**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA**

Discutat la Ședința Comisiei Metodice \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ APROBAT \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Șeful Comisiei metodice

**PROIECT DIDACTIC DE LUNGĂ DURATĂ**

**LA DISCIPLINA ȘCOLARĂ EDUCAȚIE FIZICĂ**

(elaborat de Grupul de lucru, conform ordinului MEC nr.1544/2023, în baza curriculumului la disciplină, aprobat prin ordinul MEC nr. 1124/2018)

***Clasa I-a***

**Anul de studii: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Instituția de învățământ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Localitatea \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Numele, prenumele cadrului didactic\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grad didactic \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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 național. Învățământul primar. Chișinău: MECC, 2018.
2. Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Chișinău: MECC, 2018.
3. Metodologia privind evaluarea criterială prin descriptori, clasele I-IV. Chișinău: MEC, IȘE, 2019

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unitățile de învățare** | **Nr. ore** | **Nr. evaluări** |
| **EI** | **EF** | **ES** |
| **Semestrul 1** |
| Formații în activitatea motrice | 3 | *1* |  |  |
| Exerciții utilitar-aplicative | 6 |  | *1* |  |
| Jocuri de mișcare | 8 |  |  |  |
| Dezvoltarea fizică armonioasă | 4 |  | *1* |  |
| Elemente acrobatice | 10 |  | *1* | *1* |
| *Total semestrul 1* | **31** | **1** |  **3** |  **1** |
| **Semestrul 2** |
| Formații în activitatea motrice | 3 |  |  |  |
| Dezvoltarea fizică armonioasă | 5 | *1* |  |  |
| Ritmică și elemente de dans | 10 |  | *1* |  |
| Exerciții utilitar-aplicative | 7 |  | *1* |  |
| Jocuri de mișcare/ ștafete | 10 |  | *1* | *1* |
| *Total semestrul 2* | **35** | **1** | **3** | **1** |
| ***Total an*** | **66** | **2** | **6** | **2** |

**Notă: Cadrul didactic la disciplină** are libertatea de a personaliza proiectarea de lungă durată la disciplină, în funcție de potențialul și particularitățile de învățare ale claseiși resurselor educaționale disponibile, în conformitate cu prevederile curriculumului la disciplină (ediția 2018).

|  |
| --- |
| **Semestrul I**  |
| **Unități de** **competență** | **Nr.crt.**lecție/sem. | **Detalieri de conținut** | **Nr. ore** | **Data** | **Eva-****luare** | **Resurse** | **Obs.** |
| 1.1. Receptarea regulilor de securitate la lecţiile de educaţie fizică.1.2. Explicarea în cuvinte proprii a importanţei igienei personale în viaţa de zi cu zi.3.2. Conformarea la cerinţelesanitaro-igienice specifice lecţiilor de educaţie fizică. |  | **Conținuturi cognitive:**Igiena personală și a echipamentului sportivReguli de securitate la lecţiile de educaţie fizicăȚinuta corectă a corpuluiPărţile corpului: cap, gât, umăr, mână, braţ, trunchi, bazin, picior etc.Elemente noi de limbaj specific disciplinei: *rulare, semisfoară, podul* | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Fișe,planșe,carioci,foi de flipchart,proiector,foto/videoetc. |  |
| **Formații în activitatea motrice (3 ore)** |
| 2.1. Coordonarea acţiunilor mortice individuale în formaţie, la solicitarea învăţătorului.2.2. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană. |  | Aranjare în linie pe un rând Aranjare în coloanăPozițiile: Aliniere! Drepți! Pe loc repaos! Întoarceri pe loc la stânga – la dreapta | Sistematic, până la finele semestrului | Teren,marcaj,cartonașe de diferite culori,fișă de evaluareetc. |  |
| 1/I | Schimbul locului formației, la comanda învățătorului | 1 |  |  |  |
| 2/I | Mers pe loc. Deplasare în coloană pe cerc câte unul | 1 |  | EI 1 | P1 |
| 3/I | Jocuri de aranjare în formații | 1 |  |  |  |
| **Exerciții utilitar-aplicative (6 ore)** |
| 2.1. Coordonarea acţiunilor mortice individuale în formaţie, la solicitarea învăţătorului.2.3. Explorarea variațiilor de mers, a alergărilor și săriturilor. | 4/I | Variaţii de mers | 1 |  |  | Obstacole,conuri, cercuri,coarde,bastoane, fișă de evaluare. |  |
| 5/I | Mers cu depășirea obstacolelor | 1 |  |  |  |
| 6/I | Alergare obișnuită, în diferite figuri la solicitarea profesorului  | 1 |  |  |  |
| 7/I | Alergări printre obstacole | 1 |  |  |  |
| 8/I | Sărituri pe ambele picioare și pe un picior, pe loc și în mișcare | 1 |  |  |  |
| 9/I | Sărituri peste obstacole | 1 |  | EFE 1 | P2 |
| **Jocuri de mișcare (8 ore)** |
| 2.9. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții de joc.2.10. Încadrarea în activitatea motrice de grup.3.3. Susţinerea relaţiilor pozitive interpersonale în activitatea motrice. | 10/I | Jocuri de mișcare în diferite formații | 1 |  |  | Obstacole,conuri, cercuri, mingi,bastoane, corzi,saci,fișă de evaluare. |  |
| 11/I |  Jocuri de mișcare în perechi | 1 |  |  |  |
| 12/I | Jocuri de mișcare în cerc | 1 |  |  |  |
| 13/I | Jocuri de mișcare colective | 1 |  |  |  |
| 14/I | Jocuri de mișcare în echipe | 1 |  |  |  |
| 15/I | Jocuri de mișcare cu mingi | 1 |  |  |  |
| 16/I | Ștafete cu purtarea/ transportarea de obiecte | 1 |  |  |  |
| 17/I | Ștafete cu depășirea obstacolelor  | 1 |  |  |  |
| **Dezvoltarea fizică armonioasă (4 ore)** |
| 1.3. Recunoașterea ţinutei corecte a corpului.2.5. Practicarea exerciţiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din poziţii de bază ale corpului. |  | Ținuta corectă Exerciții de dezvoltare fizică armonioasăPregătirea motrice | Sistematic, până la finele semestrului  | Fișe,proiector,casetofon,fișă de evaluare. |  |
| 18/I | Poziții de bază în activitatea motrice | 1 |  |  |  |
| 19/I | Mișcări specifice ale segmentelor corpului  | 1 |  |  |  |
| 20/I | Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor segmentelor corpului | 1 |  | EFE 2 | P3 |
| 21/I | Jocuri pentru menținerea ținutei corecte a corpului  | 1 |  |  |  |
| **Elemente acrobatice (10 ore)** |
| 2.6. Menținerea echilibrului static în diferite poziții. 2.7. Îndeplinirea elementelor acrobatice elementare cu fixarea pozițiilor finale.2.8. Reproducerea mișcărilor de brațe și a pașilor de bază în ritmică și dans.3.2. Conformarea la cerinţelesanitaro-igienice specifice lecţiilor de educaţie fizică | 22/I | Echilibru din stând, brațele în diferite poziții | 1 |  |  | Saltele de gimnastică,covorașe,scară de gimnastică,bancă de gimnastică,fișe didactice,fișa de evaluare. |  |
| 23/I | Echilibru din aplecat înainte, brațele în diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 24/I | Jocuri pentru echilibrul static | 1 |  |  |  |
| 25/I | Rulare înapoi și revenire, din așezat, picioarele în diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 26/I | Rulare înapoi și revenire, din sprijin ghemuit | 1 |  |  |  |
| 27/I | Semisfoara: stând pe genunchiul unui picior celălalt întins pe vârf înainte, cu și fără sprijin | 1 |  |  |  |
| 28/I | Semisfoara: stând pe genunchiul unui picior celălalt întins lateral și înapoi, cu și fără sprijin | 1 |  |  |  |
| 29/I | Podul în sprijin pe picioare și omoplați | 1 |  | EFE 3 | P4 |
| 30/I | Podul din poziție culcat dorsal cu ajutor | 1 |  |  |  |
| 31/I | Jocuri de mișcare cu elemente din acrobatică  | 1 |  | ES 1 | P6 |
| **Semestru II** |
| **Unități de** **competență** | **Nr.crt.**lecție/sem. | **Detalieri de conținut** | **Nr. ore** | **Data** | **Eva-****luare** | **Resurse** | **Obs.** |
| 1.1. Receptarea regulilor de securitate la lecţiile de educaţie fizică.1.2. Explicarea în cuvinte proprii a importanţei igienei personale în viaţa de zi cu zi 3.2. Conformarea la cerinţele sanitaro-igienice specifice lecţiilor de educaţie fizică. |  | **Conținuturi cognitive:**Reguli de securitate la lecţiile de educaţie fizicăImportanța încălzirii în activități motriceElemente noi de limbaj specific: *fluturări, pași ritmici* | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Fișe, planșe,carioci,foi de flipchart,proiector,foto/videoetc. |  |
| **Formații în activitatea motrice (3 ore)** |
| 1.4.Executarea mișcărilor corpului și a deplasărilor la solicitarea învățătorului.2.1. Coordonarea acţiunilor mortice individuale în formaţie, la solicitarea învăţătorului.2.2. Încadrarea în activitatea comună de deplasare în coloană. |  | Aranjare în linie pe un rând Aranjare în coloanăPozițiile: Aliniere! Drepți! Pe loc repaos! Întoarceri pe loc la stânga – la dreapta | Sistematic, până la finele semestrului | Teren, marcaj,cartonașe colorate,fișă de evaluareetc. |  |
| 1/II | Deplasare în coloană câte unul pe cerc, pornire și oprire | 1 |  | EI 2 | P1 |
| 2/II | Deplasare în coloană câte unul cu întoarcere spre dreapta/ stânga | 1 |  |  |  |
| 3/II | Jocuri pentru aranjarea în formații | 1 |  |  |  |
| **Dezvoltarea fizică armonioasă (5 ore)** |
| 1.3. Recunoașterea ţinutei corecte a corpului. 1.4. Executarea mișcărilor corpului și a deplasărilor la solicitarea învăţătorului.2.5. Practicarea exerciţiilor fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă din poziţii de bază ale corpului. |  | Ținuta corectă Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă Pregătirea motrice | Sistematic, până la finele semestrului | Fișe,proiector,casetofon, fișă de evaluare. |  |
| 4/II | Poziții de sprijin în activitatea motrice | 1 |  |  |  |
| 5/II | Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor brațelor, umerilor | 1 |  |  |  |
| 6/II | Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor trunchiului, picioarelor | 1 |  |  |  |
| 7/II | Complex de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă | 1 |  |  |  |
| 8/II | Jocuri pentru poziții de sprijin | 1 |  |  |  |
| **Ritmică și elemente din dans (10 ore)** |
| 1.3. Recunoașterea ţinutei corecte a corpului. 2.6. Menţinerea echilibrului static în diferite poziţii. 2.8. Reproducerea mișcărilor de brațe și a pașilor de bază în ritmică și dans. 3.2. Conformarea la cerinţele sanitaro-igienice specifice lecţiilor de educaţie fizică. | 9/II | Balansări și fluturări simultane de brațe înainte, cu și fără acompaniament | 1 |  |  | Sală de sport,TIC pentru acompaniament muzical,fișe didactice,fișa de evaluare. |  |
| 10/II | Balansări și fluturări simultane de brațe lateral, cu și fără acompaniament | 1 |  |  |  |
| 11/II | Pași ritmici gimnastici și ascuţiţi | 1 |  |  |  |
| 12/II | Pași ritmici gimnastici/ ascuţiţi, cu balansări și fluturări simultane de brațe înainte/ lateral, cu și fără acompaniament | 1 |  |  |  |
| 13/II | Pași ritmici de bază: alăturaţi, înalţi | 1 |  |  |  |
| 14/II | Pași ritmici de bază: alăturaţi/ înalţi, cu balansări și fluturări simultane de brațe înainte/ lateral, cu și fără acompaniament | 1 |  |  |  |
| 15/II | Pași ritmici de polcă | 1 |  |  |  |
| 16/II | Pași ritmici de polcă cu balansări de brațe, cu și fără acompaniament | 1 |  |  |  |
| 17/II | Îmbinarea pașilor și mișcărilor de brațe la 2 timpi | 1 |  |  |  |
| 18/II | Complex de gimnastică ritmică cu îmbinarea pașilor și mișcărilor de brațe la 2 timpi cu acompaniament muzical | 1 |  | EFE 4 | P5 |
| **Exerciții utilitar-aplicative (7 ore)** |
| 2.3. Explorarea variaţiilor de mers, a alergărilor și săriturilor.2.4. Demonstrarea acţiunilor mortice utilitar-aplicative: aruncări, prinderi, târâri, căţărări, escaladări și coborâri din diferite poziţii și pe suprafeţe variate. | 19/II | Mers, alergări și sărituri în variații și diferite figuri, peste obstacole  | 1 |  |  | Mingi de tenis/ fotbal/ volei/ handbal, suprafețe pentru urcări și coborâri, obstacole,popice, bancă de gimnastică, fișă de evaluare. |  |
| 20/II | Aruncări și prindere a mingii: în sus, de la sol, din perete  | 1 |  |  |  |
| 21/II | Aruncarea și prinderea mingii în perechi, în cerc, în pătrat | 1 |  |  |  |
| 22/II | Transportări de obiecte | 1 |  |  |  |
| 23/II | Căţărări și coborâri pe diferite suprafeţe | 1 |  |  |  |
| 24/II | Parcursuri aplicative cu târâri, cu elemente de purtare a obiectelor | 1 |  | EFE 5 | P2 |
| 25/II | Parcursuri aplicative cu căţărări, escaladări și coborâri |  |  |  |  |
| **Jocuri de mișcare (10 ore)** |
| 2.9. Aplicarea achizițiilor motrice în condiții de joc.2.10. Încadrarea în activitatea motrice de grup.3.1. Acceptarea regulilor de securitate în activitățile motrice. 3.2. Conformarea la cerințele sanitaro-igienice la lecțiile de educație fizică.3.3. Susținerea relațiilor pozitive interpersonale în activitatea motrice.  | 26/II | Jocuri de mișcare în formații | 1 |  |  | Teren marcat, cartonașe colorate,mingi de diferite dimensiuni, bastoane, cercuri, conuri, fișă de evaluare. |  |
| 27/II |  Jocuri de mișcare în perechi | 1 |  |  |  |
| 28/II | Jocuri de mișcare în cerc | 1 |  |  |  |
| 29/II | Jocuri de mișcare colective | 1 |  |  |  |
| 30/II | Jocuri de mișcare în echipe | 1 |  |  |  |
| 31/II | Jocuri de mișcare cu mingi de diferite dimensiuni | 1 |  |  |  |
| 32/II | Ștafete cu depășirea obstacolelor | 1 |  | EFE 6 | P6 |
| 33/II | Ștafete cu elemente din exerciții utilitar-aplicative | 1 |  | ES 2 | P6 |
| 34/II | ***Zi de activități transdisciplinare*** | 1 |  |  |
| 35/II | ***Zi de activități transdisciplinare*** | 1 |  | PT9 – Colaborarea de grup |
|  |

***La sfârşitul clasei I, elevul poate:***

• recepta regulile de securitate și de igienă specifice lecțiilor de educație fizică;

• identifica părțile și pozițiile de bază ale corpului;

• executa acțiuni motrice păstrând echilibrul și ritmicitatea;

• participa la jocuri de mișcare, activități motrice de grup,

***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 I-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 la comanda învățătorului.
3. Mă încadrez în activitatea de grup.
4. Respect regulile de acțiune (interval,direcție etc.).
5. Manifest interes şi disponibilitate.
 | P2. Exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și cu caracter aplicativ 1. Înțeleg/ explic exercițiul.
2. Execut exercițiul.
3. Respect regulile de securitate.
4. Manifest insistență și interes.
 |
| P3. Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă 1. Cunosc pozițiile inițiale.
2. Reproduc mișcările segmentelor corpului.
3. Respect regulile de securitate.
4. Manifest interes şi disponibilitate.
 | P4. Elemente acrobatice 1. Identific și reproduc elementul.
2. Recunosc pozițiile și mișcările corpului.
3. Păstrez echilibrul.
4. Fixez poziția finală.
5. Respect regulile de securitate.
6. Manifest curaj.
 |
| P5. Complex de gimnastică ritmică și dans1. Identific pozițiile de bază.
2. Reproduc pașii și mișcările de brațe în ritmul propus.
3. Coordonez pașii și mișcările de brațe.
4. Respect regulile de securitate.
5. Manifest interes şi disponibilitate.
 | P6. Jocuri de mișcare/ștafete1. Înțeleg regulile jocului/ştafetei.
2. Mă încadrez în activitatea de joc, în rolul propus.
3. Acționez și colaborez cu colegii.
4. Respect regulile de securitate.
5. Manifest respect pentru adversar.
 |