

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Petrică DRAGOMIR Titel IORDACHE

5

Educație fizică și sport



Manual pentru clasa a V-a




EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

Documente curriculare de proiectare a activității didactice

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



GHIDUL PROFESORULUI

Eșalonarea anuală a unităților de învățare
Planul calendaristic semestrial
Proiectarea unităților de învățare
(modele/documente/repere orientative)

Clasa: a V-a

An școlar: 2017-2018

Disciplina: *Educație fizică și sport*

Număr ore/săptămână: 2

Programa școlară: OMEN 3393/28.02.2017

Manual: *Educație fizică și sport*, Editura CD PRESS, 2017

Autori: Petrică DRAGOMIR, Titel IORDACHE

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasa a V-a

Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasa a V-a, propune o ofertă flexibilă, care permite cadrului didactic să modifice, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare. Se urmărește astfel realizarea unui demers didactic personalizat, care să asigure formarea competențelor prevăzute de programă în contextul specific al fiecărei clase și al fiecărui elev. Este necesară, de asemenea, o abordare specifică educației la acest nivel de vârstă, care să ofere în același timp o plajă largă de diferențiere a demersului didactic, în funcție de achizițiile elevilor.

Pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe oferta educațională optimă, valorificând instruirea diferențiată a elevilor, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca **în clasa a V-a** să se asigure dobândirea de către elevi a competențelor necesare acționării asupra dezvoltării fizice și a calităților motrice, cât și practicării unor discipline/probe sportive, astfel:

- Atletism: trei probe atletice, de preferat din grupe diferite;
- Gimnastică – un exercițiu integral cu elemente și combinații acrobatice statice și dinamice; o săritură la aparatul de gimnastică;
- Jocuri sportive: un joc sportiv.

Disciplinele sportive alternative sunt predate, cu aprobarea directorului unității de învățământ, în perioade precizate, numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția existenței materialelor didactice necesare pentru toți elevii clasei și competența profesională certificată a cadrului didactic în predarea disciplinei sportive respective. Conținuturile și criteriile de evaluare aferente fiecărei discipline sportive alternative se stabilesc de către profesorul clasei și se avizează de către inspectorul școlar de specialitate.

Situațiile de instruire vor facilita elevilor înțelegerea specificului educației fizice și sportului, prin oferirea unor experiențe de învățare variate: de practicant, de arbitru/organizator al activităților motrice, de spectator.

Programa de educație fizică pentru clasa a V-a stabilește competențele specifice și **permite fiecărui cadru didactic utilizarea unor mijloace didactice corespunzătoare domeniilor de conținuturi menționate anterior, în funcție de particularitățile clasei și condițiile concrete de activitate.**

Programa școlară are un caracter concentric, în sensul valorificării competențelor specifice formate în anul/anii anteriori de studiu (a unora dintre conținuturile necesare formării/ consolidării deprinderilor) și pentru a favoriza fenomenul de transfer în învățare. Conținuturile marcate cu asterisc (*) se constituie într-o alternativă oferită elevilor cu cecitate sau ambliopi, integrați în învățământul de masă.

EȘALONARA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Clasa: a V-a

An școlar: 2017-2018

Disciplina: *Educație fizică și sport*

Număr ore/săptămână: 2

Programa școlară: OMEN 3393/28.02.2017

Manual: *Educație fizică și sport*, Editura CD PRESS, 2017

Autori: Petrică DRAGOMIR, Titel IORDACHE

ESALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Clasa a V-a, 2 ore pe săptămână

Unitatea de învățământ:

Profesor:

Aprobat

DIRECTOR

UNITATI DE INVATARE		SEMESTRUL I																				SEMESTRUL II																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Luna		Sept.					Octombrie					Noiembrie					Decembrie					Ianuarie			Februarie					Martie					Aprilie					Mai					Iunie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Săptămâna		I					II					III					IV					V					VI					VII					VIII					IX					X					XI					XII					XIII					XIV					XV					XVI					XVII																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Perioada		11-15					18-22					25-29					02-06					09-13					16-20					23-27					30-03					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-04					05-09					12-16					19-23					26-30					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21					24-28					31-05					06-10					13-17					20-24					27-31					03-07					10-14					17-21				

Legendă:

 Teme de lectie

Ei-evaluare inițială: E-evaluare (sumativă)

× - Se realizează în verigile constante ale lecțiilor

```
} - Parcurs aplicativ
```

* Un joc la alegere sau câte unul pentru băieți, respectiv

* * O disciplină din cele 15 prevăzute în programă

PLAN CALENDARISTIC

Semestrul I, an școlar 2017-2018

Unitatea de învățământ: _____					
Profesor: _____					
Săptămâna	Nr. lecției	Competențe specifice	Unități de învățare	Temele lecției/Conținuturi	Observații
1	2		3	5	
11 – 15.IX	1	3.1.	Capacitatea de organizare	-Formații de adunare în linie pe un rând -Alinierea în linie -Întoarceri de pe loc	În veriga de organizare a colectivului
		3.1.	Deprinderi motrice de locomoție	-Alergare pe direcții diferite	
		2.4.	Atletism	-Alergare de rezistență	
	2	3.1	Capacitatea de organizare	-Adunare în linie pe două rânduri -Pornire și oprire din mers -Aliniere în coloană	În veriga de organizare a colectivului
		3.1	Deprinderi motrice de locomoție Deprinderi de manipulare	-Alergarea cu ocoliri de obstacole -De tip propulsie și absorbție	
		2.4	Atletism	- Alergare de rezistență pasul alergător de semifond	
18 – 22.IX	3	3.1	Capacitatea de organizare	-Formarea coloanei de gimnastică	
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Alergare cu schimbări de direcție	
		2.3	Deprinderi de manipulare	-De tip propulsie și absorbție	
		2.3	Viteza	-10x5m- verificare inițială	
		2.4	Atletism	-Alergare de rezistență	
	4	3.1	Capacitatea de organizare	-Treceri dintr-o formație în alta	În veriga de organizare a colectivului
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Alergare-pasul de alergare	
		2.3	Deprinderi de manipulare	-De tip propulsie și absorbție	
		2.4	Atletism	-Alergare de rezistență	4 verificare inițială
25 – 29.IX	5	3.1	Deprinderi de locomoție	- Alergarea cu ocoliri și schimburi de direcție	
		2.3	Deprinderi de manipulare	-Aruncare azvârlită -Prindere cu două mâini	
		2.4	Baschet	-Prinderea, ținerea, protecția și pasa cu două mâini de la piept	Fete

		2.4	Fotbal	-Lovirea mingiei cu interiorul labei piciorului de pe loc	Băieți
		2.4	Alergare de rezistență	-Reglarea respirației	
	6	3.1	Deprinderi de locomoție	-Alergare	
		2.3	Deprinderi de manipulare	-Aruncări lansate -Prinderi cu două mâini	
		2.4	Baschet	-Oprirea într-un timp	Fete
			Fotbal	-Lovirea mingiei cu interiorul labei piciorului din deplasare	Băieți
			Atletism	-Alergare de rezistență -Startul de sus-finișul	
2 – 6.X	7	3.1	Deprinderi de manipulare	-Lovire cu mâna și cu piciorul	
		2.4	Baschet	-Aruncarea la coș de pe loc	Fete
			Fotbal	-Preluarea cu interiorul labei piciorului	Băieți
	8	2.3	Deprinderi de manipulare	-Lovire cu obiecte, prindere cu o mână	
		2.4	Baschet	-Driblingul	Fete
			Fotbal	-Șutul la poartă de pe loc	Băieți
9 – 13.X	9	2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Complex de dezvoltare fizică	În veriga de influențare selectivă
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Săritura cu desprindere de pe ambele picioare	
		2.4	Atletism	-Săritura în lungime cu elan -Școala săriturii	
			Baschet	-Aruncarea la coș de pe loc -Pivotarea	Fete
			Fotbal	-Șutul la poartă din deplasare	Băieți
	10	2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Complex de dezvoltare fizică	În veriga de influențare selectivă
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Sărituri cu desprindere de pe un picior	
		2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan de 3-5 pași	
			Baschet	-Poziția fundamentală și deplasările în apărare	Fete
			Fotbal	-Conducerea mingii	Băieți
16 – 20.X	11	2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Complex de dezvoltare fizică	În veriga de influențare selectivă
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Sărituri cu desprindere de pe un picior, din deplasare	În veriga de pregătire a organismului pentru efort
		2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan	Verificare inițială
			Baschet	-Marcajul și demarcajul	Fete

	12	2.1	Fotbal	-Marcajul și demarcajul	Băieți
		3.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Complex de dezvoltare fizică	În veriga de influențare selectivă
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Sărituri pe și de pe obiecte/aparate	
		2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan cu 1 ½ pași în aer	
			Baschet	-Așezarea în atac în potcoavă	Fete
23 – 27.X	13		Fotbal	-Sistemul de joc 1-3-2	Băieți
		2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Complex de dezvoltare fizică	În veriga de influențare selectivă
		3.1	Deprinderi de locomoție	-Sărituri alternative cu desprindere de pe unul și ambele picioare	În veriga de pregătire a organismului pentru efort
		2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan	
			Baschet	-Apărarea om la om în apropierea coșului propriu	Fete
	14		Fotbal	-Deposdarea adversarului de minge, din față	Băieți
		2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Complex de dezvoltare fizică	În veriga de influențare selectivă
		2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan cu 1 ½ pași în aer	
			Baschet	-Acțiunea tactică dă și du-te	Fete
			Fotbal	-Depășirea	Băieți
30.X – 3.XI	15	2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan	
			Baschet	-Depășirea	Fete
			Fotbal	-Structură tehnică pasă-deplasare-preluare-pasa	Băieți
	16	2.3	Calități motrice	-Viteza Naveta	
			Atletism	-Săritură în lungime cu elan măsurată	Verificare
		2.4	Baschet	-Structură tehnică- pasă, deplasare, reprimire, oprire într-un timp	Fete
			Fotbal	- Structură tehnică preluare-conducere-șut la poartă	Băieți
6 – 10.XI	17	2.4	Atletism	-Săritură în lungime cu elan	Evaluare
			Baschet	-Joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Joc cu temă	Băieți
	18	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare prin apucare și pășire pe aparat	
		2.4	Gimnastică	-Cumpene, rulări	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară	În veriga de dezvoltare a forței
13 – 17.XI	19	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare cu pășire pe obstacol	
		2.4	Gimnastică	-Podul de jos	

				-Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară	În veriga de forță
	20	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare cu rulare pe abdomen și piept	
		2.4	Gimnastică	-Stând pe omoplați-rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară	În veriga de forță
20 – 24.XI	21	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Cățărare-coborâre la scară fixă	
		2.4	Gimnastică	-Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat -Semisfoara	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară	În veriga de forță
	22	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Cățărare pe plan înclinat	
		2.4	Gimnastică	-Stând pe cap-băieți -Sfoara-fete	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară în regim de rezistență	În veriga de forță
27.XI – 1.XII	23	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Cățărare –coborâre pe plan înclinat	
		2.4	Gimnastică	-Roata laterală	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară în regim de rezistență	În veriga de forță
	24	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Tracțiune pe banca de gimnastică	
		2.4	Gimnastică	-Roata laterală	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară în regim de rezistență	În veriga de forță
4 – 8.XII	25	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Tracțiune pe banca de gimnastică	
		2.4	Gimnastică	-Cumpăna-pod de jos -Rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară în regim de rezistență	În veriga de forță
	26	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Tracțiune pe perechi	
		2.4	Gimnastică	-Stând pe omoplați-semisfoara	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică abdomen-spate	În veriga de forță

11 – 15.XII	27	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Târâre pe genunchi și po coate	
		2.4	Gimnastică	-Roata laterală, rulări	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică membre inferioare și superioare	În veriga de forță
	28	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Târârea joasă	
		2.4	Gimnastică	-Stând pe omoplați, stând pe cap(băieți), sfoara (fete)	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică în regim de rezistență	În veriga de forță
18 -22.XII	29	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Târâre pe sub obstacole	
		2.4	Gimnastică	-Cumpene, rostogoliri	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică spate, abdomen	În veriga de forță
	30	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Târâre pe sub obstacole cu purtare de obiect	
		2.4	Gimnastică	-Elemente statice și dinamice deficitare	Individualizat
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară a celor patru segmente	În veriga de forță
15 – 19.I	31	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare și tracțiune	
		2.4	Gimnastică	-Variante de legare a elementelor acrobatice	
		2.3	Calități motrice	-Forță în regim de rezistență	În veriga de forță
	32	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Parcurs cu tracțiune și escaladare	
		2.4	Gimnastică	-Variante de legare a elementelor acrobatice	
		2.3	Calități motrice	-Circuit de forță	În veriga de forță
22 – 26.I	33	2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Evaluare complex de dezvoltare fizică	
		3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Ștafete cu târâre și cățărare-coborâre	
		2.4	Gimnastică	-Variante de legare a elementelor acrobatice -Săritură la ladă	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmente deficitare	Individualizat în veriga de forță
	34	2.1	Dezvoltare fizică armonioasă	-Evaluare complex de dezvoltare fizică	Reluări Îmbunătățiri note

		3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Ștafete cu cățărare-coborâre și târâre	
		2.4	Gimnastică	-Variante de legare a elementelor acrobatice -Săritură la ladă	
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmente deficitare	Individualizat în veriga de forță
29 I – 2.II	35	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Parcurs cu târâre-tracțiune și cățărare-coborâre	
		2.4	Gimnastică	-Exerciții liber alese -Săritura la ladă	Individual
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară	Evaluare
	36	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Parcurs cu escaladare, târâre și tracțiune	
		2.4	Gimnastică	Exerciții liber alese -Săritura la ladă	Individual
		2.3	Calități motrice	-Forță dinamică segmentară	Evaluare

PROBE DE EVALUARE SEMESTRUL I

1. Naveta 10 x5 m sau Alergare de viteză 50 m în semestrul al II lea
2. Săritura în lungime cu elan sau altă probă athletică din semestrul al II lea
3. Complex de dezvoltare fizică
4. Forță

PLAN CALENDARISTIC

Semestrul II, an școlar 2017-2018

Unitatea de învățământ: _____

Profesor: _____

Săptămâna	Nr. lecției	Competențe specifice	Unități de învățare	Temele lecției/Conținuturi	Observații
1	2		3	5	
12-16.II	1	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Parcurs aplicativ cu-escaladare, tracțiune, târâre, cățărare, coborâre	
		2.4	Gimnastică	-Exercițiu liber ales cu elemente impuse	Individualizat
				-Săritură la ladă	
	2	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare, tracțiune, târâre, cățărare, coborâre	Parcurs aplicativ
		2.4	Gimnastică	-Exercițiu liber ales cu elemente impuse	Individualizat
				-Săritură la ladă	
19-23.II	3	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare, tracțiune, târâre, cățărare, coborâre	Parcurs aplicativ
		2.4	Gimnastică	-Exercițiu liber ales cu elemente impuse	Evaluare
				-Săritură la ladă	
	4	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare, tracțiune, târâre, cățărare, coborâre	Parcurs aplicativ
		2.4	Gimnastică	-Exercițiu liber ales cu elemente impuse	Evaluare Îmbunătățiri note
				-Săritură la ladă	
26.II -2.III	5	3.1	Deprinderi de locomoție combinate	-Escaladare, tracțiune, târâre, cățărare, coborâre	Parcurs aplicativ
		2.4	Gimnastică	-Săritură la ladă	Evaluare
	6	2.4	Atletism	-Alergare de viteză -Pasul alergător de accelerare	
			Baschet	-Aruncare la coș cu una/două mâini de pe loc -Variante de joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Șutul la poartă de pe loc și din deplasare -Variante de joc cu temă	Băieți
5 – 9.III	7	2.4	Atletism	-Alergare de viteză -Startul de jos și lansarea	
			Baschet	-Așezarea în atac în „potcoavă” -Acțiunea „Dă și du-te”	Fete
			Fotbal	-Preluarea -Sistemul de joc 1-3-2	Băieți

	8	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start de sus	Evaluare inițială
			Baschet	-Apărarea om la om -Variante de joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Deposdarea adversarului -Variante de joc cu temă	Băieți
12-16.III	9	2.4	Atletism	-Alergare de viteză cu start de jos	
			Baschet	-Aruncare la coș -Variante de joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Șutul la poartă din deplasare -Variante de joc cu temă	Băieți
	10	2.4	Atletism	-Alergare de viteză cu start de jos	
			Baschet	-Structură tehnică: pasă, deplasare, prindere, oprire, aruncare la coș -Variante de joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Structură tehnică: pasă, deplasare, preluare, șut la poartă -Variante de joc cu temă	Băieți
19-23.III	11	2.4	Atletism	-Alergare de viteză cu start de jos	
			Baschet	-Structură tehnică: dribling, oprire, aruncare la coș -Joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Structură tehnică: preluare, conducere, șut la poartă -Joc cu temă	Băieți
	12	2.4	Atletism	-Alergare de viteză cu start de jos	
			Baschet	-Structură tehnică: pasă, prindere, oprire, dribling, oprire, aruncare la coș	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral cu temă	Băieți
26-30.III	13	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start din picioare	
			Baschet	-Aruncări la coș de pe loc din poziții diferite -Joc cu temă	Fete
			Fotbal	-Șut la poartă din deplasare din diferite poziții -Joc cu temă	Băieți
	14	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start din picioare	Cronometrat
			Baschet	-Acționare în relația 1x1 -Joc bilateral cu temă	Fete
			Fotbal	-Acționare în relația 2x2 -Joc bilateral cu temă	Băieți

11-13.IV	15	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start din picioare -Aruncarea mingii de oină	Cronometrat
			Baschet	-Structură tehnică: prindere, oprire, pivotare, dribling, oprire, aruncare la coș -Joc bilateral cu temă	Fete
			Fotbal	-Joc 6x6 cu temă	Băieți
16-20.IV	16	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start de sus -Aruncarea mingii de oină	Cronometrat
			Baschet	-Aruncare la coș precedată de dribling și oprire -Joc bilateral cu temă	Fete
			Fotbal	-Depășire, deposedare alternativ, pe perechi -Joc bilateral	Băieți
	17	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start de sus -Aruncarea mingii de oină	Cronometrat Evaluare inițială
			Baschet	-Depășire- apărare, alternativ, pe perechi -Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Acțiunea tactică individuală depășirea -Joc bilateral	Băieți
23-27.IV	18	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m cu start de sus -Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	Evaluare
			Baschet	-Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți
	19	2.4	Atletism	- Alergare de viteză 50 m cu start de sus -Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	
			Baschet	-Aruncare la coș de pe loc -Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Șut la poartă din deplasare -Joc bilateral	Băieți
30.IV-4.V	20	2.4	Atletism	-Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță -Alergare de rezistență	
			Baschet	Structură tehnică-dribling, oprire, pivotare, aruncare -Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Sistemul 1-3-2 -Joc bilateral 6x6	Băieți
	21	2.4	Atletism	-Aruncarea mingii de oină -Alergare de rezistență	
			Baschet	-Structură tehnică de evaluare	Fete

7-11.V	22	2.4		-Joc bilateral	
			Fotbal	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Băieți
			Atletism	-Aruncarea mingii de oină -Alergare de rezistență	
	23	2.4	Baschet	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Băieți
			Atletism	-Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță -Alergare de rezistență	
	24	2.4	Baschet	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Băieți
			Atletism	-Aruncarea mingii de oină -Alergare de rezistență	Evaluare
14-18.V	25	2.4	Baschet	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Structură tehnică de evaluare -Joc bilateral	Băieți
			Atletism	-Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță -Alergare de rezistență	Evaluare Îmbunătățiri note
	26	2.4	Baschet	-Evaluare: Structură tehnică Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Evaluare: Structură tehnică Joc bilateral	Băieți
			Atletism	-Alergare de rezistență	
	27	2.4	Baschet	-Evaluare-Îmbunătățiri note	Fete
			Fotbal	-Evaluare-Îmbunătățiri note	Băieți
			Atletism	-Evaluare -Alergare de rezistență	
21-25.V	28	2.4	Calități motrice	-Rezistență- Evaluare	4 minute
			Baschet	-Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți
	29	2.3	Calități motrice	-Rezistență- Evaluare	4 minute
			Baschet	-Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți
	30	2.3	Calități motrice	-Rezistență- Evaluare	4 minute
			Baschet	-Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți

		2.4	Atletism	-Alergare de rezistență	Evaluare
			Baschet	-Joc bilateral	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți
4-8.VI	30	2.4	Atletism	-Alergare de viteză 50 m	Concurs
			Baschet	-Joc bilateral -Aruncare la coș de pe loc	Fete
			Fotbal	-Lovituri de la 7 metri -Joc bilateral	Concurs
	31	2.4	Atletism	-Săritura în lungime cu elan	Concurs
			Baschet	-Joc 2x2 la un panou 92 echipe) reprize de 5 minute, semifinale, finală	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți
11-15.VI	32	2.4	Atletism	-Aruncarea mingii de oină, de pe loc la distanță	Concurs
			Baschet	-Joc 3x3 la un panou	Fete
			Fotbal	-Joc bilateral	Băieți
	33	1.1;1.2;2.2;2.3	-Recomandări pentru perioada vacanței -Prezentarea competențelor specifice pentru clasa a VI a		

PROBE DE EVALUARE SEMESTRUL II

1.* Gimnastică

- Exercițiu liber ales cu 5 elemente impuse
- Săritură în sprijin ghemuit pe lada situată transversal, ieșire prin săritură dreaptă

2.** Alergare de viteză 50 m cu start din picioare

3.*** Joc sportiv

- Baschet fete: structură tehnică stabilită de către profesor, joc bilateral
- Fotbal băieți: structură tehnică stabilită de către profesor, joc bilateral

4.***** a) Rezistență 4 minute

b) Alergare de rezistență

* Elevul poate susține una din cele două probe, sau pe amândouă

** Se susține doar dacă există condiții (teren plat, cu lungime de peste 50 m) și dacă elevul o alege

***Elevul poate opta pentru una din cele două probe sau le poate susține pe amândouă

****Profesorul poate evalua tehnica alergării de rezistență pe parcursul probei de rezistență de 4 min

PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Clasa: **a V-a**

An școlar: **2017-2018**

Disciplina: ***Educație fizică și sport***

Număr ore/săptămână: **2**

Programa școlară: **OMEN 3393/28.02.2017**

Manual: ***Educație fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017***

Autori: **Petrică DRAGOMIR, Titel IORDACHE**

Proiectarea unității de învățare
DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE, DE BAZĂ, COMBINATE

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: ianuarie Număr de lecții alocate: 8 Timp de exersare în lecție: 15-20 min

Domeniul de conținut: Capacitate motrică – Deprinderi de locomoție

Conținuturi cuprinse în instruire:

A. Deprinderi de locomoție DE BAZĂ:

1. Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fanat, cu pas adăugat
2. Alergarea: pe direcții diferite, cu ocoliri de obstacole, cu schimbări de direcție
3. Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare, pe și de pe obiecte/aparate

B. Deprinderi de locomoție COMBINATE:

1. Escaladarea
 - prin apucare și pășire pe aparat, din mers
 - prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului
2. Tracțiunea
 - pe banca de gimnastică
 - pe perechi, din stând depărtat
3. Cățărarea-coborârea
 - la scara fixă
 - pe plan înclinat
4. Târârea
 - pe genunchi și pe coate

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Însușirea corectă a mecanismului de bază al unor deprinderi motrice de locomoție de bază	Variante de mers, alergare și sărituri	▪ exersarea mersului pe vârfuri, ghemuit, cu pas fanat, cu pas adăugat ▪ exersarea alergării pe direcții diferite, cu ocoliri de obstacole, cu schimbări de direcție ▪ exersarea săriturii cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare, pe și de pe obiecte/aparate	15-20'		predictivă

		Însușirea corectă a mecanismului de bază al unor deprinderi motrice de locomoție combinate	-Târârea pe genunchi și coate, pe suprafețe plane cu ajutorul brațelor și picioarelor -Tracțiunea pe banca de gimnastică, pe perechi, din stând depărtat -Împingerea unui partener din spate	- exersarea târârii prin mutarea alternativă a brațelor și picioarelor în ritm lent - tracțiune cu un braț cu priza la palme a unui partener care efectuează opoziție moderată - tracțiunea pe banca de gimnastică, pe perechi - împingerea cu ambele palme așezate pe spatele partenerului care opune o rezistență medie - demonstrații repetate - corectări individuale - alte exerciții	15-20'	-planșe -saltele -chinograme	predictivă
2	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Consolidarea mecanismului de bază al unor deprinderi motrice de locomoție de bază	Parcurgerea unor trasee adaptate vârstei	- trasee aplicative - jocuri de mișcare - întreceri adaptate nivelului grupelor de elevi - demonstrații repetate - corectări individuale	15-20'		
3							
4	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Consolidarea mecanismului de bază al unor deprinderi motrice de locomoție combinate	-Târârea pe genunchi și coate, pe suprafețe plane cu ajutorul brațelor și picioarelor -Tracțiunea pe banca de gimnastică, pe perechi, din stând depărtat -Împingerea unui partener din spate	- exersarea târârii prin mutarea alternativă a brațelor și picioarelor în ritm lent - tracțiune cu un braț cu priza la palme a unui partener care efectuează opoziție moderată - tracțiunea pe banca de gimnastică, pe perechi - împingerea cu ambele palme așezate pe spatele partenerului care opune o rezistență medie	15-20'	-planșe -saltele -chinograme	observare sistematică
5	1.1. 2.1. 2.2. 2.4.	Realizarea deprinderilor de locomoție însușite și învățarea mecanismului de bază al altora noi	-structuri cuprinzând deprinderi de târâre și împingere -mersul în echilibru	- Exersarea târârii, tracțiunii și împingerii sub forma unor structuri (minitraseu) - exersarea mersului în echilibru pe suprafețe îngustate	15-20'	-chino-gramme -planșe	observare sistematică

	3.1. 3.2. 3.3.		-escaladarea unor obiecte joase -cățărarea-coborârea -executarea unor exerciții specifice, de dezvoltare a coordonării segmentelor și a corpului în spațiu	▪ cățărarea-coborârea la scara fixă și pe plan înclinat (banca de gimnastică) ▪ escaladarea lăzii de gimnastică (buștean), prin încălecarea/apucare și rulare pe partea anterioară a corpului ▪ explicații și demonstrații repetate ▪ corectări individuale ▪ exerciții specifice de coordonare a segmentelor, crescând treptat complexitatea mișcărilor ▪ exersări individuale și în grup ▪ -întreceri		-bănci de gimnastică	
6-7	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Consolidarea deprinderilor însușite în cadrul unor trasee aplicative cu grad de dificultate mediu	-Constituirea unor grupuri (echipe) stabile cu potențial apropiat -Parcurgerea unor trasee aplicative adaptate vârstei -întreceri	▪ exersarea deprinderilor lor însușite în microstructuri, înălțându-se 3-4 deprinderi motrice de locomoție ▪ parcurgerea unor trasee aplicativ-utilitare de dificultate medie (cuprinzând târâre transport de obiecte, escaladare, echilibru, cățărare) ▪ întreceri pe distanțe medii ▪ explicații ▪ demonstrații ▪ arbitraje ▪ întreceri adaptate nivelului grupelor ▪ cunoașterea regulilor de concurs	15-20'	-saltele -ladă -bănci	Temă la clasă
8	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Realizarea deprinderilor motrice de locomoție de bază și combinate în condiții de întrecere, cu un grad mediu-ridicat de dificultate	-alcătuirea a două trasee cu grad diferit de dificultate pentru două categorii de grupe -întreceri, în funcție de instalațiile și aparatele existente în școală	▪ exersarea traseului I compus din: mers în echilibru pe banca de gimnastică pășind peste 3 mingi medicinale - târâre ▪ exersarea traseului II compus din: târâre - tracțiunea unui partener - mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică - împingerea unui partener-escaladare-cățărare-coborâre	15-20'	-bănci -marcaje -mingi umplute -saltele	investigare

				▪ tragerea pe sol a unei saltele de gimnastică ▪ explicații ▪ corectări ▪ întreceri arbitrate de profesor			
--	--	--	--	--	--	--	--

Proiectarea unității de învățare
DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE, DE MANIPULARE și DE STABILITATE

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: ianuarie Număr de lecții alocate: 8 Timp de exersare în lecție: 10-15 min

Domeniul de conținut: Capacitatea motrică-Deprinderi motrice de locomoție

Conținuturi cuprinse în instruire:

A. Deprinderi motrice de locomoție, de MANIPULARE:

a) de tip propulsie:

- lansare, rostogolire, azvârlire;
- lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)

b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele

B. Deprinderi motrice de locomoție, de STABILITATE:

a) de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare

b) posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri

c) starturi, fente

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Însușirea corectă a mecanismului de bază al unor deprinderi de locomoție de tip propulsie și absorbție	-lansarea, rostogolirea, azvârlirea unor obiecte -prinderea unor obiecte cu o mână sau cu ambele	▪ exersarea lansării, rostogolirii, azvârlirii unor obiecte (minge medicinală, minge de oină, minge de tenis etc.) în ritm lent ▪ demonstrații repetate ▪ corectări individuale ▪ alte exerciții	10-15'	-planșe -mingi medicinale -mingi de oină -mingi jocuri sportive predate în școală	predictivă
2	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Însușirea corectă a mecanismului de bază al unor deprinderi de locomoție de tip propulsie și absorbție	-lansarea, rostogolirea, azvârlirea unor obiecte -prinderea unor obiecte cu o mână sau cu ambele	▪ exersarea lansării, rostogolirii, azvârlirii unor obiecte (minge medicinală, minge de oină, minge de tenis etc.) în ritm individual ▪ demonstrații repetate ▪ corectări individuale ▪ alte exerciții	10-15'	-planșe -mingi medicinale -mingi de oină -mingi jocuri sportive	predictivă

						predate în școală	
3	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Însușirea corectă a mecanismului de bază al unor deprinderi de locomoție de tip stabilitate	Structuri cuprinzând deprinderi de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare	- exersări individuale sau în diferite formații de lucru a exercițiilor de îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - demonstrații repetate - corectări individuale - alte exerciții			
4	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Consolidarea mecanismului de bază al unor deprinderi de locomoție de tip stabilitate însușite și învățarea mecanismului de bază al altora noi	-structuri cuprinzând deprinderi de tip axial -structuri cuprinzând posturi statice sau dinamice (posturi ortostatice, rostogoliri)	- Exersarea de structuri cuprinzând deprinderi de tip axial: : îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare - exersarea de structuri cuprinzând posturi statice sau dinamice (posturi ortostatice, rostogoliri) - explicații și demonstrații repetate - corectări individuale - exerciții specifice de coordonare a segmentelor, crescând treptat complexitatea mișcărilor - exersări individuale și în grup	10-15'	-chino-grame -planșe -bănci de gimnastică -saltele	observare sistematică
5-6	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Aplicarea deprinderilor motrice însușite în cadrul unor structuri/trasee cu grad de dificultate mediu	-Constituirea unor grupuri (echipe) stabile cu potențial biomotric apropiat -Efectuarea unor structuri/parcursarea unor trasee adaptate vârstei -întreceri	- exersarea deprinderi motrice însușite în microstructuri, înlănțuind 4-5 deprinderi motrice de locomoție și de manipulare - parcursarea unor trasee aplicativ-utilitare de dificultate medie (cuprinzând deprinderi motrice de locomoție, de manipulare și de stabilitate) - întreceri pe distanțe medii - explicații - demonstrații - arbitraje - întreceri adaptate nivelului grupelor	10-15'	-saltele -ladă -bănci	Temă la clasă

7-8	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Consolidarea deprinderilor motrice însușite în cadrul unor structuri/trasee cu grad de dificultate mediu, în condiții de întrecere, cu un grad ridicat de dificultate	-alcătuirea a două trasee/structuri cu grad diferit de dificultate pentru două categorii de grupe -întreceri, în funcție de baza materială sportivă existentă în școală	▪ exersarea deprinderi motrice însușite în microstructuri, înlănțuind 4-5 deprinderi motrice de locomoție și de manipulare ▪ parcurgerea unor trasee aplicativ-utilitare de dificultate medie (cuprinzând deprinderi motrice de locomoție, de manipulare și de stabilitate) ▪ întreceri pe distanțe medii ▪ explicații ▪ demonstrații ▪ arbitraje ▪ întreceri adaptate nivelului grupelor ▪ întreceri arbitrate de profesor	10-15'	-bănci -marcaje -mingi umplute -saltele	investigare
-----	--------------------------------------	---	--	---	--------	--	-------------

Proiectarea unității de învățare

VITEZA

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: septembrie Număr de lecții alocate: 4 Timp de exersare în lecție: 15'

Domeniul de conținut: Capacitatea motrică-Calități motrice-Viteza

Conținuturi cuprinse în instruire:

- **Viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi și tactili**
- Viteza de execuție în acțiuni motrice simple
- Viteza de deplasare pe direcție rectilinie; viteza de deplasare cu schimbări de direcție
- Viteza în condiții de coordonare

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de reacție și deplasare	-viteza de reacție -viteza de deplasare -întreceri	▪ efectuarea unor exerciții specifice vitezei de reacție: - la stimuli vizuali: schimbări de poziții; - la stimuli auditivi: ridicări și depuneri de obiecte; ▪ concursuri; ▪ exersarea dezvoltării vitezei de deplasare: ▪ accelerări repetate la, semnale auditive (pe loc și din deplasare); ▪ starturi cu accelerare, plecând din diferite poziții; ▪ ștafete utilizând stimuli tactili.	15'	-fanioane -fluier -marcaje	predictivă
3	1.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de execuție și deplasare	-viteza de execuție -viteza de reacție și deplasare -întreceri	▪ efectuarea unor mișcări cu rapiditate maximă (aruncări și prinderi de obiecte pe loc și din deplasare); ▪ mișcări ale segmentelor corpului efectuate cu rapiditate maximă ▪ startul de jos la stimuli vizuali și auditivi; ▪ alergare cu schimbări de direcție; ▪ leapșa în doi;	15'	-cronometru -fluier	observarea sistematică a elevilor

				▪ crabii și creveții.			
4	1.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Creșterea indicilor de dezvoltare a vitezei de execuție și deplasare	-viteza de reacție și deplasare -întreceri	▪ exersarea repetată a unor exerciții cuprinzând: plecări-opriri-retrageri cu spatele-alergare ▪ jocuri dinamice: alungă-l pe al treilea; ștafetă pe numere din coloană de gimnastică	15'	-fluier -marcaje	idem

Proiectarea unității de învățare
ÎNDEMÂNARE (CAPACITĂȚI COORDINATIVE)

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: noiembrie-decembrie Număr de lecții alocate: 6 Timp de exersare în lecție: 15-20'

Domeniul de conținut: Capacitate motrică-îndemânarea (capacitate coordinativă)

Conținuturi cuprinse în instruire/elemente de conținut:

- Coordonarea acțiunii segmentelor față de corp
- Manevrarea de obiecte:
 - individual
 - cu parteneri
- Echilibrul:
 - în poziții statice
 - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi
 - în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Dezvoltarea coordonării acțiunii segmentelor față de corp Dezvoltarea echilibrului	-coordonarea segmentelor față de corp -întreceri -menținerea echilibrului în poziții statice, de deplasare	▪ efectuarea unor exerciții specifice de dezvoltare a coordonării segmentelor și a corpului în spațiu și timp: mișcări ale segmentelor corpului, simultan sau alternativ, în diferite planuri și direcții, crescând în mod treptat rapiditatea de execuție; sărituri de pe loc sau de pe planuri ridicate cu diferite mișcări de brațe și picioare și diferite rotații ale corpului ▪ demonstrații ▪ ștafete cu elemente de coordonare	15'	-trambu- line -ladă -bănci de gimnastică -saltele	predictivă
3-4	1.1. 2.1. 2.3. 3.2. 3.3.	- Dezvoltarea coordonării acțiunii segmentelor față de corp -Dezvoltarea coordonării acțiunii	- coordonare în regim de viteză -coordonarea acțiunii de manevrare de obiecte -menținerea echilibrului în deplasare pe suprafețe	▪ efectuarea unor exerciții specifice de coordonare, libere, în perechi și cu obiecte portative, ca de exemplu: rostogoliri înainte succesive, intercalate cu sărituri și întoarcere 180° urmat de rostogolire înapoi; mers în echilibru cu opriri, întoarceri, executarea unor mișcări de brațe simultane sau alternative; exerciții cu	20'	-bănci de gimnastică -fluier	observare sistematice

		de manevrare de obiecte	înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte	mingea în perechi (spate în spate, transmiterea mingii în jurul corpului, printre picioare, pe deasupra capului schimbând sensurile de execuție la semnal sonor; ștafetă cu transportul mingii între picioare, aruncări și prinderi intercalate cu rotiri de brațe aruncări și prinderi intercalate cu piruete etc. Toate exercițiile se execută crescând treptat complexitatea mișcărilor.			
5	1.1. 2.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Dezvoltarea capacității de a realiza acte motrice de complexitate ridicată	-Dezvoltarea coordonării prin utilizarea diferitelor obiecte portative -întreceri	▪ efectuarea unor exerciții cu coarda de gimnastică, cu bastonul și mingi de cauciuc de diferite mărimi, solicitând calitățile coordinative; ▪ jocuri dinamice cu utilizarea mai multor mingi concomitent; ▪ trasee aplicativ-utilitare; ▪ arbitraje efectuate de elevi prin rotație; ▪ ștafete cu ocoliri și treceri peste obstacole.	20'	-corzi -mingi -aparate de gimnastică	observare sistematică
6	1.1. 2.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Dezvoltarea capacității de a realiza acte motrice de complexitate ridicată	-Coordonarea în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi -Coordonarea în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte	▪ efectuarea unor exerciții pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi, solicitând calitățile coordinative; ▪ efectuarea unor exerciții în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte ▪ jocuri dinamice cu utilizarea mai multor mingi concomitent; ▪ trasee aplicativ-utilitare; ▪ arbitraje efectuate de elevi prin rotație; ▪ ștafete cu ocoliri și treceri peste obstacole.	20'	-corzi -mingi -aparate de gimnastică	observare sistematică

Proiectarea unității de învățare

FORȚA

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: decembrie Număr de lecții alocate: 7 Timp de exersare în lecție: 15 min

Domeniul de conținut: Capacitate motrică-Forța

Conținuturi cuprinse în instruire:

- forță dinamică segmentară
- forță dinamică segmentară în regim de rezistență

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.1. 2.3. 3.1. 3.3.	Dezvoltarea tonicității musculare	-Forță segmentară în regim dinamic: brațe spate abdomen picioare	- efectuarea unor exerciții de forță segmentară utilizând exercițiile libere, învingând greutatea propriului corp - exerciții din stând - exerciții de culcat facial - exerciții din culcat dorsal - demonstrații - întreceri individuale privind numărul de exerciții realizat	15'	-saltele	predictivă
3	1.1. 2.1. 2.3. 3.1.	Creșterea indicilor de dezvoltare a forței segmentare	-Forță segmentară -Întreceri	- efectuarea unui program de exerciții în perechi cuprinzând: tracțiuni, împingeri, jocuri cu temă (luptă cocoșilor, scoaterea din cerc etc.) - efectuarea programului pentru dezvoltarea forței utilizând banca de gimnastică - ștafetă cuprinzând elemente de forță (tracțiuni pe bancă sărituri, transportul băncii etc.)	15'	-bănci de gimnastică -marcaje	Observare sistematică
4-5	1.1. 2.1. 2.3.	Creșterea indicilor de dezvoltare a forței	-Forță segmentară în regim de rezistență	exersarea dezvoltării forței musculaturii abdominale și a spatelui, prin lucru în perechi	15'	-bănci de gimnastică -marcaje	

	3.1.	segmentare în regim de rezistență		exersarea dezvoltării forței brațelor și picioarelor prin învingerea greutateii propriului corp (flotări, sărituri din ghemuit, cățărări)			
6-7	1.1. 2.1. 2.3. 3.1.	Dezvoltarea forței dinamice segmentare Dezvoltarea forței segmentare în regim de rezistență	Evaluarea forței dinamice segmentare Evaluarea forței segmentare în regim de rezistență	Proba de evaluare	20'	-saltele -bănci de gimnastică -marcaje	Sumativă

Proiectarea unității de învățare

REZISTENȚA

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: martie-aprilie Număr de lecții alocate: 6 Timp de exersare în lecție: 15'

Domeniul de conținut: Capacitate motrică-Calități motrice-Rezistența

Conținuturi cuprinse în instruire:

- Rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe
- Rezistența musculară locală

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Dezvoltarea rezistenței generale	-eforturi de tip aerob -întreceri	▪ efectuarea unor exerciții specifice dezvoltării calității rezistență: - sărituri la coardă în tempo moderat timp de 3-5 minute, în 2-3 reprize, cu pauze de 30 s; - alergare accelerată pe loc timp de 20-25 s în 2-3 reprize cu pauze de 30 s ▪ joc dinamic „Huștiuliuc” cu efective mici, cu reguli simplificate	15'	-corzi -mingi - pieptărașe	predictivă
3-4	1.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Dezvoltarea rezistenței generale	-eforturi de tip aerob -întreceri	▪ efectuarea unor exerciții cu eforturi de intensitate medie, prelungind în mod progresiv timpul de exersare ▪ jocuri dinamice cu eforturi de intensitate medie, prelungind în mod progresiv timpul de exersare	15'	-corzi -mingi - pieptărașe	Observare sistematică
5-6	1.1. 2.3. 3.2. 3.3.	Creșterea indicilor de dezvoltare a rezistenței	-eforturi cu durată prelungită -întreceri	▪ efectuarea unor exerciții cu eforturi de intensitate medie, prelungind în mod progresiv timpul de exersare ▪ naveta 10x5m repetată de 4 ori cu pauză de 30-40 s între repetări ▪ ștafetă cu plecare în torent, trecând peste obstacole, repetată de 3 ori consecutiv, cu pauză 40 s	15'	-corzi -mingi - pieptărașe	sumativă

Proiectarea unității de învățare
ALERGAREA DE VITEZĂ

Anul de instruire: *primul* Ciclul tematic: *unu* Perioada de aplicare/acționare: *septembrie-octombrie* Număr de lecții alocat: 8 Timp de exersare în lecție: 15'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Alergarea de viteză

Conținuturi cuprinse în instruire:

- **Elemente din școala alergării:**
 - alergare cu joc de glezne;
 - alergare cu genunchii sus;
 - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi.
- **Alergare de viteză:**
 - startul de jos și lansarea de la start
 - pasul alergător de accelerare

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.4	Înșușirea mecanismului de bază al alergării	-Exerciții din „școala alergării” ¹¹ -Structuri motrice specifice dezvoltării vitezei de deplasare	-exersarea jocului de glezne și a formelor de alergare: cu genunchii la piept, cu călcâiele la șezut etc. -demonstrații -corectări -alergări accelerate, alternate cu mers -accelerări pe distanțe mici la semnale vizuale și auditive, menținând linia dreaptă -corectări -demonstrații	15' 5' 5' 5'	-marcaje (culoare) -fluier -materiale intuitive	predictivă
3-4	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Îmbunătățirea capacității de a executa corect pasul alergător de accelerare	-Exerciții din „școala alergării” -alternanțe cu diferite acțiuni motrice specifice alergării de viteză	-exersare jocului de gleznă alternativ cu accelerări pe distanțe mici (8-10 m) -mișcări cu rapiditate maximă efectuate din poziții de plecare diferite	8' 5' 7'	-marcarea distanțelor -fluier	predictivă (alergare 25 m)

			-Viteza de reacție -Întreceri	-exersarea accelerării pe distanța de 15-20 m cu menținerea vitezei maxime 4-5 repetări alternate cu pauze -corectări -ștafete	5' 5'		
5	1.1. 2.4 3.1.	Însușirea componentelor de bază ale alergării de viteză	-Viteza de reacție și deplasare -Startul de sus -întreceri	-exersarea jocului de gleznă -exersarea startului din picioare și a lansării din start în condiții de solicitare maximă a vitezei de reacție -demonstrație -exersarea pasului alergător lansat de viteză -corectări -alergare pe distanța de 25 m	2' 2' 1' 6' 6'	-marcaje (culoare) -fluier -materiale intuitive	observare sistematică
6-7	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Parcurgerea cu eficiență a fazelor alergării de viteză	-Startul din picioare și al accelerăm -Pasul lansat de viteză -întreceri	-exersarea startului de sus și accelerări la semnale vizuale și auditive -demonstrații -exersarea pasului lansat de viteză cu menținerea vitezei maxime pe distanța de 25-30 m. -demonstrații -corectări -jocuri specifice dezvoltării vitezei	12' 3' 5' 5' 5'	-marcaje culoare -cronometru	observare sistematică
8	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Obținerea de rezultate de nivel maxim al posibilității motrice individuale	-Startul din picioare și accelerarea -Alergarea de viteză -Întreceri	-exersarea startului din picioare și a accelerării pe 20-30 m, repetat de 5-6 ori, cu pauze de revenire -alergare de viteză cu start din picioare 50 m -jocuri dinamice specifice	10' 5' 5'	-marcaje (culoare) -fluier	temă de clasă

Proiectarea unității de învățare

ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Anul de instruire: *primul* Ciclul tematic: *unu* Perioada de aplicare/acționare: *octombrie.- noiembrie* Număr de lecții alocate: 8 Timp de exersare în lecție: 15'

Domeniul de conținut: Atletism-Alergarea de rezistență

Conținuturi cuprinse în instruire:

- **Elemente din școala alergării:**
 - alergare cu joc de glezne;
 - alergare cu genunchii sus;
 - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi.
- Startul de sus și lansarea de la start;
- Alergarea în grup;
- Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare;
- Cunoștințe teoretice despre regula depășirii adversarului;
- Pasul alergător lansat de semifond;

Nr. lecție	Competențe specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Însușirea mecanismului de bază al alergării de rezistență	-„Școala alergării” -Alergare pe teren plat -Ritmul respirator	▪ exersarea pasului alergător lansat (coordonarea segmentelor corpului, armonizarea actului respirator cu ritmul alergării) ▪ explicații ▪ demonstrații ▪ exersarea alergării în ritm lent, 1-2 min cu pauză între repetări 2 min.	15' 5' 10'	- chinogramă -traseu marcat	predictivă
3-4	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Însușirea cunoștințelor privind adoptarea diferitelor ritmuri de alergare	-Alergare de durată cu intensitate controlată -Ritmul respirator -Startul din picioare	▪ exersarea pasului alergător lansat în tempo moderat impus de profesor pe distanța de 300-400 m ▪ automatizarea ritmului respirator inspirație la 3 pași urmat de expirație completă ▪ exersarea startului de sus, exersări frontale - explicații, demonstrații	15' 12' 3'	-marcaje de traseu	observare sistematică

5-6	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Îmbunătățirea capacității de a parcurge distanțe progresive în tempo uniform-moderat	-Realizarea de eforturi aerobe cu durate progresive în tempo uniform-moderat	- exersarea pasului alergător lansat și a startului de sus - exersarea alergării de durată în pluton. Tempo uniform moderat impus de elevul desemnat conducător de pluton 300 m x 3 ori cu pauză de revenire incompletă - automatizarea structurii actului respirator - revenirea după efort (controlul pulsului și al ritmului respirator frontal (cronometrat de profesor)	15' 12' 2' 1'	-trasee marcate -cronometru	temă la clasă
7-8	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Cunoașterea posibilităților proprii privind capacitatea de a desfășura un efort pe durate și tempouri adaptate	-Alergarea de durată adaptată posibilităților individuale	- exersarea startului de sus și a pasului alergător lansat - exersarea alergării pe distanță de 400 m. x 2 cu pauză de revenire adaptată posibilităților proprii -autocontrolul ritmului respirator pe toată durata alergării - pulsometrie (individual)	15' 5' 1'	-traseu marcat -cronometru	auto evaluare

Proiectarea unității de învățare ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: doi Perioada de aplicare/acționare: aprilie-mai Număr de lecții alocate: 6 Timp de exersare în lecție: 15'

Domeniul de conținut: Atletism-Alergarea de rezistență

Conținuturi cuprinse în instruire:

- Startul de sus și lansarea de la start;
- Alergarea în grup;
- Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare;
- Cunoștințe teoretice despre regula depășirii adversarului;
- Pasul alergător lansat de semifond;

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Armonizarea mișcărilor corpului cu ritmul actului respirator	- Parcurgerea unor distanțe variabile în pluton, în tempo moderat	▪ exersarea startului de sus și a pasului lansat de semifond ▪ demonstrații ▪ parcurgerea în pluton a distanțelor de 300 m pauză 3 minute și apoi 400 m. cu accent pe aplicarea corectă a actului respirator ▪ revenire după efort (aplicarea pulsometrie) ▪ explicații; corectări	10' 2' 10' 3' 1' 2'	-chinogramă - traseu marcat	predictivă
3-4	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Efectuarea alergării de rezistență în tempo adaptat posibilităților proprii	-Parcurgerea integrală a distanțelor prevăzute în sistemul de evaluare -întreceri	▪ startul de sus ▪ exersarea alergării în pluton cu un lider având drept scop menținerea unui anumit ritm de alergare ▪ corectări generale ▪ exersarea alergării de rezistență pe distanțe diferențiate, fete-băieți 600 și respectiv 800 m. plat sub formă de întrecere, contra timp, individual	5' 10' 2' 10'	-marcaje de traseu -cronometru	observare sistematică

				- revenirea după efort; - precizări de ordin metodic.	2' 1'		
5-6	1.1. 2.4 3.1. 3.2.	Să parcurgă distanțele standard specifice fete-băieți în timp cât mai scurt	-„încălzire specifică” prelungită -Parcurgerea individuală în tempo adaptat posibilităților proprii -întreceri	- exersarea pasului alergător lansat și a ritmului respirator - parcurgerea distanței de 600 m. fete și 800 m băieți în tempo propriu posibilităților individuale realizată sub formă de întrecere - corectări individualizate - activități de revenire după efort - stabilirea recordurilor personale - prezentarea scalei de evaluare - precizări și aprecieri generale	15' 8' 1' 10'	-trasee marcate -cronometru	observare sistematică

Proiectarea unității de învățare
ARUNCAREA MINGII DE OINĂ DE PE LOC, LA DISTANȚĂ

Anul de instruire: primul	Ciclul tematic: unu	Perioada de aplicare/acționare: septembrie-octombrie	Număr de lecții alocat: 6	Timp de exersare în lecție: 15'
Domeniul de conținut: Discipline sportive-Atletism-Aruncări Conținuturi cuprinse în instruire: ▪ elemente din <i>școala aruncării</i>: - aruncare tip azvârlire, cu un braț ▪ aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță ▪ cunoștințe despre: - caracteristicile mingii de oină - depășirea liniei de aruncare - respectarea sectorului de aruncare - măsurarea lungimii aruncării - informații cu caracter sportiv				

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Inițierea în aruncarea mingii de oină de pe loc	-„Școala aruncării”: aruncarea tip azvârlire, cu un braț -exerciții pregătitoare însușirii aruncării mingii de oină -cunoștințe despre: caracteristicile mingii de oină -aruncarea de pe loc a mingii în perechi	▪ exersarea ținerii mingii ▪ simulări de aruncare tip azvârlire, cu un braț, cu minge oină/tenis ▪ exersarea mecanismului de bază al aruncării mingii de tenis la perete; ▪ efectuarea unor exerciții pentru dezvoltarea vitezei de execuție; ▪ exersarea aruncării mingii de oină de pe loc în perechi.	15'	-mingii mici de oină -chinogramă	predictivă
3	1.1. 1.2. 3.2.	Consolidarea mecanismului de bază	-aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc, la distanță	▪ exersarea aruncării mingii de oină la distanță de pe loc, la distanță ▪ demonstrații repetate	15'	-mingi -chinogramă -spații marcate	observare sistematică

	3.3.	al aruncării mingii de oină la distanță	-cunoștințe despre: depășirea liniei de aruncare, respectarea sectorului de aruncare -întreceri	▪ corectări ▪ întreceri ▪ aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc, la distanță			
4	1.2. 3.2. 3.3.	Însușirea corectă a aruncării mingii de oină la distanță, de pe loc	-aruncarea mingii de oină la distanță - viteza de execuție cunoștințe despre: depășirea liniei de aruncare, respectarea sectorului de aruncare, măsurarea lungimii aruncării -întreceri	▪ exersarea aruncării la distanță de pe loc sau cu elan, pe grupe valorice ▪ corectări individualizate ▪ întreceri ▪ evaluări opționale, aruncarea de pe loc	15'	-mingi -marcaje	autoevaluare
5	1.1. 1.2. 3.2. 3.3.	Consolidarea mecanismului de bază a aruncării mingii de oină la distanță, de pe loc -Cunoașterea regulilor de protecție	-Reguli de igienă și protecție individuală -cunoștințe despre: depășirea liniei de aruncare, respectarea sectorului de aruncare	▪ exersarea aruncării la distanță de pe loc sau cu elan, pe grupe valorice ▪ exersare în condiții de respectare a regulilor stabilite (reper, direcții, sensul aruncării, etc.) ▪ igienizarea palmelor după încheierea lecției.	15'	-mingi -marcaje	autoevaluare
6	1.1. 1.2. 3.2. 3.3.	Să depună eforturi maxime la nivelul posibilităților proprii pentru obținerea unor rezultate superioare	-Evaluare cu notare	▪ exersarea aruncării (pregătirea de concurs) ▪ prezentarea scalei de evaluare ▪ executarea aruncării de pe loc la distanță ▪ trei încercări consecutive ▪ înregistrarea rezultatelor ▪ aprecieri finale, evidențieri	15'	-marcaje -ruletă -înregistrări	-sumativă

Proiectarea unității de învățare
SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 ½ PAȘI ÎN AER

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: mai Număr de lecții alocate: 8 Timp de exersare în lecție: 15'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Atletism-Sărituri

Conținuturi cuprinse în instruire:

- Elemente din „școala săriturii”:
 - pasul săltat
 - pasul sărit
- Sărituri cu bătaie în spațiu delimitat
- Exerciții ajutătoare pentru însușirea zborului
- Elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere
- Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	1.1. 2.3. 2.4.	Inițierea în mecanismul de bază al desprinderii pe un picior	„Școala săriturii” -Dezvoltarea vitezei -Întreceri	▪ exersarea pasului săltat și a pasului sărit ▪ dezvoltarea vitezei de deplasare ▪ exersarea bății și desprinderii pe un picior (exerciții de pe loc și din alergare) ▪ demonstrații ▪ ștafetă cu sărituri	15'	-chinogramă	predictivă
2	1.1. 2.3. 2.4. .	Efectuarea mecanismului de bază a săriturii în lungime	-Școala săriturii -Sărituri în lungime cu elan redus	▪ exersarea pasului sărit cu aterizare în groapă ▪ demonstrații ▪ exersarea deprinderii pe un picior cu aterizare în groapă ▪ demonstrații ▪ săritura în lungime cu elan redus ▪ demonstrații, corectări	15'	-chinogramă -fotografii -nivelator nisip -ruletă	observare sistematică
3-4	1.1. 2.3. 2.4.	Realizarea fazelor săriturii în lungime	-Școala săriturii	▪ exersarea pasului sărit cu aterizare în groapă ▪ exersarea elanului și a bății într-un spațiu de 40-50 cm	15'	-chinogramă -fotografii -nivelator nisip	temă de clasă (bătaia)

			-Elan de 3-5 pași urmat de bătaie în spațiu delimitat -Săritura în lungime-procedeu ghemuit	- sărituri în lungime cu tragerea genunchilor la piept - demonstrații - corectări individuale - întreceri		-ruletă	
5-6	1.1. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Consolidarea mecanismului de bază al săriturii în lungime	-Viteza de deplasare -Etalarea elanului -Exerciții ajutătoare pentru însușirea bătaii și zborului -Întreceri	- exersarea accelerărilor cu menținerea vitezei maxime pe distanța de 15-20 m. - exersarea elanului și a bătaii în spațiu delimitat - demonstrații - atingerea' (după bătaie) a unui obiect suspendat deasupra gropii - exersarea desprinderii și zborului cu bătaie pe trambulina de gimnastică -exersarea săriturii integrale sub formă de întrecere	15'	-marcaje de control -ruletă -minge suspendată -trambulină -nivelator de nisip	observare sistematică
7	1.1. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Îmbunătățirea capacității de a exersa global proba de săritură în lungime în condiții regulamentare	-Corelarea elanului cu bătaia -Sărituri în lungime cu 1 ½ pași în aer -Întreceri	- exersarea elanului cu viteză maximă - exersarea bătaii pe trambulină și efectuarea zborului ghemuit peste o ștachetă - corectări individualizate - săritura în lungime sub formă de întrecere - evaluări opționale	15'	-trambulină -ștachetă -ruletă	temă de grupă
8	1.1. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea elementelor componente în exersare globală coerentă	-Etalonarea elanului -Sărituri în lungime cu 1 ½ pași în aer -Întreceri	- exersarea unui elan optim, pe grupe de sex - exersarea integrală a săriturii sub formă de întrecere - stabilirea recordurilor personale	15'	-marcaje -ruletă	sumativă

Proiectarea unității de învățare GIMNASTICĂ

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acțiune: noiembrie-februarie Număr de lecții alocate: 22 Timp de exersare în lecție: 20-25'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Gimnastică

Conținuturi cuprinse în instruire:

▪ Elemente statice:

- cumpăna pe un genunchi
- cumpăna pe un picior
- semisfoara
- podul de jos
- stând pe omoplați
- stând pe cap cu sprijin (băieți)
- sfoara (fete)

▪ Elemente dinamice:

- rulări
- rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit
- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat
- răsturnare laterală (roata laterală)

▪ Variante de legare a elementelor acrobatice însușite

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Însușirea/învățarea pozițiilor de bază și a rulărilor din gimnastica acrobatică	-pozițiile de bază în gimnastică -rulări înapoi și laterale -întreceri	▪ exersarea pozițiilor stând, stând depărtat, ghemuit, stând cu diferite poziții de brațe ▪ exersarea rulărilor înapoi din stând cu spatele la saltea și respectiv din culcat facial transversal pe saltea ▪ jocuri dinamice: alungă-l pe-al treilea, mingea prin tunel	20-25'	- chinograme - fotografii - saltele	predictivă
3	1.1. 2.1.	Însușirea/învățarea mecanismelor de bază	-dezvoltarea forței lanțurilor	▪ dezvoltarea forței abdominale și a spatelui	20-25'	- bancă de gimnastică -	observare

	2.2. 2.4. 3.1.	al elementelor statice și dinamice	musculare implicate în efectuarea elementelor acrobatice statice și dinamice -rostogoliri din ghemuit în ghemuit -cumpăna pe un picior -întreceri	- exersarea cumpenei pe un genunchi și pe un picior - exersarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit - demonstrații - corectări - ștafete adecvate spațiului de lucru		planșe -saltele	sistematizată
4-5	2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Creșterea indicilor de dezvoltare a forței musculaturii segmentelor de primă importanță pentru executarea elementelor acrobatice statice și dinamice	-dezvoltarea musculaturii segmentelor de primă importanță pentru executarea elementelor acrobatice statice și dinamice -dezvoltarea mobilității coxo-femorale și a coloanei vertebrale	- dezvoltarea forței brațelor, spatelui și abdomenului, folosind banca de gimnastică, mingi umplute și exerciții învingând greutatea propriului corp - dezvoltarea mobilității coxo-femorale și a coloanei vertebrale, utilizând exerciții individuale și în perechi	20-25'	-saltele -bănci de gimnastică -mingi umplute -saltele	observare sistematizată
		Însușirea mecanismului de bază al elementelor: sfoara și semisfoara	-rostogolire înainte și înapoi -semisfoara - sfoara (fete) -întreceri	- exersarea rostogolirilor înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit - exersarea pozițiilor sfoară, semisfoară - jocuri de mișcare colective	20-25'	- chinograme	observare sistematizată
6-7	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Însușirea mecanismului de bază al: podului de jos, răsturnare laterală (roata laterală)	-rostogoliri înainte și înapoi -semisfoara - sfoara (fete) -podul de jos	- exersarea rostogolirilor înainte și înapoi în structuri înlanțuite - exersarea răsturnării laterale (roată laterală) - cumpăna pe un genunchi - sfoara	20-25'	- chinograme -saltele	Temă la grupă

			- răsturnare laterală (roata laterală) -cumpăna pe un genunchi -întreceri	▪ semisfoara ▪ demonstrații ▪ corectări individuale ▪ exersarea podului de jos ▪ ștafete cu rostogoliri înainte			
8	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Consolidarea elementelor acrobatice însușite	-dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și coxo-femorale -rostogoliri înainte și pod -semisfoara - sfoara	▪ efectuarea unor exerciții de mobilitate cu bastonul de gimnastică și partener ▪ exersarea structurii: rostogolire înainte și înapoi din ghemuit ▪ podul de jos ▪ demonstrații ▪ corectări ▪ exersarea pozițiilor semisfoara și sfoara ▪ jocuri dinamice	20-25'	-bastoane de gimnastică -saltele	observare sistematică
9-10	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Exersarea elementelor acrobatice însușite în structuri simple	-stând pe omoplați -stând pe cap cu sprijin (B) -podul de jos -sfoara -legări de elemente -întreceri	▪ exersarea poziției stând pe omoplați cu ajutorul, partenerului ▪ exersarea poziției stând pe cap (B) cu ajutorul, partenerului ▪ demonstrație ▪ exersarea podului de jos ▪ corectări și ajutor (după caz) ▪ exersarea structurii: rostogolire înainte din ghemuit în culcat dorsal ▪ stând pe omoplați - podul de jos ▪ corectări individuale ▪ ștafete cu elemente acrobatice	20-25'	-planșe -saltele -marcaje	Temă la grupă
11-12	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1.	Dezvoltarea mobilității și stabilității articulare Consolidarea elementelor acrobatice însușite	-dezvoltarea mobilității -rostogolirea înapoi din ghemuit în depărtat -stând pe omoplați -podul, de jos	▪ exersarea în perechi a exercițiilor pentru mărirea mobilității coloanei vertebrale și coxo-femorale ▪ stând pe cap ▪ exersarea structurii: rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat ▪ rostogolire înainte	20-25'	-scară fixă -bănci de gimnastică -bastoane -planșe -saltele	observare sistematică

			-stând pe cap (băieți)	- stând pe omoplați - podul de jos - demonstrații - corectări individuale - sprijin diferențiat			
13	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1. 3.2.	Legarea elementelor acrobatice însușite în structuri diferențiate	-podul -stând pe cap (băieți) -sfoara (fete), -linii acrobatice diferențiate cuprinzând 3-4 elemente din cele învățate	Exersarea următoarelor structuri: - rostogolire înainte - stând pe cap - pod; cum-păna, pe un genunchi - sfoara (fete) - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat - stând pe cap (băieți) - pod - semi- sfoara (fete) - cumpăna pe un genunchi - demonstrații - ajutor	20-25'	-planșe -saltele	idem
14-15	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1. 3.2.	Integrarea elementelor însușite în linii acrobatice constituite diferențiat	-sfoara (fete) -stând pe cap (băieți) -linii acrobatice diferențiate fete-băieți	- exersarea elementelor acrobatice sfoara (f); stând pe cap (b) - corectări - ajutor (după caz) - Exersarea a două linii acrobatice constând din: FETE: cumpăna pe un picior - rostogolire înainte - podul de jos - stând pe omoplați - rostogolire înapoi în cumpănă pe un genunchi BĂIEȚI: stând pe cap-trecere în culcat dorsal - podul de jos - revenire în culcat pe sol - stând pe omoplați - ridicare în stând - rostogolire înapoi în depărtat - săritură cu întoarcere 90° - asistență și ajutor reciproc între elevi	20-25'	- planșe - saltele	auto evaluări
16-17	1.1. 2.1. 2.2. 2.4.	-Integrarea elementelor însușite în linii acrobatice constituite diferențiat	-efectuarea unor linii acrobatice diferențiate (fete-băieți) cuprinzând	Exersarea următoarelor linii acrobatice: FETE: cumpăna pe un picior - rostogolire înainte în ghemuit -sfoara -așezat - stând pe omoplați - rostogolire înapoi în cumpănă pe	20-25'	- saltele	Observare sistematică

	3.1. 3.2.	- variante de legare a elementelor acrobatice însușite	elementele acrobatice însușite, în vederea susținerii probei de evaluare	un genunchi - ghemuit - rostogolire înapoi în depărtat - săritură în sprijin ghemuit - săritură cu întoarcere 180° -corectări individualizate. BĂIEȚI: rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - stând pe cap - rostogolire în culcat dorsal - stând pe omoplați - rostogolire înapoi în cumpăna pe un genunchi - ghemuit - săritură cu extensie -corectări individualizate.			
18-22	1.1. 2.1. 2.2. 2.4. 3.1. 3.2.	Pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților și opțiunii elevilor	-efectuarea elementelor acrobatice însușite, în mod izolat sau sub forma unor linii acrobatice diferențiate (fete-băieți) așa după cum optează elevii să fie evaluați, în concordanță cu prevederile „Sistemului de evaluare -evaluări opționale (la cerere)	- Exersarea separată pe grupe valorice constituite pe bază de opțiuni: a) minimum 2 elemente, în mod separat: cumpăna, sfoara (f), rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, stând pe omoplați, stând pe cap (b), podul de jos b) linii acrobatice concepute de elevi și efectuate în lecțiile anterioare, dar cuprinzând elementele acrobatice învățate	20-25'	-saltele	-sumativă

Proiectarea unității de învățare SĂRITURI LA APARATE

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: februarie-martie Număr de lecții alocate: 8 Timp de exersare în lecție: 15-20'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Sărituri la aparate

Conținuturi cuprinse în instruire:

- Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă
- Cunoștințe despre criterii de evaluare a unei sărituri
- Informații cu caracter sportiv

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	2.1. 2.3. 2.4. 3.1. 3.3.	Creșterea indicilor de dezvoltare a musculaturii abdominale și a membrelor inferioare	- Dezvoltarea musculaturii abdominale și a membrelor inferioare -Școala aterizării -Elanul și bătaia	▪ efectuarea unor exerciții specifice pentru dezvoltarea musculaturii abdominale și a membrelor inferioare, la aparate (scară fixă, bancă de gimnastică) sau cu partener	15-20'	-scară fixă - bănci de gimnastică -corzi sărituri	predictivă
2-3	2.1. 2.3. 2.4. 3.1. 3.3.	Înșușirea mecanismului de bază al elanului, bății, desprinderii și aterizării	Elanul, bătaia și desprinderea -aterizarea -întreceri	▪ efectuarea exercițiilor pregătitoare specifice aterizării ▪ etalonarea elanului corelat cu bătaia pe trambulină ▪ desprinderi repetate cu accent pe ridicarea bazinului ▪ demonstrații repetate ▪ ștafete	15-20'	-trambulină -ladă -planșe	predictivă
	2.1. 2.3. 2.4. 3.1. 3.3.	Înșușirea mecanismului de bază al săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de	Săritura pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin	▪ exersarea bății și desprinderii, cu sprijinul palmelor pe ladă ▪ demonstrații ▪ corectări individuale	20'	-ladă -planșe -trambulina dură -saltele	observare sistematică

		coborâre prin săritură dreaptă	săritură dreaptă - întreceri	- exersarea săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal - demonstrații - precizări metodice - ajutor acordat de către profesor - jocuri dinamice colective			
4-5	2.3. 2.4. 3.1. 3.3.	Consolidarea mecanismului de bază al săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă - Transmiterea de - informații cu caracter sportiv	Săritura pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă	- exersarea săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă cu accent pe efectuarea corectă a zborului și aterizării controlate - ajutor individual diferențiat - evaluări opționale	20'	-ladă -planșe -trambulina dură -saltele	Temă la grupă
6	2.3. 2.4. 3.1. 3.3.	- Consolidarea mecanismului de bază al săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă - Transmiterea de cunoștințe despre criterii de evaluare a unei sărituri	Săritura pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă	- exersarea săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă, sub formă de întrecere, apreciată de profesor prin note, argumentate subliniind greșelile de execuție - prezentarea cerințelor și a scalei de evaluare	20'	-ladă -planșe -trambulina dură -saltele	observare sistematică
7-8	2.3. 2.4. 3.1. 3.3.	Executarea corectă a săriturii pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă	Susținerea probei de evaluare la cerere	- exersarea săriturii integrale pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă evaluări opționale la cerere - asigurarea sprijinului la aterizări - argumentarea notelor acordate	20'	-ladă -planșe -trambulina dură -saltele	sumativă

		- Transmiterea de cunoștințe despre criterii de evaluare a unei sărituri					
--	--	--	--	--	--	--	--

Proiectarea unității de învățare BASCHET

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acțiune: octombrie-noiembrie Număr de lecții alocate: 14 Timp de exersare în lecție: 20 min

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Baschet

Conținuturi cuprinse în instruire:

- prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare
- oprirea într-un timp
- driblingul
- aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini
- pivotarea
- poziția fundamentală în apărare
- lucrul de brațe și jocul de picioare
- demarcajul
- marcajul
- depășirea
- așezare în atac „în potcoavă”
- acțiunea tactică „dă și du-te”
- variante de joc cu temă
- jocuri cu efective reduse la coș

Nr. lecție	Competențe specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Formarea mecanismului de bază al deprinderilor specifice	-poziția fundamentală și deplasările specifice jocului de baschet -Prinderea și pasarea mingiei	▪ exersarea poziției fundamentale și a deplasării cu pași adăugați înainte, înapoi și lateral ▪ demonstrații ▪ exersarea ținerii, prinderii și pasării mingii cu două mâini ▪ explicații ▪ corectări	20'	-fotografii -mingi	predictivă
2	1.1. 1.2. 2.3.	Formarea mecanismului de bază al deprinderilor specifice	-driblingul	▪ exersarea driblingului pe loc, din mers și din alergare (în ritm moderat) ▪ demonstrații	20'	-chinograme -marcaje -mingi	observare sistematică

	2.4.		-pasa cu două mâini de pe loc și din deplasare -structură compusă din dribling și pasarea mingiei -întreceri	- corectări - exersarea pasei cu două mâini de la piept de pe loc și cu deplasare - dribling intercalat cu pase din alergare - ștafete cuprinzând procedeele predate			
3-4	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Înșușirea corectă a mecanismul de bază al procedeelor tehnice: driblingul și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare	-driblingul - pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare -întreceri	- exersarea driblingului pe loc, alternativ cu mâna dreaptă și cu cea stângă - exersarea driblingului din alergare moderată - structură cuprinzând: pasa, driblingul intercalat cu deplasările variate - demonstrații - corectări - jocuri pregătitoare (cine ține mai mult mingea, folosind driblingul și pasa)	20'	chinograme -mingi -marcaje	observare sistematică
5-6	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Înșușirea corectă a mecanismul de bază al aruncării la coș de pe loc, cu una/două mâini	- aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini -driblingul -structură tehnico-tactică	- exersarea aruncării la coș cu două mâini de pe loc - demonstrații - corectări - ștafete cuprinzând: dribling, pasă, aruncare la coș - joc bilateral 2x2; 3x3 la un coș, cu temă: efectuarea obligatorie a trei pase înainte de aruncare	20'	chinograme -mingi -marcaje	temă la grupă
7	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Învățarea/consolidare a procedeelor însușite	-oprirea din dribling -aruncarea la coș -apărarea „om la om” în apropierea coșului propriu -întreceri	- exersarea driblingului și a opririi într-un timp - demonstrații - corectări - exersarea procedeelor tehnice de apărare: poziția fundamentală în apărare, deplasarea cu pași adăugați și lucrul de brațe, apărarea „om la om” în apropierea coșului propriu	20'	chinograme -fotografii -mingi -marcaje	observare sistematică

				- exersarea aruncării la coș de pe loc, cu două mâini de la piept - ștafete și jocuri cu temă			
8-9	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Îmbunătățirea capacității de aplicare în joc bilateral, cu efectiv redus, a procedeelor tehnice însușite în lecțiile anterioare	-driblingul și oprirea într-un timp -aruncarea la coș cu două mâini -procedee de apărare individuală -întreceri	- exersarea structurii: dribling, oprirea într-un timp, aruncarea la coș cu două mâini - demonstrații - exersarea procedeelor de apărare (deplasări cu pași adăugați pe direcții diferite, însoțite de lucru de brațe - corectări - joc de baschet la un coș 2x2, 3x3 cu respectarea regulii de pași și fault	20'	chinograme -mingi -marcaje	observare permanentă
10-12	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Îmbunătățirea capacității de aplicare în întreceri a procedeelor tehnice predate, respectând regulile stabilite	-pasa -driblingul -aruncarea la coș -joc bilateral	- exersarea pasei cu 2 mâini de la piept de pe loc: perechi, triunghi, zig-zag, de pe loc și din deplasare - exersarea driblingului din alergare, oprire într-un timp și aruncare la coș - demonstrații - corectări - aplicarea procedeelor însușite în joc bilateral la un coș, 3x3, respectând regulile de fault și pași	20'	-mingi -marcaje	temă la grupă
13-14	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Îmbunătățirea capacității de aplicare în întreceri a procedeelor tehnice predate, respectând regulile stabilite	-întreceri adaptate condițiilor atmosferice/specifice unității de învățământ (început de noiembrie) -joc bilateral	- exersarea structurii: pase în doi din deplasare, oprire, aruncare la coș cu 2 mâini - corectări și ștafete cu efective mici - joc 3x3 cu respectarea regulilor pași, fault, dublu dribling	20'	-mingi -marcaje	temă la grupă

Proiectarea unității de învățare BASCHET

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: doi Perioada de aplicare/acțiune: aprilie-iunie Număr de lecții alocate: 18 Timp de exersare în lecție: 20 -25 min

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Baschet

Conținuturi cuprinse în instruire:

- deplasările cu pași adăugați
- demarcajul
- marcajul
- depășirea
- așezare în atac „în potcoavă”
- acțiunea tactică „dă și du-te”
- variante de joc cu temă
- informații cu caracter sportiv
- jocuri cu efective reduse la coș

Nr. lecție	Competențe specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-3	2.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Îmbunătățirea capacității de aplicare în condiții de joc a procedurilor tehnice însoțite în structuri simple	-deplasări în poziția fundamentală -deplasări cu pași adăugați -pasa în doi din alergare -aruncare la coș din alergare -întreceri	▪ exersarea poziției fundamentale și a deplasărilor (alergare, schimbări de direcții, exerciții specifice deplasărilor în apărare) ▪ corectări generale și individualizate ▪ exersarea pasei în doi din alergare ▪ oprire și aruncarea la coș cu una sau cu două mâini (opțional) ▪ ștafete cu dribling și aruncare la coș ▪ joc bilateral 3x3 la un coș, respectând regulile: fault; pași, dublu dribling ▪ auto-arbitrare	20-25'	-4 panouri -mingi -chinograme -pieptărașe	predictivă observare sistematică
4	2.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	- Însușirea de noi procedee tehnice - Îmbunătățirea capacității de	-oprirea cu mingea și pivotarea -depășirea	▪ exersarea opririi cu mingea într-un timp și pivotare înainte-înapoi, prin pășire ▪ demonstrații ▪ -corectări	20-25'	chinogramă -4 panouri -mingi -marcaje -pieptărașe	observare sistematică

		înlănțuire a procedeelor învățate în structuri simple	-aruncarea la coș precedată de dribling	- exersarea driblingului alternativ cu mâna dreaptă și cu cea stângă - exersarea aruncării la coș precedată de dribling și oprire - ștafetă cu procedee tehnice specifice			
5-6	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Realizarea corectă a mecanismului de bază a procedeelor tehnice, însușite anterior	-Pasa cu două mâini -Driblingul -Oprire-pivotare-aruncarea la coș de pe loc - Acțiunea tactică „dă și du-te” -joc bilateral	- exersarea pasei cu două mâini sau cu o mână (opțional) - exersarea structurii: dribling alternativ cu mâna dreaptă și stângă - oprire, pivotare-pas (pe grupe de 4-5 elevi) - exersarea acțiunii tactice „dă și du-te” - exersarea aruncării la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept sau cu o mână de la umăr de la diferite distanțe și unghiuri față de coș - corectări - jocuri bilateral la un coș 3x3 în condiții de autoorganizare și auto arbitrare - respectarea regulilor de pași, fault, dublu dribling	20-25'	-4 panouri -mingi -marcaje -pieptărașe	observare sistematică
7-8	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Integrarea în acțiuni tehnico-tactice simple a procedeelor însușite	-pozițiile de apărare - așezare în atac „în potcoavă” -demarajul -marcajul -depășirea -aruncarea la coș	- exersare marajului normal în apărare - exersarea marajului și demarajului - depășirea adversarului cu dribling și schimbare de direcție - aruncare la coș prin procedeu opțional, de pe loc sau precedat de dribling - corectări individuale - joc bilateral cu aplicarea procedeelor tehnico-tactice însușite 3x3 la un panou - arbitraj realizat de elevi prin rotație	20-25'	-4 panouri -mingi -marcaje cronometru -pieptărașe	observare sistematică
9-10	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.2.	Consolidarea procedeelor tehnico-tactice însușite prin structuri apropiate de joc	-pasa cu două mâini -aruncarea la coș -joc bilateral	- exersarea pasei cu 2 mâini de pe loc, în formație de triunghi cu un adversar la mijloc cu, sarcină de interceptie - pase în doi din deplasare -demonstrații	20-25'	-mingi -fluier -pieptărașe	autoevaluare

	3.3.			▪ exersarea aruncării la coș precedată de dribling și oprire într-un timp ▪ corectări individuale ▪ joc bilateral 3x3 eu respectarea regulilor stabilite ▪ arbitraje realizate de elevi prin rotație			
11	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea cu eficiență a procedeelor tehnice prin structuri de nivel mediu	-pasa din deplasare -structură tehnică -întreceri	▪ exersarea pasei în trei din deplasare în prezența unui adversar semiactiv ▪ demonstrații repetate ▪ joc 4x4 în afara panoului „cine ține mai mult mingea ▪ structură: dribling - oprire - aruncare la coș cu două mâini ▪ corectări ▪ demonstrații ▪ ștafetă cu aruncare la coș: cine marchează mai multe coșuri în timpul stabilit. Fiecare jucător execută dribling și aruncă la coș până marchează (întrecere pe echipe)	20-25'	-panouri -mingi -marcaje	temă la clasă
12	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Integrarea procedeelor tehnice în acțiuni tactice, cursive și cu viteză de execuție crescută	-structuri tehnico-tactice cuprinzând procedeele tehnice însușite -joc bilateral	▪ exersarea structurilor: dribling, aruncare la coș; pasă- deplasare- reprimire-oprire - aruncare la coș ▪ joc bilateral la un coș, 3x3 la un coș, respectând regulile: fault, pași, dublu dribling ▪ arbitraje realizate de elevi prin rotație	20-25'	-4 panouri -mingi -fluier -pieptărașe	temă la grupă
13-15	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.		-structuri tehnico-tactice simple -joc bilateral	▪ exersarea procedeelor tehnice în următoarele structuri: alergare – prindere-aruncare la coș; dribling printre jaloane - pasă - reprimire - aruncare la coș ▪ demonstrații ▪ pase în doi din alergare - aruncare la coș – recuperare ▪ corectări	20-25'	-mingi -jaloane -marcaje -fluier -pieptărașe	observare sistematică

				- joc bilateral 4x4 la un coș sau 5x5 la două coșuri - arbitrare de către elevi prin rotație, cu respectarea regulilor transmise			
16-18	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Susținerea cu succes/eficiență a probelor de evaluare, potrivit opțiunilor individuale	Formarea grupelor de opțiuni pe cele 2 variante de evaluare -evaluări opționale -joc bilateral	- exersarea probei de evaluare potrivit opțiunii elevilor - evaluare la cerere pe parcursul celor trei lecții - joc bilateral cu reguli stabilite în regim de autoorganizare și autoarbitrare	20-25'	-mingi -jaloane -marcaje -fluier -pieptărașe	sumativă (opțional)

Proiectarea unității de învățare FOTBAL

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: septembrie-noiembrie Număr de lecții alocate: 14 Timp de exersare în lecție: 25'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Fotbal

Conținuturi cuprinse în instruire:

- lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare
- șutul la poartă, de pe loc și din deplasare
- preluarea mingii cu interiorul piciorului
- conducerea mingii
- repunerea mingii în joc de la margine
- deposedarea adversarului de minge din față
- procedee tehnice specifice portarului
- sistemul de joc 1-3-2
- marcajul și demarcajul
- depășirea
- variante de joc cu temă
- cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral
- informații cu caracter sportiv

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Însușirea mecanismului de bază al lovirii mingii cu interiorul labei piciorului	-Lovirea mingii cu latul piciorului -Întreceri	▪ exersarea lovirii mingii cu interiorul labei piciorului de pe loc ▪ demonstrații ▪ ștafetă cu pasarea mingii ▪ joc pregătitor (pase în cerc cu un jucător la mijloc) participă grupe de 5-6 elevi fiecare	25'	-chinogramă -mingii -marcaje	predictivă
2-3	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Însușirea mecanismului de bază al conducerii mingii cu piciorul	-Lovirea mingii cu latul piciorului -Conducerea mingii cu piciorul	▪ exersarea în pereche a lovirii mingii de pe loc și din deplasare, măbind progresiv distanță dintre executanți	25'	-chinograme -mingii -marcaje	predictivă

			-întreceri	- conducerea mingii din deplasare cu piciorul preferat - demonstrații - ștafete cu pase și conducerea mingii			
4	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Consolidarea lovirii și conducerii mingii cu piciorul	-Lovirea mingii cu latul piciorului și cu șiretul plin -Conducerea mingii -Joc bilateral	- exersarea în perechi a lovirii mingii în doi de pe loc, cu partea interioară a latului piciorului și cu șiretul plin - demonstrații corectări - conducerea mingii cu piciorul preferat crescând treptat viteza de deplasare (exersare în perechi) - variante de joc bilateral cu temă: lovirea și conducerea mingii (corect)	25'	-chino- grame -mingii	observare sistematică
5-6	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Aplicarea procedeelor tehnice însușite în structuri simple	-Lovirea și conducerea mingii cu partea interioară și cea exterioară a labei piciorului -repunerea mingii în joc de la margine -Joc bilateral	- exersarea structurii: pase îndoi lovind mingea cu partea interioară și exterioară a labei piciorului intercalat cu conducerea mingii - demonstrații, corectări - lovirea mingii de pe loc cu „șiretul plin” - demonstrație - joc bilateral cu temă: lovirea corectă a mingii cu latul labei piciorului	25'	-mingii -chinogramă	idem
7-8	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Integrarea procedeelor tehnice însușite în jocuri pregătitoare	-Șutul la poartă de pe loc și din deplasare și preluarea mingii cu interiorul piciorului -Joc bilateral (pregător)	- exersarea loviri mingii cu șiretul la perete și preluarea mingiilor ricoșate cu piciorul, individual și în perechi - demonstrații - corectări - joc bilateral la porți mici (fără portar), sistemul de joc 1-3-2 - respectând regulile stabilite	25'	-mingii --porți mici	
9-10	1.1. 1.2. 2.3.	Însușirea mecanismului de bază al demarcajului,	-Demarcajul -Aruncarea de la margine	exersarea marcajului, demarcajului și depășirii prin accelerări și schimbări de direcție	25'	-chino- grame -mingii -marcaje	observare sistematică

	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	marcajului și depășirii și a șutului la poartă	-Șutul la poartă de pe loc și precedat de dribling -Joc bilateral la porți mici	- demonstrație - exersarea aruncării de la margine cu două mâini de deasupra capului - exersarea șutului la poartă (perete) precedat de conducerea mingii și oprire - demonstrație - joc bilateral (pregătitor) la porți mici			
11	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Aplicarea în condiții de întrecere a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite	-Șutul la poartă precedat de conducerea mingii - cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral -joc bilateral - informații cu caracter sportiv	- exersarea structurii: pase în doi din deplasare, conducerea mingii 3-4 m, șut la poartă cu șiretul plin - demonstrații, corectări - deposedarea din față - joc bilateral la două porți cu temă: demarcarea, restricții la conducerea prelungită a mingii (3 driblinguri) aplicarea regulilor: henț, fault, repunere din lateral - arbitraj realizat de profesor cu intervenții pe parcurs	25'	-mingii -pieptărașe	temă de grupă
12-14	1.1. 1.2. 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Aplicarea în condiții de întrecere a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite	(perioadă de insta- bilitate atmosferică) -Pasa în doi din alergare -Șutul la poartă -Joc bilateral	- Exersarea structurii: lovirii mingii în doi din deplasare, urmat de șut la poartă cu șiretul plin; - joc bilateral respectând regulile: henț, fault, repunere din lateral	25'	-pieptărașe -mingii	observare sistematică

Proiectarea unității de învățare

FOTBAL

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: doi Perioada de aplicare/acționare: aprilie-iunie Număr de lecții alocate: 18 Timp de exersare în lecție: 25'

Conținuturi cuprinse în instruire:

- lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare
- șutul la poartă, de pe loc și din deplasare
- preluarea mingii cu interiorul piciorului
- deposedarea adversarului de minge din față
- procedee tehnice specifice portarului
- sistemul de joc 1-3-2
- marcajul și demarcajul
- depășirea
- variante de joc cu temă
- cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral

Nr. lecție	Competențe specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-3	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Consolidarea lovirii mingii eu și rețel	-Alergări variate -Lovirea mingii -Întreceri	▪ exersarea alergării moderate și accelerate, cu schimbări de direcții-sărituri-opriri ▪ exersarea lovirii mingii cu latul interior și „șiretul” de pe loc și din alergare ▪ corectări ▪ ștafete specifice	25'	-mingii -marcaje -fanioane -porți	predictivă
		Însușirea mecanismului de bază a deposedării adversarului de minge	-Deposedarea adversarului de minge - Depășirea -Joc bilateral	▪ exersarea în perechi a conducerii mingii și depășirea unui adversar care încearcă deposedarea din față ▪ demonstrație –corectări ▪ joc 6x6 cu temă: deposedarea și depășirea	25'	-mingii -pieptărașe	observare sistematică
4	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Aplicarea procedeeelor tehnice însușite în structuri simple	-Conducerea mingii printre jaloane -Tras la poartă	▪ exersarea structurii: conducerea mingii printre jaloane și tras la poartă ▪ demonstrații ▪ corectări	25'	-marcaje -mingii -fanioane	observare sistematică

			-Joc bilateral	joc bilateral eu temă: conducerea mingii cu protecție			
5-6		Integrarea eficientă în întreceri a procedeelor tehnice însușite	-Demarcajul -Lovirea cu partea interioară a labei piciorului -Tras la poartă cu șiretul plin -Joc bilateral	- exersarea în perechi a lovirii mingii în doi din alergare în prezența unui apărător - demarcajul-oprirea mingii și tras la poartă cu șiretul plin - demonstrații, corectări - joc bilateral cu temă: demarcajul, aplicarea regulilor de joc privind acțiunile portarului - arbitraj prestat de profesor	25'	-mingii -pieptărașe	temă la grupă
7		Consolidarea lovirii mingii în condiții de solicitare a atenției	-Lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului și cu șiretul -Deposdarea adversarului de minge din față -Întrecere	- exersarea pe perechi: lovirea alternativă a mingii în perete (cu latul și cu șiretul plin în funcție de ricoșarea mingii) - demonstrații - exersarea în perechi a conducerii mingii cu încercarea de deposdare din față de către un adversar - cooperări individualizate - ștafetă utilizând procedeele tehnice însușite	25'	-mingii -marcaje	observare sistematică
8		Consolidarea lovirii mingii în condiții de solicitare a atenției	-Șutul la poartă -Joc bilateral	- exersarea șutului la poartă (desenată pe perete), din minge transmisă de partener, din diferite unghiuri - corectări - joc bilateral cu aplicarea regulilor de fault, henț și acțiunile portarului	25'	-marcaje -mingii -pieptărașe	observare sistematică
9-10		Integrarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral	-Preluarea mingii cu latul labei piciorului și cu șiretul plin -Deplasări alternative cu schimbări de ritm și direcție -Joc bilateral	- exersarea pe perechi a lovirii mingii și preluării cu piciorul de pe loc - corectări - alergare cu accelerare-schimbări de direcție și sărituri - joc bilateral cu efective de 6x6 cu respectarea regulilor de henț și fault - arbitraj realizat de elevi prin rotație	25'	-marcaje -pieptărașe -fluier	investigație

11-12		Integrarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral	-Conducerea mingii prin lovirea cu latul și șiretul plin urmată de pasă -Șutul la poartă -Joc bilateral	- exersarea conducerii mingii urmată de pasă la partener și schimbarea locurilor, - demonstrație - exersarea șutului la poartă din minge transmisă prin rostogolire pe sol - corectări; - joc bilateral cu respectarea regulilor stabilite pentru jucătorii de câmp și pentru portar	25'	-marcaje -mingii -pieptărașe	observare sistematică
13-14		Consolidarea marcajului și demarcajului	-Demarcajul -Marcajul jucătorului fără minge și cu minge -Întrecere	- Exersarea structurii: pase în doi din alergare în prezența a doi apărători care efectuează marcaj; - demonstrare - corectări - ștafetă: conducerea mingii pas lateral-reprimire-conducerea mingii cu ocolirea unui fanion-pasă lungă la grupă.	25'	-marcaje -mingii -pieptărașe	observare sistematică
15-18		Cunoașterea propriul nivel de pregătire și opțiunea pentru varianta de evaluare optimă	-Pregătirea probelor de evaluare pentru care au optat elevii -Susținerea probei de evaluare (la cerere)	- exersarea pe grupe opționale a variantelor de evaluare pentru care au optat elevii - efectuarea procedeele tehnice izolate - efectuarea unei structuri tehnico-tactice - joc bilateral cu aplicarea prevederilor regulamentului de joc: fault, henț aruncarea de la margine.	25'	-mingi -fanioane -pieptărașe	Sumativă (opțional)

Proiectarea unității de învățare HANDBAL

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acțiune: octombrie-noiembrie Număr de lecții alocate: 14 Timp de exersare în lecție: 25-30'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Handbal

Conținuturi cuprinse în instruire:

- prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare
- pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare
- driblingul simplu
- aruncarea la poartă de pe loc
- aruncarea la poartă din alergare
- aruncarea la poartă cu pași adăugați
- poziția fundamentală
- procedee tehnice specifice portarului
- repunerea mingii în joc de către portar
- depășirea
- replierea
- marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul
- interceptia
- sistemul de atac în semicerc
- așezarea în apărare în sistemul 6:0
- variante de joc cu temă
- cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling
- informații cu caracter sportiv

Nr. lecție	Competențe specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	-Însușirea mecanismului de bază al prinderii și pasării mingii de pe loc	-prinderea, tinerea și pasarea mingii cu o mână de la umăr, de pe loc -întreceri	▪ exersarea prinderii, ținerii și transmiterii mingii ▪ exersarea poziției fundamentale și a deplasărilor specifice	25-30'	- chinogramă -mingii	predictivă

				- exersarea pasei cu o mână de deasupra umărului de pe loc, la perete și în perechi de la distanțe variabile - demonstrații - ștafetă cu utilizarea pasei de pe loc, precedată de deplasare			
2	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	-Însușirea mecanismului de bază al driblingului	-pasa cu o mână de pe loc, precedată de deplasare -dribling simplu - cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling -întreceri	- Exersarea pasei cu o mână pe perechi de pe loc, precedată de deplasare în triunghi, în suveică etc.; - Exersarea driblingului pe loc și din mers cu mână îndemânatică - demonstrații - corectări - joc pregătitor (huștiuliuc)	25-30'	-chino-gramme -mingii -fluier -marcaje	observare sistematică
3	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Însușirea mecanismului de bază a pasei intercalată cu deplasări	-mișcarea în teren - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare -pasa de pe loc cu joc de picioare -pasa în doi din deplasare intercalată cu dribling -întreceri	- exersarea mișcării în teren cu pași adăugați - exersarea pasei în doi intercalată cu deplasări specifice - demonstrații - exersarea pasei în doi din alergare - exersarea driblingului multiplu din alergare moderată - demonstrații - corectări - joc pregătitor pe echipe „cine ține mingea mai mult”	25-30'	- chino-gramme - - mingii - - marcaje	
4-5	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Însușirea mecanismului de bază al aruncării la poartă	-Deplasarea în teren -Aruncarea la poartă de pe loc -întrecere	- deplasare cu joc de glezne-oprire - deplasare variată cu pași adăugați și încrucișați; - exersarea aruncării la poartă de pe loc de la 7 și 9 m; - demonstrații;	25-30'	-chino-gramme -mingii -fluier -marcaje	investigație

				- exersarea pazei din deplasare intercalată cu dribling - ștafete			
6		-însușirea mecanismului de bază al aruncării la poartă	-Pasa din alergare -Aruncarea la poartă din alergare Dribling multiplu Întreceri	- exersarea pazei din alergare în perechi și în cerc cu schimb de locuri - exersarea aruncării la poartă din alergare - demonstrație - corectări - exersarea driblingului din alergare - oprire – pas - joc pregătitor “apărarea cetății” (În cerc cu un jucător la centru)	25-30'	- chinogramă -mingi	observare sistematică
7-8	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.		-pasa din deplasare -driblingul multiplu -aruncarea la poartă cu pas ; adăugat -Joc bilateral	- exersarea pazei din deplasare în 2 și 3 jucători, pe lungimea terenului - exersarea driblingului cu ocoliri de jaloane - exersarea aruncării la poartă cu pași adăugați, din unghiuri diferite - demonstrații - corectări - joc bilateral cu temă: retragerea în apărare	25-30'	-chino- grame -mingii -marcaje -pieptărașe	idem
9-10	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Consolidarea mecanismului de bază și procedeele tehnice însușite	-poziția fundamentală de apărare - procedee tehnice specifice portarului -driblingul din alergare -aruncarea la poartă -joc bilateral	- exersarea poziției fundamentale în apărare și deplasare cu pas adăugat (cu lucru de brațe) - exersarea driblingului din alergare sub formă de ștafetă simplă urmată de pasarea mingii; - exersarea aruncării la poartă de pe loc precedată de dribling pe distanță de 3-4m - demonstrare - corectări - variante de joc cu temă - arbitraj realizat de profesor	25-30'	-chino- grame -mingii -marcaje -pieptărașe	observare sistematică
11-12	2.3. 2.4. 3.2.	Aplicarea procedeele tehnice în jocul bilateral	-aruncarea la poartă precedată de dribling	- exersarea driblingului, oprire și aruncare la poartă - demonstrații	25-30'	-mingii -marcaje -fluier	temă la clasă

	3.3.		- repunerea mingii în joc de către portar - informații cu caracter sportiv -joc bilateral	▪ corectări ▪ joc bilateral cu temă: retragerea în apărare - arbitraj asigurat de profesor -prezentarea principalelor reguli de joc.		-pieptărașe	
13-15	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea procedeelor tehnice în jocul bilateral	(Etapă răcoroasă, incertă din punct de vedere „ atmosferic) - aruncarea la poartă -Joc bilateral	▪ exersarea aruncării la poartă ▪ joc bilateral cu temă: retragerea în apărare - arbitraj realizat de profesor cu intervenții pe parcurs	25-30'	-pieptărașe -fluier -mingii	temă de clasă

Proiectarea unității de învățare HANDBAL

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: doi Perioada de aplicare/acționare: aprilie-iunie Număr de lecții alocate: 18 Timp de exersare în lecție: 25'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Handbal

Conținuturi cuprinse în instruire:

- aruncarea la poartă din alergare
- aruncarea la poartă cu pași adăugați
- procedee tehnice specifice portarului
- repunerea mingii în joc de către portar
- depășirea
- replierea
- marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul
- interceptia
- sistemul de atac în semicerc
- așezarea în apărare în sistemul 6:0
- variante de joc cu temă
- cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling
- informații cu caracter sportiv

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	
1-2	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Participarea activă la jocurile pregătitoare	-pasa și driblingul multiplu -întreceri cu elemente de prindere și aruncare	▪ exersarea pasei și a driblingului sub formă de ștafetă simplă și dublă ▪ corectări ▪ jocuri pregătitoare: - mingea peste graniță - doboară mingea - aruncare la țintă ▪ arbitrare realizată de elevi prin rotație	25-30'	-mingii -marcaje	observare sistematică

3-4	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Însușirea aruncării la poartă din alergare și depășirea	-depășirea -pasa oblic înainte -aruncarea la poartă din alergare -întreceri	- exersarea alergării cu schimbări de direcție (depășirea); - demonstrație - exersarea pasei în doi din deplasare, oblic înainte - aruncarea la poartă din alergare; - corectări - ștafeta cu aruncare la țintă (desenată pe perete) - joc bilateral cu reguli adaptate	25-30'	-mingi -marcaje	observare sistematică
4-5	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea în întreceri a cunoștințelor privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling	-pasa în doi din alergare și aruncarea la poartă -depășirea -întreceri	- exersarea pasei în doi din alergare și aruncare la poartă din alergare sau de pe loc - demonstrații - exersarea demarajului sub formă de joc: „Leapșa în doi” - ștafetă cu dribling printre obstacole și pasă la partener -corectări	25-30'	-chino-grame -mingi	Observare sistematică
6-7	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Însușirea și aplicarea acțiunilor de apărare la semicerc	-așezarea în apărare 6:0 - marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarajul -pase în doi cu aruncare la poartă -joc bilateral	- exersarea pozițiilor de apărare și a deplasărilor specifice pe semicerc - exersarea marcajului adversarului aflat în posesia mingii și demarajul - exersarea pasei în doi și aruncarea la poartă în prezența unui apărător - joc bilateral cu temă: retragerea pe semicerc și efectuarea acțiunilor specifice apărării 6:0 - arbitraj asigurat de profesor cu intervenții pe parcurs și corectări	25-30'	-teren marcat -pieptărașe -fluier -mingi	temă la clasă
8	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Însușirea și aplicarea corectă a acțiunilor de apărare la semicerc	-pasa oblic înainte-demaraj-aruncare la poartă din alegare -joc bilateral	- exersarea pasei sub formă de suveică intercalată cu o pasă la intermediator (situat la jumătatea distanței în lateral) - demonstrație - demaraj cu schimbare de direcție, primirea pasei și aruncare la poartă din alergare	25-30'	-porți cu plase marcaje -mingi -pieptărașe	temă la grupă

				- demonstrație - joc bilateral cu temă: apărarea 6:0 (retragerea rapidă la semicerc)			
9-10	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Însușirea și aplicarea corectă a acțiunilor tactice de atac și apărare	-așezarea pe teren în cadrul sistemului de atac în semicerc -aruncarea la poartă din dribling -joc cu temă	- exersarea în formație de atac în semicerc și amenințarea porții - exersarea apărării 6:0 - demonstrație - corectări generale și individualizate - aruncare la poartă din dribling în prezența unui apărător activ - corectări - joc bilateral cu temă: atac în semicerc, apărare 6:0 - respectarea regulilor: pași, fault, dublu dribling - arbitraj realizat de profesor privind efectuarea celor două faze de joc	25-30'	-mingi - -pieptărașe -fluier -porți cu plase	temă la grupă
11-12	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Însușirea și aplicarea corectă a acțiunilor tactice de atac și apărare	-dribling alternativ cu mâna stângă și dreaptă -pasa lungă -aruncarea la poartă -joc bilateral	- exersarea structurii: dribling alternativ (cu mâna dreaptă și stângă), pasă lungă (8-10 m), alergare reprimirea mingiei și aruncare la poartă din alergare - demonstrații - joc bilateral cu temă: retragerea în apărare; atac în formă de semicerc. Respectarea regulilor: pași, fault, dublu dribling - arbitraj asigurat de profesor, cu intervenții pe parcurs	25-30'	-mingi -marcaje -fluier -pieptărașe	observare sistematică
13-15	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Consolidarea acțiunilor tactice de atac și apărare	-repetarea procedeeelor tehnico-tactice însușite pe grupe valorice -joc bilateral	- exersarea pe grupe valorice a celor 2 variante (opționale) pentru susținerea probelor de evaluare sumativă - consiliere asigurată de profesor - joc bilateral cu temă: retragerea în apărare, respectarea regulilor: pași, fault, dublu dribling	25-30'	-pieptărașe -marcaje -mingii	auto control

16-18	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Consolidarea acțiunilor tactice de atac și apărare	-Sustținerea opțională a probelor de evaluare -joc bilateral	-sustținerea uneia din variantele de evaluare pentru care a optat fiecare elev -joc bilateral respectând regulile: pași, fault, dublu dribling -arbitraj realizat de elevi prin rotație	25-30'	-pieptărașe -marcaje -mingii	sumativă
-------	------------------------------	---	---	---	--------	------------------------------------	----------

Proiectarea unității de învățare VOLEI

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: unu Perioada de aplicare/acționare: octombrie-noiembrie Număr de lecții alocate: 16 Timp de exersare în lecție: 25'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Volei

Conținuturi cuprinse în instruire:

- pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii
- organizarea celor trei lovituri
- serviciul de jos din față
- preluarea cu două mâini de jos
- preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)
- cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)
- model de joc cu efectiv redus (4x4)
- variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână
- cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută
- informații cu caracter sportiv

Nr. lecție	Competențe specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	8
1-2	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Însușirea mecanismului de bază al pasei cu două mâini de sus	-poziții și deplasări specifice -pasa cu două mâini de sus	▪ exersarea poziției fundamentale și a deplasărilor cu pași adăugați ▪ simularea pasării mingii de pe loc și precedată de deplasări și opriri ▪ pasa cu două mâini de sus la perete ▪ explicații și demonstrații ▪ corectări	25'	-chinograme - fotografii -mingi (una la fiecare elev)	Investigație

3-4	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Însușirea mecanismului de bază al pasei cu două mâini de sus precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii	-pasa cu două mâini de sus de pe loc și precedată de deplasări pe distanțe scurte	- exersarea pasei la perete și în perechi - exersarea pasei din minge aruncată de partener la distanțe și pe direcții diferite - corectări individuale - pase de control pe loc și precedate de deplasări cu schimbări de direcție	25'	-mingi -chinograme	observare sistematică
5-6	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Consolidarea pasei de sus în condiții de întrecere	-pasa de sus la perete și, în formații de 2-3 jucători -întreceri	- exersarea pasei de sus la perete sub formă de concurs și pasa de sus individual (de control) - exersarea pasei de sus în perechi și în trei jucători sub formă de suveică - ștafetă utilizând pasa de control - corectări colective și individualizate - corectări reciproce, pe perechi	25'	-mingi -marcaje pe perete	observare sistematică
7	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Coordonarea pozițiilor și a deplasărilor cu acțiunea de pasare	-perfecționarea pozițiilor și deplasărilor în teren -pasa cu două mâini de sus -întreceri	- exersarea poziției fundamentale și a deplasărilor, separat și în relație cu pasa de sus din mingi aruncate (pe perechi) - exersarea pasei la perete din poziție medie alternată cu deplasări și opriri demonstrații - corectări generale și individualizate - ștafetă cu pasă în perete	25'	-chinograme - mingi -marcaje pe perete	temă de lucru individual
8-9	2.3. 2.4. 3.2.	Îmbunătățirea capacității de utilizare a procedurii de pasare a mingii în structuri simple	-pasa cu două mâini de sus	exersarea pasei cu două mâini de sus, înainte, în formații de 3 jucători, sub formă de suveică	25'	-chinogramă - fotografii -mingi - marcaje pe perete	observare sistematică

	3.3.		-serviciul de jos din față - întreceri	▪ corectări ▪ exersarea serviciului de jos din față peste o linie trasată pe un perete ▪ demonstrație ▪ corectări ▪ concurs de pase în perechi pe timp de 1 minut: cine execută mai multe pase fără să piardă mingea			
10	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Consolidarea pasei cu două mâini de sus -Însușirea mecanismului de bază al serviciului de jos din față	-pasarea mingiei înainte și peste cap; -structuri cuprinzând pasa de sus -serviciul de jos din față sau de jos din lateral -întreceri	▪ exersarea pasei de sus în perechi pe direcții și cu traiectorii diferite ▪ corectări ▪ demonstrații ▪ exersarea pasei de control și a pasei peste cap ▪ exersarea serviciului la perete de la distanțe diferite peste linii trasate pe perete ▪ demonstrații repetate ▪ ștafetă cu pase de control și serviciu la perete	25'	-mingi -marcaje pe sol -chinograme -mingi	observare permanentă
11-12	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	-Însușirea mecanismului de pasare a mingii peste cap	-pasa înainte precedată de deplasări și oprire -pasa peste cap - cunoștințe privind acțiunile tactice colective -întrecere	▪ exersarea pasei cu 2 mâini de sus, precedată de deplasare și oprire, realizată pe grupe dispuse în șir, la perete ▪ exersarea pasei de control urmată de pasă peste cap la perete ▪ concurs individual: cine execută mai multe pase la perete timp de 1 minut	25'	-marcaje -mingi	temă individuală

13	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Efectuarea corectă și cu eficiență a procedeele tehnice predate	-serviciul și preluarea de sus -ridicarea mingii - cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută	▪ exersarea serviciului în perete și preluarea din minge ricoșată (individual) ▪ exersarea ridicării mingiei ▪ pase în doi din deplasare și transmiterea de mingi peste fileu la parteneri ▪ demonstrații ▪ corectări	25'	-marcaje -mingi -fileu	observare permanentă
14	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Integrarea eficientă în echipele constituite	-joc pe teren redus cu reguli simplificate - informații cu caracter sportiv	▪ joc 2x2, pe terenuri de dimensiuni variabile, adaptate grupelor valorice ▪ arbitraje, prin rotație, de către elevi	25'	-fluier -mingi -fileu	observare sistematică
15-16	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea în joc a procedeele tehnice însușite anterior, în condiții de întrecere	-repetări individuale și în perechi a psei și serviciului de jos - organizarea celor trei lovituri -întreceri între grupe sub forma unui mini-campionat	▪ exersarea procedeele tehnice însușite prin structuri diferențiate, potrivit cu ritmul de progres al elevilor ▪ model de joc cu efectiv redus: 3x3, 4x4, aplicând organizarea celor trei lovituri și serviciul de jos (terenuri, adaptate)	25'	-marcaje -mingi -fluier	temă la grupă

Proiectarea unității de învățare VOLEI

Anul de instruire: primul Ciclul tematic: doi Perioada de aplicare/acțiune: aprilie-iunie Număr de lecții alocate: 18 Timp de exersare în lecție: 25'

Domeniul de conținut: Discipline sportive-Jocuri sportive-Volei

Conținuturi cuprinse în instruire:

- organizarea celor trei lovituri
- serviciul de jos din față
- preluarea cu două mâini de jos
- preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)
- cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acțiune) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)
- model de joc cu efectiv redus (4x4)
- variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână
- cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută
- informații cu caracter sportiv

Nr. lecție	Competente specifice	Obiective operaționale motrice	Detalii de conținut	Activități de învățare	Dozaj	Resurse	Evaluare
1	2	3	4	5	6	7	8
1-2	1.1. 1.2. 2.3. 2.4.	Utilizarea corectă a pasei cu două mâini de sus	-pasa cu două mâini de sus precedată de deplasări -joc bilateral	▪ exersarea poziției fundamentale în corelație cu deplasări variate și pasarea mingii în perechi ▪ exersarea pasei de sus în formație de triunghi, deplasându-se acolo unde a pasat coechipierul ▪ demonstrații ▪ explicații ▪ corectări individuale ▪ joc bilateral 2x2 pe teren redus	25'	-marcaje -mingi -fluier	predictivă observare sistematică
3-4	1.1. 1.2. 2.3.	- Consolidarea mecanismului de pasare a mingii	-pasa de sus precedată de	▪ exersarea pasei de sus cu deplasare pe direcții variate și oprire	25'	- chinogramă -mingi -	observare sistematică

	2.4.		deplasare și oprire -serviciul de jos -întrecere	- exersarea serviciului la perete și a preluării cu două mâini de sus/jos (din minge ricoșată) - ștafetă utilizând procedeele tehnice însușite		marcaje pe perete	
5-6	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	- Utilizarea corectă a pasei de sus în scopuri tactice - Însușirea corectă a mecanismului de bază al lovirii de jos.	-ridicarea mingii - pasa peste cap -preluarea de jos	- exersarea ridicării mingiei în perechi, (din minge aruncată) - exersarea pasei peste cap (din minge aruncată) - exersarea preluării cu două mâini de jos la perete	25'	-plasă -mingi - marcaje pe perete	observare sistematică
7-9	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Să realizeze cu eficiență serviciul de jos și preluarea	-preluarea cu două mâini de jos -serviciul de jos - preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus) -joc bilateral	- exersarea preluării cu două mâini la perete și pe perechi, cu minge aruncată - exersarea serviciului de la distanțe variabile către un partener care efectuează preluare de sus sau de jos, după caz - corectări - variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână	25'	-mingi - marcaje pe perete	auto evaluare
10	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea corectă a procedeele tehnice însușite în diferite forme de întreceri	-pasa cu două mâini de sus -preluarea cu două mâini de jos -serviciul de jos -întreceri	- exersarea procedeele de pasare a mingii de sus și a preluării de jos, sub formă de întrecere - exersarea preluării de jos din serviciu executat peste fileu - ștafetă: pasă de control, urmată de pasă în perete, preluarea mingii ricoșate și serviciu la grupă	25'	-marcaje -mingi -plase	temă la echipă
11-12	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea corectă a procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite în jocul bilateral	joc bilateral 3x3 în condiții de autoorganizare	- exersarea procedeele tehnice însușite (pe perechi) - joc 3x3 între grupe, sistem turneu (1 set), numai tur, desfășurat pe parcursul a două lecții - arbitraj realizat de elevi prin rotație	25'	-plase -marcaje -mingi -fluier	auto evaluare

13	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Consolidarea procedeele tehnice însușite în structuri apropiate de joc	-structuri tehnico-tactice cuprinzând procedeele însușite	- exersarea preluării din serviciu și ridicării mingiei în formații de 4x4 cu serviciu alternativ din ambele părți - joc bilateral (cu mingi aruncate succesiv din exterior) - autoarbitrare	25'	-mingi -plasă -marcaje -fluier	auto evaluare
14-15	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Acționarea constantă pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei	-dezvoltarea calităților motrice combinate cu viteză -îndemânare prin realizarea unor structuri tehnice special constituite -joc bilateral	- exersarea pasei și a preluării în condiții de solicitare a vitezei de reacție, execuție și a îndemânării (exerciții cu două mingi, combinate cu exerciții de atenție) - joc 4x4 pe teren 5x6 m (model de joc cu efectiv redus).	25'	-mingi -plase	observare sistematică
16-17	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea eficientă a procedeele tehnice însușite în jocul bilateral	-joc bilateral sub formă de minicampionat pe grupe valorice	- joc 2x2, 3x3, 4x4 pe terenuri cu dimensiuni adaptate, turneu între grupele constituite - arbitraj realizat de către elevi prin rotație și autoarbitrare în funcție de nivelul grupelor constituite	25'	-fluier -mingi -plase -marcaje	observare sistematică
18	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Aplicarea eficientă a procedeele tehnice însușite în jocul bilateral	Evaluare opțională (la cerere)	susținerea probelor de evaluare sumativă, potrivit opțiunilor (din variantele prezentate în Sistemul de evaluare)		-fluier -mingi -marcaje	evaluare sumativă

Documente curriculare de proiectare a activității didactice
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SUGESTII METODOLOGICE

Clasa: a **V-a**
An școlar: **2017-2018**
Disciplina: ***Educație fizică și sport***
Număr ore/săptămână: **2**
Programa școlară: **OMEN 3393/28.02.2017**
Manual: *Educație fizică și sport*, Editura CD PRESS, 2017
Autori: Petrică DRAGOMIR, Titel IORDACHE

SUGESTII METODOLOGICE

În vederea valorizării competențelor cheie și a asigurării transferabilității la nivelul activității educaționale, se recomandă ca strategiile didactice utilizate în predarea disciplinei *Educație fizică și sport* să pună accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și parcursul diferențiat, coerentă și abordări inter- și transdisciplinare.

Strategii didactice

Ținând seama de particularitățile elevilor, profesorii vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul lecției de educație fizică. Întrecerea devine principala *formă de organizare*, adaptată capacităților motrice și psihice ale elevilor.

La începutul anului școlar se va urmări organizarea claselor și a grupelor de lucru în spiritul educației incluzive. Se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și încurajarea reciprocă.

Se va asigura utilizarea unei cantități suficiente de materiale didactice (mingi, cercuri, copete, jaloane, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.) care să asigure un volum de exersare crescut, cât și protecția elevilor, înlăturându-se orice posibilitate de a se produce accidente.

„Elementele de conținut ale organizării activităților motrice”, „Elementele de conținut ale dezvoltării fizice armonioase” se pot constitui ca teme de lecție doar în primele 3-4 săptămâni ale semestrului I. În celelalte lecții aceste conținuturi se exersează în verigile/secvențele de instruire constante ale lecției de educație fizică și sport, respectiv: „Organizarea colectivului de elevi”, „Pregătirea organismului pentru efort”, „Influențarea selectivă a aparatului locomotor” și „Revenirea organismului după efort”.

Domeniile „Igiena și protecția individuală” și „Comportamente și atitudini” vor fi abordate în fiecare lecție, prin intermediul tuturor verigilor lecțiilor, fără a se constitui ca teme de lecție de sine stătătoare.

Temele lecțiilor, în număr de două, maxim trei, se vor constitui din domeniile „**Capacitate motrică**” și „**Discipline sportive**”. Când se optează în aceeași lecție pentru combinația de teme reprezentate de o calitate motrică și de o deprindere motrică, se va avea în vedere relația dintre acestea, astfel încât calitatea motrică să favorizeze învățarea/consolidarea deprinderii.

Deprinderile de locomotie, de stabilitate și de manipulare vor fi exersate în cadrul diferitelor lecții, prin alcătuirea unor ștafete/parcursuri aplicative și vor fi prezente și în cadrul lecțiilor de însușire a unor deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive abordate.

Calitățile motrice, în accepțiunea în care sunt prezentate, vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate. Locul lor în lecție este după veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor (dezvoltarea calității motrice viteză sau îndemănare/capacitate coordinativă) și după cele de abordare a deprinderilor motrice specifice diferitelor ramuri sportive (dezvoltarea calității motrice forță sau rezistență).

Pentru a putea realiza un grad corespunzător de însușire a probelor atletice de alergări, sărituri și aruncări, se va ține cont de condițiile fiecărei unități școlare, dar cu obligativitatea abordării a cel puțin trei probe, câte una din fiecare categorie. Predarea și exersarea se vor putea realiza: frontal, pe grupe, individual sau combinat, în cadrul aceleiași lecții. Locul în lecție destinat predării deprinderilor din atletism este după veriga destinată influențării selective a aparatului locomotor sau după dezvoltarea calităților motrice viteză sau îndemănare/ capacitatea coordinativă sau după cea de abordare a unei alte deprinderi motrice.

În cazul predării elementelor din gimnastica acrobatică și sărituri la aparate este necesară asigurarea tuturor condițiilor pentru evitarea accidentelor (asigurarea locului de desfășurare, asigurarea de saltele, ladă de gimnastică și trambulină etc.). Exersarea săriturilor la aparate se va realiza numai cu prezența nemijlocită la aparat a profesorului, care va asigura asistența, ajutorul, sprijinul. Locul în lecție destinat predării deprinderilor din gimnastică și din sărituri cu sprijin este după veriga/secvența de instruire destinată influențării selective a aparatului locomotor, după cea destinată dezvoltării calității motrice viteză sau îndemănare/capacități coordinative sau după cea de abordare a unei alte deprinderi motrice.

Jocul sportiv are o importanță deosebită, deoarece prin intermediul acestuia se poate asigura o atractivitate crescută a lecției. Se poate aborda un singur joc sportiv pentru toată clasa sau se pot aborda două jocuri sportive - unul pentru fete și unul pentru băieți. Locul în lecție este după veriga destinată influențării selective a aparatului locomotor, după cea de dezvoltare a calității motrice viteză sau îndemănare/capacități coordinative sau după cea de abordare a unei alte deprinderi motrice.

Cadrele didactice pot elabora și alte activități de învățare, conținuturi și instrumente de evaluare, în funcție de particularitățile clasei de elevi, baza materială de care dispune școala și opțiunile elevilor.

Lecția de educație fizică și sport rămâne o creație a fiecărui profesor ce trebuie să reflecte competențele sale profesionale, capacitatea de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților elevilor, ajutându-se de o serie de îndrumări/sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- prezentarea de către profesor a cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și disciplinelor sportive care vor fi abordate, a probelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestora pe semestre;
- realizarea evaluării predictive a nivelului de pregătire a elevilor;
- eliminarea din relația profesor-elev a oricărei forme de agresivitate verbală sau fizică;
- menținerea de către profesor a unei relații constante cu dirigintele clasei, în special pe următoarele probleme: - prezentarea de către elevi a adevărului medical care atestă starea de sănătate;
- echipamentul adecvat pentru participarea la lecțiile de educație fizică și sport;
- evidențierea ritmică, de către profesor, în catalogul clasei, a frecvenței și a rezultatelor evaluării curente.

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 (proiectul, portofoliul, 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;
- utilizarea unor metode variate de comunicare a rezultatelor școlare;
- recunoașterea, la nivelul evaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

STRUCTURA ANULUI ȘCOLAR 2017-2018

Art.1 (1) Anul școlar 2017-2018 are 35 de săptămâni de cursuri, însumând 167 de zile lucrătoare.

Art.2 Anul școlar 2017-2018 începe pe data de 1 septembrie 2017, se încheie pe data de 31 august 2018 și se structurează pe două semestre, după cum urmează:

Semestrul I are 18 săptămâni dispuse în perioada 11 septembrie 2017-02 februarie 2018

Cursuri: luni 11 septembrie 2017 - vineri 22 decembrie 2017.

În perioada 28 octombrie - 5 noiembrie 2017 clasele din învățământul primar și grupele din învățământul preșcolar sunt în vacanță.

Vacanța de iarnă – sâmbătă, 23 decembrie 2017 – duminică, 14 ianuarie 2018

Cursuri – luni, 15 ianuarie 2018 – vineri, 02 februarie 2018

Vacanța intersemestrială – sâmbătă, 03 februarie 2018 – duminică, 11 februarie 2018

Semestrul al II-lea are 17 săptămâni dispuse în perioada 12 februarie 2018 -15 iunie 2018

Cursuri – luni, 12 februarie 2018 – vineri, 30 martie 2018

Vacanța de primăvară – sâmbătă, 31 martie 2018 – marți, 10 aprilie 2018

Cursuri – miercuri, 11 aprilie 2018-vineri, 15 iunie 2018

Vacanta de vară – sâmbătă, 16 iunie 2018 – duminică, 9 septembrie 2018

Art.4 Unitățile de învățământ și inspectoratele școlare vor marca prin manifestări specifice ziua de 5 octombrie - Ziua internațională a educației, ziua de 5 iunie - Ziua învățătorului.

Art.5 (1) Programul național „Școala altfel” se va desfășura în perioada 2 octombrie 2017 - 31 mai 2018, pe o perioadă de 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ.