

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE
Clasa a V-a, an școlar 2022-2023¹

(MODEL)

N r. c r t.	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																					
				S1		S2		S3		S4		S5		S6		S7		S8		S9		S10		S11		S12															
				LECTIA																LECTIA																					
				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										
1	ACȚIONAREA ÎN FORMELE SPECIFICE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE	TRECERILE DINTR-O FORMAȚIE ÎN ALTA	B; F	L E C Ț I E L A D I S P O Z I Ț I A P R O F E S O R U L U I (1)	L E C Ț I E L A D I S P O Z I Ț I A P R O F E S O R U L U I (2)	ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR												L E C Ț I E L A D I S P O Z I Ț I A P R O F E S O R U L U I (3)	V A C A Ț Ă (22- 30 octo mbri e 202 2)	L E C Ț I E L A D I S P O Z I Ț I A P R O F E S O R U L U I (4)	ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR																				
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 F	ES														ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”																				
			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 MUSCULARĂ			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 F																																			
			REZISTENȚA			B; F																																			
			CALITĂȚI MOTRICE COMBinate			B F																																			
			4			GIMNASTICĂ	GIMNASTICĂ ACROBATICĂ	B; F																																	
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					
N r. c r t.	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																									
						IANUARIE					FEBRUARIE					MARTIE					APRILIE																				

¹ Documentul s-a elaborat cu respectarea structurii anului școlar 2022-2023

|--|

[illegible]

	ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE	LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (L1-L17)
	TEMĂ DE LECȚIE	VACANȚĂ
	SĂPTĂMÂNĂ ȘCOALA ALTFEL	SĂPTĂMÂNĂ VERDE
	EVALUARE SUMATIVĂ	EVALUARE ÎNIȚIALĂ

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;
L2	✓ 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.
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;

L6	✓ 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.
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	