

**MODEL DE PROIECT DE LUNGĂ DURATĂ
LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a V-a
Anul de studii 2019-2020**

ATENȚIE! Cadrele didactice vor personaliza proiectele didactice de lungă durată, în funcție de specificul colectivului de elevi și resurselor educaționale disponibile, în conformitate cu prevederile curriculumului la disciplină (ediția 2019).

**AUTORI: Nicolae Bragarenco, dr., lector univ., USEFS, Ghișinău;
Alina Burduh, grad didactic întâi, IP LT „Mihail Kogălniceanu”, Chișinău;
Artur Budac, grad didactic superior, IP LT „Ion Pelivan”, s. Răzeni, r-nul Ialoveni.**

Competențele specifice disciplinei:

1. Explicarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice armonioase.
3. Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.

Bibliografie:

1. Curriculum național. Aria curriculară *Sport*. Disciplina *Educație fizică*, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019.
2. Ghidul de implementare a curriculumului la disciplina *Educație fizică*, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019.

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

	Pe săptămână	Semestrul I	Semestrul II	Anual
Nr. de ore	2	31	37	68

Nr. modulului	Modulele	Nr. ore	Evaluări		
			EI	EF	ES
1	Atletism	12	1	1	
2	Badminton	8	1	1	
3	Volei	10	1	1	
		1			1
Total pe semestrul I		31	3	3	1
4	Gimnastică	12	1	1	
5	Baschet	14	1	1	
6	Turism pedestru	9	1	1	
		2			1
Total pe semestrul II		37	3	3	1
Total pe an		68	6	6	2

PROIECTAREA DIDACTICĂ A MODULELOR

Modulul 1. ATLETISM – 12 ore

Unități de competență	Nr.crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
<p>Nivelul A1</p> <p>1.1. Identificarea beneficiilor practicării atletismului din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>1.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.</p> <p>1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice atletismului.</p> <p>1.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din atletism.</p>		<p>Conținuturi cognitive:</p> <p><i>Tema inter/transdisciplinară:</i> Indicii antropometrici ai dezvoltării fizice a omului</p> <p>Atletism – probă de sport</p> <p>Beneficiile practicării atletismului</p> <p>Reguli de securitate</p> <p>Alergări: lentă, joc de gleznă, cu pendularea gambei înapoi, cu picioarele drepte înainte; cu picioarele drepte înapoi; cu pendularea gambei înainte, cu genunchii sus</p> <p>Sărituri: pe ambele, pe un picior, pas săltat, pas sărit, plurisalt</p> <p>Aruncări: aruncare, lansare, azvârlire, împingere</p>	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe de monitorizare a indicilor antropometrici.	
		Subiectele lecțiilor:					
	1/I	Exerciții speciale ale alergătorului	1		EI¹	Spațiu pentru alergări, cronometru, fișe, fluier etc.	
	2/I	Alergare de viteză pe distanțe scurte, startul de sus	1				
	3/I	Alergare de viteză în linie dreaptă și pe curbă, individual și în grup	1				
	4/I	Alergare de rezistență în tempo uniform și variat	1				
	5/I	Exerciții speciale ale săritorului. Sărituri în lungime de pe loc cu aterizări în diferite poziții	1		EI¹	Spațiu pentru sărituri, obstacole orizontale și verticale, ruletă, cretă.	
	6/I	Sărituri de pe loc cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale	1				
	7/I	Sărituri din elan scurt cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale	1				
	8/I	Sărituri în adâncime de la înălțimi mici cu aterizarea pe ambele picioare	1				
	9/I	Exerciții speciale ale aruncătorului	1		EI¹	Mingi pentru aruncare de diferite greutăți.	
	10/I	Aruncarea mingii mici de pe loc, în țintă	1				
11/I	Aruncarea mingii mici de pe loc la distanță	1					

¹ secvențial

	12/I	Atletism. Evaluare formativă <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: parcurs aplicativ P1: Alergarea: de viteză, de rezistență în tempo uniform și variat P2: Săritura în lungime de pe loc P3: Aruncarea mingii mici în țintă <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> Elevii eliberați: P16: Mini-eseu „Influența practicării probelor atletice asupra sănătății omului” (în formă scrisă – poster pe panoul informațional al liceului, sau în formă digitală - postare pe pagina web a liceului)	1		EF	Grilă de evaluare; fișe de evaluare reciprocă.	
--	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	-----------	------------------------------------------------	--

Modulul 2. BADMINTON – 8 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
Nivelul A1 2.1. Identificarea beneficiilor practicării badmintonului din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. 2.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării badmintonului. 2.3. Reproducerea comentată a mișcărilor		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Disciplinele sportive și clasificarea lor Badminton - joc sportiv individual Beneficiile practicării badmintonului Reguli de securitate Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul Subiectele lecțiilor:	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe, TV/proiector.	
	13/I	Poziția fundamentală	1		EI	Spațiu special amenajat (sală sportivă, teren sportiv), rachete de badminton, fluturași de badminton, fileu, fișe, materiale video etc.	
	14/I	Deplasări	1				
	15/I	Priza rachetei	1				
	16/I	Exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul	1				
	17/I	Lovitura din dreapta	1				
	18/I	Lovitura din stânga	1				
	19/I	Serviciul înalt depărtat, tehnica executării	1				

locomotorii specifice badmintonului. 2.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării	20/I	Badminton. Evaluare formativă <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: P7: Lovituri din dreapta, lovituri din stânga <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> Elevii eliberați: P13: Proiect individual. Alcătuirea unui rebus/ integramă/ careu de cuvinte despre disciplinele sportive și clasificarea lor (în formă grafică – poster pe panoul informațional al liceului; sau în formă digitală - postare pe pagina web a liceului) 	1		EF	Rachete de badminton, fluturași de badminton; Grilă de evaluare; Fișe de evaluare reciprocă	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--

Modulul 3. VOLEI – 10 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
Nivelul A1 3.1. Identificarea beneficiilor practicării jocului de volei din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. 3.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării jocului de volei. 3.3. Reproduce rea comentată a mișcărilor locomotorii		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Rolul activităților motrice în menținerea și ameliorarea stării de sănătate Volei – joc sportiv Beneficiile practicării jocului de volei Reguli de securitate Reguli de joc: terenul de joc, plasarea și schimbul jucătorilor. Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului;deplasări: mers, alergări, sărituri Elemente tehnice: pasarea, serviciu, preluarea	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe etc.	
		Subiectele lecțiilor:					
	21/I	Poziții fundamentale, deplasări	1		EI	Teren de volei, mingi de volei, fileu, conuri, suporturi video, fișe/foto,	
	22/I	Pasa cu ambele mâini de sus de pe loc	1				
	23/I	Pasa cu ambele mâini de sus de pe loc în perechi	1				
24/I	Pasa cu ambele mâini de jos de pe loc	1					
25/I	Preluarea mingii de sus	1					

specifice jocului de volei. 3.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din volei.	26/I	Preluarea mingii de jos	1			cretă, fluier, cronometru, scorer etc.		
	27/I	Preluarea mingii de sus și de jos	1					
	28/I	Serviciul de jos din față, tehnica execuției	1					
	29/	Serviciul de jos din față pe teren redus	1					
	30/I	Volei. Evaluare formativă <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: P7: Pasa mingii de sus cu două mâini; preluarea mingii de jos cu două mâini <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> • Elevii eliberați: P17: Arbitrarea jocului de echipă 	1		EF	Mingi de volei, fișă de evaluare/ autoevaluare		
1.1., 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 3.2.	31/I	Agenda motrice a elevului. Evaluare sumativă <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: P14: Agenda motrice: practicarea atletismului, badmintonului și jocului de volei în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> • Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului 	1		ES	Proiector, Computer		

Modulul 4. GIMNASTICĂ - 12 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
<p>Nivelul A1</p> <p>4.1. Identificarea beneficiilor practicării gimnasticii din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>4.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării gimnasticii.</p> <p>4.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice gimnasticii.</p> <p>4.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din gimnastică.</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Părțile corpului și mișcările specifice ale lor, tipurile somatice ale corpului Gimnastica – probă de sport și exercițiu fizic în cotidian Beneficiile practicării gimnasticii Reguli de securitate. Igiena personală și a echipamentului sportiv Poziții și mișcări locomotorii: poziții de bază: stând; ghemuit; culcat; așezat; mișcări ale segmentelor corpului: cap, trunchi, membrelor superioare, membrelor inferioare</p>	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe, proiector	
		Subiectele lecțiilor:					
	1/II	Deplasări în formații: întoarceri și regroupări pe loc și în deplasare	1		EI ¹	Saltele, bancă, scară de gimnastică, trambulină, capră de gimnastică, funie, corzi,	
	2/II	Complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare	1				
	3/II	Parcursuri aplicative cu elemente de mers, alergări, sărituri, târâri, cățărări și escaladări	1				
	4/II	Săritura cu picioarele depărtat peste „capra” de gimnastică, tehnica execuției	1				
	5/II	Exerciții de echilibru pe banca de gimnastică, mers cu diferite poziții de brațe	1				
	6/II	Pași ritmici de bază, întoarceri și sărituri	1				
	7/II	Gimnastica aerobică: complexe de exerciții.	1				
	8/II	Elemente acrobatice: echilibru pe un picior, stând pe omoplați, semi-sfoara, podul	1				
	9/II	Elemente acrobatice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi	1				
	10/II	Elemente acrobatice combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite	1				
	11/II	Elemente acrobatice combinații acrobatice de 4-6 elemente cu acompaniment muzical	1				
12/II	<p>Gimnastică. Evaluare formativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: <p>P4: Element acrobatic</p>	1		EF	Casetofon, saltele de gimnastică; Grilă de evaluare;		

		<p>P6: Complex din gimnastică ritmică și dans <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevii eliberați: <p>P15: Test de cunoștințe</p>				fișe de evaluare reciprocă.	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	-----------------------------	--

Modulul 5. BASCHET - 14 ore

Unități de competență	Nr. crt leție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.	
<p>Nivelul A1</p> <p>5.1. Identificarea beneficiilor practicării jocului de baschet din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>5.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării jocului de baschet.</p> <p>5.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de baschet.</p> <p>5.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Jocurile Olimpice Antice Baschet - joc sportiv Beneficiile practicării jocului de baschet Reguli de securitate Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale, deplasări, opriri, pivotări Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling</p>	Pe parcursul lecturilor			Fișe, planșe, proiector, materiale pentru dramatizarea/teatralizarea unor scenete despre Jocurile Olimpice Antice		
		13/II	Poziții fundamentale ale jucătorului, deplasări	1		EI	Teren de baschet, panou, mingi de baschet, mingi medicinale, mingi de oină, jaloane, conuri, fluier, coardă, cronometru, tablă, fișe, planșe, proiector	
		14/II	Deplasări, oprire prin săritură, pivotări	1				
		15/II	Ținerea mingii	1				
		16/II	Prinderea și pasarea mingii cu ambele mâini	1				
		17/II	Pasarea mingii cu două mâini de la piept de pe loc	1				
		18/II	Pasarea mingii cu două mâini de la piept în mișcare	1				
		19/II	Pasarea mingii pe loc și în mișcare	1				
		20/II	Aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc.	1				
		21/II	Aruncarea la coș din diferite poziții	1				
		22/II	Dribling pe loc	1				
		23/II	Dribling în deplasare	1				
		24/II	Acțiuni tactice individuale marcajul	1				
		25/II	Acțiuni tactice individuale, demarcajul.	1				

procesul aplicării mijloacelor din jocul de baschet.	26/II	Baschet. Evaluare formativă <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: P7: Pasa mingii cu două mâini de la piept; dribling cu control vizual <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> Elevii eliberați: P17: Arbitrare: scorer	1		EF	Mingi de baschet, conuri. Grilă de evaluare; Fișe de autoevaluare	
------------------------------------------------------	-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	-----------	-------------------------------------------------------------------------	--

Modulul 6. TURISM PEDESTRU - 9 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
Nivelul A1 6.1. Identificarea beneficiilor practicării turismului pedestru din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. 6.2. Acceptarea regulilor de securitate și normelor de igienă în cadrul practicării turismului pedestru. 6.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice turismului pedestru. 6.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Motivația pentru practicarea exercițiului fizic și a sportului (flashmob) Beneficiile practicării turismului pedestru Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre	Pe parcursul lecturilor			Suporturi informaționale, softuri educaționale, tablă interactivă; Casetofon, cameră video	
		Subiectele lecțiilor:					
	27/II	Echipamentul turistic colectiv	1		EI	Teren cu obstacole natural/improvizat, echipament turistic individual, hartă turistică, busolă, rucsac turistic, cort, carabine, funii, mănuși, magini video/foto.	
	28/II	Echipamentul turistic individual	1				
	29/II	Echipamentul turistic special	1				
	30/II	Orientare după busolă, hartă, elemente ale naturii	1				
	31/II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturali	1				
	32/II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturali.	1				
	33/II	Tehnica deplasării și traversării obstacolelor artificiali	1				
	34/II	Excursii turistice	1				
35/II	Turism pedestru. Evaluare formativă P15. Test practic: echipamentul turistic individual si colectiv; orientarea după obiectele din teren <i>*Elevii eliberați și cei cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i>	1		EF	Echipament turistic, grilă de evaluare, fișe de evaluare reciprocă		

comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din turism pedestru.							
CS2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice armonioase.	36/II	<p>Teste motrice. Evaluare sumativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: <p>P9: Teste motrice: alergare de suveică: 3 × 10 m, sărituri în lungime de pe loc</p> <p><i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevii eliberați: <p>P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II</p>	1		ES	Saltea, bancă de gim., bară fixă, riglă, conuri, cronometru.	
	37/II	<p>Teste motrice. Evaluare sumativă (continuare)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: <p>P9: Teste motrice: ridicarea trunchiului din culcat dorsal în timp de 30 s., aplecare înainte din stând pe banca de gimnastică (cm), tracțiuni în brațe la bara fixă (b)/ flotări (f)</p> <p><i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevii eliberați: <p>P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II</p>	1				