**MODEL DE PROIECT DE LUNGĂ DURATĂ**

**La disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a IX-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** | **8** | **1** | **1** |
| **1** |  |  |
| **Total semestrul II** | | **36** | **3** | **3** | **1** |
| **Total anual** | | **68** | **6** | **6** | **2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a IX-a**  **Modulul 1**  **Atletism- 12 ore** | | **Nivelul de bază B3**  **Unități de competență:**  1. 1. Analiza beneficiilor practicării atletismului din perspectiva dezvoltării personale.  1. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării atletismului.  1. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice 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:***Proiectarea regimului motric zilnic și săptămânal.** Beneficiile practicării atletismului; Reguli de securitate;  **Conținuturi specifice:**   * *Alergări*: transmiterea bastonului la alergări de ștafetă; * *Marș sportiv:* tehnica marșului sportiv; * *Aruncări:* priza, determinarea/ măsurarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului și menținerea echilibrului. * **Reguli de concurs la:** *alergări, sărituri,aruncări.* |  | 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 |  | * Observarea, demonstrarea și explicarea diferitor mișcări specifice atletismului,a deosebirilor și asemănărilor lor în diferite activități motrice, eventual cu suport video/digital; * Perfecționarea deprinderilor motrice specifice probelor atletice prin aplicarea varietativă a mijloacelor sportive și utilitar aplicative; * 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 ștafetă pe diferite distanțe, alergare de ștafetă, transmiterea bastonului | **EI** |  |
|  |  | Trasee aplicative cu alergări |  |  |
|  |  | Alergare de rezistență, cros |  |  |
|  |  | Marș sportiv |  |  |
|  |  | Săritura în lungime prin procedeul „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea |  |  |
|  |  | Sărituri multiple de pe loc și din 5-9 pași de elan, sub formă de concurs |  |  |
|  |  | Săritură în înălțime prin procedeul ,,forfecare” |  |  |
|  |  | Trasee aplicative cu sărituri |  |  |
|  |  | Aruncarea mingii mici la distanță, tehnica execuției, aruncarea mingii mici la distanță |  |  |
|  |  | Împingerea mingii medicinale cu o mână și cu ambele |  |  |
|  |  | ***Atletism. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** alergare de viteză;alergare de rezistență/ cros;aruncareamingii mici la distanță cu elan; Proiect individual: Proiectarea regimului motric zilnic și săptămânal. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a IX-a Modulul 2 Badminton – 8 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul de bază B3**  **Unități de competență:**  2. 1. Analiza beneficiilor practicării badmintonului din perspectiva dezvoltării personale.  2. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării badmintonului.  2. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice 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:**  *Temă inter/transdisciplinară*:**Mișcarea olimpică internațională și națională.** Beneficiile practicării. Reguli de securitate  **Conținuturi specifice:**  ***Reguli de joc:*** greșeli la serviciu/ repetări, penalități. |  | Proiect individual: **” Mișcarea olimpică internațională și națională*”*** (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 la piept |  |  |
|  |  | Lovitura de atac de pe loc și prin săritură |  |  |
|  |  | Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat |  |  |
|  |  | Lobul scurt și lung |  |  |
|  |  | Joc bilateral |  |  |
|  |  | ***Badminton. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate:** Lovitura de atac; serviciul în zone prestabilite; test de cunoștințe. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a IX-a**  **Modulul 3**  **Volei- 11 ore**  **Semestrul I** | | **Nivelul de bază B3**  **Unități de competență:**  3. 1. Analiza beneficiilor practicării jocului de volei din perspectiva dezvoltării personale.  3. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de volei.  3. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din jocului de 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:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Valoarea activităților motrice în dezvoltarea competenței de socializare.**  Reguli de securitate  **Conținuturi specifice:**  ***Arbitrajul jocului:*** echipamentul arbitrului, gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. ***Elemente și procedee tehnice:***lovitura de atac, elemente și procedee tehnice. |  | Poster:„**Valoarea activităților motrice în dezvoltarea competenței de socializare*”.***  (în formă grafică/digitală); |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Pasa de sus cu diferite traiectorii pe loc și în deplasare |  | * 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 peste cap |  |  |
|  |  | Preluarea mingii de jos în deplasare | **EI** |  |
|  |  | Serviciul de jos de pe loc |  |  |
|  |  | Serviciul de sus din față de pe loc |  |  |
|  |  | Serviciul de sus din față în zone |  |  |
|  |  | Preluarea mingii de sus și de jos din serviciu |  |  |
|  |  | ***Volei. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**:lovitura de atac;serviciul de sus în zone; arbitrare | **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; Agenda motrice: practicarea atletismului, jocului de badminton, jocului de volei pe parcursul semestrului I. | **ES** |  |
|  |  | Lovitura de atac |  |  |
|  |  | Acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă şi lovitură de atac |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a IX-a**  **Modulul 4**  **Baschet- 15 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul de bază B3**  **Unități de competență:**  4. 1. Analiza beneficiilor practicării jocului de baschet din perspectiva dezvoltării personale.  4. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării jocului de baschet.  4. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice din jocului de 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:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Alimentația și efortul fizic**  ***Arbitrajul jocurilor:*** echipamentul arbitrului; gesticulația arbitrului și dirijarea jocului.  ***Sisteme de atac și apărare:*** în atac: atac rapid și pozițional cu un pivot/ doi pivoți; în apărare: personal, zonal, mixt. |  | Rația alimentară zilnică, jurnalul alimentației sănătoase, articol în revista școlară. |  |
|  |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  |  | Pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în 2-3 jucători |  | * 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 |  |
|  |  | Pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în 2-3 jucători în deplasare | **EI** |  |
|  |  | Dribling în îmbinare de elemente de pasă și aruncare |  |  |
|  |  | Aruncarea la coş cu o mână de sus după doi pași |  |  |
|  |  | Aruncarea la coş prin săritură și după doi pași |  |  |
|  |  | Acțiuni tactice: interacțiuni între 2-3 jucători în atac și apărare |  |  |
|  |  | Atacul rapid |  |  |
|  |  | 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 |  |  |
|  |  | Joc bilateral |  |  |
|  |  | ***Baschet . Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**: Aruncarea la coș după doi pași; acțiune tehnico-tactică a 3 jucători; Test de cunoștințe; Articol: Jurnalul alimentației sănătoase. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a IX-a**  **Modulul 5**  **Gimnastica- 12 ore**  **Semestrul II** | | | **Nivelul de bază B3**  **Unități de competență:**  5. 1. Analiza beneficiilor practicării gimnasticii din perspectiva dezvoltării personale.  5. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării gimnasticii.  5. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice 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:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Efortul și odihnă. Mijloacele de refacere după efort**  ***Reguli de securitate:*** Consiliere și ajutorul reciproc.  ***Mișcări sincronice:*** mișcări sincronice în grup; elemente acrobatice |  | Realizarea unui afiș cu tema ,, **Mijloacele de refacere după efort** ” |  |
|  | |  | **Subiectele lecției:** | | | |
|  | |  | Parcursuri aplicative în grup, cu diverse îmbinări de: deplasări-escaladări-coborâri |  | * 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 diverse îmbinări de: deplasări-târâri- transportări |  |  |
|  | |  | Elemente acrobatice: echilibru, rostogoliri,podul pe un picior în diverse variante |  |  |
|  | |  | Elemente acrobatice: stând pe cap şi mâini în diverse variante (băieți), stând pe mâini din diverse poziții inițiale | **EI** |  |
|  | |  | Îmbinări şi combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior |  |  |
|  | |  | Acrosport: figuri din poziții statice în grup, 2 persoane |  |  |
|  | |  | Acrosport: figuri din poziții statice în grup, 3-4 persoane |  |  |
|  | |  | Acrosport: figuri din poziții statice în grup, 5-8 persoane |  |  |
|  | |  | Gimnastica aerobică, pași de bază |  |  |
|  | |  | Sărituri cu sprijin:săritura cu picioarele îndoite peste „capra” de gimnastică |  |  |
|  | |  | Săritură cu sprijin |  |  |
|  | |  | ***Gimnastică. Evaluare formativă***  **Produsele evaluate**: Combinație acrobatică de concurs, complex simplu din acrosport în grup; dirijarea unei secvențe a lecției. | **EF** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a XI-a**  **Modulul 6**  **Turism pedestru-**  **8 ore**  **Semestrul II** | | **Nivelul de bază B3**  **Unități de competență:**  6. 1. Analiza beneficiilor practicării turismului pedestru din perspectiva dezvoltării personale.  6. 2. Susținerea regulilor de securitate și a normelor de igienă în cadrul practicării turismului pedestru.  6. 3. Demonstrarea comentată a structurilor de mișcări în complexe de elemente și procedee tehnice specifice 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:**  *Tema inter/transdisciplinară:***Reacția organismului la efortul fizic**  Beneficiile practicării turismului pedestru  Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre |  | Poster **,, Reacția organismului la efortul fizic*”.***  (în formă grafică/digitală); |  |
|  |  | **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, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților |  |  |
|  |  | Tehnica şi tactica marşului turistic pedestru. Bivuacul turistic |  |  |
|  |  | Tehnica deplasării şi a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale |  |  |
|  |  | ***Turism pedestru. Evaluare formativă***  **Produsul**: Test practic: echipamentul turistic individual si colectiv; orientarea după obiectele din teren | **EF** |  |
|  |  | ***Evaluare sumativă.***  **Produsele evaluate:** Traseu aplicativ alcătuit din elemente studiate în semestrul II; Test de cunoștințe. |  |  |
|  |  | Alimentația în marșuri turistice | **ES** |  |
|  |  | Marş turistic de explorare. |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semestrul I** | | | | |
| **Modulul atletism** | | | | |
| **Produsul:**  **Alergare de viteză** | **Produsul:**  **Alergare de rezistență /cros** | **Produsul:**  **Aruncarea mingii mici la distanță cu elan** | **Produsul:**  **Proiect individual: Proiectarea regimului motric zilnic și săptămânal** | |
| **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 | **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 badminton** | | | | |
| **Produsul:**  **Lovituri de atac** | **Produsul:**  **Serviciul scurt în zone prestabilite** | **Produsul:**  **Test de cunoștințe** |  | |
| **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. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Acumulez punctaj suficient  4. Mă încadrez în timp |  | |
| **Modulul volei** | | | | |
| **Produsul:**  **Loviturade atac** | **Produsul:**  **Serviciul de sus în zone** | **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 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** | | **Produsul:**  **Agenda motrice: practicarea atletismului, jocului de badminton, jocului de volei pe parcursul semestrului I.** |
| **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 | | **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 |
| **Semestrul II** | | | | |
| **Modulul baschet** | | | | |
| **Produsul:**  **Aruncarea la coș după doi pași** | **Produsul:**  **Acțiune tehnico-tactică a 3 jucători** | **Produsul:**  **Test de cunoștințe** | **Produsul:**  **Articol: Jurnalul alimentației sănătoase.** | |
| **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. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Acumulez punctaj suficient  4. Mă încadrez în timp | **Criterii de succes**  1. Selectez materialele informaționale pentru tema propusă  2. Creez design personalizat și plăcut  3. Structurez conținutul  4. Explic și argumentez conținutul  5. Formulez propuneri, deduc concluzii | |
| **Modulul gimnastică** | | | | |
| **Produsul:**  **Complex simplu din acrosport în grup** | **Produsul:**  **Combinație acrobatică de concurs** | **Produsul:**  **Dirijarea unei secvențe a lecției** |  | |
| **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. Cunosc formele și etapele de organizare ale lecției  2. Organizez colectivul  3. Explic și demonstrez exercițiile 4. Aplic feedback  5. Manifest creativitate și originalitate |  | |
| **Modulul turism pedestru** | | | | |
| **Produsul:**  **Test practic: echipamentul turistic individual si colectiv** | **Produsul:**  **Orientarea după obiectele din teren** |  |  | |
| **Criterii de succes**  1. Analizez, înțeleg itemii testului  2. Scriu testul  3. Îndeplinesc corect din punct de vedere tehnic partea practică a testului  4. Acumulez punctaj suficient  5. Mă încadrez în timp  6. Respect reguli de îndeplinire | **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 |  |  | |
| **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 | | |