**EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE**

**Clasa a V-a, an școlar 2022-2023**

**(MODEL)**

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

**LEGENDA**

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

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

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