

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

GHID METODIC

ÎN VEDEREA ÎNTOCMIRII PLANIFICĂRILOR



Editura PrintATU Sibiu

2022

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

GHID METODIC

ÎN VEDEREA ÎNTOCMIRII PLANIFICĂRILOR

Editura PrintATU Sibiu

2022

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	6-7
----------------------------	------------

Argument.....	8
----------------------	----------

Capitolul I

I.1. Contribuția specifică a disciplinei educație fizică și sport la realizarea competențelor cheie.....	9
--	---

I.2. Competențe cheie

I.2.1 Comunicarea în limba maternă.....	9
---	---

I.2.2 Comunicarea în limba străină.....	9
---	---

I.2.3. Competențe matematice și competențe de bază în științe și tehnologii.....	10
--	----

I.2.4. Competențe digitale și de utilizare a noilor tehnologii ale informației și comunicării.....	10
--	----

I.2.5. Competența <i>a învăța să înveți</i>	10
---	----

I.2.6. Competențe sociale și civice.....	11
--	----

I.2.7. Competența de inițiativă și antreprenoriat.....	11
--	----

I.2.8. Competența-Sensibilizare și exprimare culturală.....	11
---	----

I.3. Profilul de formare al absolventului de clasa a VIII-a.....	12
--	----

Capitolul II

II.1. Aspecte privind proiectarea și planificarea în educația fizică școlară.....	13
---	----

II.2. Proiectarea demersului didactic.....	13
--	----

II.3. Planificarea în educație fizică școlară.....	14
--	----

II.3.1. Planul anual de eșalonare a unităților de învățare.....	15-17
---	-------

II.3.2. Planul anual de eșalonare a unităților de învățare - model forma grafică.....	18-20
---	-------

II.4. Planificarea calendaristică semestrială/anuală.....	21-22
---	-------

II.4.1. Planificarea calendaristică semestrială/anuală - model forma descriptivă.....	23-28
II.5. Proiectarea unității de învățare.....	29
II.5.1. Proiectarea unității de învățare - model descriptiv.....	30-33
II.6. Succesiune metodică de învățare a unor elemente din gimnastica acrobatică.....	34-36
II.7. Lecția de Educație Fizică și Sport.....	37-39
II.8. Planul de lecție	40-43
II.8.1. Planul de lecție - model.....	44-59
Bibliografie.....	60

CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea REPERE METODOLOGICE PRIVIND PROIECTAREA ȘI PLANIFICAREA DEMERSULUI DIDACTIC ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL ȘCOLAR a profesorului Mărgineanu Gabriel Nicolae (prof. gr. I Liceul de Artă din Sibiu) și a profesorului Mașca Daniel (prof. gr. I Colegiul Național "Gheorge Lazăr" din Sibiu) în contextul transformărilor actuale ale societății, aduce o viziune clară privind abordarea procesului instructiv-educativ și demersului proiectării și planificării didactice în educația fizică școlară.

Lucrarea prezintă se justifică prin faptul că educația fizică școlară reprezintă o activitate specială în cadrul procesului instructiv-educativ, cu scopul de a reactualiza și lămurii impactul exercițiului fizic în activitatea de zi cu zi a tinerilor, activitate pe care din păcate unii elevi și părinți o subapreciază, preocupați fiind numai de formarea intelectuală a acestora.

Proiectarea și planificarea didactică se conturează prin parcurgerea unor etape care răspund nevoilor cadrului didactic pentru realizarea finalităților educaționale specifice învățământului preuniversitar, etape care reprezintă activitatea complexă de concepere anticipată atât a desfășurării de ansamblu a procesului instructiv-educativ, cât și a componentelor sale, a modului în care acestea vor relaționa și se vor determina reciproc la toate nivelurile.

În contextul Curriculumului actual, la disciplina Educație fizică pentru învățământul Școlar, conceptul central al proiectării curriculare este proiectarea didactică personalizată. Proiectarea didactică personalizată reprezintă o încercare de a traduce în fapt o mai veche dorință a profesorilor de specialitate de a beneficia de sugestii pentru realizarea documentelor de planificare și exprimă dreptul cadrului didactic de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în asigurarea calității procesului educațional. Lucrarea de față constituie una dintre ele. Fără îndoială, sugestiile trebuie adaptate la realitatea din fiecare școală și din fiecare clasă la nivelul de dezvoltare motrică al elevilor, la capacitatea lor de efort și a situației bazei materiale. Totodată, prin proiectarea didactică personalizată, profesorul își asumă responsabilitatea de a asigura elevilor parcursuri școlare favorabile adaptate la realitățile în care se desfășoară procesul educațional la disciplină.

Structurată pe două capitole, lucrarea se constituie într-o adevărată pledoarie în ceea ce privește aspectele de planificare și proiectare didactică în activitatea de educație fizică școlară.

În primul capitol al lucrării sunt prezentate principii generale și abordări interdisciplinare ale educației fizice și sportive Școlare ca disciplină științifică: competențe, caracteristici, tendințe de evoluție etc.

Capitolul al doilea reprezintă partea de fond a lucrării și este destinat poziționării aspectelor practico-metodice în proiectarea și planificarea didacticii educației fizice Școlare.

Structura întregului material pe bază de sisteme de acționare are ca temei ideea potrivit căreia, fiecare profesor poate să-și organizeze de așa manieră activitatea, încât să obțină cea mai mare eficiență, atunci când dispune de un material concentrat și orientat în concordanță cu cerințele metodicii. Profesorul, în raport cu necesitățile și particularitățile fiecărui deficient, selecționează exercițiile și alcătuiește programe de lucru pe care le dozează și le gradează corespunzător.

Cartea nu este numai un efect al consultării lucrărilor specialiștilor în domeniu din țara noastră, ci și al experienței acumulate, a cercetărilor și corectărilor efectuate de autori pentru domeniul educației fizice în direcția abordată.

Prin volumul și complexitatea informațiilor prezentate, autorii au reușit pe deplin să elaboreze o lucrare de specialitate cu un nivel ridicat de utilitate, redactarea textului este accesibil tuturor, logic structurat și corect argumentat.

Considerăm că lucrarea va trezi un interes deosebit în rândul specialiștilor domeniului, apreciind totodată efectul deosebit al autorilor pentru apariția acesteia.

Lector univ. dr. CONSTANTIN ACHIM

Facultatea de Științe, Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

ARGUMENT

Lucrarea reprezintă o îmbinare între noutățile din teoria și metodică educației fizice școlare a doi practicieni. Caracterizat prin sistematizare și accesibilitate, conținutul se adresează tuturor profesorilor de educație fizică și sport din școli și licee, care doresc să-și îmbunătățească demersul didactic și în mod special aceora care participă la examene și concursuri.

Ghidul metodic, în vederea întocmirii planificărilor pentru Educație Fizică și Sport, aduce în cadrul transformărilor actuale o nouă viziune privind întocmirea actelor necesare din cadrul procesului instructiv-educativ-formativ.

În elaborarea ghidului sa ținut cont de programele școlare pentru învățământul primar, gimnazial, liceal cât și de noile recomandări venite din partea Comunității Europene din acest domeniu.

Prezentul ghid reușește să ofere specialiștilor în domeniu, cât și a celor din etapa de formare inițială un suport cu o aplicabilitate deosebită.

Materialul didactic prezent se justifică prin faptul că Educația Fizică și Sportul reprezintă o activitate specială ce urmărește realizarea anumitor finalități (profilul de formare al elevilor pe diferite cicluri de învățământ), pe care trebuie să le urmărim pas cu pas.

Preocuparea autorilor are ca scop reactualizarea noilor orientări cu care se confruntă specialiști în domeniu.

Considerăm că acest ghid va trezi un interes deosebit în vederea folosirii acestora cât și a ideilor proprii creative care vor conduce la o mai bună planificare /programare a activităților care vor fi desfășurate.

Dorim ca cele menționate să constituie un punct de plecare pentru o uniformizare în ceea ce privește planificarea.

Greutățile întâmpinate și/sau o parte dintre acestea, de unele cadre didactice care predau Educația Fizică și Sportul, la întocmirea planificărilor, sperăm că vor fi înlăturate în urma folosirii acestui ghid. Rigurozitatea științifică, explicațiile pertinente, succesiunea metodică, exemplele furnizate sunt elemente definitorii ce vin în întâmpinarea eforturilor de a realiza o proiectare didactică de calitate.

Ghidul nu trebuie considerat ca model, ci, mai de grabă, o sugestie, o abordare personalizată care poate fi îmbunătățită.

Prof. Gr. Did I
Mărgineanu Gabriel Nicolae
Liceul de Artă Sibiu

Prof. Gr. Did I
Mașca Daniel
Col. Naț. Gheorghe Lazăr Sibiu

CONTRIBUȚIA SPECIFICĂ A DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA REALIZAREA COMPETENȚELOR CHEIE

Alături de celelalte discipline din planul de învățământ, educația fizică și sportul are numeroase posibilități de a contribui la formarea competențelor cheie ale elevilor din toate ciclurile de învățământ. Planurile cadru de învățământ cât și programele școlare au fost concepute în spiritul corelării directe cu exigența stabilită pentru toate sistemele de învățământ din Comunitatea Europeană, concretizată în abilitarea fiecărui absolvent de învățământ obligatoriu cu cele opt competențe cheie, fiecareia fiindu-i specifice **CUNOȘTINȚELE, ABILITĂȚILE ȘI ATITUDINILE** prin intermediul cărora absolventul ar putea să se insereze eficient în viața socială.

Profesorul de orice specialitate inclusiv cel de educație fizică și sport are la îndemână două repere clare față de care să-și raporteze efectele muncii sale, respectiv, **COMPETENȚELE CHEIE** ca finalitate a sistemului de învățământ obligatoriu și **PROFILUL DE FORMARE** al absolventului ciclului de învățământ la care profesorul predă.

COMPETENȚE CHEIE

1. Comunicarea în limba maternă

Disciplina educație fizică și sport poate să contribuie prin îmbogățirea vocabularului cu termeni specifici ca: denumirea mișcărilor (rulare, rostogolire, răsturnare, etc), procedeele tehnice (aruncare la coș din dribling, serviciul de jos din față, lovirea mingii cu șiretul exterior, etc), probelor și disciplinelor sportive (alergarea de garduri, săritura în înălțime cu pășire, aruncarea azvârlită cu elan, aruncarea discului/ suliței/ ciocanului, handbal, volei, baschet, polo, gimnastică artistică sportivă, gimnastică ritmică sportivă, patinaj artistic, schi alpin/ fond, etc), regulilor prevăzute în regulamente (fault, pași, dublu dribling, atac pasiv, schimbare greșită, etc), acțiunilor tactice (încrucișare, pătrundere, depășire, circulația în 8, blocaj, blocaj-ieșire din blocaj, etc), denumirea competițiilor (cupe, campionate naționale, balcanice, mondiale, mondiale universitare, jocuri olimpice, jocuri paralimpice, etc), criteriilor competiționale (achiziționare de puncte, eliminatorii, îndeplinire de baremuri, etc). În aceeași măsură se vor transmite și elevii vor acționa corespunzător unor comenzi (v-aliniați, trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi) , indicații (pase succesive, prindere cu două mâini urmată de pasa cu o mână de la umăr) sau măsuri organizatorice (va dispuneți în cerc, în careu, pe semicercul de 9 metri, expiră prelung, inspiră profund, „scutură” brațele/picioarele, alternează îndoirea trunchiului cu extensia acestuia, etc.). Noțiunile de igienă a efortului, a echipamentului, a alimentației și a odihnei vor îmbogăți capacitatea de comunicare orală și interpretarea mesajelor scrise/ citite.

Un impact pozitiv în formarea competenței de comunicare în limba maternă îl poate avea lectura unor creații cu subiect sportiv pe care profesorul de educație fizică le recomandă elevilor. În timpul lecțiilor, profesorul va crea cadrul necesar și va solicita intervenția verbală a elevilor în acțiunile de ajutor, asistență și sprijin reciproc.

2. Comunicarea în limbă străină

Educație fizică și sportul îi revine sarcina de a contribui într-o manieră specifică la completarea capacității de comunicare a elevilor într-o limbă străină în acest domeniu larg

răspândit în rândurile tinerilor, și nu numai, sportul fiind astăzi un fenomen social planetar. Referindu-ne la elev, acesta va trebui să primească de la profesorul de educație fizică și să opereze, în lecții și în afara acestora, cu termenii specifici educației fizice și în limbile străine studiate, astfel încât, în condițiile mobilității populațiilor pe continentul european, tânărul să nu întâmpine dificultăți de integrare în activitățile de educație fizică și sport, ca practicant sau spectator.

Exemple

rezistență – *Endurance*, echilibru – *Stability*, poziție afară din joc- *offside*, fault – *Fault*, pasa – *Pass The Ball*, etc.

3. Competențe matematice și competențe de bază în științe și tehnologii.

La educație fizică, elevul percepe concret dimensiunile lungime, înălțime, lățime, durată, greutate, le poate compara cu săriturile, aruncările, alergările colegilor, sesizează multiplii și submultiplii unităților de măsură în sistemul CGS (centimetru, gram, secundă), își determină propriile valori ale calităților motrice. Tot aici elevul ia contact și folosește cronometrul, ruleta, își poate determina viteza de deplasare în metri pe secundă, figurile geometrice; buchețelele; împrăstieri și regrupări în cerc/careu/triunghi; etc. Prin varietatea mișcărilor și acțiunilor motrice specifice, educația fizică pune elevul în situația de a realiza deplasări pe anumite direcții, în anumite ritmuri, mișcări ale segmentelor și corpului în diferite planuri, transmiterea sau aruncarea de obiecte pe diferite traiectorii, să constate rolul capului în rotația corpului, rolul voinței în depășirea „punctului mort” survenit în eforturile de rezistență.

4. Competențe digitale și de utilizare a noilor tehnologii ale informației și comunicării

Aceste competențe cad în sarcina disciplinelor specifice ariei curriculare educație tehnologică. Profesorului de educație fizică și sport, îi revine misiunea de a informa elevii asupra (re)surselor care pot fi acționate din domeniul educației fizice și sportului și de a le dirija interesul, de a se informa permanent, de a căuta, colecta și procesa informațiile, de a le folosi într-o manieră critică, apreciind relevanța acestora.

Pe măsură ce elevii își extind competența digitală, profesorul de educație fizică și sport, îi poate informa pe aceștia asupra unor surse mai pretentioase, existente și în domeniul educației fizice și sportului, respectiv: Instagram, Facebook, platforme online, tutoriale, forumuri, pod-kasting, adrese web, baze de date online, biblioteci virtuale etc.

5. Competența a învăța să înveți

Această competență solicită fiecărui cadru didactic, indiferent de disciplina predată, să dezvăluie elevului strategiile de învățare care i se potrivesc, punctele sale tari sau slabe, exigențele profesiilor aflate în relații diferite cu disciplina predată.

Memorarea, memoria vizuală, memoria auditivă, memoria motrică sunt infinit de variat distribuite la nivel de individ, de aici decurgând strategii de învățare care să valorifice disponibilitățile individuale și să axeze învățarea pe una sau pe combinarea acestora. Pentru o învățare eficientă și durabilă el trebuie să vadă, să audă, să simtă și să verifice, practic ceea ce învață.

Disciplina Educație Fizică și Sport îl convinge pe elev că orice achiziție de factură intelectuală sau fizică se realizează doar prin efort, că acesta trebuie prestat continuu, cu indici progresivi de complexitate și dificultate.

6. Competențe sociale și civice

Disciplinei Educație Fizică și Sport, presupunând „înțelegerea felului în care indivizii își asigură un optim fizic și mental”, „înțelegerea felului în care un stil de viață sănătos poate contribui la asigurarea optimului fizic și mental”, „înțelegerea codurilor de comportament și de bune maniere general acceptate în diferite societăți și medii” etc.

Foarte importantă este relația recomandată și realizată de către elevi între timpul petrecut în sala de clasă, acasă sau alte spații închise și timpul petrecut de preferat în aer liber în zone nepolluate.

În ceea ce privește codurile de comportament și de bune maniere, lecțiile de educație fizică și sport pun elevii în situații mai puțin obișnuite în activitatea zilnică, ca de exemplu: contacte fizice directe cu partenerii de întrecere în limita unor reguli, care trebuie respectate, și care încălcate sunt sancționate de arbitru. Aici se exersează respectul față de adversar, respectul față de reguli, respectarea autorității persoanei (arbitrului) însărcinată cu conducerea, acceptarea deciziilor, inclusiv cele sancționatorii etc. Ca parteneri de întrecere, echipele se salută la începutul și la finalul întrecerii, indiferent de rezultatul acesteia.

7. Competența de inițiativă și antreprenoriat

Disciplina Educație Fizică și Sport, trebuie să-i prezinte elevului, de-a lungul ciclurilor de învățământ obligatoriu, oportunitățile pe care le oferă domeniul educației fizice și sportului pentru îmbrățișarea unei cariere sau pentru demararea unor afaceri private profitabile.

Exemple:

Procesul didactic de educație fizică trebuie să includă și secvențe în care elevii îndeplinesc de la cele mai mici vârste roluri de supraveghetori a respectării regulilor întrecerilor, de arbitru, de cronometror, de conducere, de ajutor, asistență și sprijin obișnuindu-se cu competiția, cu lucrul în echipă, cu răspunderea individuală, cu dorința de afirmare, cu respectarea regulilor stabilite.

8. Competența Sensibilizare și exprimare culturală

Profesorul de Educație Fizică și Sport trebuie să-și atenționeze elevii asupra evenimentelor sportive cu o încărcătură culturală deosebită, cum sunt: festivitățile de deschidere și de încheiere a Jocurilor Olimpice, a Campionatelor Mondiale, Europene și Naționale, a protocoalelor oficiale la întrecerile inter-țări, să urmărească evenimentele sportive televizate de la competițiile de patinaj artistic (individual, perechi, dans); gimnastică ritmică sportivă (individual, grup, ansamblu); gimnastică artistică sportivă (proba de sol), înot artistic, călărie (dresaj, obstacole), în care gesturile motrice, fondul muzical, culoarea echipamentelor și materialelor folosite, ambianța concursului reprezintă reale creații culturale, care produc o serie de emoții, uneori de neuitat.

Era absolut firesc ca valorile produse în domeniul sportului să-și găsească reflectarea și în celelalte forme de artă (muzică, pictură, sculptură, literatură), elocvente în acest sens fiind, încă din antichitate.

PROFILUL DE FORMARE AL ABSOLVENTULUI DE CLASA A VIII-A

COMUNICARE ÎN LIMBA MATERNĂ

- ⇒ CĂUTARE, COLECTARE, RECEPTARE OPINII, IDEI, SENTIMENTE
- ⇒ ASCULTARE DE MESAJE CITITE
- ⇒ EXPRIMARE OPINII, IDEI, SENTIMENTE ÎN MESAJE ORALE SAU SCRISE
- ⇒ PARTICIPARE LA INTERACȚIUNI VERBALE
- ⇒ DIALOG PROACTIV

COMUNICARE ÎN LIMBI STRĂINE

- ⇒ IDENTIFICAREA UNOR INFORMAȚII ÎN MESAJE ORALE, SCRISE ÎN LIMBA STRĂINĂ STUDIATĂ
- ⇒ EXPRIMARE DE OPINII, IDEI, PRIN MESAJE ORALE, SCRISE
- ⇒ PARTICIPARE LA INTERACȚIUNI VERBALE

COMPETENȚE MATEMATICE ȘI COMPETENȚE DE BAZĂ ÎN ȘTIINȚE ȘI TEHNOLOGII

- ⇒ MANIFESTAREA INTERESULUI PENTRU IDENTIFICAREA UNOR:
 - REGULARITĂȚI
 - RELAȚII MATEMATICE ÎNTÂLNITE ÎN SITUAȚII ȘCOLARE
 - REZOLVARE DE PROBLEME
- ⇒ PROIECTAREA ȘI DERULAREA UNUI DEMERS INVESTIGATIV
- ⇒ PROIECTAREA ȘI REALIZAREA UNOR PRODUSE
- ⇒ INTERES PENTRU: VIAȚA SĂNĂTOASĂ
- ⇒ APLICAREA REGULILOR PENTRU MENȚINEREA UNEI VIEȚI SĂNĂTOASE, A UNUI MEDIU CURAT

COMPETENȚA DIGITALĂ

- ⇒ UTILIZAREA DE DISPOZITIVE ȘI APLICAȚII DIGITALE PENTRU CĂUTAREA ȘI SELECȚIA RESURSELOR
- ⇒ DEZVOLTAREA UNOR CONȚINUTURI DIGITALE MULTIMEDIA
- ⇒ RESPECTAREA NORMELOR, REGULILOR DE DEZVOLTARE ȘI UTILIZARE A CONȚINUTURILOR VIRTUALE

PROFILUL DE FORMARE AL ABSOLVENTULUI DE CLASA A VIII-A

COMPETENȚE SOCIALE ȘI CIVICE

- ⇒ OPERARE CU VALORI
- ⇒ NORME DE CONDUITĂ RELEVANTE PENTRU SINE ȘI INTERACȚIUNEA CU CEILALȚI
- ⇒ RELAȚIONAREA POZITIVĂ ÎN COLECTIV
- ⇒ EXERCITAREA UNOR DREPTURI
- ⇒ ASUMAREA DE RESPONSABILITĂȚI
- ⇒ DISPONIBILITATE PENTRU PARTICIPARE CIVICĂ, RESPECTÎND REGULILE GRUPULUI
- ⇒ VALORIZAREA DIVERSITĂȚII ETNO-CULTURALE, LINGVISTICE, RELIGIOASE

SPIRIT DE ÎNIȚIATIVĂ ȘI ANTREPRENORIAL

- ⇒ IDENTIFICAREA UNOR SOLUȚII NOI DE REALIZARE A SARCINILOR DE ÎNVĂȚARE
- ⇒ ÎNIȚIATIVĂ ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR GRUPULUI DIN CARE FACE PARTE
- ⇒ EXPLORAREA UNOR PROBLEME ALE COMUNITĂȚII LOCALE
- ⇒ APRECIEREA CALITĂȚILOR PERSONALE
- ⇒ IDENTIFICAREA UNOR PARCURSURI ȘCOLARE ADECVATE PROPRIILOR INTERESE

A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI

- ⇒ FORMULAREA DE OBIECTIVE ȘI SARCINI DE LUCRU
- ⇒ PLANURI SIMPLE DE ÎNVĂȚARE
- ⇒ GESTIONAREA TIMPULUI ȘI MONITORIZAREA PROGRESULUI
- ⇒ APRECIEREA CALITĂȚILOR PERSONALE ÎN VEDEREA ORIENTĂRII ȘCOLARE ȘI PROFESIONALE

SENSIBILIZARE ȘI EXPRIMARE CULTURALĂ

- APRECIEREA ELEMENTELOR DEFINITORII ALE CONTEXTULUI CULTURAL-LOCAL, NAȚIONAL, UNIVERSAL
- REALIZAREA UNOR LUCRĂRI CREATIVE
- PARTICIPAREA LA PROIECTE ȘI EVENIMENTE CULTURALE

II. ASPECTE PRIVIND PROIECTAREA ȘI PLANIFICAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ

II.1. **Proiectarea demersului didactic** este acea activitate desfășurată de profesor, care constă în anticiparea etapelor și a acțiunilor concrete de realizare a predării. Proiectarea demersului didactic presupune:

1. Lectura personalizată a programelor școlare;
2. Studiarea documentelor școlare oficiale, respectiv: Planul-cadru, structura anului școlar, alte instrucțiuni/ precizări
3. În baza proiectării urmează elaborarea documentelor de planificare, respectiv:
 - eșalonarea anuală a unităților de învățare;
 - planificarea calendaristică semestrială/ anuală;
 - proiectarea unităților de învățare;
 - proiectul didactic.

În proiectarea și planificarea activității, fiecare cadru didactic se va raporta la resursele oferite de către unitatea de învățământ, de condițiile climaterice dominante, de nivelul de pregătire al elevilor și de tradiția școlii, selectând/ completând și organizând conținuturile în conformitate cu cerințele programei de specialitate.

În contextul noului curriculum, conceptul central al proiectării didactice este demersul didactic personalizat, iar instrumentul acestuia este **unitatea de învățare**.

Demersul personalizat se adresează atât profesorului care are dreptul de a se exprima, cât și al autorului unui manual, de a lua decizii asupra modalităților pe care le consideră optime în creșterea calității activității didactice, dar și elevilor, care vor beneficia de trasee individualizate de instruire.

II.2. Planificarea în educație fizică școlară

Planificarea are la bază proiectarea didactică, prin intermediul acesteia se asigură conducerea științifică a procesului de învățământ, în sensul eșalonării conținutului instruirii în funcție de resursele umane și materiale de care dispune unitatea de învățământ/ profesorul.

Planificarea în educația fizică este o activitate cu un grad ridicat de complexitate determinat de o multitudine de *variabile*, dintre care menționăm:

- natura domeniilor educației fizice;
- dependența de resursele materiale disponibile;
- condițiile pedoclimatice specifice zonei respective;
- nivelul diferit al potențialului bio-psiho-motric al elevului;
- tradiția școlii în plan sportiv;
- necesitatea asigurării caracterului concentric al instruirii în abordarea componentelor unor domenii specifice;
- concordanță cu opțiunile subiecților pentru unele forme de practicare a exercițiilor fizice.

Rezultatele acțiunii de planificare sunt ilustrate de **documentele de planificare**:

- a) *documente de planificare la nivelul colectivului de specialiști* (catedră, comisie metodică etc.);
- b) *documente individuale de planificare* (obligatorii și opționale).

La nivelul catedrei de educație fizică se elaborează *planul anual de activitate*. Acest document nu are o formă standardizată și include prevederi pentru următoarele capitole:

- activitatea didactică (sau de instruire);
- activitatea metodică-științifică;
- activitatea competițional-sportivă.

În contextul noului curriculum, planificarea calendaristică este un document administrativ care asociază elemente ale programei școlare cu alocarea de timp considerată optimă de către profesor pe parcursul unui an școlar.

În elaborarea planificării calendaristice, se recomandă parcurgerea următoarelor etape:

1. Precizarea duratei pentru care se elaborează planificarea calendaristică (semestru/ an școlar);
2. determinarea componentelor fiecărui domeniu prevăzut în programa școlară, care va fi abordat în cadrul lecțiilor;
3. Integrarea componentelor care vor fi abordate sub **„umbrela” unităților de învățare**, denumite cât mai sugestiv de către fiecare profesor, ca de exemplu:
 - *Capacitatea de organizare;*
 - *Dezvoltare fizică armonioasă/ Armonie corporală;*
 - *Motricitate generală/ Corpul uman și mișcarea;*
 - *Motricitate specifică/ Exersăm împreună;*
 - *Învățăm și practicăm discipline sportive/ Discipline sportive/ Ne inițiem în sporturi;*
 - *Ne protejăm individual și colectiv;*
 - *Suntem fair-play/ Devenim fair-play;*
4. Realizarea asocierilor dintre competențele specifice și unitățile de învățare;
5. Stabilirea succesiunii de parcurgere a unităților de învățare; Alocarea timpului considerat necesar pentru fiecare unitate de învățare/ temă, în concordanță cu competențele specifice vizate.

II.3. PLANUL ANUAL DE EȘALONARE A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Primul document de planificare pe care îl realizează profesorul de educație fizică este *planul anual de eșalonare a unităților de învățare*. Se elaborează sub *formă grafică*, pentru fiecare clasă. Cuprinde indicatorii de recunoaștere (unitatea de învățământ, clasa, anul școlar, resurse materiale) și tabelul în care se eșalonează unitățile de învățare.

Metodologia elaborării acestui document de planificare include următoarele **etape**:

1. **Reprezentarea grafică** a tabelului în care se vor eșalona unitățile de învățare. În acest sens, profesorul va lua în considerare următoarele documente oficiale:
 - *planul cadru de învățământ*, în care este prevăzut volumul de ore alocat clasei.
 - *programa școlară de educație fizică*, pentru clasele V-VIII.
 - *structura anului școlar*.

În urma consultării documentelor menționate, profesorul va completa pe rubricile orizontale ale tabelului numărul de săptămâni, iar pe verticală **unitățile de învățare, domeniile și conținuturile** pe care urmează să le abordeze de-a lungul anului școlar.

2. **Stabilirea probelor de evaluare** a nivelului de pregătire al elevilor și **repartizarea** acestora **pe cele două semestre**. Profesorul va consulta metodologia de aplicare a **Sistemului școlar de evaluare la educație fizică și sport** pentru ciclul de învățământ respectiv.

3. **Combinarea unităților de învățare**. Spre deosebire de alte discipline din planul cadru de învățământ, educația fizică oferă, prin specificul său, posibilitatea abordării a mai mult de o unitate de învățare într-o lecție. Acest fapt este impus și de domeniile diferite ale modelului de educație fizică, la diferite cicluri de învățământ. Numărul de unități de învățare ce pot fi abordate simultan variază. La fel și numărul de teme care vor fi alese pentru fiecare lecție. Se pot stabili 1-2 teme. Cele mai frecvente sunt lecțiile cu două teme. Combinarea lor se poate realiza astfel:
pentru lecțiile cu două teme: o calitate motrică (viteză sau îndemânare) și o deprindere motrică (dintr-o disciplină sportivă); o deprindere motrică și o calitate motrică (forță sau rezistență); două deprinderi motrice (din aceeași disciplină sportivă sau din discipline sportive diferite, deci din aceeași unitate de învățare sau din două unități de învățare diferite); două calități motrice.

În combinarea temelor de lecție se va ține cont de faptul că, în aceeași lecție nu se recomandă abordarea calităților motrice viteza și îndemânarea, forța și rezistența și nici a calității motrice viteza cu proba athletică alergare de viteză (sau rezistenței, calitate motrică cu alergarea de rezistență, probă athletică).

Profesorul trebuie să aibă în vedere o solicitare rațională a organismului elevilor, de-a lungul verigilor tematice și, de aceea, va avea în vedere alegerea unor teme care să solicite diferite grupe musculare. De exemplu, nu va plasa în lecție două probe atletice de sărituri sau două de aruncări.

În vederea facilitării transferului, ca mecanism de influențare pozitivă a procesului învățării de experiența motrică anterioară a copiilor, și a evitării interferenței (sau transferului negativ), profesorul poate să stabilească teme care să se susțină reciproc. *De exemplu, învățarea aruncării azvârlite cu o mână, solicitată de proba athletică aruncarea mingii de oină, va favoriza învățarea pasei și aruncărilor la poartă, din jocul de handbal. De asemenea, învățarea bătăii pe un picior din probele atletice de sărituri va favoriza desprinderea solicitată de aruncarea la coș din dribling, din jocul de baschet.*

Este foarte important ca profesorul să țină cont ca pentru probele de evaluare pe care le-a stabilit pentru fiecare semestru, să asigure elevilor un număr de ore de pregătire corespunzător.

4. Stabilirea numărului de lecții alocat fiecărei componente a unității de învățare (Exemplu: pentru unitatea de învățare „*Inițiere în atletism*”- domeniul „*Sărituri*”, avem următoarele componente tematice: „*Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer* și „*Săritura în înălțime cu pășire*”). Temele de lecție reprezintă componentele tematice pe care elevii trebuie să le exerseze în cadrul lecțiilor. De aceea, profesorul trebuie să le aloce un număr corespunzător de minute, de-a lungul mai multor lecții.

Sucesiunile de lecții cu aceeași temă sau cu teme provenind din aceeași unitate de învățare poartă denumirea de cicluri tematice.

5. Mărima ciclurilor tematice depinde de temă. Astfel, se consideră că pentru învățarea sau consolidarea probelor atletice profesorul trebuie să lucreze circa 6-8 lecții. Pentru gimnastică acrobatică, unde programa prevede mai multe elemente acrobatică, precum și exerciții liber alese cu elemente impuse, ciclurile tematice pot fi de 14-16 lecții. Pentru săriturile cu sprijin, 6-8 lecții se consideră a fi suficiente pentru învățarea sau consolidarea (în funcție de clasă) a acestora. Jocurilor sportive le pot fi atribuite circa 70% din totalul lecțiilor de educație fizică dintr-un an școlar. Atunci când se combină cu alte teme, ciclurile tematice pot varia ca mărime. Ele vor conține minimum 6 lecții. De asemenea, se consideră oportună acordarea unui număr mai mare de lecții unităților de învățare cu conținuturi pe care elevii le parcurg pentru prima oară.

6. Amplasarea ciclurilor tematice în structura anului școlar. Este o operațiune importantă, dat fiind faptul că se recomandă ca vacanțele școlare să nu întrerupă ciclurile tematice. Excepție pot face ciclurile tematice pentru gimnastică sau jocuri sportive. Și ele, însă, trebuie să aibă cel puțin 6 lecții înainte de vacanță, astfel încât conținuturile respective să poată fi învățate sau consolidate, în funcție de temă. În ceea ce privește conținutul ciclurilor tematice, se recomandă ca cele destinate dezvoltării calităților motrice să le preceadă pe cele destinate deprinderilor care solicită acele calități. De exemplu, ciclul tematic pentru dezvoltarea coordonării segmentare să îl preceadă pe cel destinat învățării procedeele tehnice din jocuri sportive. De asemenea, reținem că ciclul tematic pentru învățarea alergării de rezistență se va amplasa înaintea celui pentru învățarea alergării de viteză, dat fiind faptul că pasul lansat în tempoul moderat se învață înaintea pasului accelerat de viteză.

Atunci când profesorul decide amplasarea ciclurilor tematice în structura anului va ține seama și de faptul că anumite unități de învățare se pot realiza în aer liber (probele atletice), altele în interior (în săli sau spații improvizate (gimnastica), iar altele se pot desfășura atât în interior, cât și în aer liber (jocurile sportive).

Stabilirea numărului de cicluri tematice. Realizarea competențelor specifice educației fizice școlare este condiționată de capacitatea profesorului de a alege conținuturile adecvate nivelului de pregătire al copiilor și resurselor care îi stau la dispoziție. În același timp, depinde și de măiestria profesorului de a asigura un conținut variat, atractiv în condițiile lucrului după o programă care are un caracter liniar și concentric. În consecință, anumite conținuturi vor fi reluate de-a lungul anului școlar, de exemplu, ciclurile tematice cu conținuturi din jocuri sportive, gimnastică sau calități motrice, în timp ce ciclurile tematice destinate probelor atletice vor fi prezente o singură dată, pentru fiecare probă aleasă, în structura anului școlar.

8. Marcarea probelor de control. Evaluarea elevilor la educație fizică presupune verificarea acestora cu ajutorul a două tipuri de probe: unele prevăzute de **Sistemului școlar de evaluare la educație fizică și sport**, altele stabilite de profesor. Pentru a le deosebi, se recomandă marcarea lor în planul anual prin semne convenționale distincte.

În general, proiectarea unităților de învățare debutează cu o evaluare predictivă (inițială) și se încheie cu una sumativă (finală). Astfel, la clasa de debut de ciclu de învățământ (a V-a) în special, se vor susține evaluări inițiale care să ofere profesorului informații asupra nivelului de

dezvoltare a calităților motrice sau a nivelului de însușire a deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive, predate în clasele anterioare. Aceste evaluări vor sta la baza proiectării didactice la educație fizică și va permite profesorului tratarea diferențiată a elevilor.

Parcurgea acestor etape va conduce la realizarea eșalonării anuale a unităților de învățare. Aceasta va sta la baza elaborării planului calendaristic semestrial.

Școala Gimnazială

Clasa:

Profesor:

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Unități de învățare		Săpt Nr lecții	SEMESTRUL I															SEMESTRUL al II-lea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			SEPT.					OCTOMBRIE					NOIEMBRIE					DECEMBRIE					IANUARIE			FEBRUARIE					MARTIE					APRILIE		MAI			IUNIE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#

Lectie la dispozitia profesorului

Lectie permanenta

Testare initiala

Tema de lectie

Preocupari permanente

Proba marire nota

Tema cu adapare in functie de baza

Testare finala

Model II
EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

CLASA a V-a: A, B

CATEDRA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

Profesor:

2 ore/săptămână

An școlar: 2021-2022

Unități de învățare		SEMESTRUL I (14)															SEMESTRUL II (20)																				
		13 SEPTEMBRIE – 22 DECEMBRIE															10 IAN. - 10 Iunie																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Calități motrice	Viteză																																				
	Îndemânare																																				
	Rezistență																																				
	Forță																																				
Deprinderi utilitar-aplicative																																					
Deprinderi și priceperi motrice	Atletism	Alergare de viteză		TI																																	
		Alergare de rezistență																																			
		Săritura în lungime		TI																																	
		Aruncarea mingii medicinale																																			
	Gimnastică	Acrobatică																																			
		Ritmica																																			
		Săritura cu sprijin																																			
	Jocuri	Volei		F																																	
		Baschet		B																																	
		Handbal																																			
		Fotbal																																			
Lecție teoretică																																					

VACANȚA DE IARNĂ (22 dec. 2021 – 09 ian. 2022)																																			

LEGENDA: UNITATEA DE ÎNVĂȚARE ESTE: PRINCIPALA EVALUARE TI - TESTARE INIȚIALĂ TS - TESTARE SEMESTRIALĂ X - PREOCUPARE PERMANENTĂ

În elaborarea acestui document s-au avut în vedere:

- *condițiile de dotare, respectiv baza sportivă în aer liber și spații mici, improvizate pentru lucrul în interior;*
- *prevederile programei;*
- *prevederile sistemului de evaluare prevăzut în programă.*

Aspecte metodice care s-au luat în calcul:

- *valorificarea potențialului verigilor (secvențelor de instruire) constante ale lecției respective;*
- *veriga de organizare a colectivului asigură cadrul necesar formării și consolidării cunoștințelor și deprinderilor de adunare, de aliniere, de deplasare, de întoarcere, de trecere dintr-o formație în alta;*
- *veriga de pregătire a organismului pentru efort asigură stabilizarea deprinderilor de mers, de alergare, de săritură a variantelor de deplasare cât și exersarea unor mișcări de bază ale segmentelor corpului;*
- *veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor poate spori tezaurul de mișcări ale segmentelor corpului, perfecționând variantele de formații de lucru;*
- *veriga de dezvoltare a calităților motrice viteza și îndemânarea, abordate de obicei împreună, prin întreceri, realizată cu jocuri dinamice, ștafete, parcursuri asigură stimularea permanentă a acestor două calități motrice;*
- *în aceeași măsură, veriga de dezvoltare a forței și rezistenței, realizează în mare măsură obiectivul de dezvoltare a acestor calități motrice. Toate aceste verigi, corect valorificate, degreveză proiectarea de un număr important de teme ale lecțiilor.*

Recomandări:

- *corelarea temelor lecțiilor care vizează disciplinele sportive cu abordarea deprinderilor motrice de bază, combinate, de manipulare și de stabilitate, atât înaintea cât și în paralel cu deprinderile sportive;*
- *evaluările sunt prevăzute, conform sistemului de evaluare, la toate elementele de conținut, elevul însă își va alege doar o probă athletică, o variantă de evaluare a vitezei sau rezistenței, o variantă de evaluare la gimnastică.*
- *realizați mai întâi cu creionul acest document, având astfel posibilitatea să valorificați mai bine cele 70 de lecții și să le repartizați conform situației concrete pe unități de învățare.*

II.4. PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ SEMESTRIALĂ/ANUALĂ

Se elaborează în concordanță cu planul anual de eșalonare a unităților de învățare și oferă o imagine mai amănunțită asupra conținutului instruirii, respectiv a unităților de învățare prin faptul că precizează unitățile de învățare, competențele specifice vizate, categoriile de conținuturi pe care profesorul le abordează lecție de lecție, ilustrând astfel contribuția activității de pe acel semestru la atingerea competențelor specifice.

Planificările calendaristice semestriale vor fi întocmite pornind de la următoarea rubricație.

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ SEMESTRIALĂ

Semestrul __, Anul școlar _____

Clasa: __; Nr. ore pe săptămână _____

Profesor _____

Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore alocate	Săptămâna	Observații

În acest tabel:

- ☐ *Unitățile de învățare* se indică prin titluri stabilite de către profesor.
 - ☐ În rubrica *Competențe specifice* se trec simbolurile competențelor specifice din programa școlară.
 - ☐ *Conținuturile* selectate sunt cele extrase din lista de conținuturi ale programei școlare sau completate de către profesor.
 - ☐ Numărul de ore alocate se stabilește de către profesor în funcție de complexitatea unității de învățare, nivelul de achiziții ale elevilor clasei, capacitatea motrică, resursele materiale/spațiale disponibile etc.
- Întregul cuprins al planificării are valoare orientativă, eventualele modificări determinate de aplicarea efectivă la clasă putând fi consemnate în rubrica *Observații*.

O planificare anuală corect întocmită trebuie să acopere integral programa școlară la nivel de competențe specifice.

Disciplina – Educație fizică și sport

Unitatea de învățământ:

.....

Nume și prenume cadru didactic:

.....

Plan calendaristic clasa a V-a
an școlar 2021-2022

Semestrul I

Probe de control :

1. Alergarea de viteză 50 m /sau naveta 5X10 m
2. Săritura în lungime de pe loc
3. Sărituri la aparate
4. Forță segmentară(abdomen, brate).

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore alocate	Săpt.	Obs.
Lecție teoretică	2.1. 2.3.	Să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și să utilizeze echipamentul adecvat pentru activitățile de educație fizică și sport. Să evite pericolul de accidentare respectând regulile stabilite.	2	SemI 1 SemII 1	
Viteza	2.3. 3.1. 3.3.	Viteza de reacție Viteza de deplasare Întreceri(concursuri,stafete) Viteza de execuție	Caracter permanent	Sem I Sem.II	
Săritura în lungime de pe loc	1.2 3.2.	Exerciții din „școala săriturii” Sărituri în spațiu delimitat	8	Sem. I VII,VIII,I X,X	

		Exerciții ajutătoare pentru însușirea împingerii în ambele picioare Exerciții pentru coordonarea bratelor cu împingerea în picioare Dezvoltarea calității motrice „forta” Săritura în lungime de pe loc propriu-zisă Evaluare			
Alergarea de viteză	1.2. 1.3. 3.1.	Exerciții din „școala alergării” alternativ cu diferite acțiuni motrice specifice alergării de viteză Viteza de reacție Startul de sus Alergarea accelerată Pasul lansat de viteză Întreceri Alergare de viteză Alergare 5×10 metri Evaluare	10	Sem. I II, III, IV, V, VI	
Sărituri la aparate	3.2.	Dezvoltarea musculaturii picioarelor Elemente pregătitoare pentru sărituri Școala alergării, săriturii Elanul și bătaia Săritura în sprijin depărtat peste capră *Săritura în sprijin ghemuit pe lada așezată transversal, săritura cu aterizare. Evaluare	12	Sem. I X, XI, XII, XIII, XIV	
Baschet	1.2. 1.3. 3.2. 3.3. 3.4.	Poziția fundamentală și deplasări specifice Prinderea și pasarea mingii Dribling Pasa cu două mâini de pe loc și din deplasare Structuri compuse din dribling și pasă Întreceri Pasa cu două mâini din alergare cu pas adăugat Aruncarea la coș cu două mâini de pe loc Procedee de apărare om la om	18	Sem. I II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X	

	.	Să aplice în jocul bilateral cu efort redus:			
Îndemânare	3.3.	Coordonarea segmentelor față de corp Efectuarea unor exerciții specifice de dezvoltarea coordonării segmentelor și a corpului, în spațiu și timp Ștafete cu elemente de coordonare Efectuarea unor exerciții cu coarda de gimnastică, cu bastonul și mingi de cauciuc de diferite mărimi, solicitând calitățile coordonative Jocuri dinamice cu utilizarea mai multor mingi concomitent Trasee aplicativ, utilitare Ștafete cu ocoliri și treceri peste obstacole	10	Sem. I VIII,IX,X, XI, XII	
Forță segmentară	1.3.	Forța segmentară în regim dinamic (brațe, spate, abdomen, spate) Întreceri Evaluare	10	Sem. I X,XI,XII, XIII, XIV	

Semestrul al II-lea

Probe de control :

1. **Forță segmentară în regim dinamic (spatelui , picioarelor)**
2. **Gimnastica acrobatica**
3. **Aruncarea mingii de oină**
4. **Alergarea de rezistență**
5. **Joc sportiv .**

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore alocate	Săpt.
Gimnastică acrobatică	1.2	Poziții de bază în gimnastică Cumpăna pe un genunchi și pe în picior Semisfoara și sfoara (fetele) Podul de jos Stând pe omoplați Stând pe cap (băieții-optional) *Stând pe mâini cu sprijin, cu ajutor Rulări înapoi și lateral Rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit Rostogoliri înapoi și înapoi din ghemuit în depărtat *Răsturnări lente înainte (fetele) *Roata laterală *Rostogoliri laterale Linii acrobatice cuprinzând elementele învățate	14	Sem. I - Sem. II II, III, IV, V, VI, VII, VIII

Forță	3.1 3.2.	Forță segmentară în regim dinamic: brațe, spate, abdomen, picioare *Forță segmentară în regim de rezistență Întreceri individuale privind numărul de execuții realizat Evaluare (opțional)	14	Sem. II I, II, III, IV, V,VI,VII
Baschet	1.2 1.3. 3.1. 3.2. 3.3. .	Procedee tehnice folosite în atac: - prindere, ținere, pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare - oprirea într-un timp și pivotarea prin pățire și întoarcere - driblingul mediu - aruncarea mingii cu două mâini de la piept - *aruncarea la coș din dribling Procedee tehnice folosite în apărare: - poziția fundamentală în apărare - deplasarea cu pași adăugați - *lucrul de brațe și jocul de picioare Acțiuni tactice folosite în atac: - demarcajul Acțiuni tactice folosite în apărare: - marcajul normal Joc de baschet cu aplicarea procedeelor învățate, cu reguli adaptate: - 2x2, 3x3 la un panou - 5x5 la două panouri	24	Sem. II IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI,XVII, XVIII,XIX, XX
Aruncarea mingii de oină	1.2. 3.3.	„Școala alergării” Exerciții pregătitoare însușirii aruncării mingii de oină A.M.O. pe perechi A.M.O. de pe loc sau cu elan (opțional) A.M.O. la distanță cu elan Întreceri Reguli de igienă și protecție individuală Evaluare cu notare	8	Sem II X,XI,XII, XIII

Alergare de rezistență	3.2. 3.3.	Startul de sus și lansarea de la start Mecanismele de bază ale alergării de rezistență – „Școala alergării” Alergare pe teren plat Alergare de durată cu intensitate controlată Ritmul respirator Realizarea de eforturi aerobe cu durate progresive în tempo uniform – moderat Alergare de durată adaptată posibilităților proprii	14	Sem. II XIII,XIV,XV, XVI,XVII, XVIII,XIX
------------------------	------------------	---	----	--

✓ Saptamanile I,II,III si XIX, XX, sunt la dispozitia profesorului.
In aceste saptamani se efectueaza si activitati remediale ale elevilor sau activitati care imbunatatesc calitatile

II.5. PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

Conceptul de unitate de învățare are rolul să materializeze conceptul de demers didactic personalizat, flexibilizând proiectarea didactică și definind în acest sens pentru practica didactică premise mai bine fundamentate din punct de vedere pedagogic.

Identificarea unei unități de învățare se face prin tema acesteia. Stabilirea temei de către profesor pe baza lecturii programei, utilizând surse diverse, este primul pas în identificarea unităților de învățare în care va fi împărțită materia anului școlar, respectiv, în organizarea unui demers didactic personalizat.

Temele sunt enunțuri complexe legate de analiza scopurilor învățării, formulări fie originale, fie preluate din lista de conținuturi a programei, sau din manual, formulări care reflectă din partea profesorului o înțelegere profundă a scopurilor activității sale, talent pedagogic, inspirație, creativitate.

Repere pentru prezentarea unei activități de învățare

Activitățile de învățare se construiesc prin corelarea competențelor cu conținuturile și presupun orientarea către un anumit scop, redat prin tema activității. În momentul propunerii lor spre rezolvare elevilor, activitățile de învățare vor fi transpuse într-o anumită formă de comunicare inteligibilă nivelului de vârstă. Activitatea de învățare reprezintă cadrul de formare a unei competențe specifice, o modalitate de organizare a activității didactice în acest scop; activitatea de învățare presupune implicarea elevului într-un ansamblu de sarcini de lucru, în mod direct relevante pentru dezvoltarea unei competențe specifice. Structura prezentată mai jos vizează propunerea unei activități de învățare pentru formarea/ exersarea/ dezvoltarea unei competențe specifice. Activitatea de învățare poate fi cea inclusă cu caracter de exemplu în programa școlară pentru o competență specifică, poate fi o activitate de învățare care modifică exemplul oferit de programa școlară sau o nouă activitate propusă de cadrul didactic.

Resursele cuprind acele elemente care asigură cadrul necesar pentru buna desfășurare a activităților de învățare. Astfel, profesorul va menționa în această rubrică forme de organizare a clasei (tipuri de interacțiuni ale resurselor umane), mijloace de învățământ, alocarea de timp, precum și orice alte elemente pe care le consideră utile în derularea scenariului didactic. În condițiile noului curriculum, lectura programei și a manualelor nu mai este în mod obligatoriu liniară. Programa trebuie parcursă în mod necesar de către toți, dar ea, ca și manualele se pliază unei citiri personale și adaptate.

Asupra conținuturilor programei profesorul poate interveni prin regrouparea lor sub temele unităților de învățare pe care le-a stabilit.

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

Unitatea de învățământ:.....

Cadrul didactic: prof.

Gimnastică acrobatică – clasa a VI-a (2 ore pe săptămână)

An școlar 2020-2021

Anul de instruire: doi

Ciclul tematic: unu (semestrul doi)

Perioada de aplicare: 8 februarie – 26 martie

Număr de lecții alocate: 14

Timp de exersare în lecție: 20-30 de minute

Conținuturi cuprinse în instruire:

- elemente statice: - cumpăna laterală
 - podul de sus - fete
 - stand pe cap - băieți
 - stand pe mâini.
- elemente dinamice: - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat (varianțe)
 - răsturnare laterală (roata laterală)
- elemente și combinații gimnice (cuprinzând elementele însușite)
- combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite)
- variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)
- cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor
- informații cu caracter sportiv

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1-2	19	1.1 2.1 2.2	Mobilitate articulară și elasticitate musculară; Recapitularea elementelor învățate în clasele anterioare; Învățarea elementelor tehnicii rostogolirii înapoi din ghemuit în depărtat; Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat; Recapitulare cumpăna pe un picior.	- efectuarea unor structuri cuprinzând elemente de mobilitate și elasticitate (întindere) musculară; - exersarea rostogolirii din ghemuit în ghemuit; - demonstrație; - acordare de ajutor; - exersarea rostogolirii înapoi din ghemuit în depărtat; - legări de rostogoliri; - acordare de sprijin; - verificarea nivelului de însușire a deprinderilor predate în anul precedent și în funcție de acestea, constituirea unor grupe valorice cu sarcini de exersare diferențiate; - corectări individualizate.	5' 10' 10' 5'	Saltele de gimnastica	Predictivă
3-5	20-21	1.1 2.1 2.2	Învățarea mecanismului de baza ale mișcărilor la podul de sus (fete) și stand pe cap (băieți); Repetarea elementelor însușite anterior; Însușirea elementelor tehnicii de execuție a podului; Cumpăna pe un genunchi/picior;	- demonstrație; - exersare; - sprijin; - corectări individuale; - exersarea individuala a elementelor; - corectări individuale; - demonstrație; - exersare individuala.	30'	Saltele de gimnastică , scara fixa	Observare sistematică

6-9	21-23	1.1 2.1 2.2	Învățarea mecanismului de bază a stândului pe mâini. Repetarea stândului pe cap (băieți) și podul de sus (fete).	- demonstrații; - acordare de sprijin; - corectări individuale; - exersare individuală.	30'	Saltele de gimnastică , scara fixa	Observare sistematică
10-13	23-25	1.1 2.1 2.2	Învățarea mecanismului de bază a răsturnării laterale; Efectuarea unor structuri cuprinzând elemente acrobatice diferite (fete-băieți) sau a elementelor acrobatice separate, potrivit nivelului valoric; Podul de sus; Stând pe cap; Stând pe mâini; Cumpăna pe un genunchi/picior; Răsturnare laterală; Rostogolirea înapoi din ghemuit în depărtat.	-acordare de sprijin individual; - corectări individuale; - exersarea individuală a elementelor acrobatice insuficient însușite în vederea stabilirii opțiunilor pentru variantele de evaluare sumativă; - asistența tehnică individuală; - ajutor în perechi; - recomandări pentru orientarea opțiunilor în vederea susținerii probei de evaluare.	30'	Saltele de gimnastică	Observare sistematica Temă de lucru individual
14	25	1.1 2.1 2.2 3.3	Efectuarea izolată a unor elemente acrobatice sau a unei linii acrobatice în vederea evaluării; Evaluare.	- exersarea următoarelor elemente acrobatice supuse evaluării: - stând pe mâini - stând pe cap (b) - podul de sus (f) - cumpăna pe un genunchi/picior; - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat (3-4 elemente la alegere) - efectuarea unei linii acrobatice diferențiate fete- băieți;	30'	Saltele de gimnastică	Sumativă

				- fete- podul de sus –revenire pe sol - răsturnare laterală – stând pe mâini – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit – rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat; - băieți: stând pe mâini - revenire pe sol în ghemuit – stând pe cap – rostogolire în ghemuit – răsturnare laterală.			
--	--	--	--	--	--	--	--

Proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu la sol, liber ales, cuprinzând numărul de elemente acrobatice impuse, prevăzut în sistemul de evaluare pentru fiecare clasă. Elementele acrobatice impuse se stabilesc de către cadrul didactic la începutul etapei de abordare a gimnasticii și vor fi comunicate elevilor.

Criterii de evaluare:

- existența în exercițiul liber ales a numărului de elemente impuse prevăzut de sistemul de evaluare pentru fiecare clasă – pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element – pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției – pondere 25% din nota finală.

II.6. SUCCESIUNE METODICĂ DE ÎNVĂȚARE A UNOR ELEMENTE DIN GIMNASTICA ACROBATICĂ

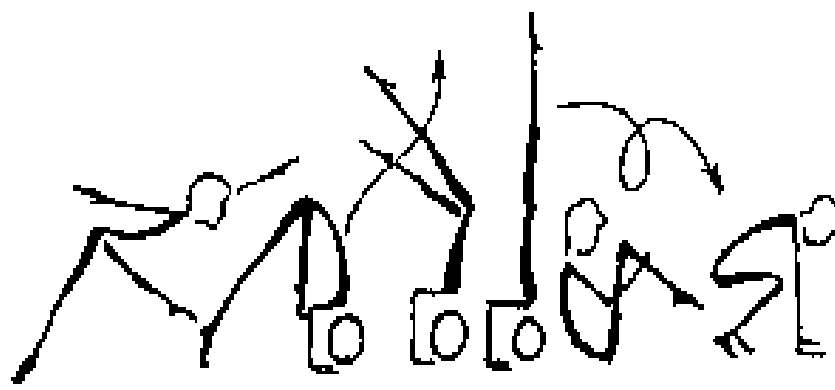
SĂRITURA PESTE CAPRĂ ÎN SPRIJIN DEPĂRTAT



SĂRITURA ÎN SPRIJIN GHEMUIT PESTE LADA DE GIMNASTICA AȘEZATĂ TRANSVERSAL



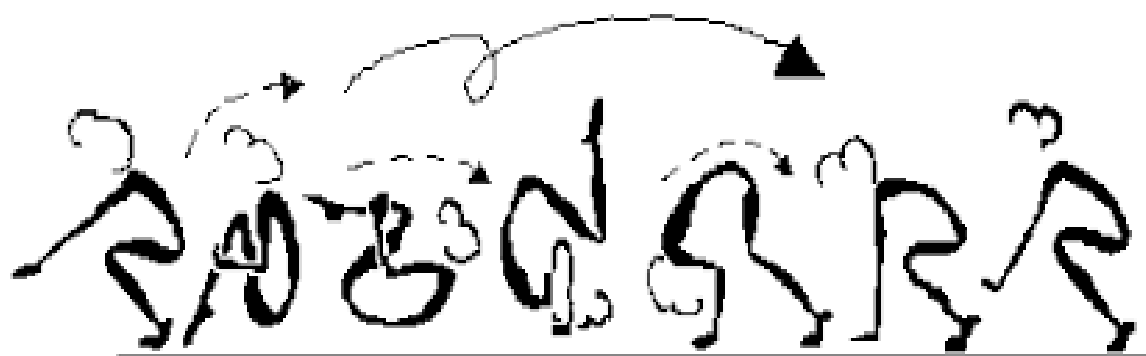
STÂND PE CAP CU ROSTOGOLIRE ÎNAINTE



PODUL DE SUS



ROSTOGOLIREA ÎNAPOI DIN GHEMUIT ÎN GHEMUIT



ROSTOGOLIREA ÎNAINTE DIN GHEMUIT ÎN DEPĂRTAT



II.7. LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Tipologie

Există mai multe criterii de stabilire a tipurilor de lecții în educație fizică și sport. Referindu-ne doar la învățământ și cu convingerea că nu putem fi compleți în problemă, am sistematizat în tabel următor criteriile și tipologiile respective:

a. După componenta tematică abordată:

- a.1. lecții cu teme din deprinderile și/sau priceperile motrice;
- a.2. lecții cu teme din calitățile motrice, numite și lecții de "pregătire fizică generală", puțin răspândite în educația fizică și sportivă școlară;
- a.3. lecții mixte, cu teme atât din deprinderile și/sau priceperile motrice, cât și din calitățile motrice.

b. După felul deprinderilor și/sau priceperilor motrice abordate tematic:

- b.1. lecții monosport;
- b.2. lecții bisport;
- b.3. lecții polisport (frecvente - mai ales - în alte țări, care dispun de "complexe de educație fizică și sportive" la unitățile de învățământ, atât în aer liber, cât și în interior).

c. După etapele învățării deprinderilor și/ sau priceperilor motrice abordate tematic:

- c.1 lecții de însușire inițiere primară;
- c.2. lecții de consolidare;
- c.3. lecții de perfecționare;
- c.4. lecții de verificare;
- c.5. lecții mixte/combinat (care rezultă din combinarea celor patru etape ale învățării, luate - cel puțin - câte două: consolidare cu perfecționare, consolidare cu verificare etc.).

d. După plasamentul în structura anului de învățământ:

- d.1. lecții de organizare/ introductive (la început de an și semestre, în care se susțin de către elevi și unele probe de control, constituindu-se pe baza rezultatelor, grupele de nivel valoric);
- d.2. lecții curente, săptămânale;
- d.3. lecție bilanț (de regulă, ultimele din fiecare semestru; un tip special de lecție bilanț poate fi considerată și cea "demonstrativă" sau "deschisă", desfășurată în scop metodic pentru a prezenta colegilor de specialitate nivelul care poate fi atins cu un colectiv de subiecți, dacă se lucrează conform unei planificări realiste.)

e. După locul și condițiile de desfășurare:

- e.1. lecții în aer liber, condiții atmosferice și climaterice normale; , e.2. lecții în aer liber pe timp friguros;

e.3. lecții în interior, condiții normale (sală de educație fizică și anexele sau materialele corespunzătoare);

e.4. lecții în interior pe spații improvizate (culoar, coridor, hol, sală de clasă cu bănci etc.) și pe timp friguros.

f. După numărul de teme abordate:

f.1. lecții cu o temă;

f.2. lecție cu două teme;

f.3. lecții cu trei teme;

f.4. lecții cu patru sau mai multe teme (cele de tip "demonstrativ!"). Desigur că există - cum am afirmat anterior - și alte criterii, unele poate chiar semnificative de "tipologizare" a lecției de educație fizică și sportivă școlară, dar încă n-au "intrat" în memoria autorului, care așteaptă sugestii de la colegii specialiști.

Structură

În comparație cu tipologia, această problemă este mult mai analizată și controversată în literatura de specialitate. De multe ori se exagerează! Structura lecției de educație fizică și sport este dată de succesiunea unor momente/faze/secvențe/verigi/etape/părți etc., în timpul alocat, toate diferențiate în privința competențelor specifice, a obiectivelor, conținutului, duratei și metodologiei.

În evoluția sa, lecția de educație fizică și sport a avut mai multe structuri:

a. lecția pe patru părți: organizare, pregătire, fundamentală și de încheiere;

b. lecția pe trei părți: pregătitoare, fundamentală și de încheiere.

a + b ar însemna structura din trecut.

c. lecția pe verigi, specifică etapei actuale și probabil - celei de perspectivă, dar cu unele reconsiderări! Verigile, în totalitatea lor "teoretică" sunt următoarele:

1. Organizarea colectivului de subiecți.
2. Pregătirea organismului pentru efort ("Încălzirea" generală a organismului);
3. Prelucrarea analitică a aparatului locomotor (numită și "Influențarea selectivă a aparatului locomotor" sau în surse bibliografice mai vechi - "Optimizarea dezvoltării fizice");
4. Dezvoltarea/educarea sau verificarea calităților motrice viteza sau îndemânarea;
5. Însușirea/inițierea "primară", consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și/sau priceperilor motrice;
6. Dezvoltarea/educarea sau verificarea calităților motrice forța sau rezistența;
7. Revenirea organismului după efort (numită și "linișțirea" organismului);
8. Încheierea organizată a lecției/Aprecieri și recomandări.

Verigile 4, 5 și 6 sunt tematice, în această structură actuală a lecției de educație fizică și sport.

În perspectivă, deci în viitorul imediat, dar și în cel de lungă durată, pot interveni unele modificări ale structurii, în contextul reconsiderărilor de care am amintit. O precizare, pentru început, este foarte importantă: aceste modificări de structură nu pot rezolva problema eficienței lecției. A "ataca" structura actuală nu este decât o "variantă" (promovată - mar ales de unii inspectori, chiar și din MEN) de a distra atenția de la esența problemelor de eficiență! Revenind, putem face următoarele "comentarii":

- se desprinde posibilitatea ca veriga netematică numărul 3 (care este cea mai contestată, fiindcă cere minim efort pedagogic și metodic din partea profesorilor) să nu mai fie obligatorie! Când, cum și de ce? Pentru ca să devină Gh. Cârstea "popular"? Răspunsul este foarte simplu: se poate renunța la această verigă atunci când la colectivul de subiecți există o dezvoltare fizică normală (în raport cu vârsta), armonioasă și - mai ales - omogenă. Nu am cunoscut, în realitatea educației fizice școlare pe care o "verific" de trei decenii și jumătate, asemenea colective de subiecți. Nu există clase de elevi fără "grași și slabi", "înalți și scunzi", "cu atitudini deficiente și fără atitudini deficiente", "cu deficiențe fizice sau fără deficiențe fizice" etc. Se mai renunță la această verigă numărul 3 și în lecțiile de educație fizică și sport desfășurate în aer liber, pe timp friguros.
- pentru verigile destinate calităților motrice poate exista posibilitatea "eliminării" lor din structura lecției. Când și de ce? Răspunsul este, de asemenea, ușor de dat. Dacă prin verificările inițiale se constată un nivel corespunzător notei 10 la o calitate motrică (atenție: la toate formele de manifestare!), atunci, nu este logic ca această calitate motrică să nu se mai constituie în temă abordată în lecții? Eu cred că da, fiind tot așa de convins că în educația fizică și sportivă școlară din România nu se întâlnesc asemenea situații concrete.
- va mai fi lecția structurată, în continuare, pe verigi? Cei care au alergie la termenul de "verigi" spun că, obligatoriu, trebuie să trecem la structura pe părți. Nici unul dintre aceștia nu a demonstrat, cel puțin prin scris, care este deosebirea dintre cele două variante. Cei cu logică, în abordarea problemei, spun că în orice lecție trebuie parcurse anumite secvențe temporale. Cum le vom numi? Este o chestiune formală, pentru că orice "parte" este constituită din anumite "bucăți", pe care - personal - consider că trebuie să le numim tot "verigi" (având în vedere și semnificația semantică!).
- indiferent unde, când și cu cine se desfășoară lecția de educație fizică și sport, aceasta trebuie să cuprindă "obligatoriu" următoarele secvențe temporale, pe care eu le voi numi tot verigi, chiar dacă pot îmbolnăvi pe unii "colegi":

- a. Organizarea colectivului de elevi** sau grupului de subiecți, în care minimal - la nivelul bunului simț - trebuie să se realizeze următoarele acțiuni: salutul, anunțarea temelor, observarea echipamentului subiecților și aflarea (prin întrebări) unor abateri de la starea normală de sănătate a acestora.
- b. Pregătirea organismului pentru efort**, adică "încălzirea generală".
- c. Influențarea selectivă a aparatului locomotor** adică..."încălzirea specifică"
- d. Veriga tematică sau verigile tematice**, fără de care nici nu ar fi posibilă existența unei lecții.
- e. Revenirea organismului după efort**, (sau "liniștirea" organismului), dacă efortul a avut valori corespunzătoare ca volum și intensitate (deci, în practică, pot fi suficiente cazuri în care această verigă, lipsește din structura lecției de educație fizică și sport!).
- f. Încheierea "organizată" a lecției** (poate că nu ar fi lipsit de interes să numim prima verigă "Începerea organizată" a lecției!), în care minimal trebuie să se realizeze următoarele acțiuni: câteva aprecieri privind comportamentul subiecților în lecția respectivă, recomandări pentru activitatea viitoare independentă și salutul.

II.8. PLANUL DE LECȚIE

- Acest document se elaborează pentru activitățile curente de educație fizică și sport, între care lecția este cea mai frecvent întâlnită în practică. De aceea, trebuie să reflectăm asupra denumirii acestui document de planificare. Nu ar fi exclusă posibilitatea să-1 numim "planul activității curente". În literatura de specialitate, documentul care ordonează momentele lecției se numește în diferite feluri:

- plan de lecție;
- proiect de lecție;
- proiect didactic;
- proiect de tehnologie didactică;
- scenariu didactic;
- fișă tehnologică a lecției.

Personal optez pentru denumirea clasică de "plan de lecție" și o să aduc și argumente în favoarea acestei opțiuni.

Oricum, acest document este rezultatul unei gândiri profunde a profesorului, privind conținutul și metodologia activității curente care se va desfășura. Această "gândire" profundă, în detaliu, a fost numită - de către pedagogi - "proiectare didactică". Dar, se pune următoarea întrebare: celelalte planuri (anuale și calendaristice) nu sunt rezultatul unei gândiri a profesorului? Eu cred că da, iar în consecință îndrăznesc să afirm că și aceste planuri sunt tot "proiecte didactice"! Diferența constă în aceea că pentru planul de lecție se realizează o gândire în detaliu asupra conținutului și metodologiei de transpus în practică, iar pentru celelalte documente (anuale și semestriale) se solicită tot o gândire a profesorului, dar nu în detaliu. De aceea, există inconsecvență în modul de tratare a proiectării didactice. Unii o circumscriu doar lecției. Alții, mai puțini ca număr, văd proiectarea didactică pentru întregul an de învățământ sau semestrele respective și pentru fiecare lecție. Când este vorba, însă, să se facă o descriere amănunțită a acestei proiectări didactice și această categorie de specialiști se referă doar la pregătirea lecției!

Proiectarea este specifică celor mai multe domenii de activitate umană. În învățământ, proiectarea se realizează de cadrele didactice în scopuri instructiv-educative sau "didactice".

S-a avansat ideea existenței unui algoritm procedural, care corelează patru întrebări esențiale într-o ordine tipic algoritmică. Aceste întrebări esențiale sunt următoarele:

1. Ce vei face?
2. Cu ce vei face?
3. Cum vei face?
4. Cum vei ști dacă ceea ce trebuie făcut a fost făcut?

Întrebările trebuie puse numai în această ordine, iar răspunsurile la întrebări trebuie să fie precise.

Câteva precizări privind etapele și operațiile proiectării didactice, localizată doar la nivelul lecției, sunt necesare:

Etapa I

Unii o consideră ca fiind cea mai importantă, deoarece de ea depind celelalte etape, în sensul eficienței lor. Operațiile specifice acestei prime etape vizează identificarea și dimensionarea

competențelor specifice și a obiectivelor. De aceea, etapa I se mai numește și "Cum să începi activitatea didactică cu sfârșitul".

Precizarea clară a competențelor cât și obiectivelor este condiția fundamentală a proiectării didactice corecte.

Competențele (generale și specifice) trebuie să fie concrete, să fie măsurabile, să fie în concordanță cu programa școlară de specialitate și - mai ales - să fie compatibile cu timpul avut la dispoziție pentru realizarea lor, cât și bine alese în concordanță cu temele propuse.

Etapa a II-a

Această etapă constă în stabilirea - prin analiză - a resurselor umane și materiale de care se dispune pentru desfășurarea lecției. De aceea, această etapă se mai numește și de "analiză a resurselor". În principiu, nu există decât trei importante resurse:

- a. conținutul învățării (informați, exerciții, probleme);
- b. capacitățile de învățare (psihologia celor care învață, interes, aptitudini, motivație etc.);
- c. condițiile concrete (de timp, spațiu, aparatură).

Primele două resurse sunt oarecum subiective: *resursa a)* se află în "dotarea" profesorului, iar *resursa b)* se află în "dotarea" elevului. Doar *resursa*

este oarecum obiectivă. Mulți profesori, și de educație fizică și sport, fiindcă nu corespund resursele, modifică competențele specifice și/sau obiectivele, în loc să "procure" resursele sau să le adecveze la competențe și obiective. La modul concret, operațiile specifice acestei etape a II-a sunt:

- analiza calității "materialului" uman cu care se va lucra (clasele de elevi, în cazul nostru);
- analiza condițiilor materiale concrete.

Etapa a III-a

Această etapă, care cuprinde cele mai multe operații, vizează stabilirea strategiilor optime, adică a unor sisteme coerente de metode, materiale și mijloace ("cei trei M") pe baza cărora să se atingă competențele și obiectivele propuse pentru lecția respectivă. În această etapă este inclusă și dozarea efortului. Unii definesc această etapă ca pe una ce stabilește esența "scenariului didactic", care este un instrument eficace pentru evitarea hazardului în lecție.

Trebuie să înțelegem că nu se poate prevedea și planifica totul. Trebuie lăsat suficient loc spontaneității și creativității elevilor. Amănunțirea și rigorismul, într-o măsură excesivă, sunt la fel de dăunătoare ca și lipsa oricăror repere procedurale.

Etapa a IV-a

Se mai numește și "evaluarea eficienței activității curente". Această etapă este centrată pe elaborarea unui sistem de metode și tehnici de evaluare.

Pot fi menționate, pe ansamblu, doar patru acțiuni/"operații" principale ale profesorului - specialist, care implică multe alte acțiuni/ "operații" secundare.

Acțiunea "operația" I

Constă în precizarea competenței specifice și a obiectivului operațional subordonat fiecărei teme abordate în lecția care se proiectează (și care se desfășoară după - amiază sau mâine!).

Temele sunt preluate din planul calendaristic propriu-zis și - ca atare - înformularea lor nu apar nici un fel de probleme. Temele sunt calitățile motrice și deprinderile și/sau priceperile motrice. Drept consecință, se impun cel puțin următoarele trei precizări:

- atletismul, gimnastica, baschetul, fotbalul, handbalul, voleiul etc. nu sunt teme** (așa cum se consemnează, încă, în multe planuri de lecție și domenii din care se iau temele de deprinderi și priceperi motrice;
- jocurile de mișcare sau bilateral-sportive, ștafetele, parcursurile traseele aplicative etc. nu sunt teme** (cum se consemnează în unele planuri), și mijloace sau modalități de realizare a unor teme;
- circuitul, izometria, intervalul etc. nu sunt teme** (cum se consemnează în suficiente planuri), ci procedee metodice de exersare pentru dezvoltarea/educarea unor calități motrice.

Cele mai multe probleme apar la stabilirea competențelor specifice și a obiectivelor subordonate fiecărei teme abordate în lecție. Tema rămâne aceeași pe parcursul ciclului tematic. Competența specifică și obiectivul reprezintă ceea ce trebuie să se realizeze din tema respectivă în fiecare lecție. Se poate menține aceleași competențe specifice și obiective în maximum două-trei lecții succesive, dar sunt și situații în care se schimbă, pentru tema respectivă, de la o lecție la alta.

Acțiunea "operația" a II-a

Este reprezentată de consemnarea resurselor umane și materiale specifice, adică a așa - numiților "indicatori de recunoaștere și analiză" a lecției. Această consemnare se face - de regulă - în partea din stânga planului de lecție:

Unitatea școlară:

Profesor:

Clasa:

Efectivul(M.....F.....)

Data:

Locul de desfășurare (...../... m)

Instalațiile, aparatele și materialele didactice specifice (care și câte?)

Este important să reținem că unii indicatori sunt extrem de semnificativi pentru acțiunile/"operațiile" următoare ale proiectării didactice în domeniu. Este vorba de efectivul clasei pe sexe, dimensiunile locului de desfășurare, nominalizarea și cantitatea instalațiilor, aparatelor și materialelor didactice specifice.

Acțiunea "operați" a III-a

Constă în completarea, de către profesorul - specialist, a rubricilor specifice planului de lecție:

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru Modalități de exersare Și indicații metodice	Alte consemnări

- La rubrica "Verigi și durată" se nominalizează, prin cuvinte, verigile în ordinea succesiunii lor și se menționează timpul alocat (în minute), astfel încât prin însumare să rezulte durata integrală a lecției. Pentru verigile tematice durata se preia din planul tematic anual.
- La rubrica "Conținut" se consemnează, în succesiunea lor, mijloacele, metodele și procedeele metodice preconizate pentru fiecare verigă. Pentru verigile tematice, sistemele de acționare sunt preluate din planul calendaristic semestrial. Se impune precizarea că trebuie consemnat fiecare sistem de acționare și să nu se consemneze "grupe" de sisteme ("exerciții de mers", "exerciții de alergare", "exerciții de front și formați etc.). Se poate accepta ideea consemnării doar a "grupelor" de exerciții atunci când se elaborează o schiță de plan de lecție.
- La rubrica "Dozare" se consemnează, pentru fiecare element de la rubrica "Conținut", varianta cea mai funcțională, dacă este posibilă alegerea dintre mai multe variante. Se recomandă, de exemplu, ca exercițiile care implică deplasarea în spațiu a elevilor să fie dozate prin repere de tipul: lungimilor (L.) sau lățimilor (l.) locului de desfășurare a lecției, diagonalelor (D.), tururilor (și nu "turelor"! de teren sau de sală etc., deoarece acestea sunt mai ușor de reținut de către profesor, prin comparație cu dozarea în unități de timp (secunde sau minute) sau în unități de spațiu (metri, de regulă). Pentru sistemele de acționare din verigile tematice se preia dozarea prevăzută în planul calendaristic propriu-zis.
- La rubrica "Formații de lucru, modalități de exersare și indicații metodice" se consemnează, așa cum rezultă și din denumire, următoarele:
 - formația de lucru, nominalizată prin cuvinte sau reprezentată grafic, pentru fiecare element de conținut; păstrarea formației de lucru anterioare se marchează prin ghilimele;
 - modalitatea concretă de exersare, din formația de lucru preconizată;
 - indicațiile metodice, atunci când este cazul; a nu se confunda indicațiile metodice cu unele aspecte care țin de execuția corectă a actelor sau acțiunilor motrice, de tipul: "spatele drept", "brațele întinse", "privirea înainte", "coatele lângă trunchi" etc.; aceste indicații metodice pot viza tratarea diferențiată a elevilor, autonomia elevilor, darea unor teme pentru acasă sau verificarea lor; autoorganizare - autoconducere - autoapreciere etc.
 - Rubrica "Alte consemnări" (fostă "Observații") se completează, dacă este cazul, numai după desfășurarea lecției, menționându-se "abaterile" de la ceea ce s-a prevăzut în plan și cauzele acestora.

Acțiunea "operația" a IV - a

Este ultima și constă în stabilirea modalităților concrete de evaluare a nivelului de îndeplinire a obiectivelor operaționale specifice lecției care se proiectează. Pentru consemnarea acestor modalități, în cazul stabilirii for de către profesorii-specialiști care se "respectă", nu există rubrică în planul de lecție. Momentan, ele ar putea fi consemnate la ultima rubrică (Alte consemnări), până când se va accepta și generaliza următoarea propunere de rubrici pentru planul de lecție:

Verigi Și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru Și modalități de exersare	Indicații metodice	Modalități De evaluare	Alte consemnări

PROIECT DIDACTIC (PLAN DE LECȚIE)

Nr.....

Unitatea de învățământ:.....

Cadru didactic:.....

Clasa: a V- a

Data:

Efectiv: elevi (... fete,.. băieți)

Loc de desfășurare: Sala de sport (9m/18m)/**Teren de sport(15m/30m)**

Materiale: 6 mingi baschet, 6 jaloane, 6 panouri, 4 bețe de ștafetă

TEME :

1.Viteza-dezvoltarea vitezei de reacție și deplasare cu accent la stimuli sonori

2. Dribling, oprire într-un timp, aruncare la coș cu o mână de sus – învățare cu accent pe controlul mingii în dribling(Baschet)

COMPETENTE SPECIFICE:

- 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate
- 2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase
- 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
- 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate
- 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili:

1. Obiective motrice:

- O1. Să execute plecări rapide din diferite poziții.
- O2. Să înscrie 5 din 10 coșuri, folosind aruncarea la coș cu o mână precedată de oprirea

într-un timp:

- **Obiective cognitive:**

- O3. Să enumere procedeele tehnice din structură.
- O4. Să enunțe regulile de joc : ”dublu dribling ”, ”pași ”

- **Obiective socio- afective:**

- O5. Să își încurajeze colegii.
- O6. Să își felicite adversarii în condiții de înfrângere

VERIGI ȘI DURATĂ	CONȚINUTUL LECȚIEI	DOZARE	FORMAȚII DE LUCRU, MODALITĂȚI DE EXERSARE ȘI INDICAȚII METODICE	ALTE CONSEMĂRI
1. Organizarea colectivului de elevi 2-3 minute	- Adunarea, alinierea - Salutul - Verificarea echipamentului - Verificarea stării de sănătate - Anunțarea temelor lecției - Joc de atenție – Comanda inversă	- 30 sec - 30 sec - 30 sec - 30 sec - 30 sec - 30 sec	- În linie pe un rând - Elevii execută toate mișcările împreună cu profesorul	
2. Pregătirea organismului pentru efort 6-7 minute	- Mers normal;; - Alergare ușoară; - Mers pe vârfuri cu brațele sus;	- ½ tura - o tură - 1 L	În coloana câte unul - Atenție la respirație; - întindem brațele;	

	- Mers pe călcâie cu mâinile la spate;	- 1 L	- spatele drept;	
	- Alergare cu joc de gleznă;	- 1 D	- mișcă brațele pe lângă corp;	
	- Alergare cu genunchi sus;	- 1 D	- trunchiul aplecat spre înainte;	
	- Alergare cu pendularea gambelor înapoi sus;	- 1 D	- pendulare amplă;	
	-Alergare cu pas adăugat	- 2 D	-spatele drept,se adaugă pașii	
	-Pas săltat	- 1 D	-desprinderea înaltă cu ridicarea braț picior opus	
	-Pas încrucișat	- 2 D	-încrucișarea pașilor o dată în față o dată înapoi	
	- Mers liniștitor cu relaxarea brațelor și picioarelor, cu exerciții de respirație.	1 T		

	Rotarea capului spre dreapta <u>Exercițiul nr. 3</u> P.I Stând depărtat, brațele îndoite la nivelul pieptului: T1-2.Extensie cu arcuire a brațelor îndoite(plan orizontal) T3-4.Extensie cu arcuire a brațelor întinse(plan orizontal) T5-6.Idem. T1-2 T7-8.Idem. T3-4 <u>Exercițiul nr. 4</u> P.I Stând depărtat, brațele îndoite la nivelul pieptului: T1-.Extensie a brațelor (plan orizontal) T2-Flexie a brațelor (plan orizontal – palmele aduse la piept) T3-8.Idem. T1-2	2x4t -2X8t. -2X8t.	- Spatele drept, ‘trag de brate spre înapoi’la nivelul umerilor cu răsucirea palmelor spre sus -Flexie și extensie fermă a brațelor	
--	--	---	---	--

	<u>Exercițiul nr. 8.</u> P.1. Stând depărtat, brațele îndoite și palmele pe umeri T1-2– îndoirea trunchiului lateral stânga, cu arcuire T3-4,– îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu arcuire T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4 <u>Exercițiul nr. 9.</u> P.1 Stând depărtat, cu brațele îndoite și palmele pe umeri T1 –T2 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire T3 –T4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4	-2X8t.	- Genunchii bine întinși, trunchiul îndoit, nu aplecat spre înainte, Ducerea brațului întins pe lângă cap	
	P.1 Stând depărtat, cu brațele îndoite și palmele pe umeri T1 –T2 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire T3 –T4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4	-2X8t.	- Picioarele bine întinse, contactul cu solul pe toată talpa, bine fixată pe sol, privirea după brațul din spate, spatele drept	

	<u>Exercițiul nr. 12</u> P.I.Stând cu picioarele ușor depărtate, brațele îndoite cu palmele pe șolduri T1-T8- rotarea bazinului spre stânga T1-T8- rotarea bazinului spre dreapta <u>Exercițiul nr. 13.</u> P.I.Stând cu picioarele apropiate, ușor flexate mâinile pe genunchi: T1-4. Rotarea genunchilor spre stânga T5-8. Rotarea genunchilor spre dreapta <u>Exercițiul nr. 14.</u> P.I.Stând cu picioarele apropiate mâinile pe șolduri: T1-2. Fandarea piciorului stâng înainte cu arcuire T3-4 Revenire în poz stând T5-6. Fandarea piciorului drept înainte cu arcuire T7-8. Revenire în poz stând	-1X8t. -1X8t. -2X8t. -2X8t.	-Rotarea sa fie executata cu amplitudine. -Rotarea sa fie executata cu amplitudine. - Spatele drept, privirea în față, piciorul din spate bine întins.	
--	---	---	---	--

	<u>Exercițiul nr. 18.</u> P.I. Stând Sărituri ușoare	-10x	-împingere în glezne	
	<u>Exercițiul nr. 19.</u> P.I. Stând depărtat, brațele pe lângă corp T1-2 – inspirație cu ducerea brațelor prin lateral sus T3-4 – expirație cu aplecarea trunchiului și ducerea brațelor jos T5-6 – inspirație cu ducerea brațelor prin lateral sus T-7-8 – expirație cu aplecarea trunchiului și ducerea brațelor jos	-2X 8t	-inspirația și expirația puternice	

5. Dribling, oprire într-un timp, aruncare la coș cu o mână de sus – învățare cu accent pe controlul mingii în dribbling(Baschet) 18-20 min.	-Dribling cu mâna îndemânatică – pe loc	-20 sec	-4 șiruri a câte 3 elevi într-o parte a terenului 4 șiruri a câte 3 elevi aflate în cealalta parte a terenului (față-n față) - trunchiul ușor aplecat spre înainte, privirea înainte, împingerea mingii spre sol (nu plesnirea acesteia), -driblingul se realizează lateral -dribling cu controlul înălțimii -in momentul driblingului mingea nu se prinde cu două mâini	
	-Dribling cu mâna neîndemânatică – pe loc	-20 sec.		
	-Dribling cu mâna îndemânatică – din mers sau ușoară alergare	-4 x 12m		
	-Dribling cu mâna neîndemânatică – din mers sau ușoară alergare	-4 x 12m		
	- Dribling cu mâna îndemânatică cu oprire într-un timp	-4 x 12m		
	-Dribling cu mâna neîndemânatică cu oprire într-un timp	-4 x 12m		
	-Aruncare la coș cu o mână de sus	-10x		

	- Dribling cu mana îndemânatică cu oprire într-un timp - Aruncare la coș cu o mână de sus -Joc bilateral cu temă -Joc bilateral	-1 min partea stângă 1 min. partea dreapta - 5-6 min -5 min.	Cine tine mingea mai mult! Cu respectarea regulilor .	
6.Revenirea organismului dupa efort 2'-3'	-Alergare usoara cu relaxarea br. si a pic. -Mers cu relaxarea br. si a pic.(inspire pe 2 pasi –expir pe 2 pasi) -Stretching	1 - 1 ½ tura de sala -1/2 tura de sală 1-2 min.	Alergare usoara cu relaxarea pe toată suprafața terenului/In coloana câte unul -Inspir puternic-expir puternic	
7.Incheierea organizata a lectiei 2'-3'	Alinierea Concluzii si aprecieri asupra lectiei (obiectivele /competente) Evidentieri(pozitive/negative)	30" 30" 30"	In careu x 0 0 0 0	

	Recomandari ptr. activitatea independenta	30"	0 0	
	Notare curenta(daca este cazul)	20"	0 0 0 0 0 0	
	Salutul			

La verigile lectiei - PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT ȘI/SAU INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

- Exercițiile vor fi selecționate în funcție de temele alese/și de timpul alocat acestora

BIBLIOGRAFIE

1. CÂRSTEA, Gheorghe, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura AN-DA, București, 2000;
2. DRAGOMIR P., IORDACHE T., Manual de educație fizică și sport pentru clasa a V-a, Ed. CD Press, București, 2017;
3. DRAGOMIR P., TACEA A., Dimensiunea de gen în aria curriculară Educație fizică și sport. Ghid pentru cadre didactice, Institutul de Științe ale Educației, București, 2006;
4. DRAGOMIR P., SCARLAT E., Educație fizică școlară - Repere noi-mutații necesare, EDP, București, 2004;
5. DRAGNEA A. (coord.), BOTA A., STĂNESCU M., ȘERBĂNOIU S., TEODORESCU S., TUDOR V., Educație fizică și sport – Teorie și Didactică, Ed. FEST, București, 2006;
6. STĂNESCU M., Didactica educației fizice, Ed. Cartea Universitară, București, 2012;
7. TUDOR V. Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport-ediția a II-a revăzută și reactualizată, Editura Moroșan, București, 2008;
8. OMEN nr. 3590/2016 privind aprobarea planurilor-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial;
9. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19-03-2013- Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, Clasa pregătitoare, a I-a, a II-a;
10. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5003 /02-12-2014- Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a III-a – a IV-a;
11. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 /2017- Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a;
12. Anexa nr. 4 la ordinul ministrului educației naționale nr. 5009 /09-09-2009- Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a IX-a-a XII-a;
13. Profilul de formare al absolventului, disponibil la adresa:
http://www.ise.ro/wpcontent/uploads/2015/12/Profilul-de-formare-al-absolventului_final.pdf.