

**EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE**  
Clasa a V-a, an școlar 2022-2023<sup>1</sup>

**(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	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15														
				LECTȚIA														LECTȚIA														
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	ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR														ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR														
2	CĂLIREA ȘI DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI	REZISTENȚĂ LA FACTORI NATURALI DE CĂLIRE	B; F	ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT														ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT														
		BĂI DE SOARE	B; F	ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS														ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS														
		BĂI DE AER	B; F	COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ														„INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”														
		ARMONIE CORPORALĂ	B; F	PROGRAM DE EXERCITII CORECTIVE INDIVIDUALE														ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”														
3	DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE	DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE	B; F	PROGRAME INDIVIDUALE DE DIMINUARE A TESUTULUI ADIPOS														ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”														
		CALITĂȚI MOTRICE	B	PROGRAME INDIVIDUALE DE HIPERTROFIE MUSCULARĂ														EC														
			B; F	VITEZA														VITEZA														
			B; F	ÎNDEMÂNAREA/CAPACITĂȚI COORDINATIVE														ÎNDEMÂNAREA/CAPACITĂȚI COORDINATIVE														
			B; F	FORȚA														FORȚA														
4	INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE	GIMNASTICĂ	B; F	REZISTENȚĂ														REZISTENȚĂ														
			B; F	CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE														CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE														
		ATLETISM	B; F	GIMNASTICĂ ACROBATICĂ														GIMNASTICĂ ACROBATICĂ														
			B; F	SĂRITURI LA APARAT (LADA)														SĂRITURI LA APARAT (LADA)														
			B; F	ALERGAREA DE VITEZĂ														ALERGAREA DE VITEZĂ														
JOC SPORTIV	B; F	ALERGAREA DE REZISTENȚĂ														ALERGAREA DE REZISTENȚĂ																
5	FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT	IGIENĂ ȘI PROTECȚIE	B; F	SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2														SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2														
			B; F	ARUNCAREA MINGII DE OINĂ														ARUNCAREA MINGII DE OINĂ														
6	EDUCAREA ATITUDINILOR ȘI COMPORTAMENTELOR SOLICITATE DE ACTIVITĂȚI MOTRICE	COMPONENTELE FAIR-PLAYULUI ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE	B; F	HANDBAL														HANDBAL														
			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							

VACANȚĂ (22-30 octombrie 2022)

VACANȚĂ (23-31 decembrie 2022)

<sup>1</sup> Documentul s-a elaborat cu respectarea structurii anului școlar 2022-2023

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																		
				S16	S17	S18	S19	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	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70			
1	ACȚIONAREA ÎN FORMELE SPECIFICE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE	TRECERILE DINTR-O FORMAȚIE ÎN ALTA	B; F	ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR				ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR								ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR																										
2	CĂLIREA ȘI DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI	REZISTENȚĂ LA FACTORI NATURALI DE CĂLIRE	B; F	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																										
		ARMONIE CORPORALĂ	B; F	ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”				ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”								ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”																										
		COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ	B; F																																							
3	DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE	DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE	B; F																																							
		CALITĂȚI MOTRICE	VITEZA	B; F																																						
			ÎNDEMÂNAREA/ CAP.COORDINATIVE	B; F																																						
			FORȚA	B; F																																						
			REZISTENȚA	B; F	EI																			ES																		
4	INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE	GIMNASTICĂ	B; F																																							
		ATLETISM	SĂRITURI LA APARAT (LADA)	B; F																																						
			ALERGAREA DE REZISTENȚĂ	B; F																																						
			SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2	B; F																																						
5	FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT		IGIENĂ ȘI PROTECȚIE	B; F	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																										
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																										
Evaluare				EI																																		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	SĂPTĂMÂNA VERDE
EVALUARE SUMATIVĂ	EVALUARE ÎNIȚIALĂ

## RECOMANDĂRI PRIVIND CONȚINUTUL LECȚIILOR LA DISPOZIȚIA CADRULUI DIDACTIC

LECȚIA	CONȚINUTURI RECOMANDATE
L1	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reglementări specifice (regimul scutirilor);</li> <li>✓ Aprecieri generale și individuale referitoare la activitatea din anul școlar trecut (dacă este cazul);</li> <li>✓ Evidențierea elevilor care au obținut performanțe cu formația reprezentativă a școlii, în cadrul CȘS sau cluburi sportive;</li> <li>✓ Prezentarea sumară a conținutului programei școlare de educație fizică și a sistemului de evaluare;</li> <li>✓ Sublinierea ofertei de opțiuni;</li> </ul>
L2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prezentarea posibilităților de a practica exercițiile fizice și sporturile, în afara programului școlar;</li> <li>✓ Programul competițional al școlii; activități tematice; tabere;</li> <li>✓ <b>OBLIGATORIU:</b> prezentarea normelor de PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ȘI COLECTIVĂ.</li> <li>✓ Întreceri pentru determinarea preliminară a nivelului motricității generale și a inițierii în disciplinele sportive care vor fi abordate pe parcursul anului școlar.</li> </ul>
L3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprecieri generale și particularizate referitoare la activitatea și realizările elevilor în modulul 1;</li> <li>✓ Activități motrice la alegere (întreceri, concursuri cu reguli adaptate, întreținerea fizică, informare, documentare asupra activității sportive locale/naționale/internaționale).</li> </ul>
L4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obiectivele modulului 2;</li> <li>✓ Criterii de evaluare în modulul 2;</li> <li>✓ 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).</li> </ul>
L5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 2;</li> <li>✓ Concursuri de ștafete între echipe constituite pe criteriul prieteniei/apartenența unui bloc/ulițe/străzi etc.;</li> </ul>
L6	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Specificul echipamentului pentru temele de gimnastică;</li> <li>✓ Concursuri: - campioana/ul clasei la gimnastică acrobatică</li> </ul>
L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campioana/ul clasei la săritura la aparat</li> <li>✓ Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri "micuțe", întreținerea fizică) informare/documentare;</li> <li>✓ Activități și sfaturi pentru vacanța de iarnă/ Crăciun.</li> </ul>
L8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obiectivele modulului 3;</li> <li>✓ Criterii de evaluare în modulul 3;</li> <li>✓ Specificul lucrului în circuit.</li> </ul>
L9	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obiectivele modulului 4;</li> <li>✓ Criterii de evaluare în modulul 4;</li> <li>✓ Eșalonarea probelor de forță.</li> </ul>
L10	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eșalonarea probelor de forță;</li> </ul>
L11	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Analiza rezultatelor la probele de forță.</li> </ul>
L12	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 4;</li> <li>✓ Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri "micuțe", întreținerea fizică) informare/documentare.</li> </ul>
L13	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obiectivele modulului 5;</li> <li>✓ Criterii de evaluare în modulul 5;</li> <li>✓ Testarea în probele biomotrice;</li> <li>✓ Specificul echipamentului pentru temele de joc sportiv.</li> </ul>
L14	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 5;</li> </ul>
L15	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri "micuțe", întreținerea fizică) informare/documentare;</li> </ul>
L16	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rucsacul de vacanță</li> </ul>
L17	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Montat-demontat cort</li> <li>✓ Trasee montane</li> <li>✓ Activități și sfaturi pentru vacanța de VARĂ.</li> </ul>