**JOC ȘI MIȘCARE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Săptămâna** |  **Domeniul**  | **Tema** | **Conţinuturile** | **Competenţe** | **Activităţi de învăţare** | **Nr. Ore** | **Resurse** |
| **MODULUL I** |
| **I** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, cu purtări de obiecte**  |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **II** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, cu purtări de obiecte**  |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **III** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:** - în zig-zag  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** mingi**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **IV** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:** - cu ocolire de obstacole  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **V** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:** - cu trecere peste obstacole  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **VI** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:** - cu transport și punere de obiecte  |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **VII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă**  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** coarda**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **MODULUL II** |
| **VIII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă**  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** coarda**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **IX** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:** - aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus și pe deasupra capului |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** mingi **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **X** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:** - prindere cu o mână prin apucare |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** mingi**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XI** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:** - aruncare azvârlită la distanță și la țintă |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** mingi**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):** - tracțiune-împingere |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere*- *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XIII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):** - cățărare-coborâre |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** scări fixe**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XIV** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):** - tracțiune |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **MODULUL III** |
| **XV** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | RECAPITULARE |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi, corda**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XVI** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | EVALUARE |  | **1.1****1.2****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* *-realizarea unor sarcini motrice de manipulare a diferitelor obiecte, în cadrul unui grup* - *implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate între echipe, sub formă de întrecere* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi, coarda**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XVII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  |  |  |  | - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi, coarda**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XVIII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:** - viteza de deplasare în relație cu un partener  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** scări fixe**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XIX** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:** - forță dinamică a trunchiului și abdomenului  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:**  scări fixe **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XX** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:** - rezistența generală  |  | **1.1****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție* - *participarea la ștafete și jocuri cu utilizarea unor deprinderi de manipulare* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **MODULUL IV** |
| **XXI** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri pentru orientare spațio - temporală:** - repere statice, dinamice  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXII** | **Capacitate** **psiho – motrică****Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri pentru orientare spațio - temporală:** - ritm  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** casetofon, cd-uri, laptopul, **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXIII** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi, scări fxe**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXIV** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi, scări fxe**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXV** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare desfășurate în diferite anotimpuri, în aer liber**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi, **b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXVI** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare desfășurate în diferite anotimpuri, în aer liber**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXVII** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare constituite spontan, în timpul liber, incluzând întrecerea între grupuri**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
|

|  |
| --- |
| **MODULUL V** |

 |
| **XXVIII** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare constituite spontan, în timpul liber, incluzând întrecerea între grupuri**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXIX** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXX** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXXI** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Ofertele școlilor și comunităților locale de practicare a activităților fizice (concursuri școlare – în școală, între școli; centre locale de inițiere în diferite sporturi, serbări sportive)**  |  | **1.3****2.1****2.2** | *-participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** casetofon, cd-uri, laptopul, obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXXII** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | **Activități turistice**  |  | 1.3**2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** casetofon, cd-uri, laptopul, obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXXIII** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  | RECAPITULARE |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** casetofon, cd-uri, laptopul, obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |
| **XXXIV** | **Stil de viață activ** **Deprinderi de comunicare și lucru în echipă**  |  |  | **1.3****2.1****2.2** | *participarea la ștafete cu solicitări de eforturi diferite* - *parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare* - *participarea la jocuri de orientare în spațiu* - *realizarea unor sarcini de colaborare în practicarea activităților de joc și mișcare* - *implicarea activă în evitarea/ medierea conflictelor în activitățile de joc și mișcare* *-participarea la stabilirea rolurilor și sarcinilor în echipă (căpitan de echipă, starter, arbitru, scorer etc.)* - *participare la tragerea la sorți, la constituirea echipelor* *- felicitarea coechipierilor/adversarilor* *- autoanaliza randamentului propriu* *- analiza randamentului echipelor*  | **1** | **a. materiale:** casetofon, cd-uri, laptopul, obiecte, mingi,**b. procedurale:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul**c. forme de organizare a colectivului:** frontală, individuală, evaluare orală |