

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

(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	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	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	REZISTENȚA 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	B F	ES														ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”																
		ARMONIE CORPORALĂ	B; F	ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”														ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”																
3	DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE	DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE	B; F																															
		CALITĂȚI MOTRICE	VITEZA	B; F																														
			ÎNDEMÂNAREA/CAPACITĂȚI COORDINATIVE	B; F																														
			FORȚA	B F															EI															
			REZISTENȚA	B; F															ES															
4	INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE	GIMNASTICĂ	GIMNASTICĂ ACROBATICĂ	B; F															EI															
			SĂRITURI LA APARAT (LADA)	B; F															ES															
		ATLETISM	ALERGAREA DE VITEZĂ	B; F																														
			ALERGAREA DE REZISTENȚĂ	B; F	EI														ES															
			SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2	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														EI																
				ES														ES																
				ES														ES																
				EC														ES																
																		VACANȚĂ (22-30 octombrie 2022)																
																		VACANȚĂ (23-31 decembrie 2022)																

¹ 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				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 SOARE	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	ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”				ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”								ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”																															
3	DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE	DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE	B; F	LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (8)				LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (9)								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (10)								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (11)								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (12)								LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI (13)							
		CALITĂȚI MOTRICE	B; F	VITEZA				Ei								ES																															
			B; F	INDEMNAREA/CAP.COORDINATIVE																																											
			B; F	FORȚA																																											
			B; F	REZISTENȚA				Ei								ES																															
4	INIȚIERE ÎN PROBE ȘI DISCIPLINE SPORTIVE	GIMNASTICĂ	B; F	GIMNASTICĂ ACROBATICĂ																																											
			B; F	SĂRITURI LA APARAT (LADA)																																											
		ATLETISM	B; F	ALERGAREA DE REZISTENȚĂ																																											
			B; F	SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 PAS ȘI 1/2																																											
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																															
			B; F	ANTICIPARE ȘI INTERVENȚIE PENTRU EVITAREA ACCIDENTELOR				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				ES				ES				ES ES																							

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

RECOMANDĂRI PRIVIND CONȚINUTUL LECȚIILOR LA DISPOZIȚIA CADRULUI DIDACTIC

LECȚIA	CONȚINUTURI RECOMANDATE
L1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.;
L6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Specificul echipamentului pentru temele de gimnastică; ✓ Concursuri: - campioana/ul clasei la gimnastică acrobatică
L7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obiectivele modulului 3; ✓ Criterii de evaluare în modulul 3; ✓ Specificul lucrului în circuit.
L9	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obiectivele modulului 4; ✓ Criterii de evaluare în modulul 4; ✓ Eșalonarea probelor de forță.
L10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eșalonarea probelor de forță;
L11	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analiza rezultatelor la probele de forță.
L12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 4; ✓ Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri "micuțe", întreținerea fizică) informare/documentare.
L13	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obiectivele modulului 5; ✓ Criterii de evaluare în modulul 5; ✓ Testarea în probele biomotrice; ✓ Specificul echipamentului pentru temele de joc sportiv.
L14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprecieri generale și individuale asupra realizărilor elevilor în modulul 5;
L15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Activități liber alese din oferta prezentată (întreceri "micuțe", întreținerea fizică) informare/documentare;
L16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rucsacul de vacanță
L17	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Montat-demontat cort ✓ Trasee montane ✓ Activități și sfaturi pentru vacanța de VARĂ.