EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE
Clasa a V-a, an școlar 2022-2023[1]

(MODEL)

Nr. crt.	DOMENII DE COMPETENȚĂ	UNITĂȚI TEMATICE		Fete / băieți
1	ACȚIONAREA ÎN FORMELE SPECIFICE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE	TRECERILE DINTR-O FORMAȚIE ÎN ALTA		B; F
2	CĂLIREA ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI	REZISTENȚĂ LA FACTORI NATURALI DE CĂLIRE	BĂI DE SOARE	B; F
			BĂI DE AER	B; F
		ARMONIE CORPORALĂ	COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ	B
				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
			ÎNDEMÂNAREA/ CAPACITĂȚI COORDINATIVE	B; F
			FORȚA	B
				F
			REZISTENȚA	B; F
			CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE	B
				F
4	INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE	GIMNASTICĂ	GIMNASTICĂ ACRTOBATICĂ	B; F
			SĂRITURI LA APARAT (LADA)	B; F
		ATLETISM	ALERGAREA DE VITEZĂ	B; F
			ALERGAREA DE REZISTENȚĂ	B; F
			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
			ANTICIPARE ȘI INTERVENȚIE PENTRU EVITAREA ACCIDENTELOR	B, F
6	EDUCAREA ATITUDINILOR ȘI COMPORTAMENTELOR SOLICITATE DE ACTIVITĂȚI MOTRICE	COMPONENTELE FAIR-PLAYULUI ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE		B, F
Evaluare				

MODULUL I - 7 săptămâni
05 septembrie - 21 octombrie 2022

SEPTEMBRIE								OCTOMBRIE					
S1		S2		S3		S4		S5		S6		S7	
LECȚIA													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (1)

LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (2)

ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR													
ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT													
ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS													
										ES			
ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”													
												EC	
EI						ES							
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													
Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar													
EI						ES					ES	EC	

LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (3)

VACANȚĂ (22-30 octombrie 2022)

MODULUL II - 8 săptămâni
31 octombrie-22 decembrie 20

NOIEMBRIE													
S8		S9		S10		S11		S12					
LECȚIA													
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			

LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (4)

ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR													
ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT													
ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS													
ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”													
ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”													
EI													ES
Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an													
Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an													
Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an													
EI						EI							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		
				IANUARIE	FEBRUARIE	MARTIE	APRILIE

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

| | | |

| | | |

L6 **L7**	✔ 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.
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 **L11** **L12**	✔ 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.
L13	✔ Obiectivele modulului 5; ✔ Criterii de evaluare în modulul 5; ✔ Testarea în probele biomotrice; ✔ Specificul echipamentului pentru temele de joc sportiv.
L14 **L15** **L16** **L17**	✔ 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.