

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE
Clasa a I-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																
				LECȚIA														LECȚIA																
				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 MOTRICE	ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	B; F	ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR														ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR																
2	CĂLIREA ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI	EXPUNEREA RAȚIONALĂ LA FACTORI NATURALI BENEFICI PENTRU SĂNĂTATE	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																
		ELEMENTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE	B; F														ES	ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR”																
3	DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE	DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE, DE MANIPULARE ȘI DE STABILITATE	B; F																															
			B; F																															
			B; F																															
			B; F																															
			B; F																															
		CALITĂȚI MOTRICE	B; F																															
			B; F																															
			B; F																															
			B; F																															
		GIMNASTICĂ	B; F																															
			B; F																															
B; F																																		
ATLETISM	B; F																																	
	B; F																																	
	B; F																																	
JOCURI DINAMICE ȘI PREGĂTITOARE SPECIFICE	B; F																																	
	B; F																																	
4	FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT	IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ	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																
			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																
			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																
5	DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE	ATITUDINI COMPORTAMENTALE	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																	ES	EI															ES	ES

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

LEGENDA

ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE	LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI
TEMĂ DE LECȚIE	VACANȚĂ
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 scutiilor); ✓ 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"> ✓ Activități și sfaturi pentru vacanța de VARĂ.
L17	