**MODEL DE PROIECT DE LUNGĂ DURATĂ**

**La disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a XI-a,**

**Anul de studii 2023-2024**

*Cadrele didactice pot personaliza proiectul în funcție de specificul colectivului de elevi, resursele educaționale disponibile,*

*orarul clasei, și alți factori posibili de impact.*

**Competențe specifice:**

1. Argumentarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în integrarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autoreglare în vederea dezvoltării fizice armonioase.
3. Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în cadrul activităților competitive și recreative, demonstrând reziliență, integritate și angajare pentru succesul comun.

**Resurse bibliografice:**

* Curriculum la disciplina *Educație fizică*, clasele X-XII. Chișinău: MECC, 2019
* Ghidul de implementare a curriculumului la disciplina *Educație fizică*, clasele X-XII. Chișinău: MECC, 2019

**Administrarea disciplinei**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. Modulului** | **Module** | **Nr. ore** | **Evaluări** | | |
| **EI** | **EF** | **ES** |
| **1** | **Atletism** | **12** | **1** | **1** | **1** |
| **2** | **Badminton** | **8** | **1** | **1** |
| **3** | **Volei** | **11** | **1** | **1** |
| **1** |  |  |
| **Total semestrul I** | | **32** | **3** | **3** | **1** |
| **4** | **Baschet** | **15** | **1** | **1** | **1** |
| **5** | **Gimnastica** | **12** | **1** | **1** |
| **6** | **Turism pedestru** | **10** | **1** | **1** |
| **1** |  |  |
| **Total semestrul II** | | **38** | **3** | **3** | **1** |
| **Total anual** | | **70** | **6** | **6** | **2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a**  **Modulul 1**  **Atletism- 12 ore**  **Semestrul I** | | | **Nivelul independent C2**  **Unități de competență:**  1.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării atletismului din perspectivele personală, locală, globală.  1.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.  1.3. Combinarea elementelor și procedeelor tehnice în activități specifice atletismului.  1.4. Gestionarea abilităților specifice atletismului în activități competitive și recreative. | | | |
| **Resurse** | | | TIC, postere, spațiu pentru alergări, cronometru, fișe, fluier, spațiu pentru sărituri, obstacole orizontale și verticale, ruletă, cretă, mingi mici pentru aruncare, bastoane de ștafetă, fișe de evaluare și autoevaluare, etc. | | | |
| **Nr.** | **Data** | **Detalieri de conținut** | | **Ev** | **Activități de învățare** | **Obs.** |
|  |  | **Conținuturi cognitive:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Sponsorizarea în sport: avantaje și dejavantaje**  Beneficiile practicării atletismului; Reguli de securitate  **Reguli de concurs:** arbitrajul; tehnica măsurărilor în probele atletice. | | **Pe parcursul lecțiilor** | Învățare prin sarcini de lucru: identificarea oportunităților de practicare a atletismului în mediul școlar, familial, comunitar.  Workshop: schimb de bune practici privind performanțele motrice individuale specifice probelor atletice |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | | |
|  |  | Reguli de tehnica securității în cadrul lecțiilor de educație fizică, | |  | * Demonstrarea și explicarea elementelor tehnice din probele atletice practicate, a greșelilor de îndeplinire a tehnicii, eventual, cu suport video/digital; * Exersarea/perfecționarea elementelor tehnice ale probelor atletice prin aplicarea mijloacelor specifice, în condiții apropiate de cele de concurs; * Dezvoltarea calităților/capacităților motrice (forță, viteză, viteză-forță, forță-viteză, coordonarea specifică a actelor motrice de natură ciclică și aciclică, în fazele cu și fără sprijin, rezistenței aerobe și anaerobe) prin mijloace specifice și competiționale, în condiții standard (stadion) și nestandard (teren accidentat); * practicarea diferitor roluri (model, profesor, arbitru, voluntar etc.) specifice atletismului în activități educative și cotidiene. |  |
|  |  | Trasee aplicative cu alergări, sărituri și aruncări | | **EI** |  |
|  |  | Alergare de viteză 100 m, alergare de ştafetă 4x100 m | |  |  |
|  |  | Marș sportiv | |  |  |
|  |  | Alergare cu obstacole, tehnica trecerii obstacolelor orizontale și verticale | |  |  |
|  |  | Alergare de rezistență/ cros: 1000 m (f) și 2000 m (b) | |  |  |
|  |  | Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, bătaia | |  |  |
|  |  | Săritura în lungime cu elan, zborul și aterizarea | |  |  |
|  |  | Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare” | |  |  |
|  |  | Trasee aplicative cu sărituri multiple de pe loc și din elan de 5-9 pași în formă de concurs | |  |  |
|  |  | Aruncarea mingii mici din elan la distanță | |  |  |
|  |  | ***Atletism. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:**alergare de rezistență (cros) 1000 m/2000 m; alergare de viteză 100 m; săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii mici. | | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a Modulul 2 Badminton – 8 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul independent C2**  **Unități de competență:**  2.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării badmintonului din perspectivele personală, locală, globală.  2.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării badmintonului.  2.3. Combinarea elementelor și procedeelor tehnice în activități specifice badmintonului  2.4. Gestionarea abilităților specifice badmintonului în activități competitive și recreative. | | | |
| **Resurse** | | Fileu, rachete, fluturași de badminton, fișe didactice, planșe, creioane, cretă, copete, conuri, fișe de evaluare și autoevaluare. | | | |
| **Nr.** | **Data** | **Detalieri de conținut** | **Ev** | **Activități de învățare** | **Observații** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | **Conținuturi cognitive:**  *Temă inter/transdisciplinară***:Valori ale performanței sportive**  Beneficiile practicării. Reguli de securitate  **Conținuturi specifice:**  **Reguli de joc** serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. |  | Proiect individual: **” Valori ale performanței sportive*”*** (în formă grafică/digitală); |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** |  | * Demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor și procedeelor tehnice, eventual cu suport video/digital; * Exersarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate, jocuri bilaterale și competiționale; * Practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene; * Învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/ perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice. |  |
|  |  | Lovitura de la piept, din dreapta, din stânga | **EI** |  |
|  |  | Dropul, smashul |  |  |
|  |  | Aranjări în teren la dublu: lateral, înainte-înapoi, circular |  |  |
|  |  | Lovitura de atac prin lovituri plasate pe spaţiile rămase libere |  |  |
|  |  | Serviciul înalt depărtat |  |  |
|  |  | Serviciul scurt apropiat |  |  |
|  |  | Returul din zona din spatele terenului, în cros |  |  |
|  |  | ***Badminton. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** Lovituri de atac; Joc bilateral; Arbitrarea jocului. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a**  **Modulul 3**  **Volei- 11 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul independent C2**  **Unități de competență:**  3.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării jocului de volei din perspectivele personală, locală, globală.  3.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de volei.  3.3. Combinarea elementelor și procedeelor tehnice în activități specifice jocului de volei.  3.4. Gestionarea abilităților specifice jocului de volei în activități competitive și recreative. | | | |
| **Resurse** | | Fileu, mingi de volei, mingi de tenis, copete, conuri, fluier, coardă, cronometru, tablă, fișe, planșe, proiector, fișe de evaluare și autoevaluare. | | | |
| **Nr.** | **Data** | **Detalieri de conținut** | **Ev** | **Activități de învățare** | **Obs.** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | **Conținuturi cognitive:**  *Temă inter/transdisciplinară* **:Organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ în cadrul lecției de educația fizică**  Reguli de securitate  **Conținuturi specifice:**  **Arbitrajul jocurilor:** protocol de meci, managementul competiției specifice probei. **Acțiuni tehnico-tactice:** individuale, de grup și echipă, în atac și apărare. |  | Practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, lider de grup |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Elemente și procedee tehnice în atacși în apărare |  | * Demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor ale elementelor și procedeelor tehnice, înlănțuirii acțiunilor tehnico-tactice individuale în acțiuni colective și sisteme de joc în atac și apărare, eventual cu suport video/digital; * Exersarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate; * Practicarea elementelor și procedeelor tehnice/ acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare prin jocuri pregătitoare: bilaterale și competiționale;   Practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene. |  |
|  |  | Acțiuni tehnico-tactice elementare individuale în atac | **EI** |  |
|  |  | Acțiuni tehnico-tactice elementare individuale în apărare |  |  |
|  |  | Acţiuni tehnico-tactice elementare de echipă în atac |  |  |
|  |  | Acţiuni tehnico-tactice elementare de echipă în apărare |  |  |
|  |  | Sisteme de atac: cu un ridicător |  |  |
|  |  | Sisteme de atac: cu 2 ridicători |  |  |
|  |  | ***Volei. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**:Lovitura de atac în zone; Serviciul de sus în zone; Joc bilateral;Arbitrarea jocului | **EF** |  |
|  |  | Sisteme de apărare: unghiul înainte |  |  |
|  |  | ***Evaluare sumativă.***  **Produsele evaluate:** Traseu aplicativ alcătuit din elemente studiate în semestrul I; Test de cunoștințe. | **ES** |  |
|  |
|  |  | Sisteme de apărare: unghiul înapoi |  |  |
|  |  | Joc bilateral |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a**  **Modulul 4**  **Baschet- 15 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul independent C2**  **Unități de competență:**  4.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării jocului de baschet din perspectivele personală, locală, globală.  4.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de baschet.  4.3. Combinarea elementelor și procedeelor tehnice în activități specifice jocului de baschet.  4.4. Gestionarea abilităților specifice jocului de baschet în activități competitive și recreative. | | | |
| **Resurse** | | Teren de baschet, panou, coș, mingi de baschet, mingi de tenis, copete, conuri, fluier, coardă, cronometru, tablă, fișe, planșe, proiector, fișe de evaluare și autoevaluare. | | | |
| **Nr.** | **Data** | **Detalieri de conținut** | **Ev** | **Activități de învățare** | **Obs.** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | **Conținuturi cognitive:**  *Temă inter/transdisciplinară:* **Antrenarea sistemelor generatoare de energie (sistem aerob, anaerob)** Reguli de securitate.  **Conținuturi specifice:**  **Arbitrajul jocului:** protocol de meci, managementul competiției specifică probei.  **Elemente și procedee tehnice:** elemente și procedee tehnice specifice de joc.  **Acțiuni tactice:** individuale, de grup și de echipă în atac și apărare. |  | Poster: **,, Antrenarea sistemelor generatoare de energie (sistem aerob, anaerob)*”.***  (în formă grafică/digitală). |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Elemente și procedee tehnice în atac | **EI** | * Demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor ale elementelor și procedeelor tehnice, înlănțuirii acțiunilor tehnico-tactice individuale în acțiuni colective și sisteme de joc în atac și apărare, eventual cu suport video/digital; * Exersarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice prin rezolvarea situațiilor tactice de joc în condiții special adoptate; * Practicarea elementelor și procedeelor tehnice/ acțiunilor tactice individuale și colective în atac și apărare prin jocuri pregătitoare: bilaterale și competiționale; * Practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider de joc, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice jocurilor sportive în activități educative și cotidiene. |  |
|  |  | Elemente și procedee tehnice în apărare |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice individuale în atac |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice de grup în atac |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice de echipă în atac |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice individuale în apărare |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice de grup în apărare |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice de echipă în apărare |  |  |
|  |  | Sistem de atac rapid |  |  |
|  |  | Sistem de atac pozițional |  |  |
|  |  | Sisteme de apărare om la om |  |  |
|  |  | Sisteme de apărare mixt |  |  |
|  |  | Sistem de atac, sisteme de apărare |  |  |
|  |  | Joc bilateral |  |  |
|  |  | ***Baschet . Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**:Aruncarea la coș după doi pași; Acțiune tehnico-tactică a 3 jucători; Joc bilateral; Arbitrarea jocului. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a**  **Modulul 5**  **Gimnastica- 12 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul independent C2**  **Unități de competență:**  5.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării gimnasticii din perspectivele personală, locală, globală.  5.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării gimnasticii.  5.3. Combinarea elementelor și procedeelor tehnice în activități specifice gimnasticii.  5.4. Gestionarea abilităților specifice gimnasticii în activități competitive și recreative. | | | |
| **Resurse** | | Saltele de gimnastică, bancă de gimnastică, scară de gimnastică, corzi, cercuri, greutăți, mingi medicinale, bastoane, bară fixă, „capră”, podeț. | | | |
| **Nr.** | **Data** | **Detalieri de conținut** | **Ev** | **Activități de învățare** | **Obs.** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | **Conținuturi cognitive:**  *Temă inter/transdisciplinară:***Tensiunea psihologică și stresul ca factordecisiv în performanța sportivă**  Beneficiile practicării gimnasticii.Reguli de securitate.  ***Reguli competiționale:***notarea tehnicii elementelor și complexitatea combinațiilor. |  | Proiect de grup: „**Tensiunea psihologică și stresul ca factordecisiv în performanța sportivă”** |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Exerciții aplicative: parcursuri aplicative cu diverse îmbinări de: deplasări – escaladări – coborâri în grup cu caracter competitiv | **EI** | * Demonstrarea și explicarea elementelor acrobatice, înlănțuirea în complexe de concurs, individual și în grup, eventual cu suport video/ digital; * Perfecționarea și practicarea complexelor acrobatice individual și în grup (acrosport) în formă de concurs; * Crearea complexelor acrobatice de participare în concurs, individuale și în grup (acrosport); * Dezvoltarea calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, echilibrul, ritmicitatea și sincronizarea) prin mijloace de concurs și competiționale; * Realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: banner/spot publicitar/flashmob despre beneficiile practicării gimnasticii (în formă grafică/digitală); * Organizarea workshopurilor: cu referire la aplicarea tehnicilor de măsurare a rezultatelor probelor specifice atletismului. |  |
|  |
|  |  | Elemente acrobatice: Echilibru pe un picior în diferite moduri |  |  |
|  |  | Elemente acrobatice: podul, diverse moduri, stând pe cap şi mâini în diverse moduri (băieţi) stând pe mâini din diverse poziții inițiale |  |  |
|  |  | Elemente acrobatice: răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara, sfoara, podul, stând pe omoplaţi |  |  |
|  |  | Combinație acrobatică din 4-6 elemente împreună cu elemente de dans |  |  |
|  |  | Combinație acrobatică cu elemente la liberă alegere |  |  |
|  |  | Gimnastică aerobică: pașii de bază |  |  |
|  |  | Gimnastica aerobică: exerciții cu propriul corp, elastic, în aer liber, individual |  |  |
|  |  | Gimnastica aerobică în grup |  |  |
|  |  | Acrosport: Elemente acrobatice în grup cu caracter competitiv |  |  |
|  |  | Sărituri combinate din cele însușite anterior |  |  |
|
|  |  | ***Gimnastică. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**: Combinație acrobatică cu elemente la libera alegere;Elemente din acrosport în grup;Proiect de grup: „Tensiunea psihologică și stresul ca factor decisiv în performanța sportivă” | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a**  **Modulul 6**  **Turism pedestru-10 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul independent C2**  **Unități de competență:**  5.1. Estimarea gradului de valorificare a beneficiilor practicării turismului pedestru din perspectivele personală, locală, globală.  5.2. Promovarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării turismului pedestru.  5.3. Combinarea elementelor și procedeelor tehnice în activități specifice turismului pedestru.  5.4. Gestionarea abilităților specifice turismului pedestru în activități competitive și recreative. | | | |
| **Resurse** | | Fișe, planșe, materiale foto/video, teren cu obstacole natural/improvizat, echipament turistic individual, hartă turistică,busolă, rucsac turistic, cort, carabine, funii, mănuși, echipament turistic, grilă de evaluare, fișe de evaluare reciprocă, proiector, computer. | | | |
|  | **Data** | **Detalieri de conținut** | **Ev** | **Activități de învățare** | **Observații** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | Conținuturi cognitive:  *Temă inter/transdisciplinară:***Structura lecției de educație fizică/ antrenamentului sportiv.**  Beneficiile practicării turismului pedestru  Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre |  | Poster:**,, Structura lecției de educație fizică/ antrenamentului sportiv.*”.***  (în formă grafică/digitală). |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Echipamentul turistic colectiv, individual și special | **EI** | * Demonstrarea, explicarea și corectarea greșelilor de îndeplinire ale elementelor și procedeelor tehnice specifice turismului pedestru, eventual cu suport video/digital; * Exersarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice prin rezolvarea situațiilor în condiții special adoptate și concursuri. Activități antreprenoriale: * Practicarea diferitor roluri (moderator, organizator, profesor, lider, căpitan de echipă, arbitru, suporter etc.) specifice turismului pedestru în activități educative și cotidiene; * Învățarea prin sarcini de lucru: modelarea mijloacelor specifice pentru învățarea/ perfecționarea elementelor tehnice ale turismului pedestru. |  |
|  |  | Tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac |  |  |
|  |  | Tehnica și tactica marșului turistic pedestru. |  |  |
|  |  | Bivuacul turistic |  |  |
|  |  | Tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale |  |  |
|  |  | Alimentația în marșurile turistice |  |  |
|  |  | ***Turism pedestru. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** orientarea sportivă; marș turistic sportiv | **EF** |  |
|  |  | Accidentele în cadrul activităților turistice pedestre |  |  |
|  |  | ***Evaluare sumativă.***  **Produsele evaluate:** Traseu aplicativ alcătuit din elemente studiate în semestrul II; Test de cunoștințe; Agenda motrice. | **ES** |  |
|  |  | Marș turistic de exploatare |  |  |
|  |  | Marș turistic de exploatare |  |  |

**Produse și criterii de succes pentru clasa a XI-a**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semestrul I** | | | | | |
| **Modulul atletism** | | | | | |
| **Produsul:**  **Alergare de viteză 100 m** | **Produsul:**  **Alergare de rezistență /cros1000 m/2000 m; alergare** | | **Produsul:**  **Aruncarea mingii mici la distanță** | | **Produsul:**  **Săritura în lungime cu elan** |
| **Criterii de succes**  1. Respect pozițiile startului  2. Îndeplinesc comenzile  3. Respect tehnica alergării  4. Depun efort pentru rezultat  5. Finisez în viteză | **Criterii de succes**  1. Respect pozițiile startului  2. Îndeplinesc comenzile  3. Respect tehnica alergării  4. Depun efort pentru rezultat  5. Finisez în viteză | | **Criterii de succes**  1. Respect priza și poziţia inițială  2. Îndeplinesc elanul corect  3. Respect tehnica finalizării aruncării  4. Respect regulile competiționale  5. Depun efort pentru rezultat  6. Respect regulile de securitate | | 1. Respect tehnica elanului și bătăii  2. Execut corect faza de zbor și aterizare  3. Respect unghiul deplasării corpului în faza de zbor  4. Depun efort pentru rezultat  5. Respect regulile de securitate |
| **Modulul badminton** | | | | | |
| **Produsul:**  **Lovituri de atac** | **Produsul:**  **Joc bilateral** | | **Produsul:**  **Arbitrarea jocului** | |  |
| **Criterii de succes**  1. Respect poziția inițială  2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Manifest capacități coordinative  5. Execut rezultativ elementul  6. Respect reguli de îndeplinire | **Criterii de succes**  1. Cunosc elementele din acțiune  2. Îndeplinesc corect elementele tehnice  3. Iau decizii corecte de acționare  4. Mă încadrez în acțiunea colectivă 5. Colaborez/comunic cu coechipierii  6. Aplic acțiunea în cadrul jocului  7. Respect regulile competiționale și comportamentale | | **Criterii de succes**  1. Cunosc regulile de joc/ concurs  2. Cunosc gesticulația arbitrului  3. Mă implic în arbitraj  4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor  5. Arbitrez conform regulamentului | |  |
| **Modulul volei** | | | | | |
| **Produsul:**  **Lovitura de atac în zone** | **Produsul:**  **Serviciul de sus în zone** | | **Produsul:**  **Joc bilateral** | | **Produsul:**  **Arbitrare** |
| **Criterii de succes**  1. Respect poziția inițială  2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Manifest capacități coordinative  5. Execut rezultativ elementul  6. Respect reguli de îndeplinire | **Criterii de succes**  1. Respect poziția inițială  2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Manifest capacități coordinative  5. Execut rezultativ elementul  6. Respect reguli de îndeplinire | | **Criterii de succes**  1. Cunosc elementele din acțiune  2. Îndeplinesc corect elementele tehnice  3. Iau decizii corecte de acționare  4. Mă încadrez în acțiunea colectivă 5. Colaborez/comunic cu coechipierii  6. Aplic acțiunea în cadrul jocului  7. Respect regulile competiționale și comportamentale | | **Criterii de succes**  1. Cunosc regulile de joc/ concurs  2. Cunosc gesticulația arbitrului  3. Mă implic în arbitraj  4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor  5. Arbitrez conform regulamentului |
| **Evaluare sumativă semestrul I** | | | | | |
| **Produsul:**  **Traseu aplicativ** | | | **Produsul:**  **Test de cunoștințe** | | |
| **Criterii de succes**  1. Îndeplinesc elementele succesiv și corect din punct de vedere tehnic  2. Manifest capacități coordinative  3. Execut eficient traseul  4. Execut traseul în timpul stabilit  5. Respect reguli de îndeplinire | | | **Criterii de succes**  1. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Acumulez punctaj suficient  4. Mă încadrez în timp | | |
| **Semestrul II** | | | | | |
| **Modulul baschet** | | | | | |
| **Produsul:**  **Aruncarea la coș după doi pași** | **Produsul:**  **Acțiune tehnico-tactică a 3 jucători** | | **Produsul:**  **Joc bilateral** | | **Produsul:**  **Arbitrare: scorer** |
| **Criterii de succes**  1. Respect poziția inițială  2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Manifest capacități coordinative  5. Execut rezultativ elementul  6. Respect reguli de îndeplinire | **Criterii de succes**  1. Respect poziția inițială  2. Respect succesiunea îndeplinirii actelor motrice  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Manifest capacități coordinative  5. Execut rezultativ elementul  6. Respect reguli de îndeplinire | | **Criterii de succes**  1. Cunosc elementele din acțiune  2. Îndeplinesc corect elementele tehnice  3. Iau decizii corecte de acționare  4. Mă încadrez în acțiunea colectivă 5. Colaborez/comunic cu coechipierii  6. Aplic acțiunea în cadrul jocului  7. Respect regulile competiționale și comportamentale | | **Criterii de succes**  1. Cunosc regulile de joc/ concurs  2. Cunosc gesticulația arbitrului  3. Mă implic în arbitraj  4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor  5. Arbitrez conform regulamentului |
| **Modulul gimnastică** | | | | | |
| **Produsul:**  **Elemente din acrosport în grup** | **Produsul:**  **Combinație acrobatică cu elemente la libera alegere** | | **Produsul:**  **Proiect de grup: „Tensiunea psihologică și stresul ca factor decisiv în performanța sportivă”** | |  |
| **Criterii de succes**  1. Percep elementele  2. Respect pozițiile corpului  3. Respect și explic tehnica îndeplinirii  4. Îndeplinesc elementele  5. Păstrez echilibrul  6. Manifest curaj  7. Îndeplinesc pe fundal muzical  8. Conlucrez cu membrii grupului | **Criterii de succes**  1. Înțeleg combinația  2. Am idee clară despre succesiunea elementelor  3. Explic tehnica  4. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  5. Respect pozițiile inițiale și finale  6. Păstrez echilibrul  7. Mă conformez regulilor de securitate  8. Îndeplinesc pe fundal muzical | | **Criterii de succes**  1. Prezint titlul, activitățile realizate  2. Descriu consecutiv unele informații, relatări culese independent, imagini create/selectate  3. Explic unele idei/fenomene cercetate  4. Exprim aprecieri și propria atitudine  5. Formulez concluzii | |  |
| **Modulul turism pedestru** | | | | | |
| **Produsul:**  **Orientarea sportivă** | **Produsul:**  **Marș turistic sportiv** | |  | |  |
| **Criterii de succes**  1. Înțeleg traseul propus  2. Am idee clară despre succesiunea găsirii elementelor  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Respect pozițiile inițiale și finale  5. Mă conformez regulilor de securitate | 1. Cunosc elementele unui marș turistic  2. Planific corect activitățile care urmează a fi desfășurate  3. Iau decizii corecte de acționare  4. Mă încadrez în acțiunea colectivă  5. Colaborez cu grupul  6. Manifest curaj  7. Respect regulile comportamentale și de securitate | |  | |  |
| **Evaluare sumativă semestrul II** | | | | | |
| **Produsul:**  **Agenda motrice: practicarea atletismului, jocului de badminton, jocului de volei, jocului de baschet, gimnasticii, turismului pedestru în afara orelor de clasă, pe parcursul anului școlar.** | | **Produsul:**  **Traseu aplicativ** | | **Produsul:**  **Test de cunoștințe** | |
| **Criterii de succes**  **1. Prezint în formă grafică/digitală**  **2. Creez design personalizat și plăcut agendei**  **3. Structurez conținutul**  **4. Explic și argumentez conținutul**  **5. Formulez propuneri, deduc concluzii** | | | **Criterii de succes**  1. Îndeplinesc elementele succesiv și corect din punct de vedere tehnic  2. Manifest capacități coordinative  3. Execut eficient traseul  4. Respect reguli de îndeplinire | **Criterii de succes**  1. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Acumulez punctaj suficient  4. Mă încadrez în timp | |