

**PROIECT UNITATE TEMATICĂ
(MODEL)**

Aria curriculară: Educație fizică și sport

Disciplina: Educație fizică și sport

Clasa: a V-a

Unitatea tematică: Aruncarea mingii de oină

- Număr de lecții alocate: 5
- Săptămâna de aplicare: 32-34

Competențe specifice:

- 2.1. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază
- 2.2. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple - specifice disciplinelor sportive studiate
- 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

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Școala aruncării” ▪ Exerciții pregătitoare ▪ însușirii aruncării mingii de oină ▪ Aruncarea mingii de oină de pe loc 	2.3 3.1 3.2 3.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exersarea tinerii mingii ▪ Simulări de aruncare ▪ Exersarea mecanismului de baza al aruncării mingii de tenis la perete ▪ Efectuarea unor exerciții pentru dezvoltarea detentei și a vitezei de execuție ▪ Exersarea aruncării mingii de oină pe loc in perechi 	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier c) Formații de lucru: perechi d) Bibliografice: - Gheorghe D, Atletism-Lecții practice de inițiere, Ed. Alexandru 27, București 2002 - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000	Săpt: 32/ L 62	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice; ▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție
Aruncarea	2.3	▪ Exersarea aruncării mingii de oină la	a) Temporale: 10-15 min	Săpt: 33/ L 63	▪ Observarea și

mingii la distanta de pe loc sau cu elan (opțional)	3.1 3.2 3.3	<p>distanța de pe loc sau cu elan (opțional)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demonstrații repetate ▪ Corectări ▪ Întreceri ▪ Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță 	<p>b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier</p> <p>c) Formații de lucru: individual, perechi</p> <p>d) Bibliografice: - Gheorghe D, Atletism-Lecții practice de inițiere, Ed. Alexandru 27, București 2002 - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000</p>		<p>aprecierea respectării indicațiilor metodice;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aruncarea mingii de oină la distanță ▪ Viteza de execuție ▪ Reguli de igienă și protecție individuală 	2.3 3.1 3.2 3.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exersarea aruncării la distanță de pe loc, sau cu elan, pe grupe valorice ▪ Exersarea în condiții de respectare a regulilor stabilite (reper, direcții, sensul aruncării, etc.) ▪ Corectări individualizate ▪ Întreceri ▪ Evaluări opționale, aruncarea de pe loc ▪ Igienizarea palmelor după încheierea lecției 	<p>a) Temporale: 10-15 min</p> <p>b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier</p> <p>c) Formații de lucru: individual, perechi</p> <p>d) Bibliografice: - Gheorghe D, Atletism-Lecții practice de inițiere, Ed. Alexandru 27, București 2002 - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000</p>	Săpt: 33/ L 64 Săpt: 34/ L 65	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice; ▪ Observarea și aprecierea tenicii de execuție
Aruncarea mingii de oină la distanță (ES)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prezentarea scalei de evaluare ▪ Exersarea aruncării (pregătirea pentru evaluare) ▪ Executarea aruncării de pe loc la distanță - trei încercări consecutive ▪ Înregistrarea rezultatelor ▪ Aprecieri finale, evidențieri 	<p>a) Temporale: 30 min</p> <p>b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier</p> <p>c) Formații de lucru: individual</p>	Săpt: 34/ L 66	<p>EVALUARE SUMATIVĂ: - Verificarea și aprecierea corectitudinii tehnicii de aruncare și a rezultatului</p>

					<i>(lungimea aruncării) - Acordarea de calificative elevilor (FB, B, S, I), ținând cont de criteriile/ baremele stabilite prin sistemul de evaluare pentru clasa a V-a.</i>
--	--	--	--	--	---