PROIECT UNITATE TEMATICĂ
(MODEL)

Aria curriculară: Educație fizică și sport
Disciplina: Educație fizică și sport
Clasa: a V-a
Unitatea tematică: **Aruncarea mingii de oină**

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

Competențe specifice:

2.1.Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază
2.2.Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate
3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora
3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite
3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii şi adversarii din întrecere

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr…/ Lecția nr… (S/L)	Evaluare
▪ „Școala aruncării” ▪ Exerciții pregătitoare însușirii aruncării mingii de oina ▪ Aruncarea mingii de oină de pe loc	2.3 3.1 3.2 3.3	▪ Exersarea tinerii mingii ▪ Simulări de aruncare ▪ Exersarea mecanismului de baza al aruncării mingii de tenis la perete ▪ Efectuarea unor exerciții pentru dezvoltarea detentei și a vitezei de execuție ▪ Exersarea aruncării mingii de oina pe loc in perechi	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier c) Formații de lucru: perechi d) Bibliografice: - Gheorghe D, Atletism-Lecții practice de inițiere, Ed. Alexandru 27, București 2002 - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000	Săpt: 32/ L 62	▪ **Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;** ▪ **Observarea și aprecierea tenicii de execuție**
Aruncarea	2.3	▪ Exersarea aruncării mingii de oina la	a) Temporale: 10-15 min	Săpt: 33/ L 63	▪ **Observarea și**

mingii la distanta de pe loc sau cu elan (opțional)	3.1 3.2 3.3	distanta de pe loc sau cu elan (opțional) ▪ Demonstrații repetate ▪ Corectări ▪ Întreceri ▪ Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță	b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier c) Formații de lucru: individual, perechi d) Bibliografice: - Gheorghe D, Atletism-Lecții practice de inițiere, Ed. Alexandru 27, București 2002 - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000		**aprecierea respectării indicațiilor metodice;** ▪ **Observarea și aprecierea tenicii de execuție**
▪ Aruncarea mingii de oina la distanta ▪ Viteza de execuție ▪ Reguli de igiena si protecție individuala	2.3 3.1 3.2 3.3	▪ Exersarea aruncării la distanta de pe loc, sau cu elan, pe grupe valorice ▪ Exersarea în condiții de respectare a regulilor stabilite (repere, direcții, sensul aruncării, etc.) ▪ Corectări individualizate ▪ Întreceri ▪ Evaluări opționale, aruncarea de pe loc ▪ Igienizarea palmelor după încheierea lecției	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier c) Formații de lucru: individual, perechi d) Bibliografice: - Gheorghe D, Atletism-Lecții practice de inițiere, Ed. Alexandru 27, București 2002 - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000	Săpt: 33/ L 64 Săpt: 34/ L 65	▪ **Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;** ▪ **Observarea și aprecierea tenicii de execuție**
Aruncarea mingii de oină la distanță (ES)		▪ Prezentarea scalei de evaluare ▪ Exersarea aruncării (pregătirea pentru evaluare) ▪ Executarea aruncării de pe loc la distanta - trei încercări consecutive ▪ Înregistrarea rezultatelor ▪ Aprecieri finale, evidențieri	a) Temporale: 30 min b) Materiale: teren cu marcaj, mingi de oină, ruletă, cretă, fluier c) Formații de lucru: individual	Săpt: 34/ L 66	**EVALUARE SUMATIVĂ:** ***- Verificarea și aprecierea corectitudinii tehnicii de aruncare și a rezultatului***

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