

**EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE**  
**Clasa a I-a, an școlar 2022-2023<sup>1</sup>**  
**(MODEL)**

| Nr. crt.                                        | DOMENII DE COMPETENȚĂ                                                 | UNITĂȚI TEMATICE                                                 |                                                                                                           | Fete / băieți                   | MODULUL I - 7 săptămâni<br>05 septembrie - 21 octombrie 2022                                    |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    | MODULUL II - 8 săptămâni<br>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;<br>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 | BĂI DE SOARE                                                                                              | B;<br>F                         | ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT                                                                     |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    | ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT                                                                     |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | BĂI DE AER                                                                                                | B;<br>F                         | ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS                                                                     |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    | ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS                                                                     |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
| 3                                               | DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII GENERALE                                     | ELEMENTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE                       | COMPLEX DE EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ                                                  | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    | ES | ÎN VERIGA „INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR” |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       | DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE, DE MANIPULARE ȘI DE STABILITATE         | DE LOCOMOȚIE                                                                                              | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | DE MANIPULARE DE TIP PROPULSIE                                                                            | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | DE MANIPULAREI DE TIP ABSORBȚIE                                                                           | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | DE STABILITATE DE TIP AXIAL                                                                               | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | POSTURI STATICE SAU DINAMICE                                                                              | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | VITEZA (de reacție, de deplasare și de execuție)                                                          | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       | CALITĂȚI MOTRICE                                                 | COORDONAREA ACȚIUNILOR MOTRICE REALIZATE INDIVIDUAL                                                       | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | MOBILITATE ȘI STABILITATE ARTICULARĂ                                                                      | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | FORȚA DINAMICĂ SEGMENTARĂ                                                                                 | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | REZISTENȚA GENERALĂ LA EFORTURI AEROBE                                                                    | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       | GIMNASTICĂ                                                       | ACROBATICĂ                                                                                                | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       | ATLETISM                                                         | ALERGAREA DE VITEZĂ                                                                                       | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | ARUNCAREA MINGII DE OINĂ                                                                                  | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  | ALERGAREA DE REZISTENȚĂ                                                                                   | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       | JOCURI DINAMICE ȘI PREGĂTITOARE SPECIFICE                        | MINIBASCHET                                                                                               | B;<br>F                         |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       | 4                                                                | FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT                                        | IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ | IGIENA ECHIPAMENTULUI                                                                           | B;<br>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 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
| IMPORTANȚA PREGĂTIRII ORGANISMULUI PENTRU EFORT | B;<br>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 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
| MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR              | B;<br>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                                        | ROLURI ATRIBUITE ELEVILOR<br>COMPORTAMENTUL ÎN ÎNȚECERI<br>RELAȚIILE DINTRE COMPONENTII UNEI GRUPE/ECHIPE | B;<br>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                                                        |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |
|                                                 |                                                                       |                                                                  |                                                                                                           |                                 |                                                                                                 |         |                                                                                                 |   |    |   |    |           |    |    |    |    |                                                           |    |                                                                                                 |    |                                                                                                 |    |     |    |     |           |     |    |     |    |     |    |     |    |

| Nr. crt.    | DOMENII DE COMPETENȚĂ                                                 | UNITĂȚI TEMATICE                                                 | Fete / băieți                                       | MODULUL III - 4 săptămâni<br>09 ianuarie - 03 februarie 2023                                    |                                                              |     |     |           |     |     |     | MODULUL IV - 8 săptămâni<br>13 februarie - 06 aprilie 2023                                      |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     | MODULUL V - 9 săptămâni<br>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 MOTRICE | ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE                   | B;<br>F                                             | ÎN TOATE VERIGILE LECȚIILOR                                                                     |                                                              |     |     |           |     |     |     | 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;<br>F                                             | ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT                                                                     |                                                              |     |     |           |     |     |     | ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT                                                                     |                                                              |     |     |         |     |     |     | ÎN LECȚIILE CU TIMP ÎNSORIT                                  |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       | BĂI DE SOARE                                                     | B;<br>F                                             | ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS                                                                     |                                                              |     |     |           |     |     |     | ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS                                                                     |                                                              |     |     |         |     |     |     | ÎN LECȚIILE CU TIMP RĂCOROS                                  |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       | BĂI DE AER                                                       | B;<br>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 DE LOCOMOȚIE, DE MANIPULARE ȘI DE STABILITATE         | DE LOCOMOȚIE                                        | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | DE MANIPULARE DE TIP PROPULSIE                      | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | DE STABILITATE ȘI DE ABSORBȚIE                      | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | DE STABILITATE DE TIP AXIAL                         | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | POSTURI STATICE SAU DINAMICE                        | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       | CALITĂȚI MOTRICE                                                 | VITEZA (de reacție, de deplasare și de execuție)    | B;<br>F                                                                                         | EI                                                           |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | MOBILITATE ȘI STABILITATE ARTICULARĂ                | B;<br>F                                                                                         | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |         |     |     |     |                                                              | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | COORDONAREA ACTIUNILOR MOTRICE REALIZATE INDIVIDUAL | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | FORȚA DINAMICĂ SEGMENTARĂ                           | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       | GIMNASTICĂ                                                       | ACRTOBATICĂ                                         | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | ATLETISM                                            | ALERGAREA DE VITEZĂ                                                                             | B;<br>F                                                      |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  |                                                     | ARUNCAREA MINGII DE OINĂ                                                                        | B;<br>F                                                      |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       | JOCURI DINAMICE ȘI PREGĂTITOARE SPECIFICE                        | ALERGAREA DE REZISTENȚĂ                             | B;<br>F                                                                                         |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| MINIBASCHET | B;<br>F                                                               |                                                                  |                                                     |                                                                                                 |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         |     |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 4           | FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ ÎN EFORT    | IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ                                  | IGIENA ECHIPAMENTULUI                               | B;<br>F                                                                                         | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |         |     |     |     |                                                              | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | IMPORTANȚA PREGĂTIRII ORGANISMULUI PENTRU EFORT     | B;<br>F                                                                                         | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |         |     |     |     |                                                              | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  | MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR                  | B;<br>F                                                                                         | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |         |     |     |     |                                                              | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 5           | DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE                             | ATITUDINI COMPORTAMEN TALE                                       | B;<br>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 |                                                              |     |     |         |     |     |     | Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| EVALUARE    |                                                                       |                                                                  |                                                     | EI                                                                                              |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         | ES  |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             |                                                                       |                                                                  |                                                     | EI                                                                                              |                                                              |     |     |           |     |     |     |                                                                                                 |                                                              |     |     |         | ES  |     |     |                                                              |                                                              |     |     |                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

## LEGENDA

|                                                                        |                                   |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE | LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI |
| TEMĂ DE LECȚIE                                                         | VACANȚĂ                           |
| SĂPTĂMÂNĂ ȘCOALA ALTFEL                                                | SĂPTĂMÂNĂ 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> </ul>                                                                                       |
| L2     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sublinierea ofertei de opțiuni;</li> <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>✓ Activități și sfaturi pentru vacanța de VARĂ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| L17    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |