **EDUCAREA ATITUDINILOR ȘI COMPORTAMENTELOR SOLICITATE DE ACTIVITĂȚI MOTRICE** | | | **COMPONENTELE FAIR-PLAYULUI ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE** | | | **B, F** | | | | **Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Evaluare** | | | | | | | | | | | | **EI** | | |  | |  | | | |  | | |  | | | | | | **ES** |  | | | |  | | | | |  | | | | **ES** | | | | **EC** | | | **EI** |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | **EI** |  | | | |  | | |  | | **ES** | | | | | **ES** | | |
| **Nr. crt.** | | **DOMENII DE COMPETENȚĂ** | **UNITĂȚI TEMATICE** | | | | | | **Fete / băieți** | | | **MODULUL III – 4 săptămâni**  **09 ianuarie – 03 februarie 2023** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **MODULUL IV – 8 săptămâni**  **13 februarie – 06 aprilie 2023** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **MODULUL V – 9 săptămâni**  **19 aprilie – 16 iunie 2023** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **IANUARIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **FEBRUARIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **MARTIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **APRILIE** | | | | | | | | | | | | | | | | | **MAI** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **IUNIE** | | | | | | |
|  | | |  | | | | | |  | **VACANȚĂ (01-08 ianuarie 2023)** | | | **S16** | | | **S17** | | | | | **S18** | | | | **S19** | | | | | **VACANȚĂ (06-12 FEBRUARIE 2023)** | | | | | **S20** | | | | | **S21** | | | | | | | **S22** | | | | | | | **S23** | | | **S24** | | | **S25** | | | **S26** | | | **S27** | | | | **S28** | | | |  | | | | **S29** | | | | **S30** | | | | | **S31** | | | | | **S32** | | | | **S33** | | | | | **S34** | | | | **S35** | | | **S36** | | **S37** | | |
| **LECȚIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | | |  | **31** | | **32** | **33** | | **34** | | | **35** | **36** | | | **37** | | | **38** | | **39** | | | | **40** | **41** | | | **42** | | | | **43** | | | | **44** | | | **45** | | **46** | **47** | | **48** | **SĂPTĂMÂNA „Școala altfel!”** | | | **49** | | **50** | **51** | | **52** | | **53** | | **54** | | **VACANȚĂ (07-18 APRILIE 2023)** | | | | | **55** | **56** | | | **57** | | **58** | | | | **59** | **60** | | | **61** | | **62** | | **63** | | **64** | | | **65** | **66** | | **SĂPTĂMÂNA „VERDE”** | | | **67** | **68** | **69** | **70** |
| **1** | **ACȚIONAREA ÎN FORMELE SPECIFICE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE** | | | **TRECERILE**  **DINTR-O FORMAȚIE ÎN ALTA** | | | | | | **B; F** | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (8)** | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (9)** | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (10)** | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (11)** | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (12)** | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (13)** | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (14)** | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (15)** | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (16)** | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (17)** |
| **2** | **CĂLIREA ȘI DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI** | | | **REZISTENȚĂ LA FACTORI NATURALI DE CĂLIRE** | | | **BĂI DE SOARE** | | | **B; F** | **ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT** | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT** | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **BĂI DE AER** | | | **B; F** | **ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS** | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS** | | | | | | | **ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ARMONIE CORPORALĂ** | | | **COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ** | | | **B** | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | **ÎN VERIGA**  **„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **F** |
| **PROGRAM DE EXERCIȚII CORECTIVE INDIVIDUALE** | | | **B; F** |
| **PROGRAME INDIVIDUALE DE DIMINUARE A ȚESUTULUI ADIPOS** | | | **F** |
| **PROGRAME INDIVIDUALE DE HIPERTROFIE MUSCUILARĂ** | | | **B** |
| **3** | **DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE** | | | **DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE** | | | **DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE, DE MANIPULARE ȘI DE STABILITATE** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **CALITĂȚI MOTRICE** | | | **VITEZA** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | **EI** |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | **ES** | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **ÎNDEMÂNAREA/ CAP.COORDINATIVE** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **FORȚA** | | | **B** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **REZISTENȚA** | | | **B; F** | **EI** |  | |  | | |  |  | | | **E ES** | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE** | | | **B** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **4** | **INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE** | | | **GIMNASTICĂ** | | | **GIMNASTICĂ ACRTOBATICĂ** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **SĂRITURI LA APARAT (LADA)** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | | **ES** | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **ATLETISM** | | | **ALERGAREA DE REZISTENȚĂ** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | | **ES** | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **ARUNCAREA MINGII DE OINĂ** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | **ES** | |
| **HANDBAL** | | | **B; F** |  |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | | **ES** | **ES** | |
| **5** | **FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT** | | | **IGIENĂ ȘI PROTECȚIE** | | | **IGIENA EFORTULUI FIZIC** | | | **B, F** | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ANTICIPARE ȘI INTERVENȚIE PENTRU EVITAREA ACCIDENTELOR** | | | **B, F** | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | **EDUCAREA ATITUDINILOR ȘI COMPORTAMENTELOR SOLICITATE DE ACTIVITĂȚI MOTRICE** | | | **COMPONENTELE FAIR-PLAYULUI ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE** | | | | | | **B, F** | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | **ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Evaluare** | | | | | | | | | |  | **EI** |  | |  | | |  |  | | | **ES** | | | **ES** | |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | **ES** | |  |  | |  | |  | |  | | | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | | **ES** | |  | |  | |  | | | **ES** | **ES** | |

**LEGENDA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE** |  | **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (L1-L17)** |
|  | **TEMĂ DE LECȚIE** |  | **VACANȚĂ** |
|  | **SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL** |  | **SĂPTÂMÂNA VERDE** |
|  | **EVALUARE SUMATIVĂ** |  | **EVALUARE INIȚIALĂ** |

**RECOMANDĂRI PRIVIND CONȚINUTUL LECȚIILOR LA DISPOZIȚIA CADRULUI DIDACTIC**

|  |  |
| --- | --- |
| **LECȚIA** | **CONȚINUTURI RECOMANDATE** |
| **L1** | * Reglementări specifice (regimul scutirilor); * Aprecieri generale și individuale referitoare la activitatea din anul școlar trecut (dacă este cazul); * Evidențierea elevilor care au obținut performanțe cu formația reprezentativă a școlii, în cadrul CȘS sau cluburi sportive; * Prezentarea sumară a conținutului programei școlare de educație fizică și a sistemului de evaluare; * Sublinierea ofertei de opțiuni; * Prezentarea posibilităților de a practica exercițiile fizice și sporturile, în afara programului școlar; * Programul competițional al școlii; activități tematice; tabere; * **OBLIGATORIU:** prezentarea normelor de PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ȘI COLECTIVĂ. * Întreceri pentru determinarea preliminară a nivelului motricității generale și a inițierii în disciplinele sportive care vor fi abordate pe parcursul anului școlar. |
| **L2** |
| **L3** | * Aprecieri generale și particularizate referitoare la activitatea și realizările elevilor în modulul 1; * Activități motrice la alegere ( întreceri, concursuri cu reguli adaptate, întreținerea fizică, informare, documentare asupra activității sportive locale/naționale/internaționale). |
| **L4** | * Obiectivele modulului 2; * Criterii de evaluare în modulul 2; * Activități care vor fi organizate la nivelul clasei/ școlii și în afara acesteia (cursuri de inițiere, campionate, competiții, acțiuni tematice, întâlniri cu personalități sportive, vizite în cluburi/asociații sportive, organizări de competiții (foto, fanioane, insigne, cupe, medalii). |
| **L5** | * Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 2; * Concursuri de ștafete între echipe constituite pe criteriul prieteniei/apartenența unui bloc/ulițe/străzi etc.; * Specificul echipamentului pentru temele de gimnastică; * Concursuri: - campioana/ul clasei la gimnastică acrobatică * Campioana/ul clasei la săritura la aparat * Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri ”micuțe”, întreținerea fizică) informare/documentare; * Activități și sfaturi pentru vacanța de iarnă/ Crăciun. |
| **L6** |
| **L7** |
| **L8** | * Obiectivele modulului 3; * Criterii de evaluare în modulul 3; * Specificul lucrului în circuit. |
| **L9** | * Obiectivele modulului 4; * Criterii de evaluare în modulul 4; * Eșalonarea probelor de forță. |
| **L10** | * Eșalonarea probelor de forță; * Analiza rezultatelor la probele de forță. * Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 4; * Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri ”micuțe”, întreținerea fizică) informare/documentare. |
| **L11** |
| **L12** |
| **L13** | * Obiectivele modulului 5; * Criterii de evaluare în modulul 5; * Testarea în probele biomotrice; * Specificul echipamentului pentru temele de joc sportiv. |
| **L14** | * Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 5; * Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri ”micuțe”, întreținerea fizică) informare/documentare; * Rucsacul de vacanță * Montat-demontat cort * Trasee montane * Activități și sfaturi pentru vacanța de VARĂ. |
| **L15** |
| **L16** |
| **L17** |