**MODEL DE PROIECT DE LUNGĂ DURATĂ**

**La disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a VIII-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. Explicarea efectelor activităților motrice și sportive, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.
2. Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea dezvoltării fizice armonioase.
3. Gestionarea abilităților specifice probelor sportive în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.

**Resurse bibliografice:**

* Curriculum la disciplina *Educație fizică*, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019
* Ghidul de implementare a curriculumului la disciplina *Educație fizică*, clasele V-IX. 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 VIII-a**  **Modulul 1**  **Atletism- 12 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul de bază B2**  **Unități de competență:**  1. 1. Explicarea beneficiilor practicării atletismului din perspectiva dezvoltării personale.  1. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.  1. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din atletism.  1. 4. Coordonarea abilităților specifice atletismului în procesul practicării acestuia | | | |
| **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.** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | **Conținuturi cognitive:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Aprecierea indicilor pregătirii individuale.**  Beneficiile practicării atletismului; Reguli de securitate;  **Conținuturi specifice:**  *Mers:* marș sportiv; *Alergări*: startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finișarea;*Sărituri:* elanul, bătaia, zborul, aterizarea *Aruncări*: priza, elanul, pașii de aruncare, efortul final și menținerea echilibrului după eliberarea obiectului. |  | 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 Alergare de suveică |  | * Observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice atletismului,a deosebirilor și asemănărilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital; * Practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, lider de grup etc.) în activități specifice; atletismului la nivel de grup/clasă; * Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și mijloace îmbinate, exerciții pliometrice, ștafete și jocuri motrice. |  |
|  |  | Alergare de viteză: startul de jos, lansarea de la start, finișarea | **EI** |  |
|  |  | Alergare de rezistență/cros: startul de sus, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare în tempo uniform |  |  |
|  |  | Alergare de ștafetă pe diferite distanțe, trasee aplicative cu alergări |  |  |
|  |  | Marș sportiv |  |  |
|  |  | Săritura în lungime prin procedeul „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea |  |  |
|  |  | Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea |  |  |
|  |  | Sărituri multiple, trasee aplicative cu sărituri |  |  |
|  |  | Aruncarea mingii mici la distanță, tehnica execuției |  |  |
|  |  | Împingerea mingii medicinale cu o mână și cu ambele |  |  |
|  |  | Trasee aplicative cu aruncări |  |  |
|  |  | ***Atletism. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** alergare de viteză;alergare de rezistență/ cros;aruncarea mingii mici la distanță, traseu aplicativ cu elemente de alergări, sărituri, aruncări | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a VIII-a Modulul 2**  **Badminton – 8 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul de bază B2**  **Unități de competență:**  2. 1. Explicarea beneficiilor practicării badmintonului din perspectiva dezvoltării personale.  2. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării badmintonului.  2. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din badminton.  2. 4. Coordonarea abilităților specifice badmintonului în procesul practicării acestuia. | | | |
| **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:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Mijloacele dezvoltării calităților motrice. Dozarea efortului, suprasolicitarea, odihna**  Beneficiile practicării. Reguli de securitate  **Conținuturi specifice:**  ***Reguli de joc:*** greșeli la serviciu/ repetările, penalități. |  | Poster **,,Mijloacele dezvoltării calităților motrice*”.***  (în formă grafică/digitală); |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** |  | * Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului la îndeplinirea elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de badminton, eventual cu suport video/digital; * Practicarea și demonstrarea elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de badminton în diferite poziții și cu îmbinarea a diferitor mișcări ale corpului**.** * Practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de joc etc.) în secvențe a lecției la nivel de grup/clasă; |  |
|  |  | Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi | **EI** |  |
|  |  | Lovitura la diferite distanțe și direcții |  |  |
|  |  | Lovitura de atac de pe loc |  |  |
|  |  | Lovitura de atac prin săritură |  |  |
|  |  | Lobul scurt și lung |  |  |
|  |  | Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat |  |  |
|  |  | Serviciul în zone prestabilite. Joc bilateral |  |  |
|  |  | ***Badminton. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** tehnica loviturii de atac; serviciul în zone prestabilite | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a VIII-a**  **Modulul 3**  **Volei- 11 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul de bază B2**  **Unități de competență:**  3. 1. Explicarea beneficiilor practicării jocului de volei din perspectiva dezvoltării personale.  3. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de volei.  3. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din volei.  3. 4. Coordonarea abilităților specifice jocului de volei în procesul practicării acestuia | | | |
| **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:* Echitatea în sport**  Beneficiile practicării jocului de volei. Reguli de securitate  **Conținuturi specifice:**  ***Reguli de joc:*** semnalizările arbitrului.  ***Elemente tehnice:***lovitura de atac.  ***Acțiuni tehnico-tactice:***individuale, din 3 pase, sisteme simple de apărare. |  | Proiect individual: ,,Echitatea în sport” |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Pasa de sus cu diferite traiectorii | **EI** | * Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de volei în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital; * Practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii de volei prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale;   Practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de joc etc.) la nivel de grup/clasă. |  |
|  |  | Pasa de jos cu diferite traiectorii |  |  |
|  |  | Preluarea mingii de jos din serviciu |  |  |
|  |  | Serviciul de jos de pe loc |  |  |
|  |  | Serviciul de sus din față, de pe loc |  |  |
|  |  | Serviciul de sus din față, în mișcare |  |  |
|  |  | Lovitura de atac |  |  |
|  |  | ***Volei. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**: Preluarea mingii din serviciu;serviciul de sus.Proiect individual: ,,Echitatea în sport”; Agenda motrice: practicarea elementelor de volei pe parcursul modulului. | **EF** |  |
|  |  | Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă şi transmitere peste fileu |  |  |
|  |  | ***Evaluare sumativă.***  **Produsele evaluate:** Traseu aplicativ alcătuit din elemente studiate în semestrul I; Test de cunoștințe. | **ES** |  |
|  |  | Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă şi transmitere peste fileu |  |  |
|  |  | Joc bilateral |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a VIII-a**  **Modulul 4**  **Baschet- 15 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul de bază B2**  **Unități de competență:**  4. 1. Explicarea beneficiilor practicării jocului de baschet din perspectiva dezvoltării personale.  4. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de baschet.  4. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din baschet.  4. 4. Coordonarea abilităților specifice jocului de baschet în procesul practicării acestuia. | | | |
| **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***:Exercițiul fizic și sistemele vitale ale organismului.**  Beneficiile practicării gimnasticii Reguli de securitate. Acordarea ajutorului.  ***Reguli de joc:*** regula de 5 și 8 secunde; gesticulația arbitrului.  Elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni individuale și colective |  | Proiect individual: **” Exercițiul fizic și sistemele vitale ale organismului*”*** (în formă grafică/digitală); |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini pe loc | **EI** | * Observarea, demonstrarea și explicarea poziției și mișcărilor segmentelor corpului, factorilor – cheie, la îndeplinirea elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de baschet în funcție de caracteristicile spațio - temporale, eventual cu suport video/digital; * Practicarea elementelor de posesie și manipulare a mingii de baschet prin exerciții, ștafete, jocuri de mișcare, pregătitoare și convenționale ;   Practicarea diferitor roluri (ajutor de profesor, model, lider de joc etc.) la nivel de grup/clasă. |  |
|  |  | Prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în deplasare |  |  |
|  |  | Dribling cu control vizual |  |  |
|  |  | Dribling fără control vizual |  |  |
|  |  | Dribling în deplasare cu schimb de direcție și viteză |  |  |
|  |  | Dribling cu ocolirea obstacolelor |  |  |
|  |  | Aruncarea la coş cu o mână de sus după doi pași |  |  |
|  |  | Aruncarea la coş cu o mână de sus după doi pași |  |  |
|  |  | Deposedarea de minge: smulgerea, dezbaterea |  |  |
|  |  | Deposedarea de minge: intercepția, recuperarea, acoperirea |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice în atac |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice în apărare |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice în atac: interacțiuni între doi jucători |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice în atac: interacțiuni între trei jucători |  |  |
|  |  | ***Baschet. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** aruncarea la coș după doi pași; acțiune tehnico-tactică a 2 jucători; arbitraj. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a VIII-a**  **Modulul 5**  **Gimnastica- 12 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul de bază B2**  **Unități de competență:**  5. 1. Explicarea beneficiilor practicării gimnasticii din perspectiva dezvoltării personale.  5. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării gimnasticii.  5. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din gimnastică.  5. 4. Coordonarea abilităților specifice gimnasticii în procesul practicării acestuia | | | |
| **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:* **Exercițiul fizic și efectele sale în depășirea stresului și a anxietății**  Beneficiile practicării gimnasticii  Reguli de securitate: Acordarea ajutorului. |  | Workshop: schimb de bune practici privind studiul asupra exercițiului fizic- miracol în depășirea stresului |  |
| **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Parcursuri aplicative cu diverse îmbinări: deplasări –cățărări – escaladări – coborâri; deplasări – târâri– transportări | **EI** | * Perfecționarea și practicarea diverselor mișcări fundamentale ale corpului prin elemente acrobatice, ritmice, de dans și prin complexe de 3-6 elemente; * Crearea complexelor de 2-3 elemente acrobatice/ ritmice/de dans; * Dezvoltarea fizică și armonioasă a calităților motrice (elasticitatea, coordonarea mișcărilor, ritmicitatea) prin mijloace specifice/îmbinate, parcursuri aplicative, ștafete și jocuri motrice; * Practicarea diferitor roluri (de conducere, de asigurare, de model) în activități specifice gimnasticii la nivel de grup/clasă; * Realizarea proiectului individual/de grup/colectiv: afiș/ poster/banner publicitar despre gimnastică (în formă grafică/digitală); |  |
|  |  | Parcursuri aplicative în grup cu caracter competitiv |  |  |
|  |  | Elemente acrobatice: echilibru pe un picior în diverse variante |  |  |
|  |  | Elemente acrobatice: rostogoliri, diferite variante; podul, diverse variante |  |  |
|  |  | Elemente acrobatice: stând pe mâini; stând pe cap şi mâini în diverse variante (băieți) |  |  |
|  |  | Îmbinări și combinații din elemente acrobatice însușite |  |  |
|  |  | Acrosport (elemente acrobatice în grup): elemente acrobatice (2-4 elevi) |  |  |
|  |  | Acrosport (elemente acrobatice în grup): elemente acrobatice (4-6 elevi) însoțite cu acompaniament muzical |  |  |
|  |  | Gimnastica aerobică: complexe de exerciții fără obiecte |  |  |
|  |  | Sărituri cu sprijin:săritura cu picioarele îndoite peste „capra” de gimnastică |  |  |
|  |  | Săritură cu sprijin |  |  |
|  |  | ***Gimnastică. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**: combinație acrobatică cu acompaniament muzical, elemente statice din acrosport în grup; test de cunoștințe. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a VIII-a**  **Modulul 6**  **Turism pedestru-**  **10 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul de bază B2**  **Unități de competență:**  6. 1. Explicarea beneficiilor practicării turismului pedestru din perspectiva dezvoltării personale.  6. 2. Respectarea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării turismului pedestru.  6. 3. Executarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice din turismului pedestru.  6. 4. Coordonarea abilităților specifice turismului pedestru în procesul practicării acestuia | | | |
| **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. | | | |
| **Nr.** | **Data** | **Detalieri de conținut** | **Ev** | **Activități de învățare** | **Observații** |
|  | Pe parcursul lecțiilor | Conținuturi cognitive:  *Temă inter/transdisciplinară:***Aportul activității motrice la dezvoltarea competenței de comunicare**  Beneficiile practicării turismului pedestru  Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre |  | Întrebări răspunsuri, Victorină |  |
| **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Echipamentul colectiv, individual și special | **EI** | * Observarea, demonstrarea și explicarea elementelor specifice turismului, îndeplinirea elementelor și a procedeelor tehnice specifice, eventual cu suport video/digital; * Practicarea și demonstrarea elementelor și a procedeelor specifice turismului pedestru în condiții special adoptate. * Practicarea diferitor roluri (mentor/profesor, model, lider etc.) în secvențe ale lecției la nivel de grup/clasă; * Învățarea prin sarcini de lucru: identificarea condițiilor sigure, a modalităților de protecție personală și a celor din jur în timpul practicării turismului pedestru în cadrul activităților de învățare. |  |
|  |  | Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre |  |  |
|  |  | Tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac |  |  |
|  |  | Tehnica şi tactica marșului turistic pedestru. Bivuacul turistic |  |  |
|  |  | Tehnica deplasării şi a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale |  |  |
|  |  | Alimentația în marșuri turistice |  |  |
|  |  | ***Turism pedestru. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**: instalarea cortului, tehnica trecerii obstacolelor | **EF** |  |
|  |  | Orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților |  |  |
|  |  | ***Evaluare sumativă.***  **Produsele evaluate:** Traseu aplicativ alcătuit din elemente studiate în semestrul II; Test de cunoștințe. | **ES** |  |
|  |  | Marş turistic de explorare |  |  |
|  |  | Marş turistic de explorare |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semestrul I** | | | |
| **Modulul atletism** | | | |
| **Produsul:**  **Alergare de viteză** | **Produsul:**  **Alergare de rezistență** | **Produsul:**  **Aruncarea mingii mici la distanță** | **Produsul:**  **Traseu aplicativ cu elemente de alergări, sărituri, aruncări** |
| **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 poziția inițială  2. Îndeplinesc elanul corect  3. Respect tehnica finalizării aruncării  4. Respect regulile competiționale  5. Depun efort pentru rezultat  6. Respect regulile de securitate | **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 |
| **Modulul badminton** | | | |
| **Produsul:**  **Tehnica loviturii de atac** | **Produsul:**  **Serviciul în zone prestabilite** |  |  |
| **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 |  |  |
| **Modulul volei** | | | |
| **Produsul:**  **Preluarea mingii din serviciu** | **Produsul:**  **Serviciul de sus** | **Produsul:**  **Proiect individual: ,,Echitatea în sport”** | **Produsul:**  **Agenda motrice: practicarea elementelor de volei pe parcursul modulului** |
| **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. 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 | **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 |
| **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 2 jucători** | **Produsul:**  **Arbitrarea jocului de baschet** |  |
| **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  4. Iau decizii corecte de acționare  5. Mă încadrez în acțiune colectivă  6. Colaborez cu coechipierii  7. Aplic acțiunea în cadrul jocului | **Criterii de succes**  1. Cunosc regulile de joc  2. Cunosc gesticulația arbitrului  3. Mă implic în arbitraj  4. Îndeplinesc diferite funcții ale arbitrilor  5. Arbitrez conform regulamentului |  |
| **Modulul gimnastică** | | | |
| **Produsul:**  **Elemente statice din**  **acrosport în grup** | **Produsul: Combinație acrobaticăcu acompaniament**  **muzical** | **Produsul:**  **Test de cunoștințe** |  |
| **Criterii de succes**  1. Percep elementul  2. Respect pozițiile corpului  3. Respect și explic tehnica îndeplinirii  4. Îndeplinesc elementul  5. Păstrez echilibrul  6. Manifest curaj  7. Urmez regulile de securitate | **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. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Acumulez punctaj suficient  4. Mă încadrez în timp |  |
| **Modulul turismul pedestru** | | | |
| **Produsul:**  **Tehnica trecerii obstacolelor** | **Produsul:**  **Instalarea cortului** |  |  |
| **Criterii de succes**  1. Respect regulile de concurs  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 structurale ale unui cort  2. Respect succesiunea instalării  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic  4. Manifest interes  5. Execut rezultativ elementul  6. Respect reguli de securitate |  |  |
| **Evaluare sumativă semestrul II** | | | |
| **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. Respect reguli de îndeplinire | | **Criterii de succes**  1. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Acumulez punctaj suficient  4. Mă încadrez în timp | |