

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

CLASA a V-a (MODEL)

Competențe generale

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

Competențe generale/ Competențe specifice

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Legenda:

Ep: Evaluare inițială

Ec: Evaluare curentă

ES: Evaluare sumativă

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

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