**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 a III-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** |
| Exerciții utilitar-aplicative  | 8 | *1* |  |  |
| Jocuri de mișcare și ștafete  | 10 |  | *1* |  |
| Dezvoltarea calităților motrice | 6 |  | *1* |  |
| Elemente specifice jocului de baschet | 7 |  | *1* |  |
|  |  |  |  | *1* |
| *Total semestrul 1* | **31** | **1** | **3** | **1** |
| **Semestrul 2** |
| Formații în activitatea motrice | 4 | *1* |  |  |
| Elemente specifice gimnasticii | 16 |  | *1* |  |
| Elemente specifice atletismului | 8 |  | *1* |  |
| Elemente specifice jocului de minifotbal | 7 |  | *1* | *1* |
| *Total semestrul 2* | **35** |  **1** | **3** | **1** |
| ***Total an*** | **66** | **2** | **7** | **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. Identificarea calităților motrice în activități sportive.1.2. Exemplificarea alimentației zilnice corecte.1.4. Descrierea formelor de practicare a gimnasticii matinale. |  | **Conținuturi cognitive:***Calitățile motrice* *Alimentația corectă - parte componentă a sănătății**Gimnastica matinală**Elemente noi de limbaj specific disciplinei:* viteză, forță, rezistentă, suplețe, coordonare | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Fișe,planșe,carioci,foi de flipchart,proiector,foto/video,etc. |  |
| **Exerciții utilitar-aplicative (8 ore)** |
| 2.2. Practicarea acțiunilor motrice utilitar-aplicative în explorarea deplasărilor, depășirea obstacolelor și manipularea obiectelor, individual și în grup, specifice jocului de fotbal.  | 1/I | Variații de mers, alergări cu și fără obiecte, peste obstacole | 1 |  |  | Obstacole,conuri, cercuri,coarde, mingi,bastoane, fișă de auto/ evaluare |  |
| 2/I | Sărituri cu și fără obiecte, peste obstacole | 1 |  | EI 1 | P2 |
| 3/I | Aruncări și prinderi ale mingii | 1 |  |  |  |
| 4/I | Tracțiuni ale partenerului din diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 5/I | Împingeri ale partenerului din diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 6/I | Transportarea obiectelor din diferite poziții | 1 |  |  |  |
| 7/I | Cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe | 1 |  |  |  |
| 8/I | Parcursuri aplicative | 1 |  |  |  |
| **Jocuri de mișcare și ștafete (10 ore)** |
| 1.1. Identificarea calităților motrice în activități sportive.2.11. Explorarea capacităților motrice individuale, de interacțiune și colaborare, în funcție de condițiile și regulile enunțate ale jocului.3.4. Acceptarea regulilor de comunicare în activitatea educațională și de joc.  | 9/I | Ștafete cu depășirea obstacolelor | 1 |  |  | Teren marcat, cartonașe colorate,mingi de fotbal și mingi de diferite dimensiuni, bastoane, cercuri, conuri, coarde, fișă de auto/evaluare |  |
| 10/I | Ștafete cu transportare de obiecte | 1 |  |  |  |
| 11/I | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea echilibrului și supleței  | 1 |  |  |  |
| 12/I | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea îndemânării/ coordonării  | 1 |  |  |  |
| 13/I | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea vitezei | 1 |  |  |  |
| 14/I | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea rezistenței  | 1 |  |  |  |
| 15/I | Jocuri de mișcare în perechi  | 1 |  |  |  |
| 16/I | Jocuri de mișcare în echipe  | 1 |  |  |  |
| 17/I | Jocuri cu elemente din jocuri sportive | 1 |  |  |  |
| 18/I | Jocuri cu elemente de prindere și transmitere a mingii | 1 |  | EFE 1 | P10 |
| **Dezvoltarea calităților motrice** |
| 1.1. Identificarea calităților motrice în activități sportive.2.3. Utilizarea exercițiilor fizice în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate.3.1. Respectarea regulilor de securitate, a cerințelor igienice la lecția de educație fizică. | 19/I | Capacități coordinative. Coordonarea segmentelor corpului în spațiu și timp | 1 |  |  | Conuri, cercuri, mingi de diferite dimensiuni,bastoane, corzi,saci |  |
| 20/I |  Suplețea. Menținerea pozițiilor cu grad sporit de mobilitate articulară și plasticitate musculară | 1 |  |  |  |
| 21/I |  Viteză de reacție. Reacționare la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție și de deplasare; | 1 |  |  |  |
| 22/I | Rezistența. Exerciții de durată pentru stimularea funcțiilor cardio-respiratorie | 1 |  |  |  |
| 23/I | Forța. Exerciții de menținere a poziției/ greutății propriului corp. | 1 |  |  |  |
| 24/I | Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice | 1 |  | EFE 2 | P11 |
| **Elemente specifice jocului de baschet** |
| 2.9. Reproducerea pozițiilor fundamentale ale jucătorului și a deplasărilor specifice jocurilor sportive. 2.10. Demonstrarea elementelor tehnice de control al mingii de diferite dimensiuni,specifice jocurilor sportive. |  | Reguli elementare ale jocului de baschetElemente și procedee tehnice de bază ale jocului de baschet | Pe parcursul unității de învățare | Teren de baschet, mingi de baschet, bastoane, cercuri, popice, fișă de auto/evaluare |  |
| 25/I | Poziții fundamentale și deplasări în baschet | 1 |  |  |  |
| 26/I | Priza mingii de baschet. Exerciții de manipulare a mingii | 1 |  |  |  |
| 27/I | Prinderea și transmiterea mingii de pe loc cu două mâini | 1 |  |  |  |
| 28/I | Conducerea mingii pe loc cu control vizual | 1 |  |  |  |
| 29/I | Aruncarea mingii la coș de pe loc | 1 |  |  |  |
| 30/I | Jocuri pregătitoare baschetului | 1 |  | EFE 3 | P9 |
| 31/I | Traseu aplicativ cu elemente din baschet | 1 |  | ES 1 | P2 |
| **Semestrul II** |
| **Unități de** **competență** | **Nr.crt.**lecție/sem. | **Detalieri de conținut** | **Nr. ore** | **Data** | **Eva-****luare** | **Resurse** | **Obs.** |
| 1.1. Identificarea calităților motrice în activități sportive.1.3. Confirmarea importanței călirii organismului.3.3. Aprecierea dezvoltării motrice și armonioase a propriului organism. |  | **Conținuturi cognitive:***Calitățile motrice* *Călirea organismului. Mijloacele călirii* *Elemente noi de limbaj specific disciplinei:* pași aerobici, cros | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Fișe,planșe,carioci,foi de flipchart,proiector,foto/video,etc. |  |
| **Formații în activitatea motrice (4 ore)** |
| 2.1. Coordonarea acțiunilor motrice individuale în formație și la organizarea colectivului de elevi.3.1. Respectarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice la lecția de educație fizică. |  | Pozițiile: Aliniere! Drepți! Pe loc repaos! ÎntoarceriAranjare în formațiiDeplasări în coloane | Sistematic, pe parcursul anului școlar | Teren, marcaj,cartonașe colorate,fișă de auto/ evaluare etc. |  |
| 1/II | Formații de adunare, în linie, rând, cerc și semicerc | 1 |  |  |  |
| 2/II | Întoarceri pe loc și prin săritură | 1 |  |  |  |
| 3/II | Pornire și oprire din mers | 1 |  |  |  |
| 4/II | Jocuri de mișcare cu rezolvarea sarcinilor în coloană | 1 |  | EI 2 | P1 |
| **Elemente specifice gimnasticii (16 ore)** |
| 2.4. Practicarea exercițiilor cu obiecte pentru dezvoltarea fizică armonioasă. 2.5. Îndeplinirea în ordine consecutivă a 2-3 elemente acrobatice. 2.6. Reproducerea mișcărilor estetice în gimnastică ritmică și dans cu și fără acompaniament. 2.7. Coordonarea pașilor aerobici în exerciții la 2 și 4 timpi cu elemente din fotbal.3.2. Practicarea sistematică: a gimnasticii matinale; a călirii organismului. |  | Exerciții pentru dezvoltarea armonioasă cu și fără obiecte | Pe parcursulunității de învățare | Saltele de gimnastică, covorașe, cercuri, bastoane,audiodifuzor,fișe didactice,fișa de auto/evaluare |  |
| 5/II | Rulare înapoi, rostogolire înainte, semisfoară | 1 |  |  |  |
| 6/II | Podul, stând pe omoplați | 1 |  |  |  |
| 7/II | Îmbinare a 2 elemente acrobatice | 1 |  |  |  |
| 8/II | Îmbinare a 3 elemente acrobatice  | 1 |  |  |  |
| 9/II | Pași de bază în ritmică | 1 |  |  |  |
| 10/II | Balansări și fluturări de brațe în ritmică | 1 |  |  |  |
| 11/II | Sărituri în ritmică: cu îndreptarea corpului, cu extensie | 1 |  |  |  |
| 12/II | Sărituri în ritmică: prin balans de picioare înainte și înapoi | 1 |  |  |  |
| 13/II | Complex de gimnastică ritmică | 1 |  |  |  |
| 14/II | Pași aerobici de bază la 2 timpi | 1 |  |  |  |
| 15/II | Complex de pași aerobici de bază la 2 timpi | 1 |  |  |  |
| 16/II | Pași aerobici de bază la 4 timpi | 1 |  |  |  |
| 17/II | Complex de pași aerobici de bază la 4 timpi | 1 |  |  |  |
| 18/II | Pași de dans: de polcă, de vals | 1 |  |  |  |
| 19/II | Pași de dans popular | 1 |  |  |  |
| 20/II | Dans popular în perechi | 1 |  | EFE 4 | P6 |
| **Elemente specifice atletismului** |
| 2.8. Practicarea alergărilor de viteză și de tempo moderat.3.1. Respectarea regulilor de securitate și a cerințelor sanitaro-igienice la lecția de educație fizică. | 21/II | Exerciții speciale ale alergării: joc de glezne, pendularea în urmă a gambei, ridicarea înaltă a coapselor | 1 |  |  | Teren cu piste,conuri, fișă de auto/ evaluareetc. |  |
| 22/II | Exerciții speciale ale alergării pe distanțe variate | 1 |  |  |  |
| 23/II | Exerciții speciale ale alergării cu frecvență variată | 1 |  |  |  |
| 24/II | Alergare de viteză. Tehnica alergării | 1 |  |  |  |
| 25/II | Alergare de viteză 20 m, 30 m, 40 m. | 1 |  |  |  |
| 26/II | Alergare de suveică | 1 |  |  |  |
| 27/II | Alergare tempo moderat 3-4 min. | 1 |  |  |  |
| 28/II | Alergare tempo moderat 300 m, cros 300-500 m | 1 |  | EFE 5 | P8 |
| **Elemente specifice jocului de minifotbal** |
| 2.9. Reproducerea pozițiilor fundamentale ale jucătorului și a deplasărilor specifice jocurilor sportive. 2.10. Demonstrarea elementelor tehnice de control al mingii de diferite dimensiuni, specifice jocurilor sportive.3.4.Acceptarea regulilor de comunicare în activitatea educațională și de joc.  |  | Reguli elementare ale jocului de fotbalElemente și procedee tehnice de bază ale jocului de minifotbal | Pe parcursul unității de învățare | Mingi de fotbal, obstacole, jaloane, porți de fotbal  fișă de auto/ evaluare |  |
| 29/II | Poziții fundamentale în atac și apărare. Deplasări cu mingea | 1 |  |  |  |
| 30/II | Conducerea mingii | 1 |  |  |  |
| 31/II | Lovirea, oprirea și preluarea mingii  | 1 |  |  |  |
| 32/II | Lovirea mingii spre poartă de pe loc. Tehnica portarului | 1 |  |  |  |
| 33/II | Exerciții de posesie a mingii în perechi | 1 |  | EFE 6 |  | P9 |
| 34/II | Jocuri de mișcare și pregătitoare fotbalului | 1 |  | ES 2 |  | P10 |
| 35/II | ***Zi de activități transdisciplinare*** | 1 |  | PT8 – Proiect de grup „Regimul zilei”  |

**La sfârşitul clasei a III-a, elevul va fi capabil:**

* să enumere regulile de igienă colectivă înainte, în timpul și după desfășurarea lecției de educație fizică;
* să explice rolul alimentației corecte și a călirii în dezvoltarea propriului organism și fortificarea sănătății;
* să practice acțiuni motrice utilitar-aplicative, individual și în grup, în condiții variabile de viteză, durată și grad de dificultate;
* să demonstreze: un complex de 4-5 exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă, procedee tehnice simple de control al mingii specifice jocurilor sportive; mișcări estetice din gimnastica ritmică și dans, cu și fără acompaniament,

**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 III-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 aplicative1. Îndeplinesc exercițiile succesiv, tehnic corect.
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 1. Cunosc exerciții pentru brațe,trunchi, picioare.
2. Reproduc corect și în ritm exercițiile.
3. Manifest interes şi disponibilitate.
 | **P4. Elemente acrobatice**1. Cunosc/ descriu elementele, pozițiile inițiale și finale.
2. Îndeplinesc tehnic elemente acrobatice.
3. Păstrez echilibrul și coordonarea mișcărilor.
4. Asigur partenerul la îndeplinire.
5. Respect regulile de securitate.
6. Manifest curaj.
 |
| P5. Complex de gimnastică ritmică și dans 1. Respect pozițiile de bază.
2. Coordonez pașii cu mișcările de brațe.
3. Reproduc armonios complexul în ritmul și tempoul propus.
4. Respect regulile de securitate.
5. Manifest interes şi disponibilitate.
 | **P6. Dans popular**1. 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 linie dreaptă.
4. Ajung la finiș.
 | **P8. Alergare în tempo moderat**1. Respect tehnica securității la startul în grup.
2. Păstrez ritmul moderat de deplasare și al respirației.
3. Parcurg distanța în întregime.
 |
| P9. Elemente tehnice de posesie a mingii1. Respect poziția fundamentală.
2. Respect tehnica de posesie a mingii.
3. Manifest control al mingii cu piciorul.
4. Aplic elementul în activitatea de joc.
5. Respect reguli de îndeplinire a tehnicii.
 | **P10. Jocuri de mișcare/ștafete** 1. Cunosc/ descriu 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.
 |
| P11. Calități și capacități motrice de bază1. Identific 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.
 |  |