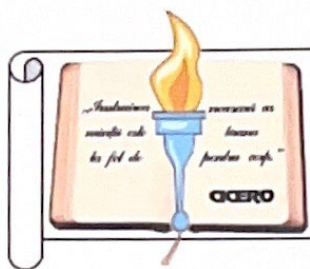


Nr. înregistrare: 3470/06.09.2024



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI  
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV  
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „GHEORGHE CORNELIU” DOMNEȘTI  
COMUNA DOMNEȘTI, ȘOS. AL I. CUZA NR. 85, JUDEȚ  
ILFOV  
TEL/FAX: 021/353.51.70 E-mail: scoala@domnesti@yahoo.com  
[www.scolagheorghecorneliudomnesti.ro](http://www.scolagheorghecorneliudomnesti.ro)

### PLANUL CALENDARISTIC

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, Nivel Primar, MODULUL I, II, III, IV, V**  
**Clasa a IV-a A**

Avizat Director,

Anul școlar: 2024-2025  
"Școala Gimnazială Gheorghe Corneliu"  
Domnești  
Cadrul didactic,  
Prof. Mare Tania-Andrada



### PLANUL CALENDARISTIC

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASA a IV-a A, MODULUL I, II, III, IV, V**

## Competențe generale

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului
2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia

## Competențe specifice

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului
  - 1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de practicare variată (curriculare și extracurriculare) a exercițiilor fizice și sportului
  - 1.2. Respectarea regulamentelor de desfășurare a întrecerilor în disciplinele sportive însușite
2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii
  - 2.1. Aplicarea regulilor de igienă personală și colectivă în activități curriculare și extracurriculare
  - 2.2. Folosirea procedurilor de călire a organismului propriu prin valorificarea influențelor factorilor naturali de mediu
  - 2.3. Identificarea factorilor care pot genera abateri de la postura corporală corectă
  - 2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice
  - 2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate
  - 2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare
  - 2.7. Valorificarea deprinderilor sportive cu componentă estetică în activitățile de reprezentare a clasei/unității de învățământ
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia
  - 3.1. Manifestarea atitudinii de fair-play în timpul activităților motrice/sportive
  - 3.2. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților sportive
  - 3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale

**CLASA a IV-a – MODULUL I**

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
i.1. 2.3 2.7 3.2	Elemente de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri)</li> <li>• alinierea în linie și în coloană, la diferite intervale și distanțe</li> <li>• pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus”</li> <li>• raportul complet</li> <li>• întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur</li> <li>• pornire și oprire din mers, în doi timpi</li> <li>• variante de formare și strângere a coloanei de gimnastică</li> </ul>			
2.1 2.2 2.3 2.4	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>• pozițiile de bază și derivate</li> <li>• exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>• exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener)</li> <li>• exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical, sub formă de ansamblu</li> <li>• exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>• principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului</li> <li>• valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen</li> <li>• determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicatorilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p><b>1. Viteza I-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>• viteza de execuție și repetiție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>• viteza de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și direcții variate</li> <li>- în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> <li>• viteza în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p><b>2. Capacități coordinative/Îndemănare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>• coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>• coordonarea în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>• ambidextrie</li> <li>• coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>• echilibru</li> <li>• capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p><b>3. Forța I-2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>• forță explozivă</li> <li>• forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p><b>4. Rezistența I-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• rezistența musculară locală</li> </ul> <p><b>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• elasticitate musculară</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	▲-7	

2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	<p>Mers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de mers, în formații și cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice</li> <li>- mers cu schimbarea direcției de deplasare</li> <li>- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate progresiv, cu purtare de obiecte, cu întoarcere 90°, 180°, 360°</li> <li>- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu pășire peste obiecte</li> </ul> <p>Alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare laterală cu pas încrucișat</li> <li>- alergare cu schimbări de direcție</li> <li>- alergare în tempo uniform moderat, în tempo variabil, alergare accelerată</li> <li>- alergare cu sarcini motrice suplimentare (oprire, întoarcere, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte)</li> <li>- alergare în relație cu un partener/adversar</li> </ul> <p>Săritură</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în adâncime, de pe suprafețe înălțate</li> <li>- cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în înălțime și în lungime, peste obstacole joase</li> <li>- la coardă</li> </ul> <p>Escaladare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol</li> <li>- escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul> <p>Cățărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor</li> <li>- cățărare pe scara fixă, din două în două trepte, deplasare laterală pe scara alăturată și coborâre din două în două trepte</li> </ul> <p>Târâre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tracțiunea alternativă cu brațele din culcat facial/dorsal pe banca de gimnastică</li> <li>- deplasarea corpului prin împingeri simultane și alternative, cu brațele și picioarele</li> <li>- târârea joasă, pe o latură, pe sub obstacole, cu/fără obiecte</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		Deprinderi de manipulare	<p>de tip propulsiv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări azvârlite, la țintă, la distanță, la partener</li> <li>- aruncare, ricoșare, lovire cu mâna și cu piciorul</li> <li>- lovire cu obiecte: rachetă, paletă, crosă etc.</li> </ul> <p>de tip absorbție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener, a obiectelor din domeniul disciplinelor sportive studiate</li> <li>- transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, în perechi sau în grup</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		Deprinderi de stabilitate	<p>a) de tip axial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (cu obiecte, partener)</li> </ul> <p>b) posturi statice sau dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi (se realizează prin conținuturile specifice disciplinelor sportive)</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
- parcurșuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate (sub formă de întrecere pe echipe)					
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Școala alergării	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
			Alergarea de rezistență pasul alergător de semifond startul din picioare	7	1-4
			Școala săriturii	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
			Școala aruncării	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.	14	1-7 1-1
Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive; Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru; Calendarul competițiilor sportive școlare (locale, naționale, după caz); Calendarul serbărilor cultural-artistice Unități sportive specializate din proximitatea școlii și oferta de discipline sportive a acestora			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		

2.1 2.4	Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>- factori de mediu valorificați în călirea organismului și măsuri de evitare a influențelor nocive ale acestora</li> <li>- exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>- regulile de igienă colectivă</li> <li>- semnele deteriorării igienei personale și colective</li> <li>- măsurile de menținere a igienei personale și colective</li> <li>- măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate</li> <li>- tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
3.1 3.2 3.3	Componente ale personalității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- responsabilitatea față de propria stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate motrică</li> <li>- atribuțiile rolurilor de conducere și de subordonare îndeplinite de elevi în practicarea disciplinelor sportive</li> <li>- norme și deprinderi de comunicare între elevi, parteneri, adversari, arbitri, spectatori</li> <li>- stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive</li> <li>- atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale - deprinderi de relaționare și lucru în grup între componenții unei echipe, în cadrul lecției de educație fizică și în activitățile sportive extrașcolare</li> <li>- modalități de mediere a conflictelor apărute în timpul activităților sportive - procedee de acordare a ajutorului și sprijinului în timpul practicării exercițiilor fizice</li> <li>- criterii obiective în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor</li> <li>- forme de încurajare a coechipierilor și felicitare a adversarilor</li> <li>- forme de manifestare a fairplay-ului în activitățile motrice competiționale și necompetiționale</li> </ul>	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

## Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Viteză de deplasare 25 m – evaluare inițială	1	1
• Alergare de durată (minim B-2'30"/ F-2'15") – evaluare inițială	1	1
• Forță spate, abdomen, membre inferioare și superioare – evaluare inițială	1	2
• Structuri simple de joc - evaluare inițială	1	2
• Alergare de durată (minim B-2'30"/ F-2'15") – evaluare sumativă	1	7

**CLASA a IV- a – MODULUL II**

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>• viteza de execuție și repetiție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>• viteza de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și direcții variate</li> <li>- în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/Îndemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>• coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>• coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>• ambidextrie</li> <li>• coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>• echilibru</li> <li>• capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>• forță explozivă</li> <li>• forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• rezistența musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• elasticitate musculară</li> </ul>	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p align="center">▲-7</p>		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<p>Specific gimnasticii acrobatice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpănă pe un picior</li> <li>- sfoara</li> <li>- podul de jos, podul de sus</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rostogolire înainte din depărtat în ghemuit</li> <li>- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>- rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit</li> <li>- legări de elemente acrobatice</li> </ul> <p>Specific jocurilor sportive</p> <p>Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului/ minihandbalului etc.</p>	16	1-8 1-1 ▲-8	
			16	1-8	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

**Evaluare**

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Legări de elemente acrobatice – evaluare inițială	1	1
• Forță spate, abdomen, membre superioare și inferioare – evaluare sumativă	1	7
• Legări de elemente acrobatice – evaluare sumativă	1	8

**CLASA a IV- a – MODULUL III**

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsurile de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.1 2.2 2.3 2.4	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> <li>postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>pozițiile de bază și derivate</li> <li>exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener)</li> <li>exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical, sub formă de ansamblu</li> <li>exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului</li> <li>valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen</li> <li>determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicatorilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului</li> </ul>	▲-4	▲-4	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditive</li> <li>tactili</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție și repetiție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și direcții variate</li> <li>în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/îndemănare</p> <p>I-1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>ambidextrie</li> <li>coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>echilibru</li> <li>capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>forță explozivă</li> <li>forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistență</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistență generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>rezistență musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>elasticitate musculară</li> </ul>	▲-5	▲-5	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<p>Specifice jocurilor sportive</p> <p>Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului/ minihandbalului etc.</p>	10	1-5	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

**Evaluare**

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Complex DFA – evaluare inițială	1	1
● Sărituri la coardă, aruncare la ținta verticală - evaluare inițială	1	1
● Complex DFA – evaluare sumativă	1	4
● Sărituri la coardă, aruncare la ținta verticală - evaluare sumativă	1	5

**CLASA a IV- a – MODULUL IV**

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare														
01.	02.	03.	04.	05.	06.														
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteză</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteză de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>• viteză de execuție și repetiție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>• viteză de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și direcții variate</li> <li>- în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p><u>viteză în regimul celorlalte calități motrice</u></p> <p>2. Capacități coordinative îndemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>• coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>• coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>• ambidextrie</li> <li>• coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>• echilibru</li> <li>• capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>• forță explozivă</li> <li>• forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistență</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rezistență generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• rezistență musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• elasticitate musculară</li> </ul>	<b>▲ -5</b>		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare														
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<table border="1"> <tr> <td>Specifice atletismului</td> <td>Alergarea de viteză cu start din picioare pasul alergător de accelare pasul alergător lansat de viteză startul din picioare</td> <td>6</td> <td>1-3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Specifice jocurilor sportive</td> <td>Ar mingii de oină de pe loc, la distanță</td> <td>8</td> <td>3-6 1-3 ▲-6</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului/ minihandbalului etc.</td> <td>12</td> <td>1-6</td> <td></td> </tr> </table>	Specifice atletismului	Alergarea de viteză cu start din picioare pasul alergător de accelare pasul alergător lansat de viteză startul din picioare	6	1-3		Specifice jocurilor sportive	Ar mingii de oină de pe loc, la distanță	8	3-6 1-3 ▲-6			Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului/ minihandbalului etc.	12	1-6			
Specifice atletismului	Alergarea de viteză cu start din picioare pasul alergător de accelare pasul alergător lansat de viteză startul din picioare	6	1-3																
Specifice jocurilor sportive	Ar mingii de oină de pe loc, la distanță	8	3-6 1-3 ▲-6																
	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului/ minihandbalului etc.	12	1-6																

**Legenda:**

**I : evaluare inițială**

**▲ : evaluare sumativă**

**Evaluare**

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță, de pe loc - evaluare inițială	1	4
• Viteză de deplasare 25 m - evaluare sumativă	1	5
• Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță, de pe loc - evaluare sumativă	1	6

**CLASA a IV- a – MODULUL V**

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>• viteza de execuție și repetiție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>• viteza de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe distanțe și direcții variate</li> <li>- în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/îndemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>• coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>• coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>• ambidextrie</li> <li>• coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>• echilibrul</li> <li>• capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>• forță explozivă</li> <li>• forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• rezistența musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• elasticitate musculară</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit	<b>8</b>	<b>1-4</b> <b>I-1</b> <b>▲-4</b>
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului/ minihandbalului etc.	<b>16</b>	<b>1-8</b> <b>▲-8</b>

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

**Evaluare**

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit - evaluare inițială	1	1
• Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit - evaluare sumativă	1	4
• Structuri simple de joc – evaluare sumativă	1	8