**MODEL DE PROIECT DE LUNGĂ DURATĂ**

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

*Cadrele didactice pot personaliza proiectul în funcție de specificul colectivului de elevi, resursele educaționale disponibile, orarul clasei, și alți factori posibili de impact..*

**Competențele specifice disciplinei**:

1. Recunoașterea noţiunilor elementare specifice educaţiei fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viaţă.
2. Aplicarea achiziţiilor dobândite la disciplină în diverse activităţi individuale şi colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric.
3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităţilor motrice educaţionale, competiţionale şi recreative, demonstrând implicare şi dorință de a-și ajuta colegii.

**Bibliografie:**

1. Curriculum national. Învățământul primar. Chișinău: MECC, 2018.
2. Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Chișinău: MECC, 2018.
3. Evaluarea criterială prin descriptoriîn învățământul primar, clasele I-IV. Chișinău: 2020.

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

|  |  |
| --- | --- |
| Nr. de ore/săpt. | Nr. de ore/an |
| 2 | 66 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unitățile de învățare** | **Nr. ore** | **Nr. evaluări** |
| **EI** | **EF** | **ES** |
| **Semestrul 1** |
| Elemente specifice ale atletismului | 8 | *1* | *1* |  |
| Jocuri de mișcare și ștafete | 7 |  | *1* |  |
| Elemente specifice gimnasticii | 16 |  | *1* | *1* |
| *Total semestrul 1* | **31** | **1** | **3** | **1** |
| **Semestrul 2** |
| Joc sportiv. Volei | 8 | *1* |  |  |
| Exerciții utilitar-aplicative | 4 |  | *1* |  |
| Dezvoltarea calităților motrice | 10 |  | *1* |  |
| Joc sportiv. Rugby-tag | 8 |  | *1* |  |
| Turism activ | 5 |  | *1* | *1* |
| *Total semestrul 2* | **35** |  **1** | **3** | **1** |
| ***Total an*** | **66** | **2** | **6** | **2** |

|  |
| --- |
| **Semestrul I**  |
| **Unități de** **competență** | **Nr.crt.**lecție/sem. | **Detalieri de conținut** | **Nr. ore** | **Data** | **Eva****luare** | **Resurse** | **Obs.** |
| 1.1. Explicarea rolului exercițiului fizic în fortificarea sănătății. |  | **Conținuturi cognitive:***Rolul exercițiului fizic în fortificarea sănătății.**Masa corporală și înălțimea.* *Frecvența cardiacă și respiratorie.*Elemente noi de limbaj specific disciplinei: frecvența cardiacă și respiratorie | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Fișe,planșe,carioci,foi de flipchart,proiector,foto/video,etc. |  |
| **Elemente specifice atletismului (9 ore)** |
| 2.7. Practicarea exercițiilor speciale ale alergării. 2.8. Reproducerea săriturilor în lungime și aruncării mingii mici. 3.1. Promovarea regulilor de securitate și cerințelor sanitaro-igienice în activitățile motrice colective. |  | Exerciții speciale ale alergării pe distanțe variate | pe parcursul unității de învățare | EI 1 | Teren cu piste, pentru aruncări,groapă cu nisip, mingi mici, obstacole de diferite înălțimi,conuri, fișă de auto/evaluareetc. | P7 |
| 1/I | Alergare de viteză. Startul de sus | 1 |  |  |  |
| 2/I | Alergare de suveică, 20m, 30m, 40m | 1 |  |  |  |
| 3/I | Alergare tempo moderat 3-4min | 1 |  |  |  |
| 4/I | Alergare tempo moderat, cros 300-500m | 1 |  |  |  |
| 5/I | Săritura în lungime de pe loc din diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 6/I | Săritura în lungime de pe loc pe și peste obstacole | 1 |  |  |  |
| 7/I | Săritura în lungime cu elan cu bătaia de pe un picior, de pe ambele picioare  | 1 |  |  |  |
| 8/I | Aruncarea mingii mici de pe loc: poziția brațului, priza mingii, faza finală. | 1 |  |  |  |
| 9/I | Aruncarea mingii mici de pe loc la distanță, la țintă |  |  | EFE 1 |  P10 |
| **Jocuri de mișcare și ștafete (6 ore)** |
| 2.12. Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de condițiile și regulile enunțate 3.3. Implicarea în organizarea jocurilor de mișcare și competiționale specifice jocului în activitățile extracurriculare. | 10/I | Ștafete cu depășirea obstacolelor | 1 |  |  | Teren marcat, cartonașe colorate,mingi de diferite dimensiuni, bastoane, cercuri, conuri, coarde, fișă de auto/evaluare |  |
| 11/I | Ștafete cu depășirea obstacolelor în perechi/ în grup  | 1 |  |  |  |
| 12/I | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea echilibrului și supleței  | 1 |  |  |  |
| 13/I |  Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea coordonării  | 1 |  |  |  |
| 14/I |  Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea vitezei  | 1 |  |  |  |
| 15/I | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea rezistenței  | 1 |  | EFE 2 | P12 |
| **Elemente specifice gimnasticii (16 ore)** |
| 2.3. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formații.2.4. Practicarea exercițiilor fizice cu și fără obiecte pe loc și în deplasare pentru dezvoltarea armonioasă.2.5. Îndeplinirea complexelor de elemente acrobatice apropiate condițiilor de concurs.2.6. Practicarea complexelor de gimnastică ritmică și aerobică, a dansurilor populare. |  | Complex de exerciții pentru dezvoltarea armonioasăExerciții de front și formații | Pe parcursulunității de învățare | Saltele de gimnastică, covorașe, mingi de fotbal, cercuri, bastoane,audiodifuzor,fișe didactice,fișa de auto/evaluare |  |
| 16/I | Exerciții pentru dezvoltarea armonioasă în deplasare  | 1 |  |  |  |
| 17/I | Regrupări dintr-o coloană în 2, 3, 4, de pe loc și din mers; mers în coloană câte 2 | 1 |  |  |  |
| 18/I | Îmbinarea a 2-3 elemente acrobatice. | 1 |  |  |  |
| 19/I | Complex acrobatic de 3-4 elemente. | 1 |  |  |  |
| 20/I | Sfoara, exerciții cu poziții variate ale brațelor  | 1 |  |  |  |
| 21/I | Ritmică și dans: pași specifice cu acompaniament | 1 |  |  |  |
| 22/I | Ritmică și dans: întoarceri prin săritură și prin încrucișare cu balansări de brațe | 1 |  |  |  |
| 23/I | Ritmică și dans: săritura închisă, deschisă, prin forfecarea ambelor picioare înainte cu balansări de brațe | 1 |  |  |  |
| 24/I | Ritmică și de dans: săritura închisă, deschisă, prin forfecarea ambelor picioare înapoi cu balansări de brațe | 1 |  |  |  |
| 25/I | Ritmică și dans: complexe de mișcări în perechi cu acompaniament | 1 |  |  |  |
| 26/I | Ritmică și dans: elemente de dans popular în perechi cu acompaniament | 1 |  |  |  |
| 27/I | Ritmică și dans: dans popular în perechi cu acompaniament | 1 |  | EFE 3 | P6 |
| 28/I | Complex aerobic la 2 timpi | 1 |  |  |  |
| 29/I | Complex aerobic la 4 timpi | 1 |  |  |  |
| 30/I | Pași aerobici la 8 timpi cu mișcări simple de brațe | 1 |  |  |  |
| 31/I | Complex aerobic la 8 timpi | 1 |  | ES 1 | P 5 |
| **Semestrul II** |
| **Unități de** **competență** | **Nr.crt.**lecție/sem. | **Detalieri de conținut** | **Nr. ore** | **Data** | **Eva****luare** | **Resurse** | **Obs.** |
| 1.2. Recunoașterea formelor de practicarea a activităților motrice 1.3. Formularea regulilor specifice pentru activitățile competiționale. |  | **Conținuturi cognitive:**Regimul zilei. Activități motrice în timpul liber. Reguli specifice activităților sportive și competiționale*Elemente noi de limbaj specific disciplinei:* fente, laba exterioară a piciorului, șiretul plin,preluarea. | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Fișe,planșe,carioci,foi de flipchart,proiector,foto/video,etc. |  |
| **Joc sportiv. Volei (8 ore)** |
| 2.9. Demonstrarea tehnicii de posesie a mingii specifice jocurilor sportive practicate. 2.10. Reproducerea acțiunilor tehnico-tactice individuale de atac și de apărare.2.11. Aplicarea sistemelor simple de aranjare a jucătorilor în teren, în atac și apărare. |  | Reguli de joc în voleiElemente și procedee tehnice ale jocului de volei | Pe parcursul unității de învățare | Teren de volei, mingi de volei, jaloane, fișă de auto/evaluare |  |
| 1/II | Poziții fundamentale. Elemente de acomodare cu mingea. | 1 |  | EI 2 | P3 |
| 2/II | Aruncarea și prinderea mingii la distanță, peste fileu | 1 |  |  |  |
| 3/II | Pasarea mingii de sus. Tehnica pasării. | 1 |  |  |  |
| 4/II | Pasarea mingii de sus în perechi | 1 |  |  |  |
| 5/II | Pasarea mingii de sus din diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 6/II | Pasarea mingii de sus după îndeplinirea unor acțiuni motrice pe loc | 1 |  |  |  |
| 7/II | Pasarea mingii de sus după deplasări | 1 |  |  |  |
| 8/II | Jocuri pregătitoare pentru jocul de volei | 1 |  | EFE 4 | P11 |
| **Exerciții utilitar-aplicative (4 ore)** |
| 2.1. Explorarea capacităților motrice în condiții special adaptate. | 9/II | Varietăţi de mers, alergări și sărituri prin elemente de posesie a obiectelor. | 1 |  |   | suprafețe pentru urcări și coborâri, obstacole, jaloane, bancă de gimnastică, fișă de auto/evaluare  |  |
| 10/II | Aruncări și prinderi ale mingilor din diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 11/II | Tracțiuni, împingeri și transportarea ale partenerului, individual și în perechi | 1 |  |  |  |
| 12/II | Cățărări escaladări și coborâri pe diferite suprafețe individual și în perechi | 1 |  | EFE 4 | P2 |
| **Dezvoltarea calităților motrice (8 ore)** |
| 2.2. Utilizarea exercițiilor fizice în condiții variabile de volum, intensitate și grad de dificultate.3.2. Estimarea dezvoltării fizice armonioase a propriului organism în corespundere cu indicii antropomentrici. | 13/II | Capacități coordinative. Exerciții de coordonare a segmentelor corpului în spațiu și timp. | 1 |  |  | Mingi de diferite greutate și dimensiuni, suprafețe pentru urcări și coborâri, obstacole, jaloane, bancă de gimnastică, fișă de auto/evaluare |  |
| 14/II | Capacități coordinative. Exerciții de coordonare a acțiunilor motrice cu partenerul | 1 |  |  |  |
| 15/II | Suplețea. Menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară | 1 |  |  |  |
| 16/II | Viteza. Exerciții pentru viteză de execuție în acțiuni complexe  | 1 |  |  |  |
| 17/II | Viteza. Exerciții de deplasare pe distanțe și direcții variate | 1 |  |  |  |
| 18/II | Rezistența. Exerciții de durată pentru stimularea funcțiilor cardio-respiratorie | 1 |  |  |  |
| 19/II | Rezistența. Exerciții în regim aerob | 1 |  | EFE 5 | P8 |
| 20/II | Forța. Exerciții de menținere propriei greutăți  | 1 |  |  |  |
| 21/II | Forța. Exerciții de menținere și mișcare segmentară cu propria greutate | 1 |  |  |  |
| 22/II | Forța. Exerciții cu greutăți mici. | 1 |  |  |  |
| **Joc sportiv. Rugby-tag** |
| 2.9. Demonstrarea tehnicii de posesie a mingii specifice jocurilor sportive practicate. 2.10. Reproducerea acțiunilor tehnico-tactice individuale de atac și de apărare.2.11. Aplicarea sistemelor simple de aranjare a jucătorilor în teren, în atac și apărare.3.4. Demonstrarea atitudinii proactive pentru sporirea coeziunii echipei. |  | Reguli de joc în rugby-tagElemente și procedee tehnice ale jocului de rugby-tag | Pe parcursul unității de învățare | Mingi rugby, Tag-uri, jaloane,pieptărașe,fișă de auto/ evaluare |  |
| 23/II | Poziții fundamentale. Deplasări. Exerciții de acomodare cu mingea | 1 |  |  |  |
| 24/II | Purtarea culcarea și culegerea mingii de rugby | 1 |  |  |  |
| 25/II | Pasarea cu două mâini în axul lateral de pe loc | 1 |  |  |  |
| 26/II | Pasarea în axul lateral de pe loc în 2-3 jucători | 1 |  |  |  |
| 27/II | Legarea tag-ului. Deposedarea de tag | 1 |  |  |  |
| 28/II | Sistem de așezare în atac – evantai | 1 |  |  |  |
| 29/II | Sistem de așezare în apărare – linie | 1 |  |  |  |
| 30/II | Joc convențional de rugby-tag | 1 |  | EFE 6 | P11 |
| **Turism activ** |
| 2.13. Utilizarea mijloacelor din turism în activitățile recreative3.2. Estimarea dezvoltării fizice armonioase a propriului organism în corespundere cu indicii antropomentrici. | 31/II | Inventarului turistic sportiv. Echipamentului individual. | 1 |  |  | Fișe,proiector,foto/video, inventar turistic individual etc. |  |
| 32/II | Orientare turistică după elementele naturii. | 1 |  |  |  |
| 33/II | Măsurarea distanței orientativ-vizual. Determinarea condițiilor meteorologice. | 1 |  |  |  |
| 34/II | Evaluarea calităților/ capacităților motrice | 1 | ES 2 |  | P15 |
| 35/II | ***Zi de activități transdisciplinare***  | 1 |  | PT14 – Panou informativ ”*Activități motrice în timpul liber*” |
| **La sfârşitul clasei a IV-a, elevul va fi capabil:*** să explice importanța regulilor pentru securitatea și protecția sănătății în timpul jocurilor sportive;
* să recunoască rolul calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism;
* să aplice: variante optime de depășire a obstacolelor în parcursuri aplicative, elemente din gimnastică și dans;
* să utilizeze mijloace turistice în excursii, marșuri turistice;
* să demonstreze calități și capacități motrice de bază în conformitate cu standardele de eficiență a învățării al ciclului primar;

**manifestând ca atitudini şi valori specifice predominante:*** interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viaţă;
* interes pentru sporirea potențialului motric;
* implicare şi dorință de a-și ajuta colegii.
 |
|  |

**Produse și criterii de succes la disciplina Educație fizică, clasa a IV-a**

|  |  |
| --- | --- |
| P1. Exerciții de front și formații1. Cunosc diferite forme de aranjare, mișcări și deplasări de front și formații.
2. Execut exercițiile de front și formații în ritm susținut.
3. Mă încadrez în activitatea de grup.
4. Respect regulile de acțiune (interval,direcție etc.).
5. Manifest atenție și coordonare.
 | P2. Parcursuri aplicative cu elemente din fotbal1. Îndeplinesc exercițiile succesiv și tehnic corect de posesie a mingii.
2. Demonstrez capacități de depășire a obstacolelor.
3. Execut eficient traseul.
4. Respect regulile de securitate.
5. Manifest insistență și interes.
 |
| P3. Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu mingea1. Cunosc/ creez\* exerciții pentru brațe,trunchi, picioare.
2. Reproduc corect și în ritm exercițiile.
3. Comentez mișcările.
4. Manifest interes şi disponibilitate.
 | P4. Elemente acrobatice1. Cunosc/ descriu elementele, pozițiile inițiale și finale.
2. Respect tehnica îndeplinirii.
3. Păstrez echilibrul și coordonare a mișcărilor.
4. Ajut și asigur partenerul la îndeplinire.
5. Respect regulile de securitate.
6. Manifest curaj și insistență.
 |
| P5. Complex de gimnastică ritmică și dans cu mingea de fotbal1. Respect pozițiile de bază.
2. Coordonez pașii cu mișcările de brațe.
3. Reproduc grațios complexul în ritm și tempo variat.
4. Respect regulile de securitate.
5. Manifest interes şi disponibilitate.
 | P6. Dans popular1. Cunosc tipuri de dans.
2. Respect pozițiile de bază.
3. Coordonez mișcările de brațe cu pașii.
4. Reproduc armonios mișcările după ritm.
5. Respect regulile de securitate.
6. Manifest interes şi disponibilitate.
 |
| P7. Alergare de viteză1. Respect poziția startului de sus.
2. Îndeplinesc comenzile.
3. Alerg cu viteză maxim posibilă pe culoar.
4. Ajung la finiș.
 | P8. Alergare în tempo moderat1. Respect tehnica securității la startul în grup.
2. Păstrez ritmul moderat de deplasare și de respirație.
3. Manifest rezistență și parcurg distanța în întregime.
 |
| P9. Săritura în lungime de pe loc1. Respect poziția inițială.
2. Îndeplinesc tehnic corect.
3. Mențin echilibrul.
4. Respect regulile de securitate.
 | P10. Aruncarea mingii mici la țintă1. Respect poziţia corectă a corpului.
2. Arunc corect mingea.
3. Nimeresc ținta.
4. Respect regulile de securitate.
 |
| P11. Rezolvarea situațiilor tactice de supranumeric 2X1.1. Cunosc acțiunea.
2. Îndeplinesc tehnic corect elementele din acțiune.
3. Colaborez cu colegul.
4. Manifest inițiativă în depășire a adversarului.
5. Manifest respect față de coleg/adversar.
 | P12. Jocuri de mișcare/ ștafete specifice jocului de fotbal1. Cunosc/ descriu/ prezint regulile jocului/ ştafetei.
2. Mă implic în organizarea și arbitrarea jocului/ştafetei.\*
3. Mă încadrez în activitatea de joc conform regulilor.
4. Manifest respect pentru adversar.
 |
| P13. Echipamentul turistic1. Recunosc inventarul turistic.
2. Utilizez corect inventarul turistic.
3. Respect regulile de comportament în excursie.
 | P14. Orientare după elementele naturii 1. Recunosc mijloace de orientare dupăelementele naturii.1. Aplic mijloacele de orientare în condiții speciale și în natură.
2. Respect regulile de comportament în excursie.
 |
| P15. Calități și capacități motrice de bază1. Explic importanța calităților motrice pentru dezvoltarea propriului organism.
2. Îndeplinesc testul motric.
3. Demonstrez calități motrice de bază apropiate standardelor de eficiență.
4. Respect regulile de securitate.
 |  |