

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

### CLASA a V-a (MODEL)

#### *Competențe generale*

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

#### *Competențe generale/ Competențe specifice*

1. **Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**
  - 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate.
  - 1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu.
2. **Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**
  - 2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase.
  - 2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă.
  - 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază.
  - 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple–specifice disciplinelor sportive studiate.
3. **Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**
  - 3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora.
  - 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite.
  - 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere.

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

Unitatea de învățământ:

Anul școlar:

Cadru didactic:

MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022					
Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			2	S1	
Trecerile dintr-o formație în alta	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri;</li> <li>Alinierea în linie și în coloană</li> <li>Formarea coloanei de gimnastică</li> </ul>	În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor		
Rezistență la factorii naturali de călire	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Băi de soare</li> <li>Băi de aer</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
Armonie corporală	2.1; 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozițiile de bază și derivate</li> <li>Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor.		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> </ul>	9	S2-S6	Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Complex de dezvoltare fizică armonioasă ( 5 exerciții - 4x8 timpi)</li> </ul>	1		ES - S6
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Programe individuale de diminuare a țesutului adipos</li> <li>Programe individuale de hipertrofie musculară</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor		
Deprinderi motrice	2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderi motrice de locomoție (de bază), de manipulare (de propulsie, de absorbție) și de stabilitate (de tip axial)</li> </ul>	5	S5-S7  EC -S7	Se exersează în ștafete și parcurșuri aplicative, în verigile de pregătire a organismului i pentru efort, de dezvoltare a calităților motrice, cât și de inițiere în probe și discipline sportive.
Inițiere în probe și discipline	2.4	<u>Atletism</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alergare de rezistență: pasul</li> </ul>	6	EI -S2 S2-S4	

sportive		alergător lansat de semifond		ES -S4	
Igienă și protecție individuală în efort	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>▪ regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor		
Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice	3.2; 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite</li> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor		
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1</b>	<b>S7</b>	

**MODULUL II - 8 săptămâni  
31 octombrie-22 decembrie 2022**

Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1</b>	<b>S8</b>	
Trecerile dintr-o formație în alta	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri;</li> <li>▪ Alinierea în linie și în coloană</li> <li>▪ Formarea coloanei de gimnastică</li> </ul>	În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor		
Rezistență la factorii naturali de călire	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Băi de soare</li> <li>▪ Băi de aer</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
Armonie corporală	2.1; 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pozițiile de bază și derivate</li> <li>▪ Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor.		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă</b> (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> </ul>	Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programe individuale de diminuare a țesutului adipos</li> <li>▪ Programe individuale de hipertrofie musculară</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor		
Calități motrice	2.3	Îndemânarea: coordonarea segmentelor față de corp, manevrarea de obiecte, echilibrul	6	S8-S11	
		Forța: dinamică segmentară	6	EI - S11 S11-S14 ES - S14	
Inițiere în probe și discipline sportive	2.4	<u>Gimnastică</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Elemente statice:</b> cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior, semisfoara, podul de jos, stând pe omoplați, stând pe cap cu sprijin (băieți), sfoara (fete)</li> <li>▪ <b>Elemente dinamice:</b> rulări,</li> </ul>	11	EI - S8  S8-S13	Precizarea celor 5 elemente impuse pentru exercițiul la sol (B și F)

		<p>rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, răsturnare laterală (roata laterală)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sărituri la lada de gimnastică</b></li> </ul>		<b>ES -S13</b>	
Igienă și protecție individuală în efort	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>▪ regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor		
Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice	3.2; 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite</li> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor		
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>3</b>	<b>S14-S15</b>	

**MODULUL III - 4 săptămâni  
09 ianuarie - 03 februarie 2023**

Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1</b>	<b>S16</b>	
Trecerile dintr-o formație în alta	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri;</li> <li>▪ Alinierea în linie și în coloană</li> <li>▪ Formarea coloanei de gimnastică</li> </ul>	În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor		
Rezistență la factorii naturali de călire	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Băi de soare</li> <li>▪ Băi de aer</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
Armonie corporală	2.1; 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pozițiile de bază și derivate</li> <li>▪ Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor.		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă</b> (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> </ul>	Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programe individuale de diminuare a țesutului adipos</li> <li>▪ Programe individuale de hipertrofie musculară</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, numai pentru elevii cărora profesorul le-a elaborat programe individuale).		
Calități motrice	2.3	Rezistența: la efort aerob, musculară locală	6	<b>EI - S16</b> S16-S19 <b>ES -S19</b>	
Inițiere în probe și discipline sportive	2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sărituri la lada de gimnastică</b></li> </ul>	7	S16-S19 <b>ES -S19</b>	

Igienă și protecție individuală în efort	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>▪ regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor
Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice	3.2; 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite</li> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1 S19</b>

**MODULUL IV - 8 săptămâni  
13 februarie - 06 aprilie 2023**

Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
<b>LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI</b>			<b>1</b>	<b>S20</b>	
Trecerile dintr-o formație în alta	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri;</li> <li>▪ Alinierea în linie și în coloană</li> <li>▪ Formarea coloanei de gimnastică</li> </ul>			În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor
Rezistență la factorii naturali de călire	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Băi de soare</li> <li>▪ Băi de aer</li> </ul>			Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.
Armonie corporală	2.1; 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pozițiile de bază și derivate</li> <li>▪ Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> </ul>			Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă</b> (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> </ul>			Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programe individuale de diminuare a țesutului adipos</li> <li>▪ Programe individuale de hipertrofie musculară</li> </ul>			Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, numai pentru elevii cărora profesorul le-a elaborat programe individuale).
Calități motrice	2.3	Viteza: de reacție, de execuție, de deplasare	8	<b>EI -S20</b> S20-S24 <b>ES -S24</b>	
		Calități motrice combinate	4	S26-S28	
Inițiere în probe și discipline sportive	2.4	<p>Joc sportiv (conform opțiunilor elevilor)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Handbal</b> (anul I de instruire): prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și urmată de deplasare, aruncare la poartă din alergare și săritura, poziția fundamentală de apărare</li> </ul>	12	S20-S28	

Igienă și protecție individuală în efort	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>▪ regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>▪ semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor		
Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice	3.2; 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite</li> <li>▪ Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</li> </ul>	Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor		
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S24	
SĂPTĂMÂNĂ ALTFEL			1	S25	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S26	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S28	

MODULUL V - 9 săptămâni 19 aprilie - 16 iunie 2023					
Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S29	
Trecerile dintr-o formație în alta	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri;</li> <li>▪ Alinierea în linie și în coloană</li> <li>▪ Formarea coloanei de gimnastică</li> </ul>	În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor		
Rezistență la factorii naturali de călire	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Băi de soare</li> <li>▪ Băi de aer</li> </ul>	Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații.		
Armonie corporală	2.1; 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pozițiile de bază și derivate</li> <li>▪ Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor.		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă</b> (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> </ul>	Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programe individuale de diminuare a țesutului adipos</li> <li>▪ Programe individuale de hipertrofie musculară</li> </ul>	Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, numai pentru elevii cărora profesorul le-a elaborat programe individuale).		
Inițiere în probe și discipline sportive	2.4	Joc sportiv (conform opțiunilor elevilor) <b>Handbal</b> (anul I de instruire): prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și urmată de deplasare,	10	S29-S34	

		aruncare la poartă din alergare și săritura, poziția fundamentală de apărare		S34	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Săritura în lungime cu 1 pas și 1/2</li> </ul>	6	S29-S32 S32	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aruncarea mingii de oină</li> </ul>	5	S32-S34 S34	
Igienă și protecție individuală în efort	3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> </ul>			Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor
Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice	3.2; 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite</li> <li>Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere</li> </ul>			Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor
<b>SĂPTĂMÂNA VERDE</b>			<b>2</b>		<b>S34</b>
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1		S1
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1		S1
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1		S1

**Legenda:**

*Ep: Evaluare inițială*

*Ec: Evaluare curentă*

*ES: Evaluare sumativă*

PLANIFICAREA EVALUĂRILOR				
Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de lecții alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
<i>ES - Complex de dezvoltare fizică armonioasă ( 5 exerciții - 4x8 timpi)</i>	1	S6		
<i>Ec - Deprinderi motrice de locomoție combinate: escaladare, tracțiune, târâre, cățărare-coborâre</i>	1	S7		
<i>ES - Gimnastică acrobatică;</i>	1	S34		
<i>ES - Sărituri la lada de gimnastică</i>	1	S19		
<i>ES - Exerciții pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare - 1 exercițiu/ 3 grupe musculare</i>	1	S14		
<i>ES - Aruncarea mingii de oină; de pe loc; la distanță; principalele reguli de concurs</i>	1	S34		
<i>ES - Alergare de rezistență: pasul alergător lansat de semifond</i>	1	S4		
<i>ES - Săritura în lungime cu elan, cu 1/ 2 pași în aer; elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere</i>	1	S32		

<i>ES - Joc sportiv: handbal</i>	<b>2</b>	<b>S34</b>		
----------------------------------	----------	------------	--	--