

Unitatea de învățământ:
 Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ
 An
 Cadru didactic: Prof. GRASU ANDREI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ

GHEORGHE

CORNELIU

DOMNEȘTI

școlar:

2024-2025

Proiectarea unitatii tematice
Elemente de organizare a activităților motrice,
CLASA PREGĂTITOARE

Număr de lecții alocate: 11
 Săptămâna de aplicare: 1- 6

INTERVAL DE CURSURI I

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-4	1.1. 1.2. 1.4. 2.2.	Pozițiile dreپți, pe loc repaus Formația de adunare în linie pe un rând	- învățarea formației de adunare în linie pe un rând - învățarea pozițiilor dreپți și pe loc repaus	10'	Evaluare inițială
5-7		Poziții: dreپți, pe loc repaus, șezând Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând	- repetarea formației de adunare în linie pe un rând - învățarea formației de adunare în cerc, în semicerc - repetarea pozițiilor dreپți și pe loc repaus - învățarea poziției șezând	10'	Evaluare continuă
7-11		Poziții: dreپți, pe loc repaus, șezând Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	- repetarea pozițiilor dreپți, pe loc repaus și șezând - repetarea formației de adunare în linie pe un rând - repetarea formației de adunare în cerc, în semicerc - învățarea întoarcerilor prin săritură la stânga și la dreapta	10'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

Proiectarea unitatii tematice

**Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe,
CLASA PREGĂTITOARE**

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 tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Mers vioi Alergare ușoară tempo $\frac{1}{4}$ distanțe scurte	- mers vioi sub formă de ștafetă pe distanțe scurte/medii - alergare tempo $\frac{1}{4}$ pe distanțe scurte/medii - demonstrații, corectări	Jaloane, copete 6'	Evaluare inițială
		Alergare în tempo uniform $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$ pe distanțe scurte, medii Trasee aplicativ utilitare	- Alergare în tempo uniform $\frac{1}{4}$ pe distanțe medii - Alergare în tempo uniform $\frac{2}{4}$ pe distanțe scurte - Repetarea de 2-3X a unor trasee aplicativ utilitare - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe cercuri 15'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

**Proiectarea unitatii tematice
Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului,
CLASA PREGĂTITOARE**

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 tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6

		Exerciții individuale pentru musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	- ridicări pe vârfuri din stând, treceri pe călcâie prin rulare pe talpă - genuflexiuni pe ambele picioare și pe un picior cu sprijin - din șezând cu picioarele îndoite, ducerea brațelor în sprijin înapoi și extensia trunchiului - din șezând ridicarea alternativă a unui picior, bătaie din palme sub genunchi - demonstrații, corectări	5'	Evaluare inițială
	2.1. 2.2. 3.1.	Exerciții individuale pentru musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	- din șezând cu mâinile pe solduri, ridicarea picioarelor la 45°, depărtarea și apropierea lor - din culcat facial cu brațele întinse sus, extensia repetată a trunchiului și a brațelor, cu apucarea gleznelor înapoi, sau cu prinderea palmelor la spate	5'	Evaluare continuă
	3.2. 3.3.	Exerciții individuale pentru musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	- din șezând cu picioarele depărtate, palmele pe sol, răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta, cu ducerea brațelor de partea răsucirii, aplecând ușor trunchiul spre sol - din culcat dorsal, forfecarea picioarelor cu genunchii întinși/bicicleta	5'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
		Cicuit pentru dezvoltarea forței dinamice	- 3 stații ce cuprind exerciții pentru dezvoltarea forței dinamice a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului	5'	Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

Proiectarea unitatii tematice

*Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile, viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m),
Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute,
CLASA PREGĂTITOARE*

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

Nr. lecti ei	Comp specifi ce	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Exerciții de front și formații Exerciții de dezvoltare fizică generală	- Exerciții de front și formații executate la comenzi directe, inverse, prin surprindere - Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în ritm rapid	10'	Evaluare inițială Evaluare continuă
		Exerciții de dezvoltare fizică generală Starturi din diferite poziții	- Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în ritm rapid - Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil	Jaloane, copete 10'	Evaluare continuă
		Alergare pe loc Alergare accelerată	- Alergare pe loc 4-6'' - Alergare accelerată pe distanță scurtă	Jaloane, copete 10'	Evaluare inițială
		Alergare accelerată Alergare în linie dreaptă	- Alergare accelerată pe distanță scurtă - Alergare în linie dreaptă pe 10-15 m, pe culoarul dintre 2 linii drepte	Jaloane, copete 10'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
		Luări de poziții, la comandă, în viteză mare Aruncări și prinderi	- Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. - Aruncări și prinderi efectate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit	Mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare inițială
		Deplasări în oglindă Prinderea mingii sau a unor obiecte aruncate în sus	- Deplasări în oglindă, în perechi, pe grupe sau frontal cu un conducător - Prinderea mingii sau a unor obiecte aruncate în sus, precedate de bătaie în palme, întoarceri, ghemuiri etc.	Mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare continuă

		Loviri cu mingea și evitarea lovirii Prinderea mingii ricoșate din zid	- Loviri cu mingea ușoară și evitarea lovirii în perechi sau grupe - Prinderea mingii ricoșate din zid, aruncate de un coleg, de profesor sau din auto-aruncare	Mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare continuă
--	--	---	--	---------------------------------	-------------------

Proiectarea unitatii tematice
Procedee de prindere și pasare a mingii, specifice jocurilor sportive,
CLASA PREGĂTITOARE

Număr de lecții alocate: 11 INTERVAL DE CURSURI I
 Săptămâna de aplicare: 1-6

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-2	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Pasarea mingii cu două mâini de la piept, prinderea cu două mâini	- Pasarea mingii prin împingere cu două mâini de la piept cu ducerea piciorului drept (pt dreptaci) înainte – prinderea mingii cu două mâini, de pe loc - Prindere-pasare din deplasare cu pași adăugați, din mers, din alergare - Demonstrații, corectări	Mingi 10'	Evaluare inițială
3-5		Pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului	- Repetarea prinderii-pasării cu două mâini de la piept - Pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului- prinderea cu două mâini, de pe loc - Prinderea mingii-pasarea de deasupra capului, din deplasare - Demonstrații, corectări	Mingi 10'	Evaluare continuă
6-8		Pasarea mingii mici cu o mână, pe deasupra umărului, prinderea cu două mâini	- Repetarea prinderii-pasării de la piept și de deasupra capului - Pasarea mingii mici (preferabil de burete) cu o mână, pe deasupra umărului - Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare - Demonstrații, corectări	Mingi 10'	Evaluare continuă
9-11		Pasarea mingii mici cu o mână, de jos (de la șold)	- Repetarea pasării mingii mici cu o mână pe deasupra capului - Pasarea cu o mână de la șold, prinderea cu două mâini - Demonstrații corectări	Mingi 10'	Evaluare continuă

Proiectarea unitatii tematice
Ștafete simple și jocuri dinamice,
CLASA PREGĂTITOARE

Număr de lecții alocate: 11- INTERVALUL DE CURSURI I, 14 - II, 12 - III, 14 - IV; 16 - V

Săptămâna de aplicare: 1-6; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Variantele de ștafete și/sau jocuri dinamice vor fi selectate în funcție de temele principale și/sau secundare de lecție

Nr. lecti ei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Ștafete și/sau jocuri dinamice	-ștafete și/sau jocuri ce conțin elemente de organizare a activităților motrice -ștafete și/sau jocuri ce conțin variante de alergare -ștafete și/sau jocuri axate pe rezistență aerobă -demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare inițială
			-ștafete și/sau jocuri ce conțin aruncări și prinderi -demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuuă
			-ștafete și/sau jocuri axate pe viteză de reacție și execuție, forță dinamică -demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuuă

			-ștafete și/sau jocuri axate pe viteza de deplasare -ștafete și/sau jocuri ce conțin deplasări pe banca de gimnastică -ștafete și/sau jocuri ce conțin elemente de târâre - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			-ștafete și/sau jocuri ce conțin sărituri -ștafete și/sau jocuri ce conțin tracțiuni pe banca de gimnastică - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			-ștafete și/sau jocuri axate pe rezistență aerobă -ștafete și/sau jocuri ce conțin aruncări și prinderi - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			-ștafete și/sau jocuri ce conțin deprinderi m. specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză -ștafete și/sau jocuri ce conțin procedee de prindere și pasare a mingii - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			-ștafete și/sau jocuri axate pe viteza de execuție -ștafete și/sau jocuri ce conțin sărituri - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			-ștafete și/sau jocuri axate pe viteză de reacție și execuție -ștafete și/sau jocuri ce conțin procedee de prindere și pasare a mingii - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă

			- ștafete și/sau jocuri axate pe viteza de deplasare - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
--	--	--	---	---	--

Proiectarea unității tematice
Variante de mers, variante de alergare, sărituri, târâre
CLASA PREGĂTITOARE

Număr de lecții alocate: 14,
Săptămâna de aplicare: 8 - 14

INTERVALUL DE CURSURI II

Nr. lecti ei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-14	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Parcurs aplicativ conținând deprinderile: mers, alergare, sărituri, târâre	- mers obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - alergare cu ocoliri de obstacole, cu schimbări de direcție, alergare accelerată, în tempo uniform moderat - Sărituri drepte repetate, sărituri de pe obiecte de înălțimi mici, sărituri pe un picior, de pe un picior-aterizare pe două picioare, pe celălalt picior, sărituri de pe loc cu desprindere de pe două picioare cu depărtarea picioarelor în aer, cu ducerea gambelor înapoi, cu ducerea genunchilor spre piept, sărituri de pe loc, în lungime: de pe două picioare-aterizare pe două picioare, de pe două picioare-aterizare pe un picior, de pe un picior-aterizare pe două, de pe un picior-aterizare pe un picior, sărituri peste obstacole de înălțimi medii și mici - Târâre pe genunchi și pe coate	Jaloane, copete, gărdulețe, cercuri, bănci de gimnastică, ladă de gimnastică, saltele 15'	Evaluare inițială Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

			- demonstrații, corectări		
--	--	--	---------------------------	--	--

Proiectarea unității tematice
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase – exerciții ISAL,
CLASA PREGĂTITOARE

Număr de lecții alocate: 10, INTERVALUL DE CURSURI III
Săptămâna de aplicare: 15-19

Nr. lecti ei	Comp specifi ce	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materia le utilizate / timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6

1-10	Complex dfa Complex dfa pe fond muzical 1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Complex dfa Complex dfa pe fond muzical	I P.I. Stând depărtat, mâinile pe șolduri: 1-4. Rotarea capului spre dreapta Idem stânga I I P.I. Stând: 1. pas lateral cu piciorul drept, mâini pe umeri 2. ridicare pe vârfuri, simultan cu întinderea brațelor sus 3. coborâre pe toată talpa, mâini pe umeri 4. revenire III. Idem cu piciorul stâng IV. P.I. Stând: 1. ducerea brațelor lateral 2. ducerea brațelor sus, extensia capului 3. coborârea brațelor înainte 4. revenire V. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. ducerea brațului drept, cu răsucirea trunchiului, până atinge brațul stâng 2. revenire 3. idem brațul stâng 4. revenire VI. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. ducerea brațului drept prin lateral sus, cu îndoirea trunchiului spre stânga, până atinge brațul stâng 2. revenire 3. idem brațul stâng 4. revenire VII. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. aplecarea trunchiului înainte 2. ducerea brațelor înainte 3. revenirea brațelor în lateral 4. revenire VIII. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. aplecarea înainte, cu răsucire a trunchiului spre stânga, ducerea brațului drept la talpa piciorul stâng 2. revenire	8'	Evaluare inițială Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
------	---	--	---	----	--

		3. idem spre dreapta 4. revenire IX. P.I. Stând 1. îndoirea picioarelor, palmele pe sol 2. întinderea picioarelor, palmele rămân pe sol 3. idem timpul 1 4. revenire în stând X. P.I. Sprijin ghemuit 1. întinderea piciorului drept înapoi 2. întinderea piciorului stâng înapoi 3. îndoirea piciorului drept 4. îndoirea piciorului stâng XI. P:I. Culcat dorsal, sprijin pe antebrațe 1. îndoirea picioarelor 2. întinderea picioarelor la 45° 3. îndoirea picioarelor 4. revenire XII. P.I. Stând cu mâinile pe șolduri 1. prin săritură stând depărtat 2. revenire 3. ridicarea genunchiului drept, lovirea palmelor sub coapsă 4. revenire 5. prin săritură stând depărtat 6. revenire 7. ridicarea genunchiului drept, lovirea palmelor sub coapsă 8. revenire - exersarea complexului dfa de la lecțiile 1-5 pe fond muzical - la mișcarile brațelor se execută mers pe loc		
--	--	--	--	--

Proiectarea unității tematice

***Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor,
CLASA PREGĂTITOARE***

Număr de lecții alocate: 12, INTERVALUL DE CURSURI III
Săptămâna de aplicare: 15-20

Nr. lectii ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-12	2.1. 2.2.	Parcurs aplicativ care să cuprindă și deprinderile: de deplasări în echilibru și tracțiuni cu ajutorul brațelor și picioarelor pe banca de gimnastică	- Mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică, cu brațele întinse lateral, mers pe vârfuri, întoarcere 180°, pe partea lată a băncii de gimnastică, cu brațele întinse lateral, deplasări cu pas încrucișat pe partea lată a băncii, deplasări în sprijin pe palme și pe genunchi pe partea lată a băncii, deplasări cu pas încrucișat pe partea lată a băncii, deplasări în sprijin pe palme și pe genunchi pe partea lată a băncii, mers în echilibru pe banca de gimnastică întoarsă, mers pe vârfuri pe banca de gimnastică întoarsă, tracțiuni simultane cu brațele și împingere simultană cu picioarele, tracțiuni alternative cu brațele și împingere alternativă cu piciorul corespondent brațului, tracțiuni alternative cu brațele și împingere alternativă cu piciorul opus brațului, tracțiune cu un singur braț, împingere cu ambele picioare - Demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, cercuri, bănci de gimnastică, ladă de gimnastică, saltele 15'	Evaluare inițială Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

Proiectarea unitatii tematice
Manevrarea obiectelor, prindere cu două mâini la piept
CLASA PREGĂTITOARE

Număr de lecții alocate: 16, INTERVALUL DE CURSURI IV
Săptămâna de aplicare: 21-28

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material e utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-16	2.1. 2.2.	Aruncări, pase, manevrări ale diferitelor mingi, obiecte	- Aruncări ale mingilor de diferite dimensiuni, pase cu două mâini, cu o mână, loviri, lansări ale diferitelor tipuri de mingi, prinderea mingilor cu două mâini - Demonstrații, corectări	15'	Evaluare inițială Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

Proiectarea unității tematice
Alergare de rezistență
CLASA I

Număr de lecții alocate: 7; INTERVALUL DE CURSURI I
Săptămâna de aplicare: 1-4

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-3	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Mers rapid cu pasul întins Alergare ușoară Automatizarea ritmului respirator	- Mers obișnuit până la semn (10 m), mers rapid cu pasul întins (15 m) - Mers cu pasul întins din ce în ce mai rapid (10 m), urmat de trecere în alergare ușoară - Inspirație la 2 pași, expirație completă - Demonstrații, corectări	8'	Evaluare inițială

4-7		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 2 pași, expirație completă - alergare în grup de 4-6 elevi cu lider - Demonstrații, corectări	8'	Evaluare continuă
-----	--	---	---	----	-------------------

Proiectarea unității tematice
Rezistența generală la eforturi aerobe
CLASA I

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

Nr. lecții	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Parcursuri aplicative	- parcursuri aplicative (aproximativ 1' -1'30"/elev)	15'	Evaluare continuă
		Parcursuri aplicative Alergare de durată	- parcursuri aplicative (aproximativ 50"-1'/elev) - alergare de durată adaptată posibilităților individuale 1'30"- 2' cu pauze active (mers)	15'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice

Forță dinamică segmentară,**CLASA I**

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

Nr. lec ț	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Testare inițială(probe opționale): săritura în lungime de pe loc, tracțiuni pe banca de gimnastică/ structură complexă de forță	- trei ateliere: tracțiuni la banca de gimnastică, săritura în lungime de pe loc și structură complexă de forță - demonstrații, corectări	Bănci de gimnastică 15'	Evaluare inițială
		Testare inițială(probe opționale): extensii ale trunchiului din culcat facial/ extensii ale trunchiului din poziția așezat, ridicări de trunchi din culcat dorsal/ ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	- patru ateliere: extensii ale trunchiului din culcat facial, extensii ale trunchiului din poziția așezat, ridicări de trunchi din culcat dorsal, ridicări ale picioarelor din culcat dorsal (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	Bănci de gimnastică 10'	Evaluare inițială
		Dezvoltarea forței prin parcurgerea unui traseu aplicativ	- Traseu aplicativ cu sărituri pe și peste obstacole așezate la diferite înălțimi, tracțiuni pe banca de gimnastică, deplasare scurtă în sprijin pe palme și vârful picioarelor (poziție de flotare), "mersul crabului"	Bănci de gimnastică, gărdulețe, ladă de gimnastică 10'	Evaluare continuă
		Dezvoltarea forței dinamice segmentare	- exersarea individuală/circuit a exercițiilor folosite ca probe opționale: tracțiuni la banca de gimnastică, săritura în lungime de pe loc sau structură complexă de forță, extensii ale trunchiului din culcat facial sau extensii ale trunchiului din poziția așezat, ridicări de trunchi din culcat dorsal sau ridicări ale picioarelor din culcat dorsal, sub formă de circuit	Bănci de gimnastică 10'	Evaluare continuă
		Evaluare sumativă: probe opționale): săritura în lungime de pe loc, tracțiuni pe banca de gimnastică/ structură complexă de forță	- probele opționale pentru evaluarea forței dinamice segmentare conform SNȘEEFS	Bănci de gimnastică 10'	Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual,
CLASA I

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 tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Sărituri la coardă de pe două picioare pe loc	- sărituri la coardă de pe două picioare pe loc - ștafete, concursuri și parcurșuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare inițială
		Sărituri la coardă alternative, pe loc	- repetarea unor exerciții anterioare - ștafete, concursuri și parcurșuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare continuă
		Aruncare la ținta orizontală cu două mâini de jos	- repetarea unor exerciții anterioare - aruncare la ținta orizontală - ștafete, concursuri și parcurșuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare inițială
		Sărituri la coardă/ aruncări la ținta orizontală	- exersarea probelor de evaluare în funcție de opțiuni - ștafete, concursuri și parcurșuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unitatii tematice
Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili,
Viteza de execuție și de deplasare
CLASA I

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

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	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 15-20 de m	Copete, jaloane 10'	Evaluare inițială
		Luări de poziții, la comandă în viteză mare Aruncări și prinderi	- Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. - Aruncări și prinderi efectate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 20-25 m	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare continuă
		Alergare pe loc Alergare accelerată	- Alergare pe loc 4-6" - Alergare accelerată pe distanță scurtă - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 20-25 - Întreceri pe 25 m	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare Continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Gimnastică acrobatică,
CLASA I

Număr de lecții alocate: 14; INTERVALUL DE CURSURI II

Săptămâna de aplicare: 8-14

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6

1		Cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos	- cumpăna pe un genunchi, cu sprijinul mâinilor pe sol- balansarea piciorului liber apoi menținerea acestuia 4 sec - semisfoara cu brațele lateral băieții, ”coroniță” fetele, menținere 4 sec - așezat cu spatele 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 spatele la scara fixă, brațele sus – extensia trunchiului, cu coborârea 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 - demonstrații, corectări	Saltele de g, scară fixă 15'	Evaluare inițială
2-3	2.1. 2.2.	Rulare laterală, pe piept și pe abdomen	- 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, corectări	Saltele de g, scară fixă 15'	Evaluare inițială Evaluare continuă
4-5		Rulare dorsală	- 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 - demonstrații, corectări	Saltele de g '15'	Evaluare inițială Evaluare continuă
6-7		Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	- repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulare laterală, pe piept și pe abdomen, rulare dorsală - 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

8-9		Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	- 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 și fără ajutor - demonstrații, corectări	Saltele de g 20'	Evaluare continuă
10-14		Linie de elemente acrobatice	- linie cuprinzând elementele acrobatice învățate, salutul specific, elemente de legătură - demonstrații corectări	Saltele de g 20'	Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului,
CLASA I

Număr de lecții alocate: 11- INTERVALUL DE CURSURI I; 14 - II; 12 - III; 14 - IV; 16 - V

Săptămâna de aplicare: 1-6; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Comp spec	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-4	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea	- 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. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare inițială

5-8		”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea	- Repetarea structurilor anterioare - 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. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
9-11		”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea	- Repetarea structurilor anterioare - Din deplasare, aruncarea mingii dinainte spre înapoi și invers și prinderea acesteia cu două mâini. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-6		Ținerea și prinderea mingii cu două mâini de la piept	- 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 - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
7-12		Ținerea și prinderea mingii cu două mâini de la piept	- repetarea structurilor anterioare - 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 - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă

13-1 4		Ținerea și prinderea mingii cu două mâini de la piept	- repetarea structurilor anterioare - Mingea ținută cu două mâini deasupra capului, elevul îi dă drumul să cadă și o prinde cât mai aproape de sol. Controlul prizei corecte. - Elevii dispuși pe două linii față în față (în stând sau în așezat), transmiterea mingii rostogolite pe sol și preluarea acesteia în priză simetrică cu două mâini la piept - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-4		Prinderea și pasarea mingii cu două mâini	- 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) - concurs ”mingea la căpitan” - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
5-12		Prinderea și pasarea mingii cu două mâini	- repatarea structurilor anterioare - pase în triunghi, pătrat, stea, romb - concursuri de pase - demonstrații corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-3		Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de pe loc urmată de deplasare	- repetarea structurilor anterioare - suveică simplă: cu deplasare la coada șirului propriu, cu deplasare la coada șirului la care s-a pasat - concursuri de pase în suveică - demonstrații corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
4-8		Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de pe loc urmată de deplasare	- repetarea structurilor anterioare - 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 - concursuri de pase în triunghi - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă

9-10		Driblingul (in funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea structurilor 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 - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
11-16		Driblingul (in funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea structurilor anterioare - 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
1-6		Aruncare la coș (distanță adaptată)	- repetarea structurilor 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 - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
7-14		Aruncare la coș din deplasare (distanță adaptată)	- repetarea structurilor anterioare - ștafetă: dribling-pasă-reprimire-aruncare la coș-recuperare-dribling-pasă - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Jocuri dinamice și pregătitoare specifice minihandbalului,

CLASA I

Număr de lecții alocate: 11 - INTERVALUL DE CURSURI I; 14 - II; 12 - III; 14 - IV; 16 - V

Săptămâna de aplicare: 1-6; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-4	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea	- 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. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare inițială
5-8		”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea	- repetarea unor exerciții anterioare - 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 - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
9-11		Ștafete cu transmiterea și transportul mingii	- repetarea unor exerciții anterioare - ”mingea călătoare” (se transmite prin oferire din mână în mână una sau mai multe mingi) - ”mingea prin tunel” - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-4		Ștafete cu transmiterea și transportul mingii	- repetarea unor exerciții anterioare - 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	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă

5-8		Jocuri de întrecere pentru aruncarea mingii	- repetarea unor exerciții anterioare - ”cine aruncă mingea mai departe” - ”apără cetatea” - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
9-12		Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice	- repetarea unor exerciții anterioare - ”mingea rostogolită în suveică simplă” - ”mingea rostogolită după jalon” - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
13-14		Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice	- repetarea unor exerciții anterioare - ”vânătoarea” (trei vânători care trebuie să lovească cu mingea câți mai mulți jucători, sunt permise pasele și maxim 3 pași cu mingea în mână) - ”cei mai buni ochitori”: două echipe față în față la 15 m cu 4-5 mingi fiecare. Între cele două echipe este o minge de fotbal care trebuie lovită cu mingile de handbal până când ajunge în terenul advers - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-4		Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice	- repetarea unor exerciții anterioare - ”cei mai buni ochitori”: două echipe față în față la 15 m cu 4-5 mingi fiecare. Între cele două echipe este o minge de fotbal care trebuie lovită cu mingile de handbal până când ajunge în terenul advers - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
5-12		Pasarea mingii de pe loc	- repetarea unor exerciții anterioare - pase cu două mâini de deasupra capului, pase cu două mâini de la piept, pase lansate din dreptul șoldului: pe două linii față în față; în cerc; în triunghi; în pătrat; în stea - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-5		Driblingul - conducerea mingii (în funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea unor exerciții anterioare - de pe loc, dribling cu mâna dreaptă, cu mâna stângă - dribling din mers, din alergare ușoară cu mâna dreaptă, cu mâna stângă - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă

6-9		Driblingul - conducerea mingii (in funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea unor exerciții anterioare - ștafete cu dribling - suveică cu dribling - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
10-16		Driblingul - conducerea mingii (in funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea unor exerciții anterioare - dribling printre jaloane - dribling și pase - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-6		Aruncare la poartă din alergare	- repetarea unor exerciții anterioare - pase in 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	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
7-14		Dribling, pasă- prindere, aruncare la poartă	- repetarea unor exerciții anterioare - repetarea structurii pentru evaluare: dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Alergarea de viteză, startul din picioare,
CLASA I

Număr de lecții alocate: 6 – INTERVALUL DE CURSURI IV
Săptămâna de aplicare: 24-26

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6

1-2	2.1. 2.2.	Alergare ușoară Mers alternat cu alergare ușoară	- Alergare ușoară cu poziția corectă a corpului și lucrul brațelor; explicații-demonstrații; corectări - Mers alternat cu alergare ușoară; explicații-demonstrații; corectări	Copete, jaloane 10'	Evaluare inițială
3-4		Pasul alergător de accelerare Alergare de viteză în tempo variat	- Alergare accelerată în linie dreaptă până la un reper (10 m); explicații-demonstrații; corectări - Alergare accelerată până la un reper, reducerea vitezei până la al doilea reper, accelerare până la al treilea reper; explicații-demonstrații; corectări	Copete, jaloane 10'	Evaluare continuă
5-6		Pasul alergător lansat de viteză Startul de sus	- Alergare accelerată (10 m) cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 8-10 m, urmată de încetinirea vitezei și oprire; explicații-demonstrații; corectări - Startul de sus: pozițiile specifice fiecărei comenzi; explicații-demonstrații; corectări - Startul și lansarea din start 3-4 m - Întreceri pe 25 de m cu start de sus	Copete, jaloane 10'	Evaluare continuă

Proiectarea unității tematice
Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță
CLASA I

Număr de lecții alocate: 10- INTERVALUL DE CURSURI V
Săptămâna de aplicare: 29-33

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-5	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Repetarea unor structuri din ”școala aruncării”	- 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	Mingi de oină, copete 15'	Evaluare inițială

6-10		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 15'	Evaluare continuă Evaluare sumativă
------	--	--	--	------------------------------	--