***DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT***

### **PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**

### **CLASA a V-a**

### ***Competenţe generale***

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate
2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării ca

spectator la activităţile de educaţie fizică şi sport

***Competente generale/ Competenţe specifice***

1. ***Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate***
   1. Recunoaşterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate.
   2. Identificarea, în activităţile de educaţie fizică, ~~a~~ factorilor de creştere a rezistenţei organismului la influenţele nocive ale factorilor de mediu.
2. ***Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice***
   1. Recunoaşterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase.

2.2. Identificarea, în cadrul activităţilor de educaţie fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă.

2.3. Recunoaşterea exerciţiilor simple pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază.

2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simplespecifice disciplinelor sportive studiate.

1. ***Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării ca spectator la activităţile de educaţie fizică şi sport*** 
   1. Punerea în practică a unor activităţi motrice în formaţii de adunare, de deplasare şi de lucru, conform specificului acestora.
   2. Manifestarea pe parcursul activităţilor a atitudinii de respect faţă de regulile stabilite.

3.3. Manifestarea atitudinii de respect faţă de partenerii şi adversarii din întrecere.

**DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

### **PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**

**Unitatea de învăţământ:**

**Anul școlar:**

**Cadru didactic:**

| **CURSURI - 7 săptămâni**  **9 septembrie- 25 octombrie 2025** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unități tematice** | **Competențe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. ore alocate** | | **Săptămâna** | | **Observații** |
| **LECȚIE TEORETICĂ** | | | **1** | | **S1** | |  |
| **Trecerile dintr-o formație în alta** | 3.1 | * Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri; * Alinierea în linie și în coloană * Formarea coloanei de gimnastică | În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor | | | | |
| **Rezistență la factorii naturali de călire** | 1.2 | * Băi de soare * Băi de aer | Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații. | | | | |
| **Armonie corporală** | 2.1; 2.2 | * Pozițiile de bază și derivate * Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor | Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor. | | | | |
| * **Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă** (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) | 11 | | S1-S6 | | Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor |
| * **Complex de dezvoltare fizică armonioasă ( 5 exerciții – 4x8 timpi)** | 1 | | **ES – S6** |
| * Programe individuale de diminuare a țesutului adipos | Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor | | | | |
| * Programe individuale de hipertrofie musculară |
| **Deprinderi motrice** | 2.3 | * Deprinderi motrice de locomoție (de bază), de manipulare (de propulsie, de absorbție) și de stabilitate (de tip axial) | - | |  | |  |
| **-** | |
| **Inițiere în probe și discipline sportive** | 2.4 | Atletism   * **Alergare de viteză** | 6 | | **EI -S4** | |  |
| S4-S7 | |
| **ES -S4** | |
| S2-S6 | |
| * **Aruncarea mingii de oină** |
| 6 | |
| **Inițiere în probe și discipline sportive** | 2.4 | Joc sportiv (conform opțiunilor elevilor)  **Handbal** (anul I de instruire): prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și urmată de deplasare, aruncare la poartă din alergare și săritura, poziția fundamentală de apărare | 12 | | **EI-S1** | |  |
| S1-S77 | |
| **Igienă și protecție individuală în efort** | 3.1 | * exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort * exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort * regulile de igienă individuală și colectivă * semnele deteriorării igienei individuale și colective * măsurile de menținere a igienei individuale și colective | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | | | |
| **Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice** | 3.2; 3.3 | * Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite * Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | | | |
| **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI** | | | **1** | **S7** | |  | |

| **CURSURI - 7 săptămâni**  **4 noiembrie - 20 decembrie 2024** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unități tematice** | **Competențe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. ore alocate** | **Săptămâna** | **Observații** |
| **Trecerile dintr-o formație în alta** | 3.1 | * Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri; * Alinierea în linie și în coloană * Formarea coloanei de gimnastică | În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor | | |
| **Rezistență la factorii naturali de călire** | 1.2 | * Băi de soare * Băi de aer | Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații. | | |
| **Armonie corporală** | 2.1; 2.2 | * Pozițiile de bază și derivate * Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor | Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor. | | |
| * **Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă** (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) | Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor | | |
| * Programe individuale de diminuare a țesutului adipos | Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor | | |
| * Programe individuale de hipertrofie musculară |
| Forța: dinamică segmentară | 12 | **EI – S8** |  |
| S8-S14 |
| **ES – S14** |
| **Inițiere în probe și discipline sportive** | 2.4 | Gimnastică   * **Elemente statice**: cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior, semisfoara, podul de jos, stând pe omoplați, stând pe cap cu sprijin (băieți), sfoara (fete) * **Elemente dinamice**: rulări, rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, răsturnare laterală (roata laterală) * **Sărituri la lada de gimnastică** | 11 | **EI - S8** | Precizarea celor 5 elemente impuse pentru exercițiul la sol (B și F) |
| S8-S13 |
| **ES -S13** |
| **Igienă și protecție individuală în efort** | 3.1 | * exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort * exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort * regulile de igienă individuală și colectivă * semnele deteriorării igienei individuale și colective * măsurile de menținere a igienei individuale și colective | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | |
| **Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice** | 3.2; 3.3 | * Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite * Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | |
| **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI** | | | **1** | **S14** | |

| **CURSURI – 6 săptămâni**  **8 ianuarie 2025-14 februarie 2025** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unități tematice** | **Competențe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. ore alocate** | **Săptămâna** | **Observații** |
| **Trecerile dintr-o formație în alta** | 3.1 | * Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri; * Alinierea în linie și în coloană * Formarea coloanei de gimnastică | În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor | | |
| **Rezistență la factorii naturali de călire** | 1.2 | * Băi de soare * Băi de aer | Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații. | | |
| **Armonie corporală** | 2.1; 2.2 | * Pozițiile de bază și derivate * Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor | Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor. | | |
| * **Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă** (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) | Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor | | |
| * Programe individuale de diminuare a țesutului adipos | Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, numai pentru elevii cărora profesorul le-a elaborat programe individuale). | | |
| * Programe individuale de hipertrofie musculară |
| **Calități motrice** | 2.3 | Calități motrice combinate | 6 | S18-S20 |  |
| **Inițiere în probe și discipline sportive** | 2.4 | * Sărituri la lada de gimnastică | 7 | S16-S19 |  |
| **ES -S17** |
| **Igienă și protecție individuală în efort** | 3.1 | * exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort * exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort * regulile de igienă individuală și colectivă * semnele deteriorării igienei individuale și colective * măsurile de menținere a igienei individuale și colective | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | |
| **Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice** | 3.2; 3.3 | * Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite * Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | |
| **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI** | | | **1** | **S20** | |

| **CURSURI – 8 săptămâni**  **24 februarie 2025 - 17 aprilie 2025** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unități tematice** | **Competențe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. ore alocate** | | **Săptămâna** | | **Observații** |
| **PROGRAMUL NAȚIONAL ” ȘCOALA ALTFEL”** | | | **1** | | **S21** | |  |
| **Trecerile dintr-o formație în alta** | 3.1 | * Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri; * Alinierea în linie și în coloană * Formarea coloanei de gimnastică | În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor | | | | |
| **Rezistență la factorii naturali de călire** | 1.2 | * Băi de soare * Băi de aer | Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații. | | | | |
| **Armonie corporală** | 2.1; 2.2 | * Pozițiile de bază și derivate * Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor | Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor. | | | | |
| * **Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă** (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) | Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor | | | | |
| * Programe individuale de diminuare a țesutului adipos | Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, numai pentru elevii cărora profesorul le-a elaborat programe individuale). | | | | |
| * Programe individuale de hipertrofie musculară |
| **Calități motrice** | 2.3 | Viteza: de reacție, de execuție, de deplasare | 6 | | **EI -S25** | |  |
| S25-S27 | |
| **ES -S27** | |
| Capacități coordinative | 6 | | S22-S24 | |  |
| **Inițiere în probe și discipline sportive** | 2.4 | Joc sportiv (conform opțiunilor elevilor)   * **Handbal** (anul I de instruire): prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și urmată de deplasare, aruncare la poartă din alergare și săritura, poziția fundamentală de apărare | 12 | | S22-S27 | |  |
| **Igienă și protecție individuală în efort** | 3.1 | * exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort * exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort * regulile de igienă individuală și colectivă * semnele deteriorării igienei individuale și colective * măsurile de menținere a igienei individuale și colective | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | | | |
| **Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice** | 3.2; 3.3 | * Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite * Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | | | |
| **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI** | | | 2 | **S28** | |  | |

| **CURSURI – 8 săptămâni**  **28 aprilie 2025-20 iunie 2025** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unități tematice** | **Competențe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. ore alocate** | | **Săptămâna** | **Observații** |
| **SĂPTĂMÂNA VERDE** | | | **2** | | **S29** |  |
| **Trecerile dintr-o formație în alta** | 3.1 | * Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri; * Alinierea în linie și în coloană * Formarea coloanei de gimnastică | În veriga de organizare a colectivului și, ulterior, în toate verigile lecțiilor | | | |
| **Rezistență la factorii naturali de călire** | 1.2 | * Băi de soare * Băi de aer | Se acționează pe tot parcursul anului școlar, în perioada caldă sau rece, ținând cont de măsurile de călire, principiile de călire și contraindicații. | | | |
| **Armonie corporală** | 2.1; 2.2 | * Pozițiile de bază și derivate * Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor | Se realizează în toate lecțiile, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, conform programelor individuale elaborate de către profesor. | | | |
| * **Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă** (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) | Se reia periodic, în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor | | | |
| * Programe individuale de diminuare a țesutului adipos | Se realizează în toate lecțiile, în timpul acordat din veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, numai pentru elevii cărora profesorul le-a elaborat programe individuale). | | | |
| * Programe individuale de hipertrofie musculară |
| **Calități motrice** | 2.3 | Rezistența | 8 | | EI- S32 |  |
| S32-S36 |
| ES-S36 |
| **Inițiere în probe și discipline sportive** | 2.4 | Joc sportiv (conform opțiunilor elevilor)  **Handbal** (anul I de instruire): prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și urmată de deplasare, aruncare la poartă din alergare și săritura, poziția fundamentală de apărare | 13 | | S29-S35 |  |
| **ES-S35** |
| * Săritura în lungime cu 1 pas și 1/2 | 6 | | S29-S32 |  |
| **S32** |
| **Igienă și protecție individuală în efort** | 3.1 | * exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort * exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort * regulile de igienă individuală și colectivă * semnele deteriorării igienei individuale și colective * măsurile de menținere a igienei individuale și colective | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | | |
| **Atitudini și comportamente solicitate de activități motrice** | 3.2; 3.3 | * Manifestarea atitudinii de respect față de regulile stabilite * Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere | Se realizează pe parcursul tuturor lecțiilor | | | |
| **LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI** | | | **1** | **S1** | | |

| ***Legenda:***  ***Ep: Evaluare inițială***  ***Ec: Evaluare curentă***  ***ES: Evaluare sumativă*** |
| --- |