

5475/4/10609/2024

Unitatea de învățământ:
An școlar: 2024-2025

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ
Cadru didactic: MIREA CATALIN

Proiectarea unitatii de invatare
Alergare de rezistență
CLASA a V - a

Număr de lecții alocate: 7 – MODULUL I
Săptămâna de aplicare: 1-4

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activitati de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|---|---|--|----------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1-2 | Mers rapid cu pasul întins Alergare ușoară Automatizarea ritmului respirator | În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței | - Mers obișnuit până la semn (10 m), mers rapid cu pasul întins (20 m) - Mers cu pasul întins din ce în ce mai rapid (10 m), urmat de trecere în alergare ușoară - Inspirație la 3 pași, expirație completă - Demonstrații, corectări | Copete 10' | Evaluare inițială |
| 3-4 | Pasul alergător lansat de semifond Ritmul respirator 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3. | Pasul alergător lansat de semifond Ritmul respirator | - Pasul alergător lansat de semifond în tempo moderat impus de profesor pe distanța de 300-400 m - automatizarea ritmului respirator inspiratie la 3 pasi urmat de expiratie completă - explicatii, demonstratii | Copete 10' | Evaluare continuă |
| 5-7 | Alergare în tempo moderat și pe turnantă Automatizarea ritmului respirator Alergare în pluton | Alergare în tempo moderat și pe turnantă Automatizarea ritmului respirator Alergare în pluton | - alergare în tempo moderat (și pe turnantă), pe marginea terenului de handbal - Inspirație la 3 pași, expirație completă - alergare în grup de 4-6 elevi cu lider - Demonstrații, corectări | Copete 10' | Evaluare continuă |

Proiectarea unitatii de invatare
Rezistența cardio respiratorie la eforturi aerobe, rezistența musculară locală
CLASA A V – A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de învățare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|----------------------------|--|--|---|--|
| 1 | 2. 3.1. 3.2. 3.3. | 3 Trasee aplicativ utilitare | 4 În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței | 5 Cercuri, gărdulețe, mingi de diferite mărimi etc 15' | 6 Evaluare inițială |
| | | Trasee aplicativ utilitare | - trasee aplicativ utilitare (aproximativ 3' - 4' /elev, tip "exatlon") | Cercuri, gărdulețe, mingi de diferite mărimi etc 15' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |
| | | Trasee aplicativ utilitare Alergare de durată | - trasee aplicativ utilitare (aproximativ 2' 30" - 3' /elev, tip "exatlon") - alergare de durată adaptată posibilităților individuale 3' - 4' /cu pauze active (mers) | Cercuri, gărdulețe, mingi de diferite mărimi etc 15' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |

Proiectarea unitatii de invatare
Forță dinamică segmentară, în regim de rezistență
CLASA A V – A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activitati de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|----------------------|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | <p>Testare inițială (probe opționale): flotări/trapecuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal</p> <p>Testare inițială (probe opționale): extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc</p> <p>Dezvoltarea forței prin parcurgerea unui traseu aplicativ</p> | <p>În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței</p> <p>- două/ patru ateliere: flotări/trapecuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări</p> <p>- două/trei ateliere: extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări</p> <p>- Traseu aplicativ pentru dezvoltarea forței dinamice segmentare în regim de rezistență.</p> | <p>Scări fixe, bare pentru trapecuni, saltele 10'</p> <p>saltele 10'</p> <p>Bânci de gimnastică, ladă de gimnastică etc. 10'</p> <p>Scări fixe, bare pentru trapecuni, saltele 10'</p> <p>Scări fixe, bare pentru trapecuni, saltele 10'</p> | <p>Evaluare inițială</p> <p>Evaluare inițială</p> <p>Evaluare continuă</p> <p>Evaluare continuă</p> <p>Evaluare sumativă</p> |
| | | <p>Dezvoltarea forței dinamice segmentare</p> | <p>- exersarea individuală a exercițiilor folosite ca probe opționale: flotări/trapecuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal, extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc, sub formă de circuit</p> <p>- probele opționale pentru evaluarea forței dinamice segmentare conform sistemului de evaluare elaborat</p> | | |
| | | <p>Evaluare sumativă: probele opționale</p> | | | |

2.3.
 3.1.
 3.2.
 3.3.

Proiectarea unitatii de invatare
Viteza de reactie la stimulii vizuali, auditivi și tactili,
Viteza de execuție, de repetiție și de deplasare, în regim de coordonare
CLASA A V – A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

| Nr. lecției | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de învățare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|------------------------------|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | Starturi din diferite poziții | - Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil - Ștafete cu starturi din diferite poziții pe 30-50 de m | Copete, jaloane 10' | Evaluare inițială |
| | 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. | Luări de poziții, la comandă în viteză mare Aruncări și prinderi | - Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: dreapta, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. - Aruncări și prinderi efectuate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 30-50 m | Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10' | Evaluare continuă |
| | | Alergare pe loc Alergare accelerată Alergare de viteză 50 m | - Alergare pe loc 6-8" - Alergare accelerată pe distanță scurtă - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 30-50 - Concursuri pe 50 m cu start de jos | Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10' | Evaluare Continuă Evaluare sumativă |

Proiectarea unitatii de invatare

Capacități coordinative

- coordonarea acțiunii segmentelor față de corp
- manevrarea de obiecte: individual; cu parteneri
- echilibrul: în poziții statice; în deplasare pe suprafețe înguste situate la diferite înălțimi; în deplasare pe suprafețe înguste cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte

CLASA A V – A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|------------------------------|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. | Coordonarea acțiunilor segmentelor față de corp Manevrarea de obiecte Echilibrul | În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței - frontal, disocieri ale mișcării membrilor (brațul stâng într-o direcție, brațul drept în cealaltă, piciorul stâng-piciorul drept, etc.) - idem perechi, în oglindă - disocieri în mișcările membrilor superioare față de inferioare, cap, trunchi - procedee tehnice exacte sau cu formă modificată din gimnastica acrobatică și ritmică - manevrarea obiectelor: mingi, cercuri, bastoane, corzi, eșarfe, pet-uri, etc, individual și în perechi - parcursuri aplicative/ștafete ce conțin mențineri/deplasări în echilibru cu purtare, depunere, culegere de obiecte | 5 Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi, corzi, cercuri, bastoane, bănci de gimnastică, scări fixe, etc. 10' | 6 Evaluare inițială Evaluare continuă Evaluare continuă |

**Proiectarea unității de învățare
Gimnastică acrobatică,
clasa a V - a**

Număr de lecții alocate: 16 – MODULUL II
Săptămâna de aplicare: 1-8

| Nr. lecției | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de învățare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|------------------------------|--|---|----------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | | Cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior, semisfoara, sfoara (fete), podul de jos, podul de sus (opțional) | <p>În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței</p> <p>- cumpăna pe un genunchi, cu sprijinul minilor pe sol- balansarea piciorului liber apoi menținerea acestuia 4 sec - cumpăna pe un picior cu sprijin la scara fixă și balansarea piciorului liber apoi menținerea lui 4 sec - cumpăna pe un picior cu menținere un timp cât mai îndelungat - semisfoara cu brațele lateral băteții, ”coroniță” fetele, menținere 4 sec - sfoara cu sprijinul brațelor pe sol sau fără (fete) - așezat cu spatete la scara fixă, picioarele depărtate și îndoite, brațele îndoite, de șipca de sus apucat- ridicare în pod (împingerea bazinului înainte: ”pod pe verticală”) - stând depărtat, cu spatete la scara fixă, brațele sus – extensia trunchiului, cu coborîrea mâinilor din șipcă în șipcă până pe sol; - culcat dorsal, cu picioarele îndoite și depărtate, mâinile sprijinite la nivelul umerilor, ridicare în pod cu ajutor - podul de sus cu ajutor/fără - demonstrații, corecții</p> | Saltele de g, scară fixă 15' | Evaluare inițială |
| 2 | 2.2. 2.4. 3.1. 3.3. | Rulare laterală, pe piept și pe abdomen | <p>- repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos - rulări laterale din culcat facial și dorsal spre stânga și spre dreapta - pe genunchi, extensii mari ale trunchiului - rulări (legănări) pe abdomen și pe piept, din culcat facial, cu trunchiul și picioarele în extensie - rulări înainte de pe genunchi - demonstrații, corecții</p> | Saltele de g, scară fixă 15' | Evaluare inițială Evaluare continuă |
| 3 | | Rulare dorsală Stând pe omoplați Stând pe cap (băieți) | <p>- repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulare laterală, pe piept și pe abdomen - culcat dorsal, cu genunchii la piept, rulări înainte și înapoi - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - culcat dorsal, cu capul spre scara fixă, brațele întinse sus, cu mâinile de prima șipcă apucat- ridicarea picioarelor întinse la verticală și ridicare în stând pe omoplați - așezat cu genunchii îndoși sau sprijin ghemuit, rulare înapoi, cu întinderea picioarelor la verticală și sprijinul mâinilor pe șolduri - stând pe omoplați cu ajutor/fără - stând pe omoplați cu diferite poziții ale picioarelor - sprijin pe genunchi/sprijin ghemuit, trecerea treptată a greutății în sprijin pe</p> | Saltele de g, scări fixe 15' | Evaluare inițială Evaluare continuă |

| | | | | |
|-------|---|--|--|--|
| 4-5 | Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit | <p>mâini și pe cap, cu ridicarea ușoară a vîrfurilor picioarelor de pe sol</p> <ul style="list-style-type: none"> - la scara fixă, urcare lentă în stînd pe cap din sprijin ghemuit, cu balansul unui picior, sau în stînd depărtat - stînd pe cap cu ajutor și fără - demonstrații, corectări <p>- repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulare laterală, pe piept și pe abdomen, rulare dorsală</p> <ul style="list-style-type: none"> - ghemuit, trecere în sprijin, cu rotunjirea spatelui, îndoirea brațelor și ridicarea bazinului - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte cu ajutor - demonstrații, corectări | Saltele de g 20' | Evaluare inițială Evaluare continuă |
| 6-7 | Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor anterioare - sprijin depărtat, trecere în sprijin, cu îndoirea brațelor și aplecarea capului înainte - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, din depărtat în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări | Saltele de g 20' | Evaluare continuă |
| 8-9 | Rostogolire înapoi din ghemuit in depărtat | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor anterioare - așezat grupat, rulare înapoi cu depărtarea picioarelor și revenire - rostogolire înapoi, din ghemuit în depărtat, pe plan înclinat - rostogolire înapoi, din ghemuit în depărtat, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări | Saltele de g 20' | Evaluare continuă |
| 10-11 | Rostogolire înapoi din depărtat in depărtat | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor anterioare - așezat grupat, rulare înapoi cu depărtarea picioarelor și revenire - sprijin depărtat, ducerea brațelor printre picioare mult în spate, așezat, rulare înapoi cu menținerea picioarelor depărtate și revenire - rostogolire înapoi, din depărtat în depărtat, pe plan înclinat - rostogolire înapoi, din depărtat în depărtat, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări | Saltele de g 20' | Evaluare continuă |
| 12-13 | Răsturnare laterală (roata laterală) | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor anterioare - stînd pe mâini, cu picioarele depărtate și sprijinite, trecerea greutateii de pe o mînă pe celalaltă (cu elevii capabili) - stînd pe mâini, depărtarea picioarelor și trecere în stînd depărtat prin trecerea succesivă a greutateii de pe mîini pe picioare (cu elevii capabili) - răsturnare laterală de pe aparate cu înălțimi și lățimi diferite (capac de ladă, bancă de gimnastică, barmă joasă- mîinile se așează pe capătul aparatelor și finalizarea roții se realizează în stînd depărtat pe sol) - răsturnare laterală pe urme trasate pe sol, cu ajutor - răsturnare laterală fără ajutor | Saltele de g, bânci de g, ladă de g 20' | Evaluare continuă |
| 14-16 | Linie de elemente acrobatice | <ul style="list-style-type: none"> - linie cuprinzînd elementele acrobatice învățate, salutul specific, elemente de legătură - demonstrații corectări | Saltele de g 20' | Evaluare sumativă |

Proiectarea unitatii de invatare
Săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal,
urmată de coborâre prin săritură dreaptă
CLASA a V - a

Număr de lecții alocate: 8 – MODULUL III
 Săptămâna de aplicare: 1-4

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activitati de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|---|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1-2 | <p>Școala aterizării</p> <p>Școala bătaii pe trambulină</p> <p>2.2.</p> <p>2.4.</p> <p>3.1.</p> <p>3.3.</p> | <p>Școala aterizării</p> <p>Școala bătaii pe trambulină</p> | <p>În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței</p> <p>Activitati de invatare</p> <p>- din stând, semiîndoirea genunchilor, brațele înainte- lateral (luarea poziției de aterizare) și revenire în stând</p> <p>- săritură dreaptă cu brațele sus și aterizare (foarte important este ca primul contact cu solul la aterizare să se facă prin rulara piciorului vârf-talpă)</p> <p>- din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre stânga</p> <p>- din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre dreapta</p> <p>- din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înainte</p> <p>- din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înapoi</p> <p>- din stând, săritură cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°</p> <p>- din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă în adâncime și aterizare</p> <p>- din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă înapoi în adâncime și aterizare</p> <p>- același exercițiu, dar cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°</p> <p>- se mărește înălțimea aparatelor de pe care se sare în adâncime (lada de gimnastică cu 1, 2, 3,, 6 capace; capra de gimnastică; de pe scara fixă etc)</p> <p>- din stând, mici sărituri succesive pe două picioare (cu genunchii întinși) și concomitent, rotarea înapoi a brațelor îndoite</p> <p>- același exercițiu, cu efectuarea săriturilor cât mai înalte</p> <p>- din stând pe trambulina semielastică, sărituri succesive cu genunchii întinși</p> <p>- din stând pe trambulina semielastică, mâinile sprijinite pe o saltea la nivelul pieptului (<i>saltele aranjate una peste cealaltă</i>), sărituri succesive în extensie cu genunchii întinși</p> <p>- același exercițiu, dar cu un mai mare grad de amplitudine a săriturii, astfel încât subiecții să ajungă chiar până în stând pe mâini</p> <p>- de pe loc, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină</p> <p>- din 2 -3 pași de alergare, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină</p> <p>- din alergare, pas săltat peste o ștachetă cu înălțime variabilă și bătaie pe două picioare pe trambulină</p> <p>- din alergare, pas săltat și bătaie pe trambulină pe două picioare</p> | <p>Ladă de gimnastică, saltele, bănci de gimnastică, capră de g, scară fixă 20'</p> | <p>Evaluare inițială</p> |

| | | | | |
|-----|---|--|---|--|
| 3 | Elan, bătaie, aterizare | <ul style="list-style-type: none"> - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură dreaptă și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 90° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 180° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 360° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură în înălțime pe ladă de gimnastică cu patru capace, aterizarea cu genunchii întinși | Ladă de gimnastică, saltele, 20' | Evaluare continuă |
| 4-5 | Elanul, bataia, desprinderea, sprijin pe aparat | <ul style="list-style-type: none"> - etalonarea elanului corelat cu bataia pe trambulina - desprinderi repetate cu accent pe ridicarea bazinului - demonstratii repetate - exersarea bataii si desprinderii, cu sprijinul palmelor pe ladă si ridicarea picioarelor - stafete | Ladă de gimnastică, saltele, trambulină 20' | Evaluare continuă |
| 6-8 | Săritura în sprijin ghemuit pe ladă, urmată de coborâre prin săritură dreaptă | <ul style="list-style-type: none"> - exersarea sariturii în sprijin ghemuit pe ladă, urmată de coborâre prin săritură dreaptă - demonstratii, corectări - ajutor acordat de catre profesor - stafete | Ladă de gimnastică, saltele, trambulină 20' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |

Proiectarea unitatii de invatare
Alergarea de viteză: pasul alergător de accelerare, startul de jos și lansarea din start
CLASA a V - a

Număr de lecții alocate: 6 – MODULUL IV

Săptămâna de aplicare: 1-3

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| 1 1-4 | 2 | 3 Pasul alergător de accelerare | 4 În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței | 5 Copete, jaloane 15' | 6 Evaluare inițială |
| 5-6 | 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3. | Startul de jos și lansarea din start | <p>- alergare cu creșterea treptată a vitezei pe distanța de 30 m, segmentată în trei porțiuni de câte 10 m. Pe primii 10 m se va aborda o viteză redusă, de angrenare, în precajma a 25% din posibilități; pe următorii 10 m se mărește viteza la 50% din posibilități; în finalul ultimilor 10 m viteza de alergare este în jur de 75% din posibilități</p> <p>- alergare cu creșteri treptate, mai mari de viteză, pe aceeași distanță – 30 m: 10 m- 50%, următorii 10m- 75%, ultimii 10 m- 100%</p> <p>- alergare cu creșterea treptată a vitezei, după aceeași schemă, pe distanța de 60 m, segmentată în trei porțiuni de 20 m</p> <p>- alergare accelerată, fără marcaje, cu atingerea vitezei maxime după un interval de 30-40-50-60 m</p> <p>- demonstrații, corectări</p> <p>- repetarea unor structuri anterioare</p> <p>- plecări rapide din poziții inițiale diferite: stând și stând depărtat prin dezechilibrare înainte, ghemuit, fandat, așezat, culcat facial, culcat dorsal, cu spatule la direcția de alergare</p> <p>- așezare liberă în poziția "pe locuri", fără blocuri de plecare, trecere în poziția "gata", cu revenire și reluare a comenzilor, efectuând în același timp, corecțiile necesare; același exercițiu, folosind blocurile de start</p> <p>- starturi la comandă și lansări de la start, după 2-3 treceri de la poziția "pe locuri", la cea de "gata"</p> <p>- starturi și lansare cu comandă</p> <p>- starturi cu pauze de timp diferite, de la comanda "gata" la pocnetul pistolului (fluiet, sunet), pe distanțe scurte 5-10 m</p> <p>- starturi în turmă, libere și cu comandă</p> <p>- starturi sub formă de concurs</p> | Copete, jaloane 15' | Evaluare continuă |

Proiectarea unitatii de invatare
Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță
CLASA a V - a

Număr de lecții alocate: 6 – MODULUL IV
 Săptămâna de aplicare: 3-6

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activitati de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|---|--|---|-----------------------------------|--|
| 1-3 | 2 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3. | 3 Repetarea unor structuri din "școala aruncării" | 4 În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței - azvârlirea mingii de oină la partener, pe direcția aruncării cu brațul în flexie deasupra umărului: din stând depărtat; cu un picior retras - azvârlirea mingii mici din stând întors față de direcția aruncării, apoi din stând cu latura opusă brațului aruncător pe direcția de aruncare, cu brațul întins - ștafete - demonstrații corectări | 5 Mingi de oină, copete 10' | 6 Evaluare inițială |
| 4-6 | | Aruncarea mingii de oină, la distanță, de pe loc | - stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, azvârlirea mingii - stând depărtat, cu piciorul stâng înainte (pentru dreptaci), azvârlirea mingii - stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, brațul drept înapoi întins, azvârlirea mingii - același exercițiu, cu îndoirea piciorului drept - ștafete - demonstrații, corectări | Mingi de oină, copete 10' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |

Proiectarea unitatii de invatare
Săritura în lungime cu elan cu 1/2 pași în aer
CLASA a V - a

Număr de lecții alocate: 8 - MODULUL V
 Săptămâna de aplicare: 1-4

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activitati de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | | Sărituri în lungime de pe loc Sărituri în adâncime de pe un plan ridicat | În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței - sărituri în lungime de pe loc cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat (bancă de gimnastică sau capac de ladă de gimnastică cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat cu exetensia corpului înaintea aterizării, urmată de ghemuire - demonstrații, corectări | Bancă de gimnastică, capac de ladă de gimnastică, ruletă 20' | Evaluare inițială |
| 2 | | Elan 3-5 pași - bătaia | - repetarea exercițiilor realizate anterior - elan de 3, apoi 5 pași de alergare, desprinderi în pas săltat și aterizare pe piciorul de bătaie - elan de 3, apoi 5 pași, desprindere în pas sărit lung și aterizare pe piciorul de avântare - demonstrații, corectări | Bancă de gimnastică, capac de ladă de gimnastică, trambulină fixă, ruletă 20' | Evaluare continuă |
| 3-5 | 2.3. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3. | Zborul | - repetarea exercițiilor realizate anterior - elan 3-5 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare în fandat - elan 3-5 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare pe piciorul de avântare - elan 3-5 pași, urmați de desprinderi în pas sărit, aterizare pe ambele picioare - același exercițiu, folosind o suprafață supraînălțată pentru locul de bătaie (20-30 cm), în scopul prelungirii fazei de zbor - același exercițiu, peste o ștachetă sau un gard de 30-40 cm înălțime, la o distanță de 60-80 cm față de locul de bătaie - demonstrații, corectări | Bancă de gimnastică, capac de ladă de gimnastică, trambulină fixă, gârduleț/ștachetă ruletă, copete 20' | Evaluare continuă |
| 6-8 | | Alergarea și ritmul | - repetarea exercițiilor realizate anterior - sărituri în lungime, cu accent pe ritmul ultimilor doi pași - sărituri în regim de concurs - demonstrații, corectări | Bancă de gimnastică, capac de ladă de gimnastică, trambulină fixă, gârduleț/ștachetă ruletă, copete 20' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |

Proiectarea unitatii de invatare
Joc sportiv-baschet,

CLASA a V - a

Număr de lecții alocate: 13 - MODULUL I; 16 - MODULUL II; 10 - MODULUL III; 12 - MODULUL IV; 16 - MODULUL V
Săptămâna de aplicare: 1-7; 1-8; 1-5; 1-6; 1-8

| Nr. lectiei | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activitati de invatare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|-------------|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1-3 | | <p>”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea</p> | <p>În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței</p> <ul style="list-style-type: none"> - trecerea mingii în jurul capului, șoldurilor, genunchilor, gleznelor - trecerea mingii printre picioare în formă de opt. - din așezat, picioarele susținute la 45°, trecerea mingii în jurul genunchilor. - din aceeași poziție, trecerea alternativă a mingii în jurul genunchilor și a șoldului. - elevii în poziție fundamentală joasă, mingea ținută cu două mâini antero-posterior, între picioare: schimbarea prizei prin răsucirea dreapta-stânga a trunchiului - din deplasare, trecerea mingii rostogolite printre picioare la fiecare pas. - din deplasare, aruncarea mingii dinamite spre înapoi și invers și prinderea acesteia cu două mâini. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | <p>Mingi de baschet, copete 20'</p> | <p>Evaluare inițială</p> |
| 4-6 | <p>2.4. 3.1. 3.2. 3.3.</p> | <p>Prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</p> | <ul style="list-style-type: none"> - alunecarea palmelor și degetelor pe mingea aflată pe sol - ridicarea mingii de pe sol, controlul prizei corecte și mișcări ale articulațiilor pumnilor - preluarea mingii din mâinile partenerului și controlul ținerii ei - aruncarea mingii în sus – prindere (pe loc, apoi din săritură) și controlul prizei corecte - prinderea mingii după ricoșarea acesteia din sol - elevii în șir, transmiterea și preluarea mingii din mâna partenerului. Controlul prizei - în perechi (distanța de 3 m): pasa în doi cu două mâini de la piept. - pasarea mingii în formații cu căpitan: în linie, în semicerc în cerc, în șir (cu ghemuire după pasare) - pase în triunghi, pătrat, stea, romb - pasa în triunghi urmată de deplasare: la coada șirului propriu, la coada șirului la care s-a pasat, cu ocolirea celorlalte șiruri și revenirea la șirul propriu - concurs ”mingea la căpitan”, concursuri de pase în triunghi, concursuri de pase în suveică | <p>Mingi de baschet, copete 20'</p> | <p>Evaluare continuă</p> |

| | | | | |
|------|----------------------|---|------------------------------|-------------------|
| 7-13 | Oprirea într-un timp | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - fără minge, ușoare sărituri, la semnal aterizare în poziție fundamentală, cu sau fără schimbare de plan - aruncarea mingii în sus – săritură – prindere – oprire. - prinderea mingii – oprire, după ricoșarea acesteia din sol. - un jucător pasează, celălalt execută ieșire la minge – prindere – oprire – pasă. - formație cu căpitan, cu aplicarea structurii: ieșire la minge – prindere – oprire – pasă – deplasare. | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 1-3 | Driblingul | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - dribling: pe loc, cu mâna dreaptă cu mâna stângă, înalt, mediu jos - dribling din mers și din ușoară alergare: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, înainte, cu spatele, lateral, înalt, mediu, jos - dribling cu deplasare în ghemuit. - dribling cu variații de ritm la diferite semne și semnale. - dribling cu ocolire de jaloane. - dribling cu încercuire de jaloane. - dribling cu schimbare de direcție la diferite semne și semnale. - dribling cu schimbări de direcție cu trecerea mingii prin față, cu piruetă, pe la spate, printre picioare. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 4-7 | Aruncare la coș | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - aruncarea la coș din apropierea panoului (1 m) din cele trei unghiuri de bază (înălțimea inelului adaptată dacă este cazul) - aruncarea la coș cu mărirea distanței, din cele trei unghiuri de bază - concursuri de aruncări la coș: <ul style="list-style-type: none"> “Cine înscrie mai repede 10 coșuri?” “Cine înscrie mai multe coșuri din 10 aruncări?” “Cine înscrie mai repede 3 coșuri consecutive?” “Cine înscrie mai repede 5 coșuri din 5 poziții diferite?” - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 8-11 | Pivotarea | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pașiri înainte, înapoi, lateral cu revenire în poziție fundamentală. - întoarceri prin pașiri repetate, la indicația profesorului. - aruncarea mingii în sus și puțin înainte – deplasare – săritură – prinderea mingii – oprire – pivotare. - pivotare cu schimbarea locului de ținere a mingii (elemente de protecție). - formații de “minge la căpitan, cu execuția opririi și a pivotării: - în linie; - în semicerc; - în cerc. | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--------------------------|
| 12-16 | <p>Poziția fundamentală în apărare</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - găsirea poziției optime (stabilirea bazei de susținere) - balans vertical. Lateral și antero-posterior - dezechilibrări: pe perechi, un jucător în poziție fundamentală, celălalt încearcă să-l dezechilibreze - sărituri cu aterizare în poziție fundamentală cu accent pe balansul vertical: - fără schimbarea planului de aterizare; - cu schimbarea planului de aterizare - din alergare, la semnal, oprire în poziție fundamentală - din alergare, la semnal, săritură cu aterizare în poziție fundamentală: - pe direcția de deplasare; - cu schimbare de plan față de direcția de deplasare - pe perechi, față în față, cu mâinile sprijinite de umerii partenerului, deplasare în poziție fundamentală - pe perechi, menținând o poziție fundamentală joasă, jucătorii încearcă să atingă genunchii colegului ("leapșa cu atingerea genunchilor") - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | <p>Mingi de baschet, copete 20'</p> | <p>Evaluare continuă</p> |
| 1-4 | <p>Deplasările cu pași adăugați</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - exersare individuală: din poziție fundamentală se execută pași adăugați înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi și lateral - individual, jucătorul execută deplasare în poziție fundamentală cu pași adăugați între două linii paralele trasate pe sol la o distanță de 3-4 m. Execuția se poate desfășura și sub formă de concurs, elevii fiind împărțiți în 2-3 sau mai multe grupe. La fiecare deplasare elevul trebuie să atingă linia cu piciorul: - "cine execută mai repede 15 lungimi?"; - "cine execută mai multe lungimi în 20"?; - "jocuri dinamice - demonstrații, corectări | <p>Mingi de baschet, copete 20'</p> | <p>Evaluare continuă</p> |
| 5-10 | <p>Lucrul de brațe și jocul de picioare</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - deplasare laterală în poziție fundamentală cu pași adăugați, cu schimbarea sensului de deplasare - deplasare laterală în poziție fundamentală cu pași adăugați, între două linii trasate pe sol la o distanță de 4 m. "Cine realizează mai multe trasee în 20"?; "Cine termină mai repede 15 lungimi?" - "Leapșa pe perechi" cu atingerea gleznelor sau a genunchilor - Pe perechi, joc de picioare și lucru de brațe executat "în oglindă" - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | <p>Mingi de baschet, copete 20'</p> | <p>Evaluare continuă</p> |
| 1-4 | <p>Demarcajul</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - porniri și opriri bruște - deplasări în viteză (sprinturi) - variații de ritm în deplasare - schimbări de direcție la pleccare și în timpul deplasărilor - fente și opriri în timpul deplasării - deplasări intercalate cu piruete și pivotări ofensive și defensive - alergare cu plecări false și schimbare de direcție - 1x1 alergare cu desprindere de lângă adversar prin surprinderea apărătorului - jocuri dinamice | <p>Mingi de baschet, copete 20'</p> | <p>Evaluare continuă</p> |

| | | | | |
|------|--|--|------------------------------|-------------------|
| 5-7 | Marcajul | <ul style="list-style-type: none"> - demonstrații, corectări - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - poziția fundamentală joasă și medie - deplasări cu pas adăugat și alergare laterală - schimbări de direcție și opriri bruște - fente, jocul de picioare și lucrul de brațe - colectivul așezat în semicerc, linie sau șiruri, execută deplasări înainte, înapoi și lateral din poziție fundamentală, la indicația profesorului sau la diferite semne vizuale sau auditive - același exercițiu sub formă de reprize de 20-40 sec - sprint înainte 3-4 m – oprire – retragere cu spatele și joc de picioare cu lucru de brațe - deplasare laterală dreapta – stânga – pivotare defensivă – săritură la panou – pas adăugat înainte – oprire – joc de brațe și picioare - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 8-12 | Depășirea | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - conducerea mingii cu ambele mâini (ambidextrie) - protecția mingii în timpul driblingului - schimbarea de direcție în dribling - opriri, fente și pivotări - aruncări la coș din deplasare și din săritură - fentă de aruncare – pornire în dribling – oprire – pasă - fentă combinată, de pasă și de aruncare la coș - depășire – dribling și aruncare la coș - jocuri dinamice - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 1-4 | Apărare „om la om” în apropierea coșului propriu | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - elevii sunt aliniați la linia de fund a terenului. La semnal execută deplasare cu pas adăugat până la centrul terenului, apoi execută alergare înapoi cu spatele. Exercițiul se poate desfășura sub formă de concurs individual. - elevii sunt împărțiți în două echipe așezate spate în spate; două linii la centru. La semnal, echipele pornesc în sens opus cu joc de brațe și de picioare, până la linia de fund, execută sprint pe lungimea terenului până la linia de fund opusă, apoi alergare cu spatele revenind în pozițiile de unde au plecat - stațetă cu joc de brațe și picioare cu desfășurare pe jumătate de teren - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 5-7 | Așezare în atac „în potcoavă” | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - exerciții de circulație a mingii și a jucătorilor ”in potcoavă” - jocuri cu temă - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |

| | | | | |
|-------|--|--|------------------------------|--|
| 8-11 | Acțiunea tactică „dă și du-te” | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - ieșire la minge – prindere – oprire – pasă - ieșire la minge – prindere – oprire – fentă – pasă - pasă – schimbare de direcție – alergare – prindere – aruncare la coș - ”dă și du-te” fără adversar și fără acțiune finală - ”dă și du-te” cu acțiune finală - jocuri cu temă - demonstrații, corectări | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă |
| 12-16 | <p>Variante de joc cu temă</p> <p>Pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni:</p> <p>Procedee tehnice izolate</p> <p>Structură tehnico-tactică</p> <p>Joc bilateral</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: procedee tehnice izolate (în funcție de nivelul fiecărui elev) structură tehnico-tactică (în funcție de nivelul fiecărui elev) <p>Joc bilateral</p> | Mingi de baschet, copete 20' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |

Proiectarea unității de învățare
Joc sportiv-handbal,
CLASA a V – a

Număr de lecții alocate: 13 - MODULUL I; 16 - MODULUL II; 10 - MODULUL III; 12 - MODULUL IV; 16 - MODULUL V
 Săptămâna de aplicare: 1-7; 1-8; 1-5; 1-6; 1-8

| Nr. lecției / săptăm | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de învățare | Materiale utilizate/ timp alocat | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
|----------------------|------------------------------|---|---|----------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1-4 | | "Școala mingii": exerciții de jonglerie cu mingea Ștafete cu transmiterea și transportul mingii Regulamentul jocului | În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței - jonglerii cu mingea: trecerea mingii în jurul trunchiului, șoldurilor, genunchilor, gleznelor, din mers și de pe loc - trecerea mingii printre picioare în formă de opt. - aruncarea mingii în sus și prinderea ei în ghemuit - aruncarea mingii în sus și încercarea de prindere cu două mâini la spate - trecerea mingii dintr-o mână în alta în viteză mare - "mingea călătoare" (se transmite prin oferire din mână în mână una sau mai multe mingi) - "mingea prin tunel" - ștafetă cu transportul mingii (între palmă și antebraț; între palmă, antebraț și șold; mingile echilibrate în palme cu brațele întinse lateral; transportul mingii cu un procedeu în același timp conducerea cu piciorul a unei alte mingi - "semănatul mingilor" - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare inițială Evaluare continuă |
| 5-8 | 2.4. 3.1. 3.2. 3.3. | Pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare Joc bilateral Regulamentul jocului | - repetarea unor exerciții anterioare - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc: pe două linii față în față; în cerc; în triunghi; în pătrat; în stea, etc. - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului din deplasare, câte 2, câte 3 - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 9-13 | | Driblingul simplu Joc bilateral Regulamentul jocului | - repetarea unor exerciții anterioare - de pe loc, dribling simplu cu mâna dreaptă, cu mâna stângă – pasă/ aruncare la poartă - dribling simplu din mers, din alergare ușoară cu mâna dreaptă, cu mâna stângă – pasă/aruncare la poartă - ștafete cu dribling - suveică cu dribling - dribling printre jaloane - dribling și pase | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |

| | | | | |
|-------|---|---|------------------------------|-------------------|
| 1-5 | Aruncarea la poartă de pe loc Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului - repetarea unor exerciții anterioare - "cine aruncă mingea mai departe" - "apără cetatea" - aruncarea la poartă de pe loc sub formă de suveică - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 6-10 | Aruncarea la poartă cu pași adăugați Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - pase de deasupra umărului precedate de pași adăugați în diferite formații - dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă precedată de pași adăugați - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 11-16 | Aruncarea la poartă din alergare Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - pase în doi din mers/ alergare ușoară - alergare spre poartă – primirea mingii - aruncare la poartă - dribling – aruncare la poartă - dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 1-4 | Poziția fundamentală Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - elevii așezați pe 2-4 linii frontal, execută la comandă sonoră și vizuală deplasări în poziție fundamentală: înainte, înapoi, stânga, dreapta - parcurșuri aplicative cu rulare, transport, dribling, deplasări în poziție fundamentală, aruncări la țintă, etc - traseu în poziție fundamentală: din colțul terenului zig-zag pe semicercul de 9 și 6 m până la colțul celălalt, alergare de viteză până la colțul de la poarta cealaltă, idem zig-zag, revenire în viteză - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 5-10 | Procedee tehnice specifice portarului Repunerea mingii în joc de către portar Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - deplasare între cele două bare ale porții cu pași adăugați, la semnal, opriri în poziție fundamentală - sărituri pe ambele picioare, la semnal oprire în poziție fundamentală - din poziție fundamentală prinderea mingii aruncată pe direcția portarului - din poziție fundamentală prinderea mingii aruncată lateral stânga-dreapta - din poziție fundamentală prinderea mingii cu două mâini, aruncată la colțurile de sus ale porții - etând în poziție fundamentală respingerea mingilor aruncate | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |

| | | | | |
|------|---|---|------------------------------|-------------------|
| | | <p>jos folosind numai piciorul</p> <ul style="list-style-type: none"> - respingerea mingilor aruncate la poartă; aruncătorii sunt dispuși pe semicercul de 9 m și aruncă alternativ spre colțurile porții: dreapta jos, stânga sus și invers - respingerea mingilor aruncate alternativ de pe toate posturile de atac <p>Repunerea mingii în joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pase la distanțe mari - aruncări la distanță precedate de pasul încrucișat sau adăugat - degajarea mingii la punct fix (distanță mare) - degajarea mingii la un elev care aleragă la o distanță mare față de poartă - joc bilateral - regulamentul jocului | | |
| 1-4 | <p>Depășirea Joc bilateral Regulamentul jocului</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - conducerea mingii cu ambele mâini (ambidextrie) - schimbarea de direcție în dribling - fentă de pasă - pasare în altă direcție/aruncare la poartă - alergare - prinderea mingii – schimbare simplă de direcție – aruncare la poartă - alergare - prinderea mingii – schimbare dublă de direcție – aruncare la poartă - dribling – fentă de pasă – pasă în altă direcție/ aruncare la poartă - dribling – fentă de pasă – schimbare simplă/dublă de direcție – aruncare la poartă - demonstrații, corectări - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 5-7 | <p>Replierea Joc bilateral Regulamentul jocului</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - pase din om în om pe terenul de atac, la semnal lăsarea mingii jos și retragerea pe cel mai scurt traseu la propriul semicerc, cu fața până la linia de centru, apoi cu spatele până la semicercul propriu - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 8-12 | <p>Marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul Joc bilateral Regulamentul jocului</p> | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - deplasări în oglindă (atacantul cu mingea, apărătorul semiactiv) - atacantul execută dribling în zig-zag, apărătorul menține 1,5 m față de atacant - ”cine ține mai mult mingea de handbal” (pe ½ de teren, în semicercul de 6 m) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |

| | | | | |
|------|---|---|------------------------------|--|
| 1-4 | Intercepția Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - pase în doi, apărătorul semiactiv câteva momente, anticipează traiectoria mingii, devine activ și intercepțea mingea - pase în pătrat, un apărător încearcă intercepția - 6 atacanți în cerc, 2 apărători încearcă intercepția - "cine ține mai mult mingea de handbal", apărători cu un om în minus (pe 1/2 de teren, în semicercul de 6 m) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 5-8 | Sistemul de atac în semicerc Așezarea în apărare în sistemul 6:0 Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - pase în potcoavă prin amenințarea porții prin atacuri succesive, apărarea execută deplasări laterale în funcție de circulația mingii (apărătorul care iese la atacant se retrage apoi pe semicerc) - acțiuni tehnico-tactice simple de atac, apărarea încercând blocarea acestora - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă |
| 9-16 | Dribling, pasă- prindere, schimbare simplă/ dublă de direcție, aruncare la poartă cu procedeu preferat Joc bilateral Regulamentul jocului | <ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - repetarea structurii pentru evaluare: dribling - pasă- reprimire - schimbare simplă/ dublă de direcție - aruncare la poartă cu procedeu preferat - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului | Mingi de handbal, copete 20' | Evaluare continuă Evaluare sumativă |