

**MODEL DE PROIECT DE LUNGĂ DURATĂ
LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a X-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. Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.
3. Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în cadrul activităților competitive și recreative, demonstrând reziliență, integritate și angajare pentru succesul comun.

Bibliografie:

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

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

	Pe săptămână	Semestrul I	Semestrul II	Anual
Nr. de ore	2	31	38	69

Nr. modulului	Module	Nr. ore	Evaluări		
			EI	EF	ES
1	Atletism	10	1	1	
2	Rugby -7	11	1	1	
3	Joc de dame	9	1	1	
		1			1
<i>Total semestrul I</i>		<i>31</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
4	Aerobică/ Fitness	10	1	1	
5	Gimnastică	10	1	1	
6	Fotbal	16	1	1	
		2			1
<i>Total semestrul II</i>		<i>38</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
<i>Total anual</i>		<i>69</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>2</i>

Modulul 1. ATLETISM – 10 ore

Unități de competență	Nr.crt. lecție/sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
<p>Nivelul C 1</p> <p>1.1. Relaționarea beneficiilor practicării atletismului din perspectivele: personală, locală, globală.</p> <p>1.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.</p> <p>1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice atletismului.</p> <p>1.4. Gestionarea mijloacelor din atletism în diverse activități cotidiene.</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane Atletism – probă de sport Beneficiile practicării atletismului Reguli de securitate Tehnica transmiterii ștafetei; tehnica marșului sportiv.</p>	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe, baston de ștafetă etc.	
		Subiectele lecțiilor:					
	1/I	Marș sportiv, tehnica marșului	1		EI¹	Spații pentru alergări, sărituri aruncari, cronometru, fișe, fluier, mingi mici, mingi medicinale etc.	
	2/I	Alergare de viteză 100 m, startul de sus	1				
	3/I	Alergare de suveică	1				
	4/I	Alergare de ștafetă, transmiterea ștafetei	1				
	5/I	Alergare de rezistență 1000 m (f) și 2000 m(b)	1		EI¹		
	6/I	Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea	1				
	7/I	Sărituri multiple de pe loc și din elan de 5-9 pași în formă de concurs	1				
	8/I	Aruncarea mingii mici la distanță	1				
	9/I	Împingerea mingii medicinale (1,5-2 kg) cu o mână și cu două mâini	1				
10/I	<p>Atletism. Evaluare formativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: P1: Alergare de viteză 100 m P3: Aruncarea mingii mici din elan, la distanță <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> • Elevii eliberați: P16: Mini-eseu „Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane” (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.		

¹ secvențial

Modulul 2. RUGBY-7 - 11 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/ sem.	Detalieri de conținut	Nr. ore	Data	Eva luare	Resurse	Obs.
<p>Nivelul A1</p> <p>2.1. Identificarea beneficiilor practicării jocului de rugby-7 din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>2.2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de rugby-7.</p> <p>2.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de rugby-7.</p> <p>2.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de rugby-7.</p>		<p>Conținuturi cognitive:</p> <p><i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Activitatea fizică și metabolismul. Energia necesară efortului fizic.</p> <p>Beneficiile practicării jocului de Rugby-7</p> <p>Reguli de securitate</p> <p>Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrilor și dirijarea jocului</p> <p>Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii, tehnica specializată</p> <p>Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sistem de atac și apărare</p>	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe, TV/proiector.	
			Subiectele lecțiilor:				
	11/I	Culegerea, purtarea, culcarea, prinderea din zbor a mingii	1		EI	Teren sportiv, mingi de rugby, conuri, jaloane, taguri, etc.	
	12/I	Pasarea și prinderea mingii pe loc și în deplasare	1				
	13/I	Lovitura de picior căzută, din mână, driblingul	1				
	14/I	Contactul cu adversarul, inițierea grupajului, susținerea și protejarea mingii	1				
	15/I	Blocarea adversarului/ a mingii. Placajul din față, din lateral, din spate	1				
	16/I	Acțiuni tactice individuale în atac	1				
	17/I	Acțiuni tactice individuale în apărare	1				
	18/I	Acțiuni tactice colective în atac și în apărare	1				
	19/I	Sisteme de aranjare în atac și apărare la lovitura de începere și reîncepere	1				
	20/I	Lovitura de pedeapsă, liberă, margine, grămadă ordonată	1				
21/I	<p>Rugby-7. Evaluare formativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: <p>P11: Traseu tehnico-tactic</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>P13: Proiect individual: Energia necesară efortului fizic (în formă grafică/digitală); (în formă grafică – poster pe panoul informațional al liceului; sau în formă digitală - postare pe pagina web a liceului)</p>	1		EF	Mingi de rugby, jaloane, grilă de evaluare; fișe de evaluare reciprocă.		

Modulul 3. JOC DE DAME - 9 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/sem.	Detalieri de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
Nivelul A2 3.1. Descrierea beneficiilor practicării jocului de dame din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. 3.2. Conformarea la regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării jocului de dame. 3.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de dame.		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Hipodinamia și sedentarismul Beneficiile practicării jocului de dame Reguli de securitate Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația.	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe etc.	
	22/I	Debut: clasificarea debuturilor	1		EI	Tablă și piese pentru jocul de dame, materiale didactice, scheme de joc, etc.	
	23/I	Regulile de dezvoltare a pieselor	1				
	24/I	Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații	1				
	25/I	Importanța coloanelor, pionul de aur	1				
	26/I	Finalul: transformare în damă, varietatea de lațuri	1				
	27/I	Capcane pentru capturarea damei	1				
	28/I	Patru dame contra unei dame	1				
	29/I	Trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese	1				
	30/I	Joc de dame. Evaluare formativă P7: Mișcări, capturări și transformare; lanțuri simple	1		EF	Tablă și piese ale jocului de dame.	
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, jocului de rugby-7, jocului de dame în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în limita posibilităților.</i> • Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului și a jocului de dame în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului 	1		ES	Proiector, computer. Grilă de evaluare; Fișe de evaluare reciprocă.	

Modulul 4. AEROBICĂ/ FITNESS - 10 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/sem.	Detalieri de conținut	Nr. ore	Data	Evaluare	Resurse	Obs.
Nivelul A1 4.1. Identificarea beneficiilor practicării aerobicii/fitnessului din perspectiva dezvoltării fizice armonioase. 4.2. Acceptarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării aerobicii/fitnessului. 4.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii specifice aerobicii/fitnessului. 4.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din aerobică/ fitness		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Componentele condiției fizice Beneficiile practicării aerobicii/fitnessului Reguli de securitate Subiectele lecțiilor:	Pe parcursul lecțiilor			Flipchart, fișe, planșe, proiector.	
	1/II	Poziții la aparate, tipuri de prize	1		EI	Utilaj tehnic special gantele de diferite greutateți, mingi medicinale , scripete,covorașe, mingi de fitness, bastoane,casetofon,fișe, suporturi informaționale,etc	
	2/II	Exerciții pregătitoare	1				
	3/II	Exerciții pentru mușchii brațelor: (flexii, extensie, scripete)	1				
	4/II	Exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins și fluturări cu greutateți)	1				
	5/II	Exerciții pentru mușchii spatelui (fluturări cu greutateți/ scripete)	1				
	6/II	Exerciții pentru mușchii coapselor, gambelor (extensii, flexii)	1				
	7/II	Fitness aerobică: Exerciții cu propriul corp	1				
	8/II	Fitness aerobică: Exerciții cu diferite obiecte (elastic, mingi de fitness, bastoane)	1				
	9/II	Complex de exerciții pe bancă de gimnastică (step aerobica)	1				
10/II	Aerobică/Fitness. Evaluare formativă <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: P4: Poziții și prize P10: Complex din aerobic/fitness <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în limita posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Elevii eliberați: P15: Test de cunoștințe: Componentele condiției fizice	1		EF	Gantele, scripete casetofon, grilă de evaluare, fișe de evaluare reciprocă.		

Modulul 5. GIMNASTICĂ - 10 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/ sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Eva luare	Resurse	Obs.
Nivelul C1 5.1. Relaționarea beneficiilor practicării gimnasticii din perspectivele personală, locală, globală. 5.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării gimnasticii. 5.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități specifice gimnasticii. 5.4. Gestionarea mijloacelor din gimnastică în diverse activități cotidiene.		Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Structuri de dirijare și organizare a sportului Beneficiile practicării gimnasticii Reguli de securitate consiliere și ajutorului reciproc Mișcări sincrone: mișcări sincrone în grup; elemente acrobatice sincrone în grup. Subiectele lecțiilor:	Pe parcursul lecțiilor			Fișe, planșe, proiector	
	11/II	Echilibru pe un picior în diverse variante	1		EI	Saltele de gimnastică, casetofon, suporturi foto/video, etc.	
	12/II	Rostogoliri, diferite variante	1				
	13/II	Podul, diverse variante	1				
	14/II	Stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți)	1				
	15/II	Stând pe mâini din diverse poziții inițiale	1				
	16/II	Comparație acrobatică cu elemente la libera alegere	1				
	17/II	<i>Acrosport</i> figuri din poziții statice în perechi	1				
	18/II	<i>Acrosport</i> elemente acrobatice în grup	1				
	19/II	Elemente acrobatice în grup cu caracter competitiv	1				
20/II	Gimnastică. Evaluare formativă <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: P4: Figuri din poziții statice în perechi din acrosport P6: Comparație acrobatică cu elemente la libera alegere <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Elevii eliberați: P18: Oferire de ajutor profesorului	1		EF	Saltele de gimnastică, casetofon. Grilă de evaluare, fișe de evaluare reciprocă.		

Modulul 6. FOTBAL - 16 ore

Unități de competență	Nr. crt lecție/ sem.	Detalii de conținut	Nr. ore	Data	Eva luare	Resurse	Obs.
<p>Nivelul A2</p> <p>6.1. Descrierea beneficiilor practicării jocului de fotbal din perspectiva dezvoltării fizice armonioase.</p> <p>6.2. Conformarea la regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării jocului de fotbal .</p> <p>6.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de fotbal .</p> <p>6.4. Coordonarea abilităților intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de fotbal.</p>		<p>Conținuturi cognitive: <i>Temă inter/transdisciplinară:</i> Voluntariatul în activitățile motrice Beneficiile practicării și regulile de securitate în cadrul jocului de fotbal Reguli de joc: terenul de joc: henț, fault, aruncarea de la margine, corner Poziția fundamentală al atacantului, și al apărătorului Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovituri, conducerea mingii Acțiuni tehnico-tactice: marcajul, demarcajul, depășirea.</p> <p>Subiectele lecțiilor:</p>	Pe parcursul lecțiilor			Suporturi informaționale, softuri educaționale, tablă interactivă	
	21/II	Poziții fundamentale, deplasări	1		EI	Teren de fotbal, mingi de fotbal, jaloane, conuri, fluier, coardă, cronometru, tablă, fișe, planșe, proiector, maiouri de diferite culori, etc	
	22/II	Lovirea și preluarea mingii cu interiorul labei piciorului pe loc	1				
	23/II	Lovirea și preluarea mingii cu interiorul labei piciorului în deplasare	1				
	24/II	Lovirea și preluarea mingii cu șiretul plin, interior, exterior	1				
	25/II	Lovirea mingii cu capul de pe loc;	1				
	26/II	Lovituri la poartă pe loc	1				
	27/II	Conducerea mingii	1				
	28/II	Conducerea mingii urmată de lovitură la poartă	1				
	29/II	Aruncarea de la margine de pe loc	1				
	30/II	Aruncarea de la margine în mișcare	1				
	31/II	Deposdarea adversarului de minge, din față, interceptia	1				
	32/II	Tehnica portarului: devierea și dezbaterea	1				
	33/II	Tehnica portarului: repunerea mingii în joc	1				
	34/II	Acțiuni tactice individuale: marcajul	1				
	35/II	Acțiuni tactice individuale: demarcajul, depășirea.	1				
36/II	<p>Fotbal. Evaluare formativă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa de bază: <p>P7: Pasarea și preluarea mingii în perechi; lovitura la țintă *Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</p>	1		EF	Conuri, mingi de fotbal, Grilă de evaluare; Fișe de evaluare reciprocă.		

		<ul style="list-style-type: none"> Elevii eliberați: P17: Arbitrarea jocului de fotbal: scorer					
CS2. Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.	37/II	Teste motrice. Evaluare sumativă <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: P9: Teste motrice: alergare de suveică: 3 × 10 m, sărituri în lungime de pe loc <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II	1		ES	Saltea, bancă de gim., bară fixă, riglă, conuri, cronometru. Grilă de evaluare; Fișe de evaluare reciprocă.	
CS3. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.	38/II	Teste motrice. Evaluare sumativă (continuare) <ul style="list-style-type: none"> Grupa de bază: 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) <i>*Elevii cu limitare parțială a efortului fizic realizează produsele în măsura posibilităților.</i> <ul style="list-style-type: none"> Elevii eliberați: P14: Agenda motrice: practicarea mersului în afara orelor de clasă, pe parcursul semestrului II	1				