



MINISTERUL EDUCAȚIEI
Colegiul „ALEXANDRU CEL BUN”

Bd. Bucovina, nr. 41, Gura Humorului, jud. Suceava, 725300
tel. +40 230 235 099, telefax +40 230 235 098
albun@alexandrucelebun.ro, www.alexandrucelebun.ro

DISCIPLINA: -EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT –
Activitate Sportivă Extracurriculară - Oină
Plan de Pregătire Sportivă
a Echipei Reprezentative De Oină Fete și Băieți a colegiului

NUME AUTOR: IULIAN BÂRZU

UNITATEA ȘCOLARĂ: COLEGIUL „ALEXANDRU CEL BUN,, GURA HUMORULUI

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

An școlar 2023-2024

Competențe generale

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate.
2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice.
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport.

Competențe generale/ Competențe specifice

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

- 1.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate.
- 1.2. Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice.
- 1.3. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat.
- 1.4. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu.

2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

- 2.1. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare
- 2.2. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase.
- 2.3. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă.
- 2.4. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază.
- 2.5. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple-specifice disciplinelor sportive studiate.

3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

- 3.1. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri.
- 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite.
- 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere.

Conținuturi

- ♣ cunoștințe privind regulamentul de joc
- ♣ ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini
- ♣ prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare
- ♣ aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „șintire”
- ♣ pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului
- ♣ servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți sau din ghemuit
- ♣ bătaia mingii cu bastonul
- ♣ șintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi, pe loc sau în alergare
- ♣ alergarea prin culoare
- ♣ blocarea (oprirea mingii)
- ♣ apărarea individuală
- ♣ intrarea în joc
 - ♣ așezarea pe posturi
- ♣ acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat „șintirea” adversarului

**DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – PLAN DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ
A ECHIEPEI REPREZENTATIVE DE OINĂ FETE ȘI BĂIEȚI A COLEGIULUI**

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

Unitatea de învățământ: COLEGIUL „ALEXANDRU CEL BUN,, GURA HUMORULUI
Anul școlar: 2023-2024
Cadru didactic: BÂRZU IULIAN

MODULUL I – 7 săptămâni 11 septembrie – 27 octombrie 2023					
Unități tematiche	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S1	
Însușirea mecanismului de bază al pasării mingii.	1.3. Să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite.	- prinderea, ținerea și pasarea mingii; - întreceri.	- exersarea poziției fundamentale; - exersarea ținerii mingii; - exersarea prinderii, ținerii și pasării mingiei în doi; - demonstrații; - corectări; - ștafete.	S 1 – 11.09.2023	Predictivă
Însușirea mecanismului de bază al pasării mingii de oină.	1.3. Să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite.	- prinderea, ținerea și pasarea mingii în perechi; - joc.	- exersarea prinderii, ținerii și pasării mingiei în doi; - demonstrații, corectări - pasa în doi de pe loc cu mărirea distanței; - corectări. - joc: „Cine pasează mai mult”.	S 2 – 18.09.2023	Observare sistematică
Consolidarea mecanismului de bază al pasei. Pasa în doi cu întoarceri stânga, dreapta înainte de pasă.	1.3. 2.1. Să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite în structuri simple.	- prinderea mingii, întoarceri stânga, dreapta; - pasarea mingii cu menținerea piciorului din spate pe sol; - joc, întreceri .	- exersarea prinderii, ținerii și pasării mingii; - pasa în doi de pe loc cu mărirea distanței; - pasa în zig-zag cu elevii în două linii; - demonstrații, corectări; - joc: „Cine scapă mingea de mai puține ori”.	S 3 – 25.09.2023	Observare Sistematică

Consolidarea prinderii și pasării mingii.	1.3. 2.1.	- prinderea și pasarea mingii; - pasarea mingii după întoarcere 180 grade; - joc, întreceri .	- exersarea prinderii și pasării mingii la distanța normală dintre cercuri (pasa în doi, suveica) ; - exersarea întoarcerii după primirea mingii spre brațul opus celui îndemânat și pasare; - demonstrări, corectări. - joc: „Cine nu ridică piciorul din spate”.	S 4 – 02.10.2023	Autocontrol
			Înșușirea mecanismului de bază a țintirii.	1.3. 2.1.	- aruncarea mingii la țintă fixă; - aruncarea mingii la țintă fixă după primirea mingii din față; - joc, întreceri.
			mingii din față (lucru pe ateliere); - demonstrări, corectări. - joc: „Cine țintește de mai multe ori,,	S 5 – 09.10.2023	
Înșușirea apărării individuale. Consolidarea prinderii și aruncării mingii (pasa, „țintirea”).	1.3. 2.1.	- deplasări în careu în poziții de apărare; - aruncare la țintă mobilă (apărător în teren); - joc, întreceri.	- exersarea poziției de apărare în careu; - demonstrări, corectări; - exersarea pasei pe diagonală, țintiri după pasa pe diagonală (cu jucători așezați în spatele celor care pasează și care prind mingile scăpate); - demonstrări, corectări; - joc: „Cine se apără mai bine”.	S 6 – 16.10.2023	Temă de grupă
			Integrarea cu eficiență în joc. Obținerea unor rezultate cât mai bune la evaluare.	1.3. 2.2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.	- joc în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea probelor de evaluare.
LECȚIE LA	DISPOZIȚIA	PROFESORULUI		S 7	

**MODULUL II – 7 săptămâni
6 noiembrie-22 decembrie 2023**

Unități tematiche	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S8	
Însușirea mecanismului de bază al pasării mingii.	1.3. Să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite.	- prinderea, ținerea și pasarea mingii; - întreceri.	- exersarea poziției fundamentale; - exersarea ținerii mingii; - exersarea prinderii, ținerii și pasării mingiei în doi; - demonstrații; - corectări; - ștafete.		Autocontrol Temă la grupă
			S 8 – 06.11.2023		
Însușirea mecanismului de bază al pasării mingii de oină.	1.3. Să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite.	- prinderea, ținerea și pasarea mingii în perechi; - joc.	- exersarea prinderii, ținerii și pasării mingiei în doi; - demonstrații, corectări; - pasa în doi de pe loc cu mărirea distanței; - corectări; - joc: „Cine pasează mai mult”.		Autocontrol Temă la grupă
			S 9 – 13.11.2023		
Însușirea mecanismului de bază al alergării pe culoar, specifice jocului de oină.	1.3. 2..1.	- plecări în alergare pe culoar; - alergare pe culoar ; - oprirea din alergare.	- exersarea plecărilor în alergare; - demonstrații, corectări; - exersarea alergării pe culoar; - demonstrații, corectări; - oprirea din alergare și luarea poziției de apărare; - demonstrații, corectări.		Autocontrol Temă la grupă
			S 10 – 20.11.2023		
Consolidarea mecanismului de bază al alergării pe culoar, specifică oinei.	1.3. 2.1.	- pasa în doi cu mingi pe jos; - pasa în doi dublați de parteneri ce recuperează mingile scăpate; - întreceri .	- exersarea poziției pentru oprirea mingilor venite pe jos din scăpări, țintiri, serviciu; - demonstrații, corectări; - exersarea opririlor pe perechi; - exersarea pasei în doi cu partener în spate ce dublează; - joc: „ Cine scapă mingea de mai puține ori”.		Autocontrol Temă la grupă
			S 11 – 27.11.2023		

Însușirea „exercițiului complex” (așezare, mod de relaționare, sarcini). Consolidarea mecanismului de bază al procedeelor tehnice însușite	2.1. 2.2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.	- dublarea jucătorului din cerc; - oprirea mingilor; - repunerea mingii în joc; - țintirea; - apărarea individuală.	- așezarea elevilor în careu în cadrul „exercițiului complex”; - exersarea opririi mingilor; - exersarea rasei către jucătorul cel mai apropiat de adversar, după oprirea mingilor; - demonstrații, corectări; - exersarea pasei în careu, apărarea individuală; - jocuri: „Cine recuperează cele mai multe mingi”, „Cine țintește de mai multe ori”.	
			S 12 – 04.12.2023	Autocontrol Temă la grupă
Consolidarea „exercițiului complex”. Consolidarea mecanismului de bază al procedeelor tehnice însușite.	2.1. 2.2.	- pasa în careu; - țintirea; - oprirea mingilor scăpate; - apărarea individuală.	- exersarea în cadrul „exercițiului complex” a următoarelor: - pasei în careu, inclusiv pasa pe diagonală; - țintirii; - apărarea individuală; - oprire mingilor și repunerea rapidă în joc; - demonstrații, corectări.	
			S 13 – 11.12.2023	Temă la grupă
Integrarea cu eficiență în joc. Obținerea unor rezultate cât mai bune la evaluare.	1.3. 2.2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.	- joc în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea probelor de evaluare.	- jocuri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea variantei de evaluare pentru care a optat elevul.	
			S 14 – 18.12.2023	Evaluare
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			3	S13-14

**MODULUL III – 7 săptămâni
08 ianuarie – 23 februarie 2024**

Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S15	
Consolidarea mecanismului de bază al procedeelor tehnice însușite.	2.1. 2.2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni	- pasa în careu; - țintirea adversarului; - apărarea individuală; - oprirea mingilor scăpate.			- exersarea elementelor tehnico-tactice în cadrul „exercițiului complex”; - pasarea mingii; - țintirea adversarului; - oprirea mingilor scăpate și

	desfășurate sub formă de întrecere.		transmiterea ei cât repede la jucători cel mai apropiat de adversar (schimbarea jucătorilor din cercuri se face la 2 minute) ; - demonstrații, corectări; - joc: „cine țintește mai mult în 2 minute”.
			S 15 – 08.01.2024 Autocontrol Temă la grupă
Consolidarea prinderii și pasării mingii.	1.3. Să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite.	- pasa în doi; - pasa în trei; - pasa după întoarcere 180 grade (jucătorii așezați în linie); - în treceri cu accent pe prinderea și pasarea mingii.	- exersarea prinderii și pasării mingii în doi; - corectări; - exersarea prinderii și pasării mingii în trei; - corectări; - jocuri pregătitoare; - suveici; - aruncă în cerc (aruncări la gard); - arbitraje realizate de elevi.
			S 16– 15.01.2024 Observare sistematică Temă la grupă
Consolidarea mecanismului de bază al aruncării pentru țintirea adversarului. Însușirea „exercițiului complex”.	1.3. Să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite. 2..2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.	- aruncarea la țintă fixă după pasă primită de pe diagonală; - întreceri.	- exersarea aruncării la țintă fixă (cerc așezat pe gard la înălțime mică); - demonstrații, corectări; - așezarea elevilor în cadrul „exercițiului complex” ; - exersarea paselor, țintirii, dublarea jucătorilor din cercuri, oprirea mingii în cadrul „exercițiului complex”; - exersarea modului unde se pasează mingile recuperate; - joc: „Cine țintește mai mult în două minute” și „Cine recuperează toate mingile”.
			S 17 – 22.01.2024 Autocontrol Temă la grupă

<p>Însușirea servirii mingii.</p> <p>Însușirea bătăii mingii cu bastonul.</p>	<p>1.3.</p>	<p>- ținerea mingii pentru servire;</p> <p>- servirea mingii (lansarea);</p> <p>- lovirea cu bastonul .</p>	<p>- exersarea ținerii mingii pentru servire;</p> <p>- exersarea lansării mingii pentru servire (mingea să cadă în palmă);</p> <p>- demonstrații, corectări;</p> <p>- exersarea lovirii cu bastonul (lovire în cauciuc);</p> <p>- demonstrații, corectări.</p>	<p>S 18 – 29.01.2024</p>	<p>Autocontrol Temă la grupă</p>
<p>Consolidarea mecanismului de bază al pasei.</p> <p>Pasa în doi cu întoarceri stânga, dreapta înainte de pasă.</p>	<p>1.3.</p> <p>2.1. Să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite în structuri simple.</p>	<p>- prinderea mingii, întoarceri stânga, dreapta;</p> <p>- pasarea mingii cu menținerea piciorului din spate pe sol;</p> <p>- joc, întreceri .</p>	<p>- exersarea prinderii, ținerii și pasării mingii;</p> <p>- pasa în doi de pe loc cu mărirea distanței;</p> <p>- pasa în zig-zag cu elevii în două linii;</p> <p>- demonstrații, corectări;</p> <p>- joc: „Cine scapă mingea de mai puține ori”.</p>	<p>S 19 – 05.02.2024</p>	<p>Observare sistematică</p>
<p>Consolidarea deprinderii de a servi și a lovi mingea cu bastonul.</p> <p>Însușirea momentului intrării în joc a apărătorului.</p>	<p>1.3.</p> <p>2..2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.</p>	<p>- ținerea și lansarea mingii pentru servire;</p> <p>- lovirea cu bastonul;</p> <p>- intrarea apărătorului în teren la lansarea mingii pentru servire;</p> <p>- întreceri.</p>	<p>- exersarea ținerii și lansării mingii din palmă;</p> <p>- demonstrații, corectări;</p> <p>- exersarea lovirii cu bastonul;</p> <p>- demonstrații, corectări;</p> <p>- execuții pe perechi la gardul înalt;</p> <p>- joc: „Cine lovește mai mult din 5 bătăi”;</p> <p>- exersarea intrării jucătorului în joc după lansarea mingii din palmă;</p> <p>- demonstrații, corectări;</p> <p>- joc cu temă: „Care grupă de 4 elevi pasează mei bine în careu”,</p> <p>”Care grupă de 4 elevi țintesc mai mulți apărători în două minute”.</p>	<p>S 20 – 12.02.2024 S 21</p>	<p>Autocontrol Temă la grupă</p>

			- 19.02.2024	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S21

MODULUL IV – 8 săptămâni 4 martie – 26 aprilie 2024					
Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S22	
<p>Consolidarea mecanismului de bază al pasei. Pasa în doi cu întoarceri stânga, dreapta înainte de pasă.</p>	<p>1.3. 2.1. Să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite în structuri simple.</p>	<p>- prinderea mingii, întoarceri stânga, dreapta; - pasarea mingii cu menținerea piciorului din spate pe sol; - joc, întreceri .</p>	<p>- exersarea prinderii, ținerii și pasării mingii; - pasa în doi de pe loc cu mărirea distanței; - pasa în zig-zag cu elevii în două linii; - demonstrații, corectări; - joc: „Cine scapă mingea de mai puține ori”.</p>	<p style="background-color: #00FF00; color: black; text-align: center;">S 22 – 04.03.2024</p>	<p style="text-align: center;">Observare sistematică</p>
<p>Consolidarea deprinderii de a servi și a lovi mingea cu bastonul. Însușirea momentului intrării în joc a apărătorului.</p>	<p>1.3. 2..2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.</p>	<p>- ținerea și lansarea mingii pentru servire; - lovirea cu bastonul; - intrarea apărătorului în teren la lansarea mingii pentru servire; - întreceri.</p>	<p>- exersarea ținerii și lansării mingii din palmă; - demonstrații, corectări; - exersarea lovirii cu bastonul; - demonstrații, corectări; - execuții pe perechi la gardul înalt; - joc: „Cine lovește mai mult din 5 bătăi”; - exersarea intrării jucătorului în joc după lansarea mingii din palmă; - demonstrații, corectări; - joc cu temă: „Care grupă de 4 elevi pasează mei bine în careu”, ”Care grupă de 4 elevi țintesc mai mulți apărători în două minute”.</p>	<p style="background-color: #00FF00; color: black; text-align: center;">S 23</p>	<p style="text-align: center;">Autocontrol</p>

			11.03.2024 S 24 - 18.03.2024	Temă la grupă
Să execute corect pasa, țintirea, recuperarea mingilor scăpate și apărarea individuală în careu. Să execute corect acțiunile tactice de atac și apărare (de la bătaie și prindere).	1.3. 2.1. Să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite în structuri simple	- așezarea în cadrul „exercițiului complex”; - temă în cadrul „exercițiului complex” pasa în careu, țintirea, apărarea; - introducerea în joc cât mai rapid a mingilor recuperate prin pasă la jucătorul cel mai bine plasat; - întreceri.	- exersare pasei în careu; - exersarea țintirii în careu; - demonstrații, corectări; - jocuri cu temă: „Care grupă de 4 elevi pasează mei bine în careu”, „Care grupă de 4 elevi țintesc mai mulți apărători în două minute”.	
			S 25 – 25.03.2024	Autocontrol Temă la grupă
Să consolideze elementele tehnice. Să execute corect acțiunile tactice de atac și apărare (de la bătaie și prindere).	1.3. 2.1.	- așezarea și exersarea elementelor tehnice în cadrul „exercițiului complex”; - exersarea apărării individuale în careu; - teme în cadrul „ex. complex”; - întreceri.	- exersarea pasei și țintirii în careu; - exersarea apărării individuale în careu; - demonstrații, corectări; - exersarea opririi mingilor scăpate de jucătorii din cercuri sau după țintiri ratate; - jocuri: „Cine se apără mai bine în două minute”, „Cine scapă mai puține mingi în două minute”, „Cine oprește și repune în joc toate mingile”.	
			S 26 – 01.04.2024	Autocontrol 1 Temă la grupă
Să consolideze elementele tehnice. Să execute corect acțiunile tactice de atac și apărare (de la bătaie și prindere).	1.3. 2.1.	- repetarea procedeelelor tehnico-tactice însușite în cadrul „exercițiului complex”; - întreceri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea opțională a probelor de evaluare.	- exersarea prinderii și pasării mingii în careu; - exersarea țintirii; - exersarea apărării individuale; - exersarea opririi mingii ; - corectări; - jocuri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea variantei de evaluare pentru care a optat elevul.	
			S 27 – 08.04.2024	Temă la grupă

Integrarea cu eficiență în joc. Obținerea unor rezultate cât mai bune la evaluare.	1.3. 2.2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.	- joc în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea probelor de evaluare.	- jocuri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea variantei de evaluare pentru care a optat elevul.	
			S 28 – 15.04.2024	Evaluare
SĂPTĂMÂNA VERDE S29				
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI		1	S24	
SĂPTĂMÂNA ALTFEL		1	S25	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI		1	S26	
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI		1	S28	

MODULUL V – 7 săptămâni 8 mai – 21 iunie 2024					
Unități tematiche	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. ore alocate	Săptămâna	Observații
LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI			1	S30	
Consolidarea mecanismului de bază al pasei. Pasa în doi cu întoarceri stânga, dreapta înainte de pasă.	1.3. 2.1. Să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite în structuri simple.	- prinderea mingii, întoarceri stânga, dreapta ; - pasarea mingii cu menținerea piciorului din spate pe sol; - joc, întreceri .	- exersarea prinderii, ținerii și pasării mingii; - pasa în doi de pe loc cu mărirea distanței; - pasa în zig-zag cu elevii în două linii - demonstrații, corectări; - joc: „Cine scapă mingea de mai puține ori”.		
			S 30 – 08.05.2024	Observare sistematică	
Consolidarea mecanismului de bază al alergării pe culoar, specifică oinei.	1.3. 2.1.	- pasa în doi cu mingi pe jos; - pasa în doi dublați de parteneri ce recuperează mingile scăpate; - întreceri .	- exersarea poziției pentru oprirea mingilor venite pe jos din scăpări, țintiri, serviciu; - demonstrații, corectări; - exersarea opririlor pe perechi; - exersarea pasei în doi cu partener în spate ce dublează; - joc: „ Cine scapă mingea de mai puține ori”.		
			S 31 – 13.05.2024	Autocontrol Temă la grupă	
Consolidarea „exercițiului complex”. Consolidarea	2.1. 2.2.	- pasa în careu; - țintirea; - oprirea mingilor scăpate; - apărarea individuală.	- exersarea în cadrul „exercițiului complex” a următoarelor: - pasei în careu, inclusiv pasa pe diagonală; - țintirii;		

mecanismului de bază al procedeelor tehnice însușite.			<ul style="list-style-type: none"> - apărarea individuală; - oprire mingilor și repunerea rapidă în joc; - demonstrații, corectări. 		
			<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">S 32 – 20.05.2024</td> <td style="text-align: center;">Temă la grupă</td> </tr> </table>	S 32 – 20.05.2024	Temă la grupă
S 32 – 20.05.2024	Temă la grupă				
<p>Consolidarea deprinderii de a servi și a lovi mingea cu bastonul.</p> <p>Însușirea momentului intrării în joc a apărătorului.</p>	<p>1.3.</p> <p>2..2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ținerea și lansarea mingii pentru servire; - lovirea cu bastonul; - intrarea apărătorului în teren la lansarea mingii pentru servire; - întreceri. 	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea ținerii și lansării mingii din palmă; - demonstrații, corectări; - exersarea lovirii cu bastonul; - demonstrații, corectări; - execuții pe perechi la gardul înalt; - joc: „Cine lovește mai mult din 5 bătăi”; - exersarea intrării jucătorului în joc după lansarea mingii din palmă; - demonstrații, corectări; - joc cu temă: „Care grupă de 4 elevi pasează mei bine în careu”, ”Care grupă de 4 elevi țintesc mai mulți apărători în două minute”. 		
			<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">S 33 – 27.05.2024</td> <td style="text-align: center;">Autocontrol Temă la grupă</td> </tr> </table>	S 33 – 27.05.2024	Autocontrol Temă la grupă
S 33 – 27.05.2024	Autocontrol Temă la grupă				
<p>Să consolideze elementele tehnice.</p> <p>Să execute corect acțiunile tactice de atac și apărare (de la bătaie și prindere).</p>	<p>1.3.</p> <p>2.1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea procedeelor tehnico-tactice însușite în cadrul „exercițiului complex”; - întreceri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea opțională a probelor de evaluare. 	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea prinderii și pasării mingii în careu; - exersarea țintirii; - exersarea apărării individuale; - exersarea opririi mingii; - corectări; - jocuri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea variantei de evaluare pentru care a optat elevul. 		
			<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">S 34 – 03.06.2024</td> <td style="text-align: center;">Autocontrol Temă la grupă</td> </tr> </table>	S 34 – 03.06.2024	Autocontrol Temă la grupă
S 34 – 03.06.2024	Autocontrol Temă la grupă				
<p>Integrarea cu eficiență în joc.</p> <p>Obținerea unor rezultate cât mai bune la evaluare.</p>	<p>1.3.</p> <p>2.2. Să realizeze acțiuni motrice specifice și să le integreze în acțiuni desfășurate sub formă de întrecere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - joc în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea probelor de evaluare. 	<ul style="list-style-type: none"> - jocuri în cadrul „exercițiului complex”; - susținerea variantei de evaluare pentru care a optat elevul. 		
			<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">S 35 – 10.06.2024</td> <td style="text-align: center;">Evaluare finală</td> </tr> </table>	S 35 – 10.06.2024	Evaluare finală
S 35 – 10.06.2024	Evaluare finală				

LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI	1	S1
LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI	1	S1
LECTIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI	1	S1

Legenda:

Ep: Evaluare inițială

Ec: Evaluare curentă

ES: Evaluare sumativă

PLANIFICAREA EVALUĂRILOR

Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr de lecții alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
<i>Ep – Joc sportiv: oină</i>	<i>1</i>	<i>S1</i>	<i>15.09.</i>	
<i>ES - Aruncarea mingii de oină de pe loc sau deplasare .</i>	<i>1</i>	<i>S7</i>	<i>25.10.</i>	
<i>ES - ținerea și lansarea mingii pentru servire - lovirea cu bastonul</i>	<i>1</i>	<i>S 28</i>	<i>17.04.</i>	
<i>Ec - Prinderea, ținerea și pasarea mingii</i>	<i>1</i>	<i>S13-14</i>	<i>18-20.12.</i>	
<i>ES - Joc sportiv: oină</i>	<i>2</i>	<i>S34-35</i>	<i>3-10.06.</i>	