**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 |