



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

Curriculum disciplinar

Educație fizică

Niveluri de studii: primar, gimnazial, liceal

Chișinău, 2026

Aprobat:

Aprobat prin decizia Consiliului Național pentru Curriculum nr. ... din

Aprobat prin Ordinul Ministrului Educației și Cercetării nr. ... din

Coordonatori, Ministerul Educației și Cercetării:

- Valentina OLARU, Secretară de Stat, doctor în pedagogie.
- Corina LUNGU, șefă Direcția politici în învățământul general.
- Lilia CÎRLAN, consultant, Direcția politici în învățământul general.

Expert național:

- Anatol Gremalschi, doctor habilitat, profesor universitar.

Grupul de lucru:

- Moga Carolina, coordonator la disciplină, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport al Universității de Stat din Moldova.
- Bragarenco Nicolae, expert curricular, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova.
- Filipov Valeriu, expert curricular, doctor în pedagogie, profesor de Educație fizică, grad didactic Superior, LT „Alec Russo”, s. Cojușna, r-nul. Strășeni.
- Racu Mihai, expert curricular, profesor de Educația fizică, grad didactic Unu, OLSDÎ, r-nul Criuleni.
- Șendrea Marina, expert curricular, profesoară de Educația fizică, grad didactic Superior, IP LT „Gaudeamus” mun. Chișinău.
- Junea Alina, expert curricular, profesoară de Educația fizică, grad didactic Superior, Liceul „Da Vinci”, mun. Chișinău.
- Costișanu Rodica, expert curricular, profesoară de Educația fizică, grad didactic Unu, IP LT Măgdăcești, raionul Criuleni.

Cuprins

Preliminarii.....	4
Concepția disciplinei.....	5
Competențe specifice disciplinei.....	10
Unități de învățare	11
Finalitățile educaționale pe trepte de învățământ.....	315
Bibliografie	315

Preliminarii

Disciplina școlară Educație fizică reprezintă o componentă curriculară obligatorie a învățământului general și contribuie la realizarea finalităților educaționale naționale prin valorificarea activității motrice ca mijloc de dezvoltare integrală a elevului. Statutul disciplinei este determinat de rolul său formativ, aplicativ și social, aceasta susținând consolidarea sănătății, sporirea bunăstării, dezvoltarea competențelor motrice, a autoreglării, a relaționării constructive și a participării active la viața școlară și comunitară.

Curriculumul la disciplina Educația fizică se fundamentează pe prevederile documentelor de politică educațională și curriculară națională și internațională în vigoare, printre care: Codul educației al Republicii Moldova, Strategia Națională „Educația 2030”, Strategia de dezvoltare „Sport 2030”, Concepția de dezvoltare curriculară, Cadrul de Referință al Curriculumului Național, Raportul de evaluare a curriculumului la disciplina școlară și Metodologia de elaborare a curriculumului disciplinar. În acest cadru normativ și conceptual, disciplina este proiectată în acord cu orientările actuale ale educației centrate pe competențe, asigurând respectarea principiilor fundamentale: incluziune, echitate, calitate și învățare pe tot parcursul vieții, dezvoltarea competențelor cheie.

Scopul disciplinei Educație fizică constă în formarea unei personalități sănătoase, active, echilibrate și autonome, capabile să își gestioneze responsabil sănătatea, siguranța și efortul, să coopereze și să respecte reguli și valori, manifestând fair-play, responsabilitate și participare activă în viața personală și comunitară. Prin specificul său, Educația fizică asigură accesul elevilor la experiențe de învățare prin mișcare, relevante pentru dezvoltarea fizică, cognitivă, socio-emoțională și atitudinală.

Din perspectiva cadrului curricular, disciplina Educație fizică îndeplinește următoarele funcții generale:

1. Funcția formativă - contribuie la dezvoltarea integrală a elevului (motrică, cognitivă, socio-emoțională, și valorică), prin formarea competențelor specifice disciplinei, a atitudinilor pozitive față de activitatea fizică și a valorilor precum fair-play-ul, responsabilitatea, cooperarea și respectul.

2. Funcția informativă - asigură formarea reperelor teoretice esențiale pentru înțelegerea conceptelor fundamentale privind activitatea motrică, sănătatea, efortul fizic, siguranța și autoreglarea, facilitând utilizarea conștientă și critică a informației în contexte educaționale și cotidiene.

3. Funcția aplicativă – dezvoltă capacitatea elevilor de a aplica cunoștințele și deprinderile motrice, facilitând utilizarea acestora pentru autoreglarea efortului, menținerea sănătății și gestionarea unui stil de viață activ.

4. Funcția integrativă – promovează abordarea holistică a dezvoltării personalității elevului prin integrarea dimensiunilor motrice, cognitive, afective și sociale, valorificând conexiunile interdisciplinare și transdisciplinare, sprijinind, astfel, transferul competențelor în contexte reale de viață.

5. Funcția orientativă - ghidează elevul în adoptarea unui stil de viață activ și echilibrat, în dezvoltarea autonomiei și responsabilității față de propria sănătate, precum și în identificarea intereselor pentru activități fizice, contribuind la configurarea unui parcurs educațional și profesional adecvat profilului personal.

În contextul actual, relevanța socială și economică a disciplinei este susținută de necesitatea prevenirii sedentarismului, a promovării sănătății și bunăstării, a valorificării activității fizice în scopul dezvoltării armonioase a elevilor și a formării unor competențe transferabile utile pentru viața cotidiană. Din această perspectivă, Educația fizică își afirmă utilitatea educațională și socială, contribuind la formarea profilului absolventului și la dezvoltarea capitalului uman sănătos, activ, responsabil și adaptabil.

Disciplina se dezvoltă într-o viziune curriculară unitară la nivelul învățământului general, prin valorificarea coerentă a nucleului său formativ pe treptele de școlaritate și prin deschiderea spre corelări interdisciplinare, teme cross-curriculare și contexte autentice de învățare. În acest sens, Educația fizică se afirmă ca o componentă esențială a educației de calitate, incluzive și relevante pentru dezvoltarea personală și socială a elevului. Reperele precizează că aceste corelări se menționează la nivel general în partea conceptuală, iar dezvoltarea lor operațională se realizează ulterior.

Concepția disciplinei

Transformările epistemologice, sociale și tehnologice contemporane, caracterizate prin digitalizare accelerată, creșterea sedentarismului, diversitatea socio-culturală și accentul pe incluziune și echitate, determină necesitatea reconceptualizării curriculumului la disciplina Educație fizică, în vederea formării competențelor-cheie determinate de provocările și evoluțiile lumii moderne. În prezent, disciplina școlară Educație fizică este concepută ca domeniu curricular cu funcție formativă, aplicativă și socială, orientat spre dezvoltarea integrală a elevului prin valorificarea activității motrice ca resursă educațională. În contextul actual al modernizării curriculare, disciplina este abordată nu doar ca spațiu de dezvoltare a capacităților motrice, ci și ca domeniu care contribuie la formarea comportamentelor sănătoase, a autoreglării, a relaționării constructive, a participării responsabile și a capacității de integrare activă în viața școlară și comunitară. Astfel, revizuirea curriculumului asigură creșterea relevanței, coerenței și adaptabilității procesului educațional la exigențele societății contemporane și la profilul absolventului.

Viziunea disciplinei derivă din orientările Curriculumului Național și exprimă finalitatea formării unei personalități autonome, active, echilibrate și responsabile, capabile să valorifice activitatea fizică drept componentă a dezvoltării personale și a învățării pe tot parcursul vieții. În această perspectivă, Educația fizică susține constituirea unei culturi a mișcării, bazate pe participare conștientă, practicare sistematică, grijă față de sănătate, respectarea normelor și asumarea unor conduite adecvate în contexte educaționale, recreative și sociale.

Misiunea disciplinei constă în asigurarea accesului echitabil și incluziv al tuturor elevilor la experiențe de învățare prin mișcare, adaptate particularităților de vârstă, nevoilor și potențialului individual, în vederea formării progresive a competențelor motrice, cognitive, socio-emoționale și valorice necesare unei vieți active și sănătoase. Reperele metodologice indică expres că viziunea, misiunea și finalitatea majoră se formulează în Concepția disciplinei, iar în Preliminarii se păstrează doar scopul și funcțiile generale.

Finalitatea educațională majoră a disciplinei vizează formarea unui absolvent sănătos, activ, autonom și responsabil, capabil să își gestioneze propria sănătate și bunăstare fizică și

emoțională, să manifeste autocontrol, reziliență și adaptabilitate, să coopereze și să respecte reguli și valori, precum și să participe activ și constructiv la viața comunitară. În acest sens, Educația fizică contribuie la formarea unui profil de elev care valorifică mișcarea ca resursă pentru dezvoltare personală, conduită preventivă, echilibru psiho-emoțional, integrare socială și participare civică. Totodată, disciplina susține formarea unei atitudini pozitive față de practicarea sistematică a activităților motrice și sportive, în perspectiva menținerii unui stil de viață activ pe termen lung.

Din punct de vedere epistemologic, disciplina are ca obiect de studiu activitatea motrică a elevului și efectele acesteia asupra dezvoltării integrale a personalității, în plan motric, funcțional, cognitiv și socio-emoțional. Educația fizică valorifică, în mod complementar, cunoașterea științifică specifică domeniului, dimensiunea procedural-aplicativă și dimensiunea axiologică, asigurând trecerea de la simpla executare a actului motric la înțelegerea, aplicarea, reglarea și valorificarea acestuia în contexte variate. Identitatea formativă a disciplinei se întemeiază pe principii precum centrarea pe elev, coerența și continuitatea parcursului de învățare, relevanța socială, flexibilitatea și individualizarea, participarea conștientă și activă, utilitatea și integrarea inter- și transdisciplinară. Prin această bază epistemologică, disciplina își afirmă specificul de domeniu educațional orientat spre dezvoltarea capacității elevului de a înțelege, valoriza și utiliza activitatea fizică în scopul menținerii sănătății, al dezvoltării armonioase și al integrării sociale.

Din perspectivă valorică, Educația fizică promovează un sistem coerent de valori personale, sociale, naționale și general-umane, reflectate în comportamente, atitudini și conduite observabile. Disciplina susține formarea respectului de sine și față de ceilalți, a responsabilității, autodisciplinii, perseverenței, siguranței, cooperării, solidarității, echității, incluziunii, fair-play-ului și integrității. Aceste valori sunt cultivate prin participarea la activități motrice, sportive și recreative organizate în condiții de siguranță, prin asumarea de roluri și responsabilități, prin respectarea regulilor și prin valorizarea experiențelor de cooperare, competiție și reflecție. În acest mod, Educația fizică contribuie la formarea unui climat educațional pozitiv și la consolidarea profilului absolventului autonom, responsabil, solidar și implicat social.

Disciplina contribuie, la nivel conceptual, la formarea profilului absolventului și la dezvoltarea competențelor-cheie, în special a celor referitoare la sănătate și bunăstare: competențele personale, sociale și de a învăța să înveți, competențele civice, competențele digitale, inclusiv utilizarea responsabilă a tehnologiilor. Prin specificul său, Educația fizică sprijină formarea capacității elevului de a adopta un stil de viață activ și sănătos, de a manifesta comportamente sigure și etice, de a coopera în contexte diverse, de a gestiona efortul și emoțiile, de a analiza și valorifica efectele activității fizice și de a transfera aceste achiziții în viața cotidiană.

Prin relevanța sa socială și economică, Educația fizică răspunde unor nevoi actuale ale societății, precum promovarea unui stil de viață sănătos și activ, dezvoltarea comportamentelor de siguranță, formarea competențelor pentru viață, etc. Totodată, disciplina răspunde provocărilor actuale (sedentarism, inegalități, diversitate socio-culturală) prin abordări incluzive și adaptate contextului, consolidând coeziunea socială și participarea comunitară. În același timp, disciplina dispune de deschidere pentru corelări interdisciplinare, în special cu domenii precum științele, dezvoltarea personală, educația civică și tehnologiile digitale, aceste

corelări fiind menționate la nivel general în concepție și dezvoltate ulterior în componentele operaționale ale curriculumului. Prin valorificarea activităților motrice și a proiectelor educaționale, disciplina conectează învățarea cu realitatea socio-economică, susținând dezvoltarea durabilă a societății.

În ansamblu, concepția disciplinei Educația fizică exprimă statutul acesteia de componentă esențială a educației de calitate, incluzive și relevante, care contribuie la dezvoltarea unei generații sănătoase, active, responsabile și capabile să valorifice mișcarea ca resursă pentru viață, bunăstare și participare socială.

Administrarea disciplinei

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Nivelul de învățământ	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de Module	Nr. de ore pe an*
Obligatorie	Sport	Primară	I–IV	2	5	66
Obligatorie	Sport	Gimnazială	V–VIII	2	5	70
			IX	2	5	68
Obligatorie	Sport	Liceală	X–XI	2	5	70
			XII	2	5	68

* Poate varia în funcție de structura anului școlar și de datele calendaristice.

Repartizarea orientativă a orelor Nivel de studii – primar

Module		Număr de ore			
		I	II	III	IV
Obligatorii	Gimnastică și expresie corporală	12 - 18	12 - 18	12 - 18	12 - 18
	Atletism și dezvoltare motrică	12 - 18	12 - 18	12 - 18	12 - 18
	Jocuri motrice și joc sportiv	12 - 18	12 - 18	12 - 18	12 - 18
La alegere	Modul la alegere 1	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10
	Modul la alegere 2	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10
Activități de evaluare		5	5	5	5
Total		66	66	66	66

*Numărul de ore este obligatoriu pentru autorii de manuale și are caracter orientativ pentru cadrele didactice, care pot personaliza demersul didactic în funcție de potențialul și particularitățile de învățare ale clasei.

Oferta educațională a modulelor la alegere

Nr.	Modul opțional	I	II	III	IV
1	Turism activ			x	x
2	Fitness și aerobică	x	x	x	x
3	Coregrafie	x	x	x	x
4	Ritmica și dans	x	x	x	x

Nr.	Modul opțional	I	II	III	IV
5	Șah		x	x	x
6	Joc de dame		x	x	x
7	Joc sportiv individual (tenis de masă, badminton)			x	x
8	Joc sportiv de echipă 2 (mini-fotbal, mini-baschet, mini-volei, rugby-tag)			x	x

Repartizarea orientativă a orelor

Nivel de studii – gimnazial

Module		Număr de ore				
		V	VI	VII	VIII	IX
Obligatorii	Atletism	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16
	Gimnastica	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16
	Joc sportiv de echipă 1	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16
La alegere	Modul la alegere 1	8 - 12	8 - 12	8 - 12	8 - 12	8 - 12
	Modul la alegere 2	8 - 12	8 - 12	8 - 12	8 - 12	8 - 12
Ore la discreția cadrului didactic		4	4	4	4	4
Activități de evaluare		5	5	5	5	5
Total		70	70	70	70	68

**Numărul de ore este obligatoriu pentru autorii de manuale și are caracter orientativ pentru cadrele didactice, care pot personaliza demersul didactic în funcție de potențialul și particularitățile de învățare ale clasei.*

Oferta educațională a modulelor la alegere

Nr.	Modul opțional	V	VI	VII	VIII	IX
1.	Joc sportiv de echipă 2	x	x	x	x	x
2.	Joc sportiv individual	x	x	x	x	x
3.	Proba sportivă recreativă	x	x	x	x	x
4.	Proba sportivă națională			x	x	x
5.	Proba sportivă individuală	x	x	x	x	x
6.	Ritmica și dans	x	x	x	x	x
7.	Pregătirea fizică generală	x	x	x	x	x

Repartizarea orientativă a orelor

Nivel de studii - liceal

Module		Număr de ore		
		X	XI	XII
Obligatorii	Atletism	12 - 16	12 - 16	12 - 16
	Gimnastica	12 - 16	12 - 16	12 - 16
	Joc sportiv de echipă 1	12 - 16	12 - 16	12 - 16
La alegere	Modul la alegere 1	8 - 12	8 - 12	8 - 12

	Modul la alegere 2	8 - 12	8 - 12	8 - 12
	Ore la discreția cadrului didactic	4	4	4
	Activități de evaluare	5	5	5
	Total	70	70	68

**Numărul de ore este obligatoriu pentru autorii de manuale și are caracter orientativ pentru cadrele didactice, care pot personaliza demersul didactic în funcție de potențialul și particularitățile de învățare ale clasei.*

Oferta educațională a modulelor la alegere

Nr.	Modul opțional	X	XI	XII
1.	Joc sportiv de echipă 2	x	x	x
2.	Joc sportiv individual	x	x	x
3.	Proba sportivă recreativă	x	x	x
4.	Proba sportivă națională	x	x	x
5.	Proba sportivă individuală	x	x	x
6.	Ritmică și dans	x	x	x
7.	Pregătirea fizică generală	x	x	x

Educația fizică se organizează prin 5 module, dintre care 3 sunt obligatorii, iar 2 se selectează din oferta educațională a disciplinei. Numărul de ore alocat fiecărui modul poate varia în funcție de treapta de învățământ, structura anului școlar, resursele și baza materială a instituției, particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor, fără a depăși volumul anual de ore stabilit. Selectarea modulelor și succesiunea acestora pe parcursul anului școlar este stabilită de cadrul didactic, în raport cu condițiile de infrastructură (existența sau absența sălii/terenului de sport) și alți factori relevanți de context. Orele la discreția profesorului pot fi folosite pentru a aprofunda elementele tehnice unde elevii întâmpină dificultăți, pentru a organiza mici competiții interne, a desfășura diferite activități aplicative, proiecte etc.

Repartizarea probelor pe module

Nr. crt.	Modulul	Probe sportive
1.	Atletism	• Alergări • Sărituri • Aruncări
2.	Gimnastica	• Expresie corporală • Acrobatică • Acrosport • Gimnastica la aparate
3.	Joc sportiv de echipă 1 Joc sportiv de echipă 2	• Baschet • Volei • Fotbal • Handbal • Rugby-TAG / 7
4.	Joc sportiv individual	• Tenis de masă • Badminton • Șah

Nr. crt.	Modulul	Probe sportive
		Joc de dame
5.	Proba sportivă recreativă	- Fitness de forță - Aerobică - Înot - Turism pedestru
6.	Proba sportivă națională	- Oina - Trânta națională
7.	Proba sportivă individuală	- Armwrestling - Elemente din lupte libere/ judo/ taekwondo WT
8.	Ritmică și dans	- Coregrafie - Ritmica muzicală - Dans popular - Dans sportiv - Dans modern
9.	Pregătirea fizică generală	- Exerciții pentru dezvoltarea forței - Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței - Exerciții pentru dezvoltarea vitezei - Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării - Exerciții pentru dezvoltarea elasticității - Structuri motrice integrative

Competențe specifice disciplinei

- CS1. Explicarea și valorificarea beneficiilor practicării sistematice a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate, grijă față de sine, echilibru emoțional și preocupare pentru un stil de viață activ.
- CS2. Aplicarea normelor de igienă, securitate, încălzire și autoreglare a efortului în activități motrice și sportive, demonstrând autocontrol, conduită preventivă, responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți.
- CS3. Exersarea, combinarea, valorificarea și monitorizarea deprinderilor motrice fundamentale și/sau specifice diferitelor probe sportive în contexte educaționale, cotidiene, competitive și recreative, demonstrând perseverență, autonomie, disciplină și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă.
- CS4. Participarea cooperantă, etică, responsabilă și incluzivă la jocuri, activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor, asumarea rolurilor și organizarea unor demersuri individuale și de grup, în spiritul fair-play-ului, al integrității, al respectului, al cooperării și al solidarității.

Unități de învățare

MODULE OBLIGATORII

Nivelul D1 Clasa: I Modulul: Atletism și dezvoltare motrică Valori: sănătate, siguranță, perseverență, responsabilitate, încredere în sine, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. D 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. D 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. D 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Mișcarea și starea de bine. • Igiena personală și a echipamentului sportiv. • Reguli de securitate în activitățile de mers, alergare, săritură și aruncare. • Încălzirea înainte de activitățile motrice. • Deprinderi motrice de bază: mers, alergare, săritură, aruncare, prindere. • Reacții simple ale organismului la efort: respirație accelerată, oboseală, nevoie de pauză. Conținuturi aplicative/contextuale - Variații de mers. - Mers cu depășirea obstacolelor. - Alergări obișnuite și în diferite figuri. - Alergări cu depășirea obstacolelor. - Sărituri pe ambele picioare și pe un picior. - Sărituri peste obstacole mici. - Aruncarea și prinderea mingii din diferite poziții. - Târări, cățărări, escaladări și coborâri pe diferite suprafețe. - Jocuri motrice și ștafete cu elemente din atletism.	- identifică beneficiile mișcării pentru sănătate și starea de bine, adoptând un stil de viață activ în contexte cotidiene. - cunoaște și respectă regulile de igienă personală și de evitare a accidentărilor în timpul practicării exercițiilor de mers, alergări, sărituri și aruncări în cadrul activităților personale și colaborative. - recunoaște importanța exercițiilor de încălzire în cadrul activităților motrice desfășurate la lecție și în contexte cotidiene. - exersează deprinderi motrice de bază în parcursuri aplicative cu mers, alergare, sărituri, aruncări și depășirea obstacolelor la lecția de Educație fizică. - combină mișcări locomotorii și acțiuni motrice simple în activități individuale și de grup, utilizând indicațiile profesorului și ale colegilor.

disponibilitate pentru participarea activă. D 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. D 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite.	- Parcurhuri aplicative simple cu alergări, sărituri și depășirea obstacolelor. Conținuturi interdisciplinare - Matematică: numărarea pașilor, săriturilor și repetărilor. - Științe ale naturii: observarea respirației și a oboselii după efort. - Educație pentru sănătate: igiena, încălzirea și pauza după efort. - Limba română: înțelegerea comenzilor și a instrucțiunilor simple. Temă / teme cross-curriculare - Mișcare zilnică. - Protecție și siguranță. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru media: Povestea unui campion. - Educația pentru valori: Bucuria perseverenței.	- utilizează deprinderi motrice de bază în jocuri motrice și ștafete desfășurate în contexte școlare și recreative. - aplică varietăți de alergări, sărituri și aruncări în activități motrice variate, manifestând interes pentru mișcare zilnică și participare activă. - cooperează cu colegii în jocuri și activități motrice de grup, respectând reguli simple și rolurile atribuite. - manifestă respect și sprijin reciproc în ștafete și activități motrice desfășurate în contexte de colaborare și incluziune. - participă la organizarea simplă a activităților motrice prin pregătirea și aranjarea materialelor sportive utilizate la lecție. - respectă sarcinile și regulile de desfășurare a jocurilor și parcursurilor aplicative în cadrul activităților sportive școlare. - identifică reguli simple de siguranță în activitățile de mers, alergare, săritură și aruncare; - explică simplu faptul că mișcarea ajută la sănătate și stare de bine; - execută variații simple de mers și alergare; - realizează sărituri pe ambele picioare și pe un picior; - aruncă și prinde mingea din poziții simple;
---	--	--

		- parcurge trasee aplicative simple cu obstacole; respectă indicațiile cadrului didactic în timpul activităților motrice; participă cooperant la activități simple de grup.
Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Atletism și dezvoltare motrică Valori: sănătate, responsabilitate, conduită preventivă, perseverență, respect, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecventă a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale – Mișcarea, sănătatea și dezvoltarea motrică. – Reguli de siguranță în exercițiile cu caracter aplicativ. – Încălzirea, pauza și revenirea după efort. – Deprinderi motrice fundamentale: mers, alergare, săritură, aruncare, prindere, transportare, târare, cățărare. – Relația dintre efort, respirație, oboseală și recuperare. – Cooperarea în perechi și în grup. Conținuturi aplicative/contextuale – Variații de mers. Mers în diferite poziții ale corpului. – Alergări în diferite figuri. Alergări cu depășirea obstacolelor. – Sărituri pe loc și în deplasare. Sărituri peste obstacole mici. Sărituri cu coarda, individual și în grup. – Aruncări și prinderi ale mingii în perechi. Transportări ale obiectelor. – Târări pe diferite segmente ale corpului și pe banca de gimnastică. – Atârănări, cățărări, escaladări și coborări pe diferite suprafețe.	– descrie efecte imediate ale efortului asupra organismului: respirație accelerată, oboseală, nevoie de pauză; – respectă regulile de siguranță, încălzire și pauză; – execută mers și alergări în condiții variate; – realizează sărituri pe loc, în deplasare și peste obstacole mici; – efectuează aruncări și prinderi în perechi; – transportă obiecte ușoare în condiții de siguranță; – parcurge trasee aplicative cu obstacole; – își ajustează execuția după observațiile primite; – îndeplinește roluri simple în activități motrice și jocuri.

manifestând interes pentru mișcare. D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	– Jocuri motrice și ștafete cu elemente din atletism. – Parcursuri aplicative cu transportări, târări, cățărări, escaladări și coborâri. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: numărarea săriturilor, pașilor, obiectelor transportate și repetărilor. – Științe ale naturii: respirația și ritmul inimii după efort. – Educație pentru sănătate: încălzirea, hidratarea, pauza și igiena. – Educație civică: respectarea regulilor și colaborarea în perechi sau grup. Temă / teme cross-curriculare – Stil de viață activ. – Respectarea regulilor. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru egalitate și incluziune: Echipa unită la transportare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Hidratarea – combustibilul meu. – Educația pentru valori: Responsabil de siguranța mea și a ta.	
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Atletism și dezvoltare motrică Valori: sănătate, interes pentru activitatea fizică, autocontrol, perseverență, respect, sprijin reciproc.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Mișcarea, sănătatea și starea de bine. • Calitățile motrice: viteză, forță, rezistență, suplețe, coordonare. • Efortul fizic și efectele lui asupra organismului.	- explică pe înțelesul său relația dintre mișcare, sănătate și stare de bine;

bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite.	• Reguli de securitate în alergări, sărituri, aruncări și ștafete. • Exerciții speciale ale alergării. • Alergare de viteză și alergare în tempo moderat. • Crosul ca formă de alergare de rezistență. Conținuturi aplicative/contextuale – Variații de mers, alergări și sărituri. Mers, alergări și sărituri în tempo variat. – Deplasări cu întoarceri, pași încrucișați și ocolirea obstacolelor. Deplasări cu transportarea obiectelor, pe suprafețe înguste și înclinate. – Sărituri cu coarda, individual și în grup. – Aruncări și prinderi cu o mână și cu două mâini. Aruncări și prinderi prin sau după săritură. – Aruncarea mingii mici la distanță și în țintă. – Transportări de mingi, bastoane și cercuri. Parcursuri aplicative cu transportări, cățărări, escaladări, coborâri și târâre. – Exerciții pentru dezvoltarea coordonării, vitezei de reacție, rezistenței, forței și supleței. – Exerciții speciale ale alergării: joc de glezne, pendularea în urmă a gambei, ridicarea înaltă a coapselor. – Alergări de suveică. – Alergări pe 20 m, 30 m, 40 m. – Alergare în tempo moderat 3–4 minute. – Alergare 300 m. – Cros 300–500 m. – Ștafete sportive și jocuri de mișcare specifice atletismului. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: măsurarea distanței, numărarea repetărilor, compararea rezultatelor.	- identifică principalele calități motrice: viteză, forță, rezistență, suplețe și coordonare; - aplică, cu autonomie ghidată, regulile de siguranță și încălzire; - execută exerciții speciale ale alergării; - practică alergări de viteză pe distanțe scurte; - participă la alergări în tempo moderat; - realizează aruncări la distanță și la țintă; - combină alergarea, săritura și aruncarea în sarcini motrice variate; - participă la ștafete cu elemente din atletism; - valorifică feedbackul profesorului și al colegilor pentru îmbunătățirea execuției; - cooperează în activități de grup, respectând rolurile atribuite.
---	---	---

	– Științe ale naturii: efectele efortului asupra respirației și rezistenței. – Educație pentru sănătate: rolul mișcării, alimentației echilibrate și călirii organismului. – Educație civică: respectarea regulilor în ștafete și activități de grup. Temă / teme cross-curriculare – Sănătate și stare de bine. – Grijă față de mediu. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru egalitate și incluziune: Ștafeta incluzivă. – Educația pentru competențe digitale: Analiza startului. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Alimentația pentru energie. – Educația pentru valori: Autocontrol la start.	
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Atletism și dezvoltare motrică Valori: sănătate, responsabilitate, autocontrol, perseverență, inițiativă, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Rolul exercițiului fizic în fortificarea sănătății. • Frecvența cardiacă și respiratorie înainte și după efort. • Volum, intensitate și grad de dificultate în exercițiile fizice. • Calități motrice: coordonare, suplețe, viteză, rezistență, forță. • Startul de sus. Alergare de viteză. Alergare în tempo uniform și variat. Săritura în lungime. • Aruncarea mingii mici. • Ștafeta și rolurile simple în activități de grup Conținuturi aplicative/contextuale	– corelează practicarea activităților motrice cu sănătatea, starea de bine și obiceiul zilnic de mișcare; – observă modificări ale respirației și ale ritmului cardiac înainte și după efort; – gestionează elementar ritmul, pauzele și hidratarea în activități motrice; – execută exerciții speciale ale alergării; realizează startul de sus; practică alergări de viteză și alergări în tempo moderat;

responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fair-play, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	– Varietăți de mers, alergări și sărituri. Mers aplicativ, alergări și sărituri pe diferite suprafețe. – Depășirea obstacolelor. Escaladări prin apucare, sprijin, rulare și depășire. – Transportări ale obiectelor de diferite dimensiuni. – Aruncări și prinderi ale obiectelor pe loc și în mișcare: minge, cerc, baston de gimnastică. – Cățărări și coborâri. Jocuri și parcururi aplicative. – Exerciții pentru dezvoltarea coordonării, vitezei, rezistenței, forței și supleții. – Exerciții speciale ale alergării: joc de glezne, pendularea gambei înainte/înapoi, ridicarea înaltă a coapselor, pași încrucișați. – Alergare de viteză: 30 m, 40 m, alergare de suveică. Startul de sus, individual și în grup. – Alergare în tempo moderat: 4–5 minute. Alergare 500–800 m. Cros 300 m și 500 m. – Săritura în lungime de pe loc și cu elan scurt. Bătaia cu un picior și cu două picioare. – Aruncarea mingii mici la distanță de pe loc. – Ștafete sportive și jocuri motrice cu elemente din atletism. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: măsurarea distanței la săritură și aruncare, cronometrarea alergărilor, compararea progresului personal. – Științe ale naturii: frecvența cardiacă, respirația și adaptarea organismului la efort. – Educație pentru sănătate: regimul zilei, hidratarea și activitatea motrică în timpul liber. – Educație civică: respectarea regulilor în activități sportive, ștafete și forme simple de întrecere. Temă / teme cross-curriculare – Responsabilitate personală.	– execută săritura în lungime de pe loc și cu elan scurt; aruncă mingea mică la distanță; – aplică deprinderile motrice în sarcini integrative: trasee, ștafete, jocuri cu elemente din atletism; – realizează ajustări conștiente ale execuției; – își asumă roluri simple în activități de grup; - cooperează cu colegii și manifestă fair-play.
--	---	--

	– Competențe digitale. – Educația financiară: Costul sedentarismului vs. Beneficiul mișcării. – Educația pentru competențe digitale: Jurnalul digital de progres. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Managementul hidratării și odihnei.	
NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Atletism Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli de securitate în atletism. • Încălzirea și restabilirea după efort. • Reacții ale organismului la efort (respirație, oboseală). • Deprinderi motrice: alergare, săritură, aruncare. Conținuturi aplicative/contextuale: <i>Mersul sportiv:</i> - Mers lent cu însușirea mișcărilor cu picioarele, - Mers lent cu însușirea mișcărilor cu bazinul; - Mers lent cu alternarea mișcărilor cu picioarele, bazinul și mișcărilor de brațe. - Mers sportiv cu pași mici; cu creșterea treptată a vitezei și frecvenței pașilor. <i>Alergări:</i> - Elemente din școala alergării: alergare lentă, joc de glezne, cu îndoirea picioarelor înapoi, cu picioarele drepte înainte; cu picioarele drepte înapoi; cu ridicarea coapsei. - Exerciții speciale ale alergătorului; - Startul de sus (simplificat);	- identifică indicatorii simpli ai stării de sănătate a organismului în timpul alergărilor, săriturilor și aruncărilor practicate la lecția de Educație fizică. - respectă regulile de securitate, igienă și încălzire în cadrul activităților de atletism desfășurate individual și în grup. - descrie și reproduce mișcărilor locomotorii și elementele motrice de bază în exerciții de alergare, săritură și aruncare realizate la lecția de Educație fizică. - aplică deprinderile motrice de bază în parcursuri aplicative, jocuri motrice și activități recreative desfășurate în contexte școlare și cotidiene. - coordonează comportamentul motric și relațional în activități sportive specifice

A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Alergare de viteză pe distanțe scurte, - Alergare de viteză în linie dreaptă, pe curbă și cu schimb de direcție, în șerpuit; - Alergare individual și în grup; - Alergare cu depășirea obstacolelor mici; - Alergare de rezistență în tempo uniform și variat. - Ștafete și alergări aplicative, jocuri dinamice. <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale pentru sărituri: sărituri: pe ambele, pe un picior, pas săltat, pas sărit, plurisalt. - Sărituri de pe loc (pe ambele picioare, pe un picior); - Sărituri în lungime de pe loc cu aterizări în diferite poziții; - Elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere; - Sărituri de pe loc și din elan scurt cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.) cu aterizare pe ambele picioare și pe un picior; - Sărituri în adâncime de pe înălțimi mici (20-40cm) cu aterizarea pe ambele picioare, ulterior – pe stângul/dreptul. <i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului: lansare, azvârlire, împingere.; - Aruncarea mingii mici de pe loc, în țintă; - Aruncarea mingii mici de pe loc la distanță. <i>Exerciții aplicative:</i> parcurhuri aplicative (alergare + săritură + trecere peste obstacole mici cu h=20-40 cm). Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Obiceiuri de viață sănătoasă și recunoașterea unor indicatori simpli ai stării de sănătate (respirație, puls, oboseală); - Istorie / Educație civică: Mișcarea olimpică și valorile olimpismului (respect, prietenie, fair-play);	atletismului, respectând regulile, colegii și cerințele grupului. - organizează acțiuni simple de pregătire și desfășurare a activităților motrice în cadrul exercițiilor și parcursurilor aplicative din Atletism realizate la lecția de Educație fizică. - realizează startul de sus în formă simplificată, manifestând atitudini de respect față de tehnica stabilită; - execută alergări de viteză în linie dreaptă, pe curbă, cu schimb de direcție și cu depășirea obstacolelor mici, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției.; - efectuează varietăți de sărituri corecte de pe loc, din elan scurt și cu trecerea diferitelor obstacole demonstrând interes față de activitatea fizică realizată; - execută corect aruncarea mingii de mici de pe loc respectând tehnica și cerințele specifice probelor de atletism; - participă activ la realizarea parcursurilor aplicative manifestând disciplină și respect față de colegi; - cooperează cu colegii în activități motrice și sportive de grup manifestând fairplay și încurajând coechipierii și cultivând empatie prin executarea exercițiilor specifice Atletismului
---	--	--

	- Matematică: Măsurarea timpului, distanței, vitezei, performanțelor sportive și a spațiilor de joc; - Geografie: Activități fizice în natură și comportament responsabil față de mediu; - Arte/ Educație muzicală: Mișcare pe muzică și elemente de dans în activități motrice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: Rolul activității motrice în menținerea sănătății și stării de bine. - Educația pentru mediu: Activități fizice în natură și comportament responsabil față de mediu. - Educația digitală: Utilizarea echilibrată a tehnologiei și influența acesteia asupra sănătății. - Educația pentru pace: Jocuri de cooperare și respectarea regulilor în activități de grup.	
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Atletism Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Relația efort–organism–sănătate în contexte reale de viață - Autoreglarea și optimizarea efortului în probele de Atletism - Siguranța și prevenirea riscurilor în activități motrice specifice Atletismului - Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - Depășirea adversarului în probele de mers sportiv și alergări. Conținuturi aplicative / contextuale: <i>Mersul sportiv:</i> - Mers lent cu alternarea mișcărilor cu picioarele, bazinul și mișcărilor de brațe.	- explică efectele activității fizice asupra organismului; - aplică regulile de securitate în mod autonom; - execută corect și eficient probele atletice; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - cooperează în cadrul activităților de grup; - manifestă comportament responsabil și etic;

manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- Mers cu pași mici; cu creșterea treptată a vitezei și frecvenței pașilor. - Mers pe cercul cu diametrul de 4-5 m, în șerpuit (5-6 pași la dreapta și la stânga). - Mers cu pas sportiv, punând tălpile pe o linie; aceeași cu marcarea prealabilă a lungimii pașilor pe un segment de 20-30 m - Mers sportiv cu viteză variată pe segmente scurte. <i>Alergări:</i> - Varietăți de exerciții speciale ale alergătorului: alergare lentă, joc de glezne, cu îndoirea picioarelor înainte / înapoi, cu picioarele drepte înainte / înapoi; cu ridicarea coapsei; cu pas sărit - Mers în tempo rapid pe teren accidentat; - Alergări de viteză pe distanțe scurte (30–60 m): startul de sus; - Alergare de suveică; - Alergare de rezistență (500–800 m) în tempo uniform și variat; - Alergare pe teren accidentat; - Starturi (din picioare / jos) și lansarea de la start; - Ștafete și alergări aplicative, jocuri dinamice. <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale ale săritorului; - Săritura în lungime de pe loc cu extensie, cu forfecarea picioarelor, cu ridicarea genunchilor la piept; - Elanul de 7-9 pași - bătaie în zonă precizată – desprindere, aterizare; - Sărituri de pe loc și din elan cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale (jaloane, mingi medicinale/garduri de diferite înălțimi etc.) pe ambele, prin pas sărit și pas săltat; - Sărituri în adâncime de la înălțimi mici (30-45cm) cu aterizarea pe ambele picioare, pe stângul/dreptul, urmate de săritură pe verticală.	- își monitorizează progresul; - stabilește obiective de dezvoltare personală. - start corect și start greșit;
---	---	--

	<i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii mici tip azvârlire, cu un braț; - Aruncarea mingii mici de pe loc și din elan în ținta orizontală verticală și la distanță. <i>Exerciții aplicative:</i> - Trasee aplicative în grup. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: măsurarea și interpretarea pulsului și respirației - Matematică: măsurarea vitezei și lungimii săriturii; - Educație pentru sănătate: compararea valorilor indicilor fiziologici proprii cu valorile normale specifice vârstei și genului - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea - Educația pentru mediu: desfășurarea activităților în aer liber Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață active - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
NIVELUL B 1 Clasa: VII Modulul: Atletism Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Relația efort–organism–sănătate în contexte reale de viață - Alternanța efort - pauze de revenire (active, pasive) a organismului în probele din Atletism	- explică efectele activității fizice asupra organismului;

fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- Securitatea și prevenirea riscurilor în activități motrice specifice Atletismului - Prevenirea greșelilor în practicarea probelor din Atletism - Regulile terminologice specifice a exercițiilor din Atletism Conținuturi aplicative/contextuale: <i>Mers:</i> - Mers sportiv cu viteză variată pe segmente de 200-400 m; - Faza de zbor la mers. <i>Alergări:</i> - Variante și combinații de exerciții din școala alergării; - Alergări de viteză (30–60 m) - Startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finišul; - Alergare de suveică; - Alergare de rezistență (500–800 m) pe teren plat: startul de sus, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare în tempo uniform; - Cros: startul de sus, alergare tempo variat, coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare; - Mers în tempo rapid pe teren accidentat. - Starturi (din picioare / jos) - Ștafete și alergări aplicative, jocuri dinamice. <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale ale săritorului, sărituri peste obstacole joase; - Săritura în lungime (de pe loc și cu elan) - Săritura din elan mediu cu bătaie liberă și de pe prag, cu aterizarea liberă; - Săritura în lungime prin procedeul „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare” elanul, bătaia, zborul și aterizarea. <i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului;	- aplică regulile de securitate în mod autonom; - execută corect și eficient probele atletice; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - cooperează în cadrul activităților de grup; - manifestă comportament responsabil și etic; - își monitorizează progresul; - stabilește obiective de dezvoltare personală. - exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective - exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective
---	--	---

	- Aruncarea mingii de oină; - cu pas adăugat/ încrucișat; - din poziția culcat; - cu elan mediu, la distanță - elanul – blocarea <i>Exerciții aplicative:</i> - Trasee aplicative individuale și în perechi cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: măsurarea și interpretarea pulsului și respirației - Matematică: calculul vitezei și analiza performanței - Educație pentru sănătate: dozarea efortului și recuperare - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea - Mediu: desfășurarea activităților în aer liber Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: autocontrolul dezvoltării fizice și funcționale - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor simple pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
NIVELUL B 2 Clasa: VIII Modulul: Atletism Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Reacția organismului la diferite tipuri de efort în Atletism - Siguranța și prevenirea riscurilor în activități motrice	- explică efectele activității fizice asupra organismului;

raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând	- Descrierea terminologică concomitentă, a pozițiilor și mișcărilor corpului în timpul executării exercițiilor din Atletism - Parametrii efortului (intensitate, volum, durată) - Reguli de arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor atletice. Conținuturi aplicative / contextuale: <i>Mers:</i> - Mers sportiv cu viteză variată pe segmente de 400-1000m și mai mari; - Corelația dintre lungimea și frecvența pașilor pentru menținerea vitezei mari a deplasării. <i>Alergări:</i> - Exerciții speciale ale alergătorului; - Startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe distanță, finišul; - Alergări de viteză (30–60 m) - Alergare de suveică; - Alergări de rezistență / cros (500–1500 m), alergare tempo variat; - Alergare pe teren variat; - Alergarea cu trecere peste obstacole: atacul obstacolului, ritmul pașilor între obstacole; - Alergare de ștafetă pe diferite distanțe. <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale ale săritorului: plurisalturi - Săritura în lungime prin procedeul „ghemuit”: elanul, bătaia, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”: elanul, bătaia, zborul, aterizarea; - Sărituri multiple (triplupenta- decasalt etc.); - Săritura în înălțime prin diferite procedee. <i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului;	- aplică regulile de securitate în mod autonom; - execută corect și eficient probele atletice; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - cooperează în cadrul activităților de grup; - manifestă comportament responsabil și etic; - își monitorizează progresul; - stabilește obiective de dezvoltare personală.
---	--	--

cooperare, respect și integritate.	- Aruncarea/ împingerea mingii medicinale (1kg) cu o mână și cu ambele, din diferite poziții, la distanță; - Aruncarea mingii mici la distanță din elan. - Aruncarea mingii mici în ținta mobilă. <i>Exerciții aplicative:</i> - Trasee aplicative cu trecerea diferitelor obstacole orizontale și verticale. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: măsurarea și interpretarea pulsului și respirației - Matematică: calculul vitezei și analiza performanței - Educație pentru sănătate: dozarea efortului și recuperare - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea - Mediu: desfășurarea activităților în aer liber Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: dauna fumatului, substanțelor interzise și alcoolului asupra organismului adolescentului și profilaxia acestora prin adoptarea unui stil de viață active - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
NIVELUL B 3 Clasa: IX Modulul: Atletism Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Relația efort–organism–sănătate în contexte reale de viață - Autocontrolul și optimizarea efortului fizic - Siguranța și prevenirea riscurilor în activități motrice	- explică efectele activității fizice asupra organismului;

manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând	- Rolul controlului medical al elevilor care practică activitatea fizică. - Responsabilitate și autonomie în activitatea fizică Conținuturi aplicative / contextuale: <i>Mers:</i> - Mers sportiv cu viteză variată pe segmente de 400-1000m și mai mari; <i>Alergări:</i> - Exerciții speciale ale alergătorului; - Alergări de viteză (30–100 m) cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs. - Alergări de rezistență (500–1500-2000 m) pe distanțe între 400-1000 m, sub formă de concurs. - Starturi (din picioare / jos) - Alergare pe teren variat; - Alergarea cu trecere peste obstacole; - Atacul obstacolului; - Ritmul pașilor între obstacole; - Ștafete și alergări aplicative și jocuri dinamice; <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale ale săritorului; - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit” („picioarele îndoite”); - Determinarea/ măsurarea lungimii elanului, fazele de zbor și de aterizare; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”, determinarea/ măsurarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Sărituri multiple de pe loc și din 5-9 pași de elan, sub formă de concurs <i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului;	- aplică regulile de securitate în mod autonom; - execută corect și eficient probele atletice; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - cooperează în cadrul activităților de grup; - manifestă comportament responsabil și etic; - își monitorizează progresul; - stabilește obiective de dezvoltare personală.
--	--	---

responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- Aruncarea/lansarea/împingerea mingii medicinale (2-3 kg) cu o mână și cu două mâini la distanță; - Aruncarea mingii mici (de oină) din elan la distanță. <i>Exerciții aplicative:</i> - Parcurhuri aplicative complexe cu trecerea diferitor obstacole orizontale și verticale. Conținuturi interdisciplinare: - Istorie / Educație civică: Mișcarea Olimpică națională și internațională. - Biologie: Teste motrice, antropometrice, fiziometrice - Matematică: calculul vitezei și analiza performanței - Educație pentru sănătate: dozarea efortului și recuperare - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea - Mediu: desfășurarea activităților în aer liber Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață active - Educația socială: cooperare, respect, fairplay - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
NIVELUL C 1 Clasa: X Modulul: Atletism Valori: sănătatea, bunăstarea, autodisciplina, integritatea, fairplay, autonomia, perseverența, respectul față de diversitate, responsabilitatea socială, implicare civică		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: - Relația efort–organism–sănătate în contexte reale de viață - Autoreglarea și optimizarea efortului - Siguranța și prevenirea riscurilor în activități motrice	- relaționează beneficiile practicării modulului Atletism din perspective personală /locală/ globală;

activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului.	- Tehnica transmiterii ștafetei; tehnica mersului sportiv. - Responsabilitate și autonomie în activitatea fizică Conținuturi aplicative / contextuale: <i>Mers:</i> - Marș sportiv <i>Alergări:</i> - Exerciții speciale ale alergătorului; - Alergări de viteză (100 m, 200 m, 400m); - Alergare de suveică 3x10m; - Alergare de ștafetă, transmiterea ștafetei; - Alergări de rezistență, (cros) (1000–2000 m); - Alergare peste obstacole orizontale și verticale. <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale ale săritorului; - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”, măsurarea/determinarea lungimii elanului, zborul și aterizarea; - Sărituri multiple de pe loc și din elan de 5-9 pași în formă de concurs. <i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea/lansarea/împingerea mingii medicinale (1,5-2 kg) cu o mână și cu două mâini; - Aruncarea mingii mici la distanță, priza, măsurarea/determinarea lungimii elanului, efortul final, eliberarea obiectului, menținerea echilibrului. <i>Exerciții aplicative:</i> - Parcursuri aplicative complexe Conținuturi interdisciplinare:	- explică modalitățile de atenuare a șocurilor în urma efortului fizic; - descrie regulile competiționale specifice probelor de alergări, sărituri și aruncări; - identifică principiile de securitate și noțiunile de prim ajutor în atletism; - analizează date simple privind performanța fizică (timp, distanță, frecvență cardiacă); - aplică tehnici în situații competitive/recreative; - gestionează mijloacele Atletismului în activități cotidiene; - planifică activități de inițiere în leadership. - adaptează execuția motrică în funcție de nivelul propriu de pregătire și condițiile de efort; - manifestă comportament fairplay în situații de competiție; - interpretează date motrice utilizând instrumente matematice și digitale; - utilizează aplicații TIC pentru monitorizarea progresului fizic; - comunică utilizând terminologia specifică atletismului în contexte media; - analizează critic aspecte legate de etică, incluziune și responsabilitate socială în sport
--	--	---

	- Istorie / Educație civică: Analiza critică a valorilor civice și a responsabilităților sociale în Atletism (fairplay, etică, incluziune) în contexte istorice și contemporane. - Biologie: măsurarea și interpretarea pulsului și respirației - Matematică: Analiza și interpretarea rezultatelor performanței individuale (indicatori biometrici și de performanță) pentru optimizarea efortului în probele de Atletism. - Limba română / Limbile străine: analiza critică și producerea de mesaje în mass-media sportivă (articole, comentarii, interviuri), utilizând limbaj specific atletismului - Informatică / TIC: Utilizarea aplicațiilor digitale și a instrumentelor TIC pentru colectarea, preluarea și interpretarea datelor motrice și monitorizarea progresului. Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: Managementul stilului de viață activ: proiectarea și monitorizarea unui program personal de activitate fizică. - Educația socială: Activitatea fizică pentru toți: adaptarea exercițiilor și promovarea incluziunii în contexte sportive. - Educația pentru valori: Rolul școlii și a societății în popularizarea educației fizice și sportului. - Educația pentru dezvoltare durabilă: Consum responsabil în sport: alegerea echipamentelor și serviciilor sportive în mod etic și sustenabil.	
NIVELUL C 2 Clasa: XI Modulul: Atletism Valori: sănătatea, bunăstarea, autodisciplina, integritatea, fairplay-ul, autonomia, perseverența, respectul față de diversitate, responsabilitatea socială, implicare civică		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale:	

C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun.	- Criterii de apreciere a rezultatelor în concursuri/competiții oficiale la Atletism - Siguranța și prevenirea riscurilor în activități de Atletism - Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat - Arbitrajul; tehnica măsurărilor în probele atletice. Conținuturi aplicative / contextuale: <i>Mers:</i> - Marș sportiv <i>Alergări:</i> - Exerciții speciale ale alergătorului; - Alergare de viteză: 100 m (f) și (b); - Alergare de suveică; - Alergare de ștafetă: 4x100m; - Alergare de rezistență, (cros): 1000 m (f) și 2000 m(b); - Alergare cu obstacole, tehnica trecerii obstacolelor orizontale și verticale. <i>Sărituri:</i> - Exerciții speciale ale săritorului; - Săritura în lungime cu elan prin procedeul „ghemuit”; - Săritura în înălțime prin procedeul „forfecare”. <i>Aruncări:</i> - Exerciții speciale ale aruncătorului; - Aruncarea mingii de oină din elan la rezultat - Aruncarea/lansarea/împingerea mingii medicinale (2-3 kg) cu o mână și cu două mâini la distanță; <i>Exerciții aplicative:</i> - Parcursuri aplicative complexe. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: măsurarea și interpretarea pulsului și respirației - Matematică: calculul vitezei și analiza performanței - Educație pentru sănătate: dozarea efortului și recuperare - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea	- explică efectele activității fizice asupra organismului; - aplică regulile de securitate în mod autonom; - execută corect și eficient probele atletice; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - cooperează în cadrul activităților de grup; - manifestă comportament responsabil și etic; - își monitorizează progresul; - stabilește obiective de dezvoltare personală.
--	---	--

C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- Mediu: desfășurarea activităților în aer liber Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Atletism Valori: sănătatea, bunăstarea, autodisciplina, integritatea, fairplay, autonomia, perseverența, respectul față de diversitate, responsabilitatea socială, implicare civică		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: - Relația efort–organism–sănătate în contexte reale de viață - Autoreglarea și optimizarea efortului - Siguranța și prevenirea riscurilor în activități motrice - Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat - Responsabilitate și autonomie în activitatea fizică Conținuturi aplicative / contextuale: - Alergări de viteză (30–100 m) - Alergări de rezistență (500–2000 m) - Starturi (din picioare / jos) - Ștafete și alergări aplicative - Săritura în lungime (de pe loc și cu elan) - Săritura în înălțime - Aruncarea mingii de oină - Parcurhuri aplicative complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: măsurarea și interpretarea pulsului și respirației	- explică efectele activității fizice asupra organismului; - aplică regulile de securitate în mod autonom; - execută corect și eficient probele atletice; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - cooperează în cadrul activităților de grup; - manifestă comportament responsabil și etic; - își monitorizează progresul; - stabilește obiective de dezvoltare personală.

C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Matematică: calculul vitezei și analiza performanței - Educație pentru sănătate: dozarea efortului și recuperare - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea - Mediu: desfășurarea activităților în aer liber Integrarea noilor educații: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață active - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
--	---	--

Gimnastica

Nivelul D1 Clasa: I Modulul: Gimnastică și expresie corporală Valori: sănătate, disciplină, perseverență, responsabilitate, grijă față de sine, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 1.1. Identificarea reacțiilor elementare ale organismului la efort în activități motrice simple, manifestând grijă față de sine. D 1.2. Aplicarea ghidată a regulilor elementare de încălzire, igienă și siguranță înainte și după activități motrice, manifestând grijă față de sine. D 1.3. Exersarea deprinderilor motrice fundamentale în sarcini simple, respectând indicațiile și ritmul activității. D 1.4. Participarea la activități motrice simple, recunoscând rolul mișcării în viața de zi cu zi. D 1.5. Participarea cooperantă la activități și jocuri motrice simple, respectând spațiul de joc și regulile de bază. D 1.6. Respectarea indicațiilor privind organizarea simplă a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale <i>Sănătate și siguranță:</i> igiena personală și a echipamentului sportiv; reguli de siguranță în practicarea exercițiilor gimnastice; ținuta corectă a corpului. <i>Efort și autoreglare:</i> coordonarea mișcărilor; relația dintre exercițiile fizice și creșterea sănătoasă. <i>Deprinderi / elemente motrice:</i> poziții și formații simple în activitatea motrică; echilibrul static; elemente acrobatice elementare. Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții de front și formație: aranjare în linie pe un rând, în coloană; „Aliniere!”; pozițiile „Drepti!” și „Pe loc - Repaus!”; întoarceri la stânga și la dreapta: pe loc și prin pașire. - exerciții aplicative: mers pe loc și oprire; deplasare în coloană prin ocolire, pe cerc; varietăți de mers, alergări, sărituri din diferite poziții inițiale; aruncări și prinderi; cățărări pe banca înclinată și orizontală, pe scara de gimnastică; târare pe sub obstacol. - exerciții de dezvoltare fizică armonioasă fără / cu obiecte: pozițiile și mișcări ale corpului; exerciții simple pentru membre superioare, trunchi și membre inferioare, executate individual și în perechi și în grup.	- identifică reacții simple ale organismului după exerciții gimnastice; - respectă ghidat regulile de igienă, încălzire și siguranță; - execută poziții și deplasări simple în formație; - menține echilibrul static în poziții simple; - realizează elemente acrobatice elementare cu ajutor; - reproduce mișcări simple de brațe și pași de bază în ritmică; - participă ordonat la activități motrice de grup.

activităților motrice și a jocurilor.	- exerciții pentru echilibru și ținută corporală: echilibru static în diferite poziții; menținerea ținutei corecte în poziții simple, deplasări / întoarceri / exerciții simple pe banca de gimnastică. - elemente acrobatice elementare: grupări: din așezat, din culcat, din stând; rulări: înapoi și înainte în grupat culcat, grupat așezat; rulări laterale în culcat dorsal, în grupat; semisfoara; podul din poziție culcat dorsal cu ajutor, stând pe omoplați cu ajutor și de sine stătător. - ștafete și jocuri de mișcare cu elemente din gimnastică. Conținuturi interdisciplinare - Corp, postură și echilibru. Temă / teme cross-curriculare - Siguranță și autocontrol. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare <i>– Educația pentru egalitate și incluziune. Incluziune, sprijin și colaborare.</i>	
Nivel D2 Clasa a II-a Modulul: Gimnastică Valori: sănătate, responsabilitate, disciplină, perseverență, autocontrol, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecventă a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • <i>Sănătate și siguranță:</i> reguli de siguranță în exercițiile gimnastice; încălzirea și revenirea după efort. • <i>Efort și autoreglare:</i> echilibrul static și coordonarea; controlul corpului; ritmul și coordonarea mișcărilor în exerciții ritmice. • <i>Deprinderi / elemente motrice:</i> poziții și formații în activitatea motrică; elemente acrobatice simple. Conținuturi aplicative/ contextuale	– descrie efecte imediate ale efortului după activități gimnastice; – respectă regulile de siguranță, încălzire și pauză; – execută formații și regrupări simple; – își ajustează execuția pe baza observațiilor primite; – menține echilibrul în poziții variate;

activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	- exerciții de front și formație: „Aliniere!”, „Aliniere la stânga!”, „Aliniere la mijloc!” și „După ordine – Numără!”; aranjare în linie pe un rând și pe două rânduri; aranjare în coloană câte unul și câte doi; aranjare în cerc; interval (brațele lateral), distanță (brațele înainte); întoarceri pe loc și prin săritură, la stânga, la dreapta și împrejur; regrupări în două rânduri / coloane; desfășurări și strângeri; - exerciții aplicative: deplasări în coloană câte unul și câte doi; pornire pe loc și oprire din deplasare; deplasări prin ocolire, în cerc, pe diagonală; varietăți de mers, alergări, sărituri din diferite poziții inițiale; aruncări și prinderi; cățărări pe banca înclinată și orizontală, pe scara de gimnastică; târări în sprijin stând pe genunchi, transportarea obiectelor ușoare. - exerciții de dezvoltare fizică armonioasă fără / cu obiecte: exerciții din diferite poziții inițiale; exerciții pentru mobilitate, coordonare și ținută corporală; exerciții în perechi, în grup exerciții cu mingea, coarda, bastonul, banca de gimnastică. - exerciții pentru echilibru și ținută corporală: echilibru din stând pe un picior; menținerea pozițiilor corporale corecte pe suprafețe înguste; controlul corpului în trecerea dintr-o poziție în alta; poziții simple fără control vizual; varietăți de deplasări și exerciții pe suprafețe înguste. - elemente acrobatice simple: rulări din diferite poziții inițiale; rostogolire înainte: în așezat grupat, în sprijin ghemuit; podul din poziție culcat dorsal; stând pe omoplați, semisfoara. - complexe gimnastice simple: legarea a două-trei elemente simple într-o succesiune motrică scurtă. - ștafete și jocuri de mișcare cu elemente din gimnastică. Conținuturi interdisciplinare - Corp, postură și echilibru. Temă / teme cross-curriculare - Siguranță și autocontrol.	– realizează rostogolire înainte, podul și stând pe omoplați în condiții de siguranță; – coordonează mișcări de brațe și pași de bază în ritmică și dans; participă responsabil la activități motrice de grup.
---	---	--

	Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru egalitate și incluziune. Incluziune, sprijin și colaborare.	
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Gimnastică Valori: sănătate, interes pentru activitatea fizică, autocontrol, perseverență, expresivitate, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale – <i>Sănătate și siguranță</i>: mișcarea și starea de bine; reguli de siguranță în exercițiile cu și fără obiecte; dezvoltarea fizică armonioasă. – <i>Efort și autoreglare</i>: calitățile motrice implicate în gimnastică: coordonare, forță, suplețe, echilibru. – <i>Deprinderi/elemente motrice</i>: îmbinarea elementelor acrobatice; mișcarea estetică în ritmică, dans și aerobică. Conținuturi aplicative/ contextuale – exerciții de front și formație: „La 1 – 2 – Numără!”, „Câte 3, 4, 5, etc. – numără!”, formații de aranjare în rând pe o linie, cerc, semicerc, pătrat, unghi; întoarceri pe loc și prin săritură (la stânga, la dreapta, împrejur); regrupări dintr-un rând / coloană în două; desfășurare cu pași alăturați. – exerciții aplicative: „Pas mai mare!”, „Pas mai mic!”, „Pas mai rar!”, „Pas mai des!”, varietăți de mers, alergări, sărituri pe loc și cu deplasare; pornire și oprire din mers; deplasări cu ocolire, pe cerc, pe diagonală, în sens opus. – exerciții de dezvoltare fizică armonioasă fără / cu obiecte: exerciții din diferite poziții inițiale; exerciții pentru mobilitate, coordonare și ținută corporală; exerciții în perechi, în grup exerciții cu mingea, coarda, bastonul, banca de gimnastică.	– explică pe înțelesul său legătura dintre mișcare, sănătate și stare de bine; – aplică cu autonomie ghidată regulile de siguranță și încălzire; – execută exerciții cu și fără obiecte pentru dezvoltarea armonioasă; combină 2–3 elemente acrobatice simple; – reproduce mișcări estetice în gimnastică ritmică și dans; – coordonează pași aerobici de bază în exerciții simple; – valorifică feedbackul primit pentru îmbunătățirea execuției; cooperează cu colegii în formații și complexe.

O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite.	– exerciții de echilibru și ținută corporală: echilibru în poziții variate; treceri controlate între poziții; exerciții pentru ținuta corectă, deplasări / exerciții pe suprafețe înguste (, banca de gimnastică, banca întoarsă, bârna). – elemente acrobatică și combinații: rulări; varietăți de rostogoliri înainte; stând pe omoplați; rostogolire înapoi în semisfoară; podul din poziție culcat; semisfoara; îmbinarea elementelor acrobatică în structuri simple. – exerciții de dans: pas alăturat; pas săltat, pași de galop. – exerciții de dezvoltare fizică armonioasă: exerciții cu și fără obiecte; complexe de exerciții pentru dezvoltarea forței, supleței, coordonării și echilibrului, însoțite de acompaniament muzical. – complexe gimnastice: complexe de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă și gimnastică acrobatică, executate individual și în grup. – dezvoltarea calităților motrice specifice gimnasticii: echilibru, coordonare, suplețe, forță segmentară. – ștafete și jocuri de mișcare cu elemente din gimnastică. Conținuturi interdisciplinare – Corp, postură și echilibru. Temă / teme cross-curriculare – Siguranță și autocontrol. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – <i>Educația pentru egalitate și incluziune.</i> Incluziune, sprijin și colaborare.	
Clasa a IV-a Modulul: Gimnastică Valori: sănătate, responsabilitate, autocontrol, perseverență, expresivitate, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale	

sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fairplay, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate	– <i>Sănătate și siguranță</i>: rolul exercițiului fizic în sănătate și dezvoltare armonioasă a elevului din clasa a 4-a. – <i>Efort și autoreglare</i>: frecvența cardiacă și respiratorie în raport cu efortul; volum, intensitate și grad de dificultate în exercițiile gimnastice. – <i>Deprinderi / elemente motrice</i>: coordonarea, echilibrul, suplețea și forța în gimnastică; complexe acrobatice apropiate condițiilor de concurs; complexe ritmice, aerobice și dansuri populare. Conținuturi aplicative/ contextuale – <i>exerciții de front și formație</i>: procedee de front; semi întoarceri; întoarceri la stânga, dreapta, împrejur; varietăți de deplasări și întoarceri din mers; deplasări în figuri: pe diagonală, în sens opus, prin șerpuire, etc.; regroupări dintr-un rând / coloană în două, trei rânduri / coloane; desfășurare și strângere cu pași alăturați. – <i>exerciții aplicative</i>: varietăți de mers, alergări, sărituri; cățărare pe otgon în 3 timpi, escaladări prin pășire peste obstacole (50 cm); târări pe sub obstacole; transportarea obiectelor, aparatelor. – <i>exerciții de dezvoltare fizică armonioasă</i> fără / cu obiecte: exerciții din diferite poziții inițiale; pe loc și în deplasare; exerciții pentru mobilitate, coordonare și ținută corporală; exerciții în perechi, în grup exerciții cu mingea, coarda, bastonul, banca de gimnastică. – <i>poziții, echilibru și ținută corporală</i>: menținerea ținutei corecte în exerciții; controlul pozițiilor corpului; treceri fluente între poziții și elemente gimnastice. – <i>elemente acrobatice și combinări</i>: rostogoliri înainte - varietăți; rostogolire înapoi în semisfoară; rostogolire înapoi; podul din culcat; stând pe omoplați, cu brațele pe podea; semisfoara;	– corelează practicarea exercițiilor gimnastice cu sănătatea și starea de bine; – gestionează elementar ritmul, pauzele și efortul în activități gimnastice; – execută regroupări și deplasări în formații; – realizează complexe cu obiecte pentru dezvoltarea armonioasă; – îndeplinește 3–4 elemente acrobatice combinate, apropiate condițiilor de concurs; – execută complexe de gimnastică ritmică și aerobică; – practică dansuri populare și mișcări ritmice coordonate; – realizează ajustări conștiente ale execuției; – își asumă roluri simple în activități motrice de grup și manifestă fair-play.
--	---	--

	echilibru pe un picior; legarea elementelor acrobatică în succesiuni motrice simple. –<i>sărituri simple și cu sprijin</i>: sărituri fără sprijin: cu extensie; cu întoarcere la 90°, 180°; pe înălțime mică; în adâncime; cu coarda; exerciții pentru fixarea aterizării, învățarea elanului, bătăii; săritura cu sprijin: în sprijin stând pe genunchi, în sprijin ghemuit pe înălțime (h=60-90 cm) (saltele suprapuse, cub, capră) și coborâre cu extensie. –<i>exerciții de dans</i>: pași de galop, de polcă; pași sălțați; pași alăturați. –<i>complexe gimnastice</i>: complexe de exerciții de dezvoltare fizică armonioasă și gimnastică acrobatică, realizate individual, în perechi și în grupuri mici. –<i>dezvoltarea capacităților motrice specifice gimnasticii</i>: coordonare, suplețe, forță segmentară. – <i>ștafete și jocuri de mișcare</i> cu elemente din gimnastică. Conținuturi interdisciplinare – Corp, postură și echilibru. Temă / teme cross-curriculare – Siguranță și autocontrol. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – <i>Educația pentru egalitate și incluziune</i>. Incluziune, sprijin și colaborare.	
NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Gimnastică Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli de siguranță în sala de gimnastică. • Igiena personală și a echipamentului sportiv.	- să explice rolul mișcării pentru menținerea sănătății și dezvoltării armonioase a organismului.

supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând	• Termeni de bază. • Deprinderi motrice: echilibru, coordonare, flexibilitate, forță. • Reacții ale organismului în repaus și în efort (respirație, oboseală). Conținuturi aplicative/contextuale - <i>exerciții de front și formație</i>: exerciții pentru captarea atenției; întoarceri pe loc și în mișcare; regrupări pe trepte, cu întoarcere în mișcare; desfășurare și strângere la dispoziție, cu pași alăturați; deplasare în figuri: în sens opus, în șerpuire (mică, mijlocie, mare). - <i>exerciții aplicative</i>: varietăți de mers, alergări, sărituri; cățărare pe otgon în 3 timpi, escaladări prin pășire peste obstacole (50 cm); târări pe sub obstacole; transportarea obiectelor, aparatelor; sărituri: cu întoarcere la 90°, 180°, 360°; cu gruparea / depărtarea picioarelor; peste obstacole; cu coarda. - <i>exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă</i>: complexe de exerciții cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare. Exerciții pentru ținuta corectă. - <i>elemente acrobatice</i>: echilibru pe un picior; rulări; rostogoliri înainte și înapoi; stând pe omoplați; podul; semi-sfoara; sfoara; combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite. - <i>elemente de ritmică și dans</i>: pași ritmici de bază; întoarceri și sărituri; balansări de brațe și valuri; complexe de exerciții din gimnastica aerobică. - <i>gimnastică la aparate</i>: poziții, apucări de aparat; atârări / sprijine simple și mixte, balansări. - <i>sărituri cu sprijin</i>: exerciții pentru învățarea aterizării, elanului, bătaii; sărituri în sprijin stând pe genunchi, în sprijin ghemuit pe înălțime (h=90 cm) (saltele suprapuse, cub, capră) și coborâre cu extensie (cu întoarcere la stânga / dreapta). Conținuturi interdisciplinare	- respecte regulile de securitate și comportament adecvat în timpul activităților gimnastice și al lucrului în echipă. - execute corect exerciții de încălzire și exerciții de revenire după efort, adaptate tipului de activitate fizică. - demonstreze deprinderi motrice de bază și specifice gimnasticii: echilibru, coordonare, flexibilitate, forță și orientare spațială. - realizeze exerciții de front și formație, deplasări și regrupări pe loc și în mișcare, respectând comenzile și sincronizarea colectivă. - execute complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă, cu și fără obiecte, pe loc și în deplasare. - parcurgă trasee aplicative care includ mers, alergare, sărituri, târări, cățărări și escaladări, respectând regulile de siguranță. - execute elemente acrobatice de bază (rostogoliri, rulări, echilibru pe un picior, stând pe omoplați, podul, semi-sfoara) și combinații simple de 4-6 elemente. - coordoneze mișcările corporale în exerciții ritmice și de dans, utilizând pași de bază, întoarceri, sărituri și mișcări de brațe pe ritm muzical. - demonstreze poziții, exerciții de echilibru, atârări și balansări simple la aparate de gimnastică. - execute săritura cu sprijin peste „capra” de gimnastică, respectând tehnica și normele de protecție.
---	---	---

disciplină și respect față de colegi.	- Biologie: Postura corectă și efectele exercițiilor asupra organismului; - Matematică: Numărarea exercițiilor și măsurarea spațiilor; - Geografie: Activități fizice în diferite medii; Temă cross-curriculară: Mișcare în siguranță în diferite spații sportive. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația pentru sănătate și stare de bine:</i> utilizarea responsabilă a spațiilor sportive - <i>Educația pentru mediu:</i> Desfășurarea activităților în spații sigure și curate.	- observe și descrie reacțiile organismului la efort fizic (respirație accelerată, puls, oboseală) și să adopte comportamente sănătoase.
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Gimnastica Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Importanța călirii organismului pentru sănătate. Reguli de bază ale călirii. • Reguli de securitate în gimnastică. Autoasigurarea. • Încălzirea și revenirea după efort. • Deprinderi motrice: echilibru, coordonare, flexibilitate, forță. Conținuturi aplicative/contextual - <i>exerciții de front și formație:</i> exerciții pentru captarea atenției; deplasări în figuri: întoarceri pe loc și în deplasare; aranjări și regroupări; desfășurări și strângeri. - <i>exerciții aplicative:</i> varietăți de mers, alergări, sărituri; cățărări (verticale, orizontale, oblice); escaladări (cu ajutor, prin săritură, prin pășire peste obstacole); târări (în sprijin stând pe genunchi, pe genunchi și antebrațe, pe sub obstacole); transportarea obiectelor, aparatelor; sărituri: în adâncime, pe aparate (bancă, cub,	- explice importanța activității motrice pentru sănătate, dezvoltare fizică și menținerea unei posturi corecte. - respecte regulile de securitate, organizare și disciplină în desfășurarea exercițiilor și a activităților gimnastice. - selecteze și execute exerciții adecvate pentru încălzire și revenire după efort, în funcție de tipul activității desfășurate. - demonstreze un nivel îmbunătățit al deprinderilor motrice: coordonare, echilibru, flexibilitate, viteză și forță.

feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	etc.), peste obstacole; cu coarda; aruncarea și prinderea obiectelor; parcurhuri aplicative. - <i>exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă</i>: complexe de exerciții cu și fără obiecte (banca de gimnastică, mingea medicinală, bastonul, peretele de gimnastică, etc.); în perechi; în grup; în formații strânse; pe loc și în deplasare. - <i>elemente acrobatice</i>: echilibru pe un picior; rulări; rostogoliri înainte și înapoi; stând pe omoplați; stând pe cap și mâini; podul; semi-sfoara; sfoara; sărituri: închisă și deschisă; cu întoarcere la 90°, 180°, 360°; cu gruparea / depărtarea picioarelor; combinații acrobatice de 4-6 elemente însușite. - <i>elemente de ritmică și dans</i>: pași ritmici de bază; valuri; pași de dans: galop, polcă; vals; hora; complexe de exerciții din gimnastica aerobică. - <i>gimnastică la aparate</i>: apucări; atârări / sprijine simple și mixte, balansări; urcări; coborări; întoarceri. - <i>sărituri cu sprijin</i>: exerciții pentru perfecționarea aterizării, bătăii, împingerii cu mâinile; săritura cu picioarele îndoite peste „capra” de gimnastică (h = 90 cm (f.); h = 100 cm (b.)). Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Călirea organismului și efectele exercițiilor asupra sănătății omului; - Limba română / Eu și societatea: Respectarea regulilor de conduită și colaborarea în activități; - Arte / Educație muzicală: Exerciții pe ritm muzical pentru colaborare și socializare prin dans. Temă cross-curriculară: Comportamentul și conduita sportivă - repere pentru participarea responsabilă la activitățile motrice Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația pentru sănătate și stare de bine</i>: Promovarea unui climat sigur și pozitiv în activitățile motrice;	- execute corect exerciții de front și formație, deplasări și regroupări complexe, individual și în grup. - realizeze complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă, utilizând obiecte și aparate specifice. - parcurgă trasee aplicative cu grad sporit de dificultate, integrând mers, alergare, sărituri, târări, cățărări și escaladări. - execute corect și coordonat elemente acrobatice însușite: rostogoliri, rulări, stând pe omoplați, podul, semi-sfoara și combinații acrobatice de 5–7 elemente. - demonstreze expresivitate și coordonare în exerciții ritmice și dans, utilizând pași, sărituri și mișcări sincronizate pe ritm muzical. - execute exerciții la aparate: poziții, echilibre, atârări, balansări și deplasări simple în condiții de siguranță. - execute săritura cu sprijin peste aparate de gimnastică, respectând tehnica de execuție și regulile de protecție. - monitorizeze reacțiile organismului la efort și să adapteze intensitatea activității fizice la propriile posibilități. - colaboreze eficient în activități de perechi și echipă, manifestând responsabilitate, respect și spirit de fair-play. - utilizeze informații și resurse digitale pentru învățarea și perfecționarea exercițiilor fizice și gimnastice.
---	--	--

	- <i>Educația pentru valori</i>: Respect, responsabilitate, fair-play, onestitate și autocontrol în activitățile sportive; - <i>Educația pentru cetățenie</i>: Respectarea regulilor, asumarea responsabilităților și participarea activă în echipă.	
NIVELUL B 1 Clasa: VII Modulul: Gimnastica Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Siguranță și control în exerciții mai complexe. Asigurarea partenerului. • Autocontrol și reacția propriului organism la diferite tipuri de efort. • Dezvoltarea forței și flexibilității. • Poziții și mișcări în perechi: poziții și elemente acrobatice în perechi, în trei, în patru. Conținuturi aplicative/contextuale - <i>exerciții de front și formație</i>: exerciții pentru captarea atenției; regroupare cu întoarcere în mișcare; desfășurare dintr-un cerc în două cercuri. - <i>exerciții aplicative</i>: varietăți de mers, alergări, sărituri, târări, cățărări și escaladări, transportări de greutate individual și în perechi; parcureri aplicative. - <i>exerciții de dezvoltare fizică armonioasă</i>: complexe de exerciții cu și fără obiecte; individual, cu partener și în grup; exerciții în deplasare; exerciții pentru ținuta corectă. - <i>elemente acrobatice</i>: rostogolire înainte în stând pe omoplați; prin săritură; rostogolire înapoi; stând pe cap și mâini	- explice rolul exercițiilor gimnastice în dezvoltarea armonioasă a organismului și menținerea sănătății. - respecte regulile de securitate și acordarea ajutorului reciproc în activitățile gimnastice. - execute independent exerciții de încălzire și revenire după efort. - demonstreze coordonare, echilibru, flexibilitate și forță în executarea exercițiilor motrice. - execute exerciții de front și formație cu schimbări de direcție și regroupări în mișcare. - realizeze complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă, cu și fără obiecte. - parcurgă trasee aplicative cu elemente combinate de mers, alergare, sărituri și cățărări. - execute combinații acrobatice din 5–7 elemente însușite. - demonstreze coordonare și expresivitate în exerciții ritmice și aerobică.

diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	(băieți); sfoara (fete); stând pe mâini (cu ajutor); răsturnare laterală; combinații acrobatică din elemente însușite anterior. - <i>elemente de ritmică și dans</i>: pași ritmici de bază; valuri; pași de dans: galop, polcă; vals; hora; complexe de exerciții din gimnastica aerobică. - <i>acrosport</i> (elemente acrobatică în grup): elemente acrobatică în perechi; poziții statice în doi. - <i>gimnastică la aparate</i>: atârănări, sprijine, balansări, urcări, coborâri; îmbinări de elemente simple de atârănări, urcări, coborâri, urcare prin răsturnare. - <i>sărituri cu sprijin</i>: săritura lateral peste „capra” de gimnastică (h = 90 cm (f.); h = 100 cm (b.)). - <i>exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice</i>: forța și flexibilitatea. - <i>ștafete și jocuri cu elemente de gimnastică</i>. Conținuturi interdisciplinare -Biologie: Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, -Eu și societatea: Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive; Temă cross-curriculară: Apa, aerul și soarele - rolul factorilor naturali pentru sănătate și starea de bine. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația pentru sănătate și stare de bine</i>: Dozarea efortului. - <i>Educația pentru mediu</i>: Utilizarea responsabilă a factorilor naturali.	- execute exerciții la aparate și sărituri cu sprijin, respectând tehnica și siguranța. - analizeze reacțiile organismului la efort și importanța recuperării după activitate fizică. - colaboreze eficient în activități de grup, manifestând respect și fair-play.
NIVELUL B 2 Clasa: VIII Modulul: Gimnastica		

Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Monitorizarea efortului și a stării funcționale a organismului. • Prevenirea accidentărilor, acordarea primului ajutor. • Impactul deprinderilor nocive (alcool, fumatul, drogurile) asupra sănătății. • Dezvoltarea forței, flexibilității, rezistenței. Conținuturi aplicative/contextuale - <i>exerciții de front și formație</i>: regroupări, desfășurări și strângeri. - <i>exerciții aplicative</i>: deplasări –cățărări – escaladări – coborâri; deplasări – târâri– transportări; parcursuri aplicative în grup cu caracter competitiv; parcursuri aplicative cu diverse îmbinări - <i>elemente acrobatice</i>: echilibru pe un picior în diverse variante; rostogoliri - diferite variante; podul - diverse variante; stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți); stând pe mâini; răsturnări laterale; sfoara; îmbinări și combinații din elemente acrobatice însușite anterior; - <i>acrosport</i> (elemente acrobatice în grup): elemente acrobatice (2-4 elevi) însoțite cu acompaniament muzical; poziții statice de 2 nivele/ trepte. - <i>gimnastică la aparate</i>: atârănări, sprijine, balansări, urcări, coborâri; elemente combinate de poziții, - <i>sărituri cu sprijin</i>: săritura cu picioarele depărtate peste „capră” în lungime (h = 110 cm (f.); h = 115 cm (b.)). Depărtarea podețului de la aparat - 1 m. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: funcționarea eficientă a organismului	- explice influența exercițiilor fizice asupra sistemelor funcționale ale organismului. - aplică reguli de securitate și autoasigurare în activitățile gimnastice. - elaboreze și execute complexe simple de exerciții pentru încălzire și dezvoltare fizică. - demonstreze un nivel avansat de coordonare, flexibilitate, forță și mobilitate. - execute exerciții de front și formație sincronizate în grup. - realizeze trasee aplicative cu grad crescut de dificultate și orientare spațială. - execute elemente și combinații acrobatice cu tehnică îmbunătățită și continuitate a mișcărilor. - demonstreze expresivitate și ritm în exerciții aerobice și de dans. - execute exerciții la aparate și sărituri cu sprijin în condiții de siguranță. - monitorizeze reacțiile organismului la efort și să adapteze intensitatea exercițiilor. - coopereze și comunice eficient în activități motrice de grup. - utilizeze responsabil resurse digitale pentru învățarea exercițiilor și menținerea unui stil de viață sănătos.

posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- TIC: utilizează instrumente digitale pentru monitorizarea activității fizice și interpretează datele obținute. Temă cross-curriculară: Exercițiul fizic - cheia funcționării eficiente a organismului . Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația pentru sănătate și stare de bine:</i> Mișcarea - investiție în sănătatea sistemelor vitale ale organismului; - <i>Educația pentru valori:</i> Responsabilitate pentru sănătatea proprie prin activitatea fizică. <i>Educația digitală:</i> Monitorizarea digitală a efortului și a stării funcționale	
Clasa: IX Modulul: Gimnastica Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Performanță și autocontrol; • Siguranță avansată în exerciții; • Planificarea efortului; • Dezvoltare fizică armonioasă • Reguli de concurs specifice probelor de gimnastică. Conținuturi aplicative/contextual <i>Mișcări sincrone:</i> - mișcări sincrone în grup; - elemente acrobatice sincrone în grup; <i>Exerciții aplicative:</i> - parcurhuri aplicative în grup, cu diverse îmbinări de: deplasări-escaladări-coborâri; deplasări-târări- transportări. <i>Elemente acrobatice:</i> - echilibru pe un picior în diverse variante; - rostogoliri, diferite variante;	- argumenteze importanța gimnasticii pentru sănătate, condiție fizică și echilibru emoțional. - aplice independent reguli de securitate, autoasigurare și organizare a activităților gimnastice. - proiecteze și execute programe simple de încălzire, dezvoltare fizică și revenire după efort. - demonstreze un nivel ridicat de coordonare, flexibilitate, forță și rezistență motrică. - execute exerciții de front și formație complexe, sincronizate și coordonate în echipă.

procedeelor tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- podul, diverse variante; - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți); - stând pe mâini din diverse poziții inițiale; - îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior. - combinație acrobatică cu elemente la libera alegere; <i>Acrosport</i> (elemente acrobatice în grup): - figuri din poziții statice în grup; - elemente acrobatice în grup cu caracter competitive. <i>Gimnastică la aparate:</i> - combinație din 4-5 elemente însușite anterior. <i>Sărituri cu sprijin:</i> - săritura cu picioarele depărtate peste „capră”(„cal”) în lățime (h = 115 cm (f.); h = 120 cm (b.)). Depărtarea podețului de la aparat - 1m. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: recuperare și efort; - TIC: monitorizare digitală; - Educație civică: responsabilitate socială. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: Stil de viață activ; - Educația digitală: Autoevaluare; - Educația pentru valori: Autonomie și respect; - Educația pentru sănătate: Importanța exercițiilor fizice zilnice; - Educația pentru mediu: Desfășurarea activităților în spații sigure și curate; - Educația digitală: Utilizarea responsabilă a tehnologiei.	- realizeze trasee aplicative și combinații motrice complexe în condiții variate. - execute combinații acrobatice din 6–8 elemente cu tehnică și continuitate. - demonstreze expresivitate corporală și sincronizare în exerciții ritmice și aerobică. - execute exerciții la aparate și sărituri cu sprijin cu control și siguranță. - evalueze reacțiile organismului la efort și să adopte măsuri pentru prevenirea suprasolicitării. - manifeste autonomie, responsabilitate și spirit de inițiativă în activitățile motrice. - ☐ promoveze comportamente sănătoase și relații bazate pe respect, cooperare și fair-play.
NIVELUL C 1 Clasa: X Modulul: Gimnastica Valori: sănătatea, bunăstarea, autodisciplina, integritatea, fairplay-ul, autonomia, perseverența, respectul față de diversitate, responsabilitatea socială, implicarea civic		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reacția organismului la efort în gimnastică (forță, flexibilitate, coordonare). • Siguranța în exercițiile de gimnastică și prevenirea accidentărilor. • Încălzirea și revenirea după efort. • Tehnici de bază și avansate în elementele gimnastice. • Controlul corpului și echilibrul în mișcare. Conținuturi aplicative/contextuale <i>Mișcări sincronice:</i> - mișcări sincronice în grup; - elemente acrobatice sincronice în grup. <i>Exerciții aplicative:</i> - parcursuri aplicative cu diverse îmbinări de: deplasări – escaladări – coborâri; deplasări – târări– transportări; parcursuri aplicative în grup cu caracter competitiv. <i>Elemente acrobatice:</i> - echilibru pe un picior în diverse variante; - rostogoliri, diferite variante; - podul, diverse variante; - stând pe cap și mâini în diverse variante (băieți); - stând pe mâini din diverse poziții inițiale; - îmbinări și combinații din exercițiile acrobatice însușite anterior. - combinație acrobatică cu elemente la libera alegere; - elemente acrobatice în grup (<i>Acrosport</i>): figuri din poziții statice în grup; elemente acrobatice în grup cu caracter competitiv; <i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i> - combinație din 4-5 elemente însușite anterior. <i>Sărituri cu sprijin:</i>	- explice rolul exercițiilor gimnastice în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea sănătății. - respecte și aplice regulile de securitate, autoasigurare și acordare a ajutorului în activitățile gimnastice. - elaboreze și execute independent exerciții de încălzire și revenire după efort. - demonstreze coordonare, echilibru, flexibilitate, forță și rezistență în executarea exercițiilor. - execute exerciții de front și formație complexe, sincronizate individual și în grup. - realizeze trasee aplicative și combinații motrice cu grad sporit de dificultate. - execute combinații acrobatice din 6–8 elemente cu continuitate și control corporal. - demonstreze expresivitate și ritm în exerciții aerobice și activități coregrafice. - execute exerciții la aparate și sărituri cu sprijin în condiții de siguranță și eficiență motrică. - monitorizeze reacțiile organismului la efort și să adapteze intensitatea activităților fizice. - coopereze eficient în activități de grup, manifestând responsabilitate și fair-play.

prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului.	săritura cu picioarele depărtate peste „capră” („cal”) în lățime h=120 cm (b.); săritura lateral h=115 cm (f.). Depărtarea podețului de la aparat - 1m. Conținuturi interdisciplinare - Istorie / Educație civică: Analiza valorilor olimpice (fair-play, etică, incluziune) și rolul gimnasticii în formarea disciplinei și responsabilității sociale. - Matematică: Analiza performanței motrice (număr de repetări, timp, dificultate) pentru optimizarea exercițiilor. - Limba română / Limbi străine: Utilizarea terminologiei sportive în descrierea exercițiilor și comunicare în contexte sportive. - Informatică / TIC: Utilizarea aplicațiilor digitale pentru monitorizarea progresului fizic și analiza execuțiilor (video, cronometrare). Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: Planificarea unui program personal de exerciții fizice pentru dezvoltare armonioasă. - Educația pentru incluziune: Adaptarea exercițiilor la niveluri diferite de pregătire și promovarea participării tuturor. - Educația pentru dezvoltare durabilă: Utilizarea responsabilă a resurselor și echipamentelor sportive. - Educația antreprenorială: Inițiative în domeniul fitness-ului și activităților corporale. - Educația pentru valori: Promovarea respectului, disciplinei și colaborării în activități sportive	- utilizeze resurse digitale pentru organizarea și evaluarea activităților motrice.
NIVELUL C 2 Clasa: XI Modulul: Gimnastica Valori: sănătatea, bunăstarea, autodisciplina, integritatea, fairplay-ul, autonomia, perseverența, respectul față de diversitate, responsabilitatea socială, implicarea civic		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării

		Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Adaptarea organismului la efort în exerciții gimnastice complexe. - Managementul siguranței și prevenirea accidentărilor. - Autoreglarea efortului și recuperarea după activitate. - Tehnici avansate de control corporal. - Performanță, coordonare și expresivitate motrică. - Reguli competiționale: notarea tehnicii elementelor și complexitatea combinațiilor. Conținuturi aplicative/contextuale <i>Exerciții aplicative.</i> <i>Combinație acrobatică:</i> - combinație acrobatică din 4-6 elemente legate cu elemente de dans; - rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale; rostogoliri consecutive înainte; - stând pe cap și mâini(băieți), stând pe mâini; - răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara, sfoara, podul, stând pe omoplați; - elemente acrobatice în grup (<i>Acrosport</i>): complex din elemente acrobatice însușite, cu caracter competitiv, cu acompaniament muzical. <i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i> - combinației elementare la aparatele de gimnastică din elemente însușite. <i>Sărituri cu sprijin:</i> - sărituri combinate din cele însușite anterior; - săritură cu picioarele depărtate peste „cal” în lățime $h = 120$ cm; - săritură cu picioarele îndoite, în echer peste „cal” („capră”) în lungime $h = 120$ cm.	- analizeze efectele activităților gimnastice asupra organismului și performanței fizice. - aplice independent reguli de securitate și tehnici de prevenire a accidentărilor. - proiecteze și execute complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică și întreținerea condiției fizice. - demonstreze un nivel avansat al deprinderilor motrice și al coordonării mișcărilor. - execute exerciții de front și formație complexe, sincronizate și organizate în echipă. - realizeze trasee aplicative și combinații motrice cu elemente variate și continuitate. - execute elemente și combinații acrobatice cu tehnică îmbunătățită și expresivitate corporală. - demonstreze ritm, sincronizare și creativitate în exerciții aerobice și dans. - execute exerciții la aparate și sărituri cu sprijin, respectând cerințele tehnice și de siguranță. - evalueze reacțiile organismului la efort și să aplice metode de recuperare după activitate fizică. - manifeste inițiativă, responsabilitate și cooperare în activitățile motrice. - promoveze un stil de viață sănătos prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice.

și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Analiza adaptării organismului la efort și recuperare musculară. - Matematică: Interpretarea datelor de performanță (timp, intensitate, progres). - Informatică / TIC: Utilizarea aplicațiilor pentru monitorizarea antrenamentului și analiză video a tehnicii. - Limba română / Limbi străine: Comunicare și redactare de texte sportive (rapoarte, descrieri, analize). - Educație civică: Valori sportive, etică, incluziune și responsabilitate socială în sport. Integrarea noilor educații - Educația pentru sănătate: Planificarea și monitorizarea antrenamentului personal. - Educația pentru incluziune: Adaptarea exercițiilor pentru diferite niveluri de pregătire. - Educația pentru dezvoltare durabilă: Utilizarea responsabilă a resurselor sportive. - Educația antreprenorială: Inițiative în domeniul fitness și activități corporale. - Educația pentru valori: Respect, disciplină, autonomie și fair-play.	
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Gimnastica Valori: sănătatea, bunăstarea, autodisciplina, integritatea, fairplay-ul, autonomia, perseverența, respectul față de diversitate, responsabilitatea socială, implicarea civic		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:

C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Performanța sportivă în gimnastică. • Planificarea antrenamentului și autoreglarea efortului. • Recuperarea și prevenirea suprasolicitării. • Tehnici avansate de execuție și coordonare. • Leadership și organizarea activităților sportive Conținuturi aplicative/contextuale <i>Exerciții aplicative.</i> <i>Combinăție acrobatică:</i> - combinație acrobatică competitivă din 5-6 elemente legate cu elemente de dans. - rostogoliri înainte și înapoi din diferite poziții inițiale; rostogoliri consecutive înainte; - stând pe cap și mâini(băieți), stând pe mâini; - răsturnări laterale în îmbinare cu: semisfoara; sfoara; podul, stând pe omoplați; - elemente acrobatice în grup (<i>Acrosport</i>): complex din elemente acrobatice însușite, cu caracter competitive, cu acompaniament muzical. <i>Elemente la aparatele de gimnastică:</i> - combinației competitive la aparatele de gimnastică din elemente însușite. <i>Sărituri cu sprijin:</i> - sărituri combinate din cele însușite anterior; - săritură cu picioarele depărtate, îndoite, în echer peste „cal” în lățime $h = 120$ cm; - săritură cu picioarele în echer, cu întoarcere peste „cal” („capră”) în lungime $h = 120$ cm. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Optimizarea performanței și recuperării organismului. - Matematică: Analiza statistică a performanței sportive.	- argumenteze importanța activităților gimnastice pentru sănătate, dezvoltare fizică și echilibru psiho-emoțional. - aplice independent și responsabil reguli de securitate, autoasigurare și organizare a activităților motrice. - elaboreze și adapteze programe individuale de încălzire, dezvoltare fizică și recuperare după efort. - demonstreze un nivel ridicat de control corporal, coordonare, flexibilitate, forță și rezistență. - execute exerciții de front și formație complexe, cu sincronizare și precizie. - realizeze trasee aplicative și combinații motrice complexe în condiții variate. - execute combinații acrobatice cu tehnică, expresivitate și continuitate a mișcărilor. - demonstreze creativitate și expresivitate în exerciții ritmice și aerobică. - execute exerciții la aparate și sărituri cu sprijin cu eficiență și siguranță. - analizeze și gestioneze reacțiile organismului la efort, prevenind suprasolicitarea și accidentările. - manifeste autonomie, leadership și spirit de cooperare în activitățile de grup. - integreze activitatea fizică în stilul personal de viață sănătos și echilibrat
---	--	---

responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- TIC: Monitorizare digitală avansată și analiză video. - Limba română / limbi străine: Comunicare sportivă și redactare profesională. - Educație civică: Leadership, etică și responsabilitate socială în sport. Integrarea noilor educații - Educația pentru sănătate: Managementul performanței și prevenirea suprasolicitării. - Educația pentru incluziune: Adaptarea activităților pentru toate nivelurile. - Educația pentru sustenabilitate: Utilizarea eficientă a resurselor sportive. - Educația antreprenorială: Inițiative în domeniul sportului și fitness-ului. - Educația pentru valori: Excelență, responsabilitate, leadership și fairplay.	
--	---	--

JOCURI SPORTIVE DE ECHIPĂ

Nivelul D1 Clasa: I Modulul: Jocuri motrice și joc sportiv Valori: fairplay, spirit de echipă, egalitate, onestitate, cooperare, implicare activă.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 1.1. Identificarea reacțiilor elementare ale organismului la efort în activități motrice simple, manifestând grijă față de sine. D 1.2. Aplicarea ghidată a regulilor elementare de încălzire, igienă și siguranță înainte și după activități motrice, manifestând grijă față de sine. D 1.3. Exersarea deprinderilor motrice fundamentale în sarcini simple, respectând indicațiile și ritmul activității. D 1.4. Participarea la activități motrice simple, recunoscând rolul mișcării în viața de zi cu zi. D 1.5. Participarea cooperantă la activități și jocuri motrice simple, respectând spațiul de joc și regulile de bază.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli de joc. • Cooperarea și competiția. • Rotația în ștafetă. • Conceptul de echipă. • Dezvoltarea coordonării, vitezei și îndemnării prin joc. Conținuturi aplicative/contextuale - jocuri de mișcare frontale. - jocuri de mișcare în perechi. - jocuri de mișcare colective și în echipe. - jocuri cu elemente din jocuri sportive. - ștafete sportive. - jocuri de atenție, cunoaștere, imitare. - jocuri pentru echilibru, reacție, anticipare. - jocuri pentru ținere, transmiteri, prinderi și aruncări. - ștafete cu depășire a obstacolelor, individual și în grup. Conținuturi interdisciplinare - Educație civică: respectarea regulilor și cooperarea. - Matematică: numărarea punctelor sau repetărilor. - Limba română: înțelegerea instrucțiunilor orale. - Științe: observarea respirației după efort. Temă / teme cross-curriculare	– identifică reacții simple ale organismului după participarea la jocuri motrice și ștafete; – respectă reguli elementare de siguranță, încălzire și organizare în activitățile de joc; – participă activ la jocuri de mișcare frontale, în perechi și în grup; – execută alergări, sărituri, aruncări și prinderi în condiții simple de joc; – răspunde corect la semnale și comenzi simple în timpul jocului; – respectă spațiul propriu și al colegilor în activitățile motrice; – cooperează cu colegii în ștafete și jocuri de echipă; – respectă regulile de bază ale jocului și ordinea participării; – manifestă interes și implicare activă în activitățile de joc; – acceptă rezultatul jocului și manifestă comportament adecvat față de colegi.

D 1.6. Respectarea indicațiilor privind organizarea simplă a activităților motrice și a jocurilor.	- Respect și cooperare. - Participare pentru toți. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate și stare de bine: Bucuria mișcării și zâmbetul. - Educația pentru pace: Îmbrățișarea prin pasă. - Educația pentru valori: Onestitatea în joc.	
Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Jocuri motrice și joc sportiv Valori: fairplay, respect, responsabilitate, cooperare, inițiativă, disciplină.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecventă a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli de joc și de siguranță. • Comunicarea în joc. • Roluri simple în echipă. • Cooperarea pentru rezolvarea sarcinilor de joc. • Efectele imediate ale efortului în joc. Conținuturi aplicative/contextuale – jocuri de mișcare frontale, în perechi, colective și în echipe. – jocuri pentru echilibru, reacție, anticipare. – jocuri pentru dezvoltarea coordonării, vitezei, supleței și rezistenței. – jocuri pentru ținere, transmiteri, prinderi și aruncări. – ștafete sportive cu depășire a obstacolelor, individual și în grup. – situații simple de joc cu sarcini și reguli ușor schimbătoare. Conținuturi interdisciplinare	– descrie efecte imediate ale efortului după participarea la jocuri motrice și ștafete; – respectă regulile de siguranță, încălzire, pauză și revenire în activitățile de joc; – aplică deprinderi motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale; – execută corect sarcini motrice variate în jocuri cu reguli simple; – își ajustează execuția motrică pe baza indicațiilor primite; – participă la ștafete cu depășire de obstacole, individual și în grup; – manifestă comportamente de ajutor și respect față de colegi în timpul jocului; – respectă succesiunea acțiunilor și rolurile simple în activitățile de echipă;

fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	– Educație civică: respect și ajutor reciproc. – Matematică: Organizarea formațiilor și a deplasării în spațiul de joc utilizând repere spațiale simple; orientare și poziționare în spațiu în cadrul jocurilor și exercițiilor motrice; formarea și menținerea formațiilor (cerc, linie, coloană) în activități și exerciții fizice; deplasări și trasee motrice în spațiul de joc, utilizând direcții și poziții.. – Limba română: formularea și urmarea regulilor jocului. – Științe: descrierea oboselii și a ritmului respirației după joc. Temă / teme cross-curriculare: – Fairplay și colegialitate. – Gestionarea emoțiilor în joc. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru competențe digitale: Analiza poziției pe teren. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Echilibrul efort-pauză. – Educația pentru valori: Respectul față de adversar.	– colaborează cu partenerii pentru realizarea sarcinilor de joc; – manifestă fairplay și autocontrol în situații de câștig sau pierdere.
Clasa a III-a Modulul: Jocuri motrice și joc sportiv Valori: fairplay, cooperare, respect, responsabilitate, autonomie ghidată, spirit de echipă.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli de bază ale jocurilor sportive. • Pozițiile și deplasările fundamentale ale jucătorului. • Controlul mingii; cooperarea în echipă. • Rolurile simple în joc. • Relația dintre joc, sănătate și stare de bine. Conținuturi aplicative/contextuale – jocuri de mișcare frontale, în perechi și colective. – ștafete sportive.	– explică, pe înțelesul vârstei, rolul jocurilor motrice și sportive pentru sănătate și stare de bine; – aplică cu autonomie ghidată regulile de siguranță și încălzire în activități de joc și ștafetă; – reproduce pozițiile fundamentale și deplasările specifice jocurilor sportive;

siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite	– jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru rezolvarea sarcinilor în echipă. – deplasările și pozițiile fundamentale în jocurile sportive. – elemente tehnice de posesie a mingii: ținere, pasare, prindere, dribling de bază, aruncare la țintă/poartă/coș, preluare, jonglare, purtare și culegere a mingii, prinderea tag-ului. – jocuri de mișcare cu elemente din jocuri sportive, convenționale și pregătitoare. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: Înregistrarea în tabele a rezultatelor obținute în cadrul competițiilor individuale sau pe echipe și interpretarea acestora prin utilizarea conceptelor matematice (comparare, ordonare, calculul scorurilor).. – Educație civică: roluri în echipă, respectarea regulilor și a arbitrului. – Limba română: comunicarea în joc și transmiterea sarcinilor. – Științe: efectele efortului asupra organismului. Temă / teme cross-curriculare – Egalitate și incluziune. – Comunicare și colaborare. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru media: Publicitatea sportivă și realitatea. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Relația efort-puls în joc. – Educația pentru pace: Mediarea în teren.	– demonstrează elemente simple de control al mingii: ținere, pasare, prindere, dribling sau preluare; – utilizează deprinderile motrice în jocuri variate și ștafete sportive; – combină mișcări de deplasare, aruncare, prindere și transmitere în situații de joc; – valorifică feedbackul profesorului și al colegilor pentru îmbunătățirea execuției; – cooperează cu colegii în jocuri de echipă, respectând roluri simple și reguli de grup; – participă la organizarea elementară a jocurilor și a activităților sportive; manifestă fairplay, respect și sprijin reciproc în activitățile de joc.
Clasa a IV-a Modulul: Jocuri motrice și joc sportiv Valori: fairplay, responsabilitate, cooperare, respect, inițiativă, autodisciplină.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli specifice activităților sportive și competiționale.	

O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fair-play, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	• Roluri și responsabilități în echipă. • Relația dintre activitatea fizică, stare de bine și stil de viață activ. • Aplicarea procedeelor tehnice de bază în joc. • Acțiuni tactice individuale simple de atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale – Jocuri de mișcare frontale, în perechi, colective. – Ștafete sportive. – Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru rezolvarea sarcinilor în echipă. – Elemente tehnice ale jocului ofensiv în jocurile sportive practicate. – Acțiuni tactice individuale simple. – Sisteme simple de așezare a jucătorilor în teren în atac și apărare. – Deplasările în jocurile sportive. – Pasarea, prinderea, driblingul, aruncarea la țintă/coș/poartă, preluarea mingii, jonglarea, marcajul, demarcajul, deposedarea de tag, așezare simplă în atac și apărare. – Jocuri bilaterale cu teren, număr de jucători și timp de joc redus. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: scor, timp de joc, compararea rezultatelor. – Educație civică: respectarea regulilor, a rolurilor și a adversarului. – Științe ale naturii: efort, puls, respirație, recuperare. – Limba română: comunicare, feedback și formularea strategiilor simple de joc. Temă / teme cross-curriculare – Fairplay în activitate și în viață. – Cetățenie activă.	– corelează practicarea jocurilor motrice și sportive cu sănătatea, starea de bine și obiceiul zilnic de mișcare; – gestionează elementar ritmul, pauzele și efortul în activități motrice și sportive de grup; – aplică deprinderile motrice și tehnice în sarcini integrative specifice jocurilor sportive; – demonstrează elemente tehnico-tactice individuale simple de atac și apărare; – execută corect pasări, prinderi, deplasări și acțiuni simple de control al mingii în condiții de joc; – utilizează sisteme simple de așezare a jucătorilor în atac și apărare; – ajustează conștient execuția în funcție de regulile și cerințele jocului; – își asumă roluri simple în desfășurarea activităților sportive de grup; – cooperează eficient cu colegii în jocuri bilaterale și ștafete; – manifestă responsabilitate, respect și fairplay în activități motrice și sportive.
--	---	---

	Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația antreprenorială și inovarea: Managerul de mini-campionat. – Educația pentru competențe digitale: Înregistrarea și revederea fazelor de joc. – Educația pentru media: Comunicarea succesului prin reportaj.	
NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale : • Relația efort–organism–sănătate în joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor • Jocul ca mijloc de dezvoltare fizică și socială • Responsabilitate și autonomie Conținuturi aplicative/contextuale - poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului; deplasări: mers, alergări, sărituri. -elemente tehnice: pasarea, serviciu, preluarea. - poziții fundamentale, deplasări; - pasa cu ambele mâini de sus de pe loc; - pasa cu ambele mâini de jos de pe loc; - preluarea mingii de sus, de jos; - serviciul de jos din față pe teren redus. Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație)	- identifică pozițiile fundamentale și deplasările specifice jocului de volei; - execută corect pasele și preluările de bază în condiții simple; - aplică serviciul de jos din față pe teren redus; - respectă regulile elementare și cerințele de securitate; - cooperează în activități de grup și jocuri dinamice; - monitorizează reacțiile organismului la efort (respirație, oboseală); - manifestă fair-play și respect față de colegi.

A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	-Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale : • Regulile jocului de volei • Poziția fundamentală • Rolurile în echipă Conținuturi aplicative/contextuale: - procedee tehnice ale: pasării, serviciului, preluării - poziții fundamentale, deplasări; - pasă cu ambele mâini de sus și de jos pe loc, urmată de deplasare; - preluarea mingii de sus, de jos, în mișcare; - serviciul de jos din față cu diferite traiectorii.	- execută procedee tehnice în deplasare și în condiții variate; - aplică pase și preluări în acțiuni simple de joc; - utilizează serviciul cu traiectorii diferite; - respectă regulile și rolurile în echipă; - își adaptează efortul la durata activității; - manifestă responsabilitate în lucrul cu partenerii; - utilizează elemente simple de autoevaluare.

manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	
NIVELUL B 1 Clasa: VII Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: - Regulile jocului de volei - Poziția fundamentală	- execută corect procedee tehnice în situații apropiate de joc;

fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	• Rolurile în echipă Elemente tehnice: serviciul de jos din față, de sus. Acțiuni tehnico-tactice: de serviciu, preluare, pasă. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasa cu ambele mâini de sus, de sus de pe loc și după deplasare; - preluarea mingii de sus, de jos în deplasare; - serviciul de jos și de sus din față, de pe loc; - acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	- combină serviciul, preluarea și pasa în acțiuni continue; - cooperează eficient în activități colective; - aplică regulile jocului în situații de competiție; - analizează reacțiile organismului la efort; - manifestă fair-play și respectarea adversarului; - își autoevaluează performanța.
NIVELUL B 2 Clasa: VIII		

Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile jocului de volei • Poziția fundamentală • Rolurile în echipă Elemente tehnice: lovitura de atac. Acțiuni tehnico-tactice: individuale, din 3 pase, sisteme simple de apărare. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasa de sus, de jos cu diferite traiectorii; - serviciul de jos și de sus din față, de pe loc; - preluarea mingii de sus, de jos, din serviciu; - lovitura de atac; - acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect	- execută lovitura de atac în condiții variate; - aplică acțiuni tactice individuale și colective; - utilizează procedee tehnice în situații reale de joc; - cooperează și comunică eficient în echipă; - adaptează comportamentul la cerințele jocului; - utilizează reguli de securitate și prevenire; - demonstrează autonomie în activitate.

posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	
NIVELUL B 3 Clasa: IX Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile jocului de volei • poziția fundamentală • rolurile în echipă Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrului, gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. Elemente și procedee tehnice: lovitura de atac; elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasa de sus cu diferite traiectorii pe loc și în deplasare, peste cap; - serviciul de jos și de sus din față, de pe loc în diferite zone; - preluarea mingii cu două mâni de sus, de jos, cu orice parte a corpului; - lovitura de atac; - acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasa și lovitură de atac Conținuturi interdisciplinare:	- aplică tehnici și tactici în joc bilateral; - execută acțiuni tehnico-tactice complete; - utilizează elemente de arbitraj și organizare; - monitorizează și adaptează efortul în funcție de situație; - cooperează eficient în activități sportive; - manifestă responsabilitate și leadership; - aplică principiile fair-play-ului.

B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	-Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	
NIVELUL C 1 Clasa: X Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile jocului de volei • Poziția fundamentală • Rolurile în echipă Reguli de joc: terenul de joc, plasarea și schimbul jucătorilor, schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, minge ținută. Poziții și mișcări specifice: deplasări, pozițiile fundamentale ale jucătorilor.	- execută procedee tehnice complexe în condiții reale; - aplică strategii de joc în atac și apărare; - organizează activități sportive simple; - utilizează instrumente de monitorizare și analiză; - manifestă autonomie și responsabilitate; - adaptează efortul la cerințele activității;

C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	Elemente și procedee tehnice: pasarea, serviciul, preluarea, lovitura de atac. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții fundamentale, deplasări; - pasa cu ambele mâini de sus, de jos, pe loc urmată de deplasare; - preluarea mingii de sus, de jos, în mișcare; - serviciul de jos, din față cu diferite traiectorii; - lovitura de atac; - acțiuni tehnico-tactice compuse din preluare, pasă și transmitere peste fileu. Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	- valorifică experiențele motrice în contexte variate.
NIVELUL C 2 Clasa: XI Modulul: Volei		

Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile jocului de volei • Poziția fundamentală • Rolurile în echipă Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. Acțiuni tehnico-tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare; Conținuturi aplicative/contextuale: - Pasa de sus și de jos pe loc și în mișcare, peste cap; - Preluarea de sus și de jos, din lateral, din fileu; - Serviciul de jos din față și din lateral în diferite zone ale terenului; - Lovitura de atac directă și înșelătoare; - Blocajul individual în zonele 2, 3, 4; - Asigurarea partenerului, autoasigurarea; - Acțiuni de preluare – ridicare – transmite/ lovitură de atac; - Sistemul de apărare cu jucătorul avansat. Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate	- aplică sisteme de atac și apărare; - coordonează activități sportive și de echipă; - utilizează strategii tactice în joc; - arbitrează și organizează activități sportive; - monitorizează și optimizează performanța; - manifestă leadership și fair-play; - evaluează critic propriile prestații.

manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	-Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Volei Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fairplay, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile jocului de volei • Poziția fundamentală • Rolurile în echipă Arbitrajul jocurilor: protocol de meci, managementul competiției specifice probei. Acțiuni tehnico-tactice: individuale, de grup și echipă, în atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - elemente și procedee tehnice în atac, - elemente și procedee tehnice în apărare; - acțiuni tehnico-tactice elementare individuale în atac și apărare; - acțiuni tehnico-tactice elementare de echipă în atac și apărare; - sisteme de atac: cu un ridicător, cu 2 ridicători; - sisteme de apărare: unghiul înainte, unghiul înapoi.	- aplică sisteme tactice complexe în joc; - organizează și gestionează competiții sportive; - analizează și interpretează performanța individuală și colectivă; - utilizează autonom strategii de optimizare a efortului; - manifestă responsabilitate, etică și leadership; - promovează un stil de viață activ și sănătos; - transferă competențele dobândite în contexte reale.

deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	Conținuturi interdisciplinare: -Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație) -Matematică: măsurarea și evaluarea performanței în joc (scor, rotație, eficiență) -Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție -Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și sănătate -Geografie: adaptarea activității la condițiile mediului și ale spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului - Educația pentru societate: cooperare și respect - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului - Educația digitală: scor și monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	

NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. Poziții și mișcări: poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului, deplasări, opriri, pivotări. Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling etc. Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții fundamentale; - deplasări, oprire prin săritură; - ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept; - aruncarea la coș cu ambele mâini de la piept de pe loc; - dribling pe loc și în deplasare; - acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul. Conținuturi interdisciplinare:	- explică regulile elementare ale jocului (pași, dublu dribling, fault); - execută corect pozițiile fundamentale și deplasările; - realizează prinderea, pasarea și driblingul în condiții simple; - aplică acțiuni tactice elementare (marcaj–demarcaj); - cooperează în activități de echipă; - monitorizează reacțiile organismului la efort; - manifestă fair-play și respect.

A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor - Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă - Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului	
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:

A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Reguli de joc: teren, durata jocului, minut de întrerupere. Procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, deplasărilor. Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. Conținuturi aplicative/contextuale: - deplasări, oprirea în doi pași, pivotarea; - prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de sus și de jos, cu o mână, de pe loc și în mișcare; - dribling cu ocolirea obstacolelor; - aruncarea la coș după oprirea prin săritură; - acțiuni tactice în atac și apărare: depășirea, pătrunderea, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor	- aplică regulile jocului în activități practice; - execută pasări și prinderi în deplasare; - utilizează driblingul cu schimbări de direcție; - aplică acțiuni tactice simple în atac și apărare; - cooperează eficient în activități colective; - își adaptează efortul la sarcina motrică; - utilizează autoevaluarea.
---	---	---

	- Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă - Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului.	
NIVELUL B 1 Clasa: VII Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Reguli de joc: durata atacului. înlocuirea.	- execută fente și procedee de deposedare; - aplică interacțiuni tactice între doi jucători; - utilizează sisteme simple de apărare; - adaptează comportamentul la situații de joc; - respectă regulile și principiile fair-play; - analizează reacțiile organismului; - își monitorizează progresul.

B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	Elemente tehnice: fente simple și complexe Elemente de deposedare a mingii: smulgerea, dezbateră, interceptia, acoperirea, recuperarea. Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme de apărare. Conținuturi aplicative/contextuale: - fente simple și complexe; - prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini, cu ricoșare de la sol; - dribling în deplasare cu schimb de direcție și viteză; - deposedarea de minge: smulgerea, dezbateră, interceptia, recuperarea, acoperirea; - aruncarea la coș cu o mână de sus de pe loc și în mișcare; - acțiuni tactice: interacțiuni între doi jucători în atac și apărare; apărarea om la om, apărarea zonală Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor - Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă	
---	--	--

	- Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului.	
NIVELUL B 2 Clasa: VIII Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Reguli de joc: regula de 5 și 8 s; gesticulația arbitrilor. Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contracțiuni. Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. Conținuturi aplicative/contextuale: - prinderea și pasarea mingii cu o mână și cu două mâini pe loc și în deplasare;	- aplică procedee tehnice și tactice în situații reale; - utilizează acțiuni colective în atac și apărare; - execută eficient aruncarea după doi pași; - adaptează efortul și comportamentul; - cooperează și comunică eficient; - manifestă autonomie; - utilizează autoevaluarea.

B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- dribling cu și fără control vizual; - aruncarea la coș cu o mână de sus după doi pași; - deposedarea de minge: smulgerea, dezbateră, interceptia, recuperarea, acoperirea; - acțiuni tactice: interacțiuni între doi/trei jucători în atac și apărare; apărarea zonală. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor - Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă - Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului	
NIVELUL B 3		

Clasa: IX Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Arbitrajul jocurilor: - echipamentul arbitrului. - gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. Sisteme de atac și apărare: - în atac: atac rapid și pozițional cu un pivot/doi pivoți; - în apărare: personal, zonal, mixt. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasarea mingii cu o mână și cu două mâini în 2-3 jucători; - dribling în îmbinare de elemente de pasă și aruncare; - aruncarea la coș prin săritură și după doi pași; - acțiuni tactice: interacțiuni între doi/trei jucători în atac și apărare; atacul rapid și pozițional. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului)	- aplică tehnici și tactici în joc bilateral; - utilizează sisteme de atac și apărare; - aplică elemente de arbitraj; - monitorizează și adaptează efortul; - cooperează și își asumă roluri; - manifestă responsabilitate și leadership

și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor - Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă - Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului	
NIVELUL C1 Clasa: X Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului	- execută constant procedee tehnice complexe; - aplică strategii de joc în atac și apărare;

manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	• Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Reguli de joc: teren, durata jocului, fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului, ale apărătorului, deplasări. Elemente și procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului. Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții fundamentale, deplasări; - oprire prin săritură și prin doi pași, pivotarea; - ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de sus și de jos, cu o mână, de pe loc și în mișcare; - dribling pe loc și în deplasare, cu ocolirea obstacolelor; - aruncarea la coș cu o mână și cu ambele mâini pe loc după deplasare; - acțiuni tactice în atac și apărare: marcajul și demarcajul, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor	- organizează activități sportive simple; - utilizează metode de monitorizare; - cooperează și coordonează activități; - manifestă autonomie și responsabilitate; - valorifică experiențele motrice.
--	---	--

	- Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă - Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului.	
NIVELUL C2 Clasa: XI Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului.	- aplică strategic acțiuni tactice individuale și colective; - coordonează activități sportive; - utilizează sisteme de atac și apărare; - monitorizează performanța proprie; - manifestă leadership și fair-play; - arbitrează și organizează activități; - promovează stilul de viață activ.

în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasarea și prinderea mingii în deplasare; - aruncarea la coș cu o mână și cu două mâini de pe loc, după 2 pași, prin săritură; - dribling alternativ cu înălțimi și ritmuri variate; - procedee de deposedare de minge; - acțiuni tactice individuale: demarcajul, pătrunderea, depășirea; - acțiuni tactice de grup: atac (blocajul, „troica”, „optul mic”, încrucișarea); apărare (asigurarea, alunecarea, flotarea); - sisteme de apărare: zonală și personală Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor - Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, comunicare și respectarea regulilor în activități de echipă	
---	--	--

	- Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței - Dezvoltare personală: autoevaluarea, stabilirea obiectivelor și gestionarea progresului.	
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Baschet Valori: sănătatea, responsabilitatea, autodisciplina, siguranța, fair-play-ul, cooperarea, perseverența, toleranța, respectul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică, psihică și socială • Responsabilitate și autonomie în activitățile de echipă Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. Acțiuni tactice: individuale, de grup și de echipă în atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale: - elemente și procedee tehnice în atac;	- aplică autonom tehnici și tactici complexe; - organizează și gestionează activități sportive; - analizează și interpretează performanțele; - optimizează efortul și strategiile de joc; - manifestă leadership și etică sportivă; - transferă competențele în contexte reale; - promovează stilul de viață sănătos.

tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- elemente și procedee tehnice în apărare; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - sisteme de atac: rapid și pozițional; - sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (monitorizarea pulsului, respirației, oboselii în timpul jocului) - Matematică: măsurarea, compararea și evaluarea performanței (scor, timp de joc, eficiența aruncărilor și paselor) - Educație civică: aplicarea regulilor și asumarea rolurilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea accidentărilor - Geografie : adaptarea activității la condițiile spațiului de joc și utilizarea responsabilă a mediului. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea și monitorizarea efortului pentru menținerea unui stil de viață activ - - Educația pentru valori: manifestarea fair-play-ului, disciplinei și responsabilității - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc și participarea la activități sportive în medii variate - Educația digitală: utilizarea instrumentelor digitale pentru măsurarea și analiza performanței	
---	--	--

NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Fotbal Valori : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Fotbal – joc sportiv. • Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: henț, fault, aruncarea de la margine. • Poziții și mișcări specifice: - Poziții fundamentale ale atacantului și ale apărătorului; • Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. • Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovirea, driblingul, conducerea mingii. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziția fundamentală, deplasări; - Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, cu capul; - Pasarea și preluarea mingii cu piciorul; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii; - Aruncarea de la margine de pe loc; - Deposdarea adversarului de minge, din față; - Tehnica portarului: dezbateri și devieri; - Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul. Conținuturi interdisciplinare:	- identifică pozițiile fundamentale și deplasările specifice jocului de fotbal; - execută corect pasele și elementele tehnice în condiții simple; - aplică serviciul de jos din față pe teren redus; - respectă regulile elementare și cerințele de securitate; - cooperează în activități de grup și jocuri dinamice; - monitorizează reacțiile organismului la efort (respirație, oboseală); - manifestă fair-play și respect față de colegi.

respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Fotbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, corner, loviturile de penalizare. • Procedee tehnice ale: pasării, loviturii, preluării, conducerii mingii, driblingului . • Acțiuni tactice: marcajul, demarcajul; depășirea. Conținuturi aplicative/contextuale: - Pasarea mingii cu interiorul labei piciorului, cu șiretul plin, interior, exterior, pe loc și în deplasare, cu capul de pe loc; - Preluarea mingii cu piciorul, pe loc și în deplasare; - Lovirea mingii la poartă; - Conducerea mingii, driblingul; - Deposdarea adversarului de minge, din față, interceptia; - Tehnica portarului: blocarea și prinderea	- aplică regulile jocului în activități practice; - execută pasări și preluări în deplasare; - utilizează procedeele tehnice cu schimbări de direcție; - aplică acțiuni tactice simple în atac și apărare; - cooperează eficient în activități colective; - își adaptează efortul la sarcina motrică; - utilizează autoevaluarea.

A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- Acțiuni tactice individuale: marcajul, demarcajul, depășirea. Conținuturi interdisciplinare: Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	
NIVELUL B 1 Clasa: VII Modulul: Fotbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării: conexiuni inter/transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: schimbarea de jucători, loviturile de penalizare. • Elemente tehnice: fente, aruncarea de la margine; tehnica portarului. • Elemente de deposedare a mingii: dezbateră, recuperarea, interceptia. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme de apărare. • Conținuturi aplicative/contextuale: - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, șiretul plin, pe loc și în deplasare, cu capul; - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul;	- execută corect procedee tehnice în situații apropiate de joc; - combină acțiunile tehnico-tactice în activități continue; - cooperează eficient în activități colective; - aplică regulile jocului în situații de competiție; - analizează reacțiile organismului la efort; - manifestă fair-play și respectarea adversarului; - își autoevaluează performanța.

B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin și talpa, driblingul; - Lovirea mingii la poartă pe loc și în deplasare; - Repunerea în joc de la margine; din penalizare, de la colțul terenului (corner); - Deposdarea de minge din față și din lateral; - Tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc; - Acțiuni tactice: marcajul la jucătorul cu și fără minge; demarcajul; acțiunea tactică „un-doi”, apărarea zonală. Conținuturi interdisciplinare: Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	
NIVELUL B 2 Clasa: VIII Modulul: Fotbal Valori: respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: semnalizările arbitrilor. • Elemente tehnice specifice: tehnica portarului. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni și contra-acțiuni între 2-3 jucători. • Sisteme de atac și apărare specifice probei. atac rapid și pozițional; apărare om la om, zonală. Conținuturi aplicative/contextuale:	- Explică principiile jocului de fotbal și organizarea fazelor de joc. - Aplică tactici simple în atac și apărare. - Execută corect elemente tehnice specifice portarului. - Utilizează eficient pasele și lovirea mingii la poartă în atac.

B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, latul labei piciorului pe loc și în deplasare; - Preluarea mingii cu piciorul, cu pieptul și cu capul prin amortizare; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin, driblingul; - Lovirea mingii la poartă după conducere; - Deposdarea adversarului de minge din față și din lateral; Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac. demarajul, pătrunderea; acțiunea tactică „un-doi”; - Acțiuni tactice în apărare. tatonarea, marajul la jucătorul cu și fără minge, dublajul, presingul, apărarea om la om. Conținuturi interdisciplinare: Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- Demonstrează organizare în jocurile de echipă. - Participă la jocuri bilaterale cu reguli adaptate. - Coordonează acțiuni simple în echipă. - Colaborează în faze de joc. - Respectă regulile de securitate. - Analizează situații de joc. - Demonstrează rezistență și control motric. - Utilizează resurse digitale pentru învățare.
NIVELUL B 3 Clasa: IX Modulul: Fotbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrului, gesticulația arbitrului și dirijarea jocului.	- explică influența jocului de fotbal asupra dezvoltării fizice. - aplică regulile de joc și normele de securitate în activitățile sportive.

preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	• Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. Conținuturi aplicative/contextuale: - Pasarea mingii cu șiretul interior și exterior, cu șiretul plin al labei piciorului pe loc și în deplasare; - Preluarea mingii cu piciorul, cu coapsa, cu pieptul și cu capul; - Conducerea mingii cu șiretul interior, exterior, șiretul plin, driblingul, în condiții special adaptate; - Lovirea mingii la poartă după conducere; - Deposdarea adversarului de minge din față, din lateral, din spate; - Tehnica specifică portarului: prinderea, boxarea, devierea, repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul; - Acțiuni tactice în atac: demarcajul, pătrunderea; atac rapid și pozițional; - Acțiuni tactice în apărare: tatonarea, marcajul, dublajul, presingul; apărarea zonală și om la om. Conținuturi interdisciplinare: Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- execută independent exerciții de încălzire, dezvoltare fizică și revenire după efort. - demonstrează capacități motrice dezvoltate: viteză, rezistență, coordonare și forță. - execută corect procedee tehnice de preluare, conducere, pasare și lovirea mingii la poartă în condiții complexe. - demonstrează lovituri la poartă cu eficiență și precizie. - aplică tactici simple și combinații de joc în atac și apărare. - participă activ la jocuri bilaterale și competiții sportive. - colaborează eficient în echipă și să manifeste responsabilitate în joc. - analizează și adapteze efortul fizic în funcție de reacțiile organismului. - utilizează tehnologii digitale pentru analiză și perfecționare tehnico-tactică. - promovează fair-play-ul.
NIVELUL C 1 Clasa: X Modulul: Fotbal		

Valori: respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Siguranța în activitatea sportivă și prevenirea accidentărilor la lecția de fotbal. • Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului de fotbal. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasarea mingii cu piciorul, capul, de pe loc și în deplasare; - preluarea mingii cu piciorul, pieptul, capul, de pe loc și în mișcare; - conducerea mingii alternativ cu piciorul drept și stâng, dribling; - lovituri la poartă după conducere; jonglarea mingii cu piciorul și cu capul; - deposedarea adversarului din față și din lateral; - acțiuni tactice individuale: atac – demarajul, pătrunderea depășirea; apărare – marcajul ; - acțiuni tactice în grup: în atac („un-doi”-ul, încrucișarea); în apărare (asigurarea, închiderea spațiului de pătrundere); - sisteme de apărare: zonală și om la om. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: Metabolismul energetic și rolul acestuia în desfășurarea antrenamentului de fotbal.	- explică rolul practicării jocului de fotbal în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea sănătății. - aplică regulile de securitate, autoreglare a efortului și regulamentul jocului de fotbal. - execută elementele și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal în situații variate de joc. - realizează acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare. - participă responsabil și incluziv la jocuri și competiții de fotbal, respectând regulile și principiile fair-play-ului. - explică rolul metabolismului energetic în susținerea efortului și a performanței în jocul de fotbal. - utilizează aplicații digitale pentru monitorizarea efortului și a consumului energetic în activitățile de fotbal. promovează un stil de viață activ și sustenabil prin practicarea jocului de fotbal.

C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului.	-Chimia: Sursele de energie ale organismului și consumul energetic în funcție de intensitatea și durata efortului fizic. -Matematică /Informatică / TIC: Utilizarea aplicațiilor digitale pentru monitorizarea și optimizarea consumului energetic pentru creșterea performanței în antrenamentul de fotbal și menținerea sănătății. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația pentru dezvoltare durabilă:</i> Utilizarea rațională a resurselor energetice ale organismului și promovarea unui stil de viață sustenabil prin promovarea jocului de fotbal. <i>Educația pentru sănătate și stare de bine:</i> Adoptarea unui stil de viață activ prin gestionarea eficientă a efortului și a resurselor energetice.	
NIVELUL C 2 Clasa: XI Modulul: Fotbal Valori: respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Managementul siguranței și prevenirea accidentărilor în jocul de fotbal. • Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei de fotbal. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și echipă, în atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale: - elemente și procedee tehnice în atac; - elemente și procedee tehnice în apărare;	- analizează efectele practicării jocului de fotbal asupra condiției fizice și adaptării organismului la efort. - aplică autonom strategiile de siguranță și prevenire a accidentărilor în jocul de fotbal. - combină elementele și procedeele tehnice în acțiuni tactice individuale și colective de atac și apărare. - monitorizează aplicarea sistemelor de atac și apărare în situații reale de joc.

manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- elemente și procedee tehnice ale portarului; - elemente și procedee tehnice specializate; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - sisteme de atac: rapid și pozițional; - sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. Conținuturi interdisciplinare: - Matematica: întocmirea unui buget estimativ al competiției de fotbal și gestionează eficient resurselor materiale și financiare. - Informatică / TIC: utilizează aplicații digitale pentru înscrierea participanților, elaborează programul competiției de fotbal și promovează evenimentul. - Eu și societatea: realizarea unui plan de promovare și identifică potențialii sponsori pentru un eveniment sportiv, argumentând beneficiile colaborării. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația antreprenorială</i> – dezvoltarea spiritului de inițiativă, planificarea și organizarea competițiilor de fotbal, identificarea oportunităților de sponsorizare și promovare. - <i>Educația pentru cetățenie activă</i> – implicarea responsabilă în organizarea și desfășurarea competițiilor sportive școlare și comunitare la fotbal. - <i>Educația digitală</i> – utilizarea platformelor și instrumentelor digitale pentru organizarea, promovarea și gestionarea competițiilor sportive școlare la fotbal.	- gestionează roluri de jucător, portar, arbitru sau organizator în activități și competiții de fotbal. - planifică resursele materiale, financiare și digitale necesare organizării unei competiții de fotbal. - utilizează platforme și aplicații digitale pentru organizarea și promovarea competițiilor de fotbal. promovează spiritul de inițiativă și implicarea responsabilă în organizarea competițiilor de fotbal și în dezvoltarea parteneriatelor comunitare.
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Fotbal Valori: respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării

		Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Managementul siguranței și prevenirea accidentărilor în jocul de fotbal. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminativ, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare. • Influența alimentației echilibrate asupra sănătății și performanței fizice în fotbal. Conținuturi aplicative/contextuale : - elemente și procedee tehnice în atac; - elemente și procedee tehnice în apărare; - elemente și procedee tehnice ale portarului; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - sisteme de atac: rapid și pozițional; - sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizează valorile nutritive și energetice a alimentelor consumate într-o zi și compară acestea cu necesarul energetic individual. - Matematică: măsurarea și calcularea valorilor nutritive a alimentelor calculate într-o zi. - Eu și societatea: influența obiceiurilor alimentare asupra sănătății și performanței fizice în fotbal. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - <i>Educația pentru sănătate și stare de bine:</i> Adoptarea unui stil de viață activ și o alimentație echilibrată pentru menținerea sănătății, prevenirea afecțiunilor și îmbunătățirea calității vieții. - <i>Educația pentru dezvoltare personală:</i> Autocunoașterea, asumarea responsabilității pentru propria sănătate și adoptarea	- evaluează efectele practicării jocului de fotbal asupra sănătății, condiției fizice și performanței. - gestionează efortul, recuperarea și siguranța în activitățile și competițiile de fotbal. - optimizează acțiunile tehnico-tactice individuale și colective în sistemele de atac și apărare. - coordonează organizarea și desfășurarea competițiilor de fotbal, aplicând sisteme de joc și de competiție adecvate. - integrează competențele motrice în programe personale de practicare a fotbalului și menținere a unui stil de viață activ. - analizează aportul nutritiv și energetic al alimentației în raport cu necesarul individual și nivelul de efort. - adoptă decizii informate privind alimentația, activitatea fizică și echilibrul dintre efort și recuperare. promovează utilizarea responsabilă a resurselor alimentare și energetice pentru un stil de viață sănătos și sustenabil.

educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	unor decizii informate privind alimentația, activitatea fizică și echilibrul dintre efort și recuperare. - <i>Educația pentru dezvoltarea durabilă</i>: Utilizarea rațională a resurselor alimentare și energetice, promovând un stil de viață sănătos și sustenabil.	
---	---	--

NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Handbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Mișcări de bază: alergare, oprire, schimbare de direcție • Manipularea mingii: prindere, pasare, rostogolire • Orientare în spațiu și raportarea la colegi • Regulile elementare ale jocului Beneficiile practicării. Reguli de securitate. Reguli de joc: fault, pași, dublu dribling. Poziii și mișcări specifice: Poziii fundamentale, deplasări. Elemente tehnice: pasarea, prinderea, aruncarea, dribling, tehnica portarului. Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. Conținuturi aplicative/contextuale - poziii fundamentale, deplasări; - pasarea mingii cu o mână de la urmă; prinderea mingii cu două mâini; - aruncarea la poartă de pe loc; dribling pe loc și în deplasare, - tehnica portarului: prinderea și repunerea mingii în joc; - acțiuni tactice: depășirea, demarcajul și marcajul; sistemul de atac în semicerc, aranjarea în apărare în sistemul 6:0. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: părțile corpului implicate în mișcare - Matematică: numărarea punctelor, orientare spațială - Educație civică: respect, cooperare, reguli Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- explice rolul practicării handbalului pentru sănătate și dezvoltarea fizică armonioasă. - respecte regulile de securitate și comportamentul adecvat în timpul activităților sportive și al jocurilor de echipă. - execute corect exerciții de încălzire și revenire după efort specifice jocului de handbal. - demonstreze deprinderi motrice de bază: alergare, coordonare, viteză și orientare spațială. - execute poziția fundamentală și deplasările specifice jocului de handbal. - realizeze corect prinderea și pasarea mingii în condiții simple de joc. - execute driblingul și conducerea mingii în deplasare. - demonstreze aruncări simple la poartă din poziii statice și din deplasare. - participe activ la jocuri și ștafete cu elemente de handbal. - colaboreze eficient cu colegii în activități de echipă, manifestând respect și fair-play.

A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Educație pentru sănătate: importanța mișcării zilnice - Educație emoțională: acceptarea succesului și eșecului - Educație pentru valori: fair-play, respect	- observe și descrie reacțiile organismului la efort fizic în timpul jocului.
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Handbal Valori : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Tehnici de bază consolidate (pasare, prindere, aruncare) • Poziționare corectă în teren • Noțiuni simple de atac și apărare • Decizie – execuție: alegerea celei mai bune pase • Cooperare – eficiență: joc în echipă • Spațiu – timp: utilizarea corectă a terenului Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. Reguli de securitate. Reguli de joc: terenul de joc, apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior Procedee tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului, tehnicii portarului. Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții fundamentale, deplasări;	- explice regulile de bază și rolurile jucătorilor în jocul de handbal. - respecte regulile de securitate și principiile fair-play-ului în activitățile sportive. - execute exerciții de încălzire și dezvoltare fizică specifice handbalului. - demonstreze coordonare, viteză și orientare spațială în situații de joc. - execute corect deplasări, opriri și schimbări de direcție specifice handbalului. - realizeze pase și prinderi ale mingii în perechi și în grup. - execute driblingul în deplasare și în situații simple de joc.

feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- pasarea mingii cu o mână de la umăr prinderea cu două mâini de pe loc și în deplasare; - aruncarea la poartă de pe loc și cu pași adăugați, de la 7m; - dribling pe loc și multiplu; - tehnica portarului: blocarea, prinderea și repunerea mingii în joc; - acțiuni tactice: depășirea, pătrunderea, sistemul de atac în semicerc, contraatacul. Conținuturi interdisciplinare - Fizică: direcția și viteza mingii - Biologie: mușchii implicați - TIC: observarea jocurilor video educative Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru sănătate: dozarea efortului - Educație socială: colaborare - Educație ecologică: activități sportive în aer liber	- demonstreze aruncări la poartă din diferite poziții și distanțe. - participe activ la jocuri și exerciții aplicative cu elemente tehnico-tactice simple. - colaboreze eficient în activități de echipă și să respecte deciziile arbitrale. - analizeze reacțiile organismului la efort și importanța recuperării după activitate fizică. - utilizeze materiale
NIVELUL B 1 Clasa: VII Modulul: Handbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Perfecționarea tehnicilor • Introducerea combinațiilor simple • Roluri în echipă • Beneficiile practicării • Reguli de securitate. • Reguli de joc: aruncarea de la 7 m, regula 9 m.	- explice importanța jocului de handbal pentru dezvoltarea capacităților motrice și sociale. - respecte regulile de joc, securitate și fair-play în activitățile sportive. - execute independent exerciții de încălzire și revenire după efort. - demonstreze deprinderi motrice specifice: viteză, coordonare, rezistență și îndemânare.

efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	• Procedee tehnice: mișcări înșelătoare, fente simple și complexe. • Elemente de deposedare a mingii: smulgerea, dezbateră, interceptia, recuperarea, etc. Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare la diferite distanțe și direcții, de pe loc și în deplasare; - aruncarea la poartă prin săritură și cu pași adăugați, de la 7 m, fente; - dribling cu ocolirea obstacolelor; - tehnica deposedării de minge: smulgerea, dezbateră, interceptia, recuperarea; - acțiuni tactice individuale în atac și apărare: depășirea, demarajul, marajul, replierea; - acțiuni tactice colective în atac și apărare: sistemul de atac în semicerc, contra atacul cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: sistem locomotor - Educație civică: responsabilitate Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru sănătate - Educație pentru cooperare - Educație pentru gestionarea emoțiilor	- execute corect pase și prinderi ale mingii în condiții dinamice de joc. - realizeze driblingul și deplasările specifice în situații variate. - demonstreze aruncări la poartă din săritură și din deplasare. - aplice elemente tactice simple în atac și apărare. - participe activ la jocuri bilaterale și exerciții aplicative. - colaboreze eficient cu echipa și să manifeste spirit competitiv pozitiv. - analizeze reacțiile organismului la efort și să adapteze intensitatea activității fizice. - utilizeze responsabil resurse digitale pentru învățarea și analiza jocului de handbal.
NIVELUL B 2 Clasa: VIII Modulul: Handbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării

		Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Sisteme simple de joc • Relații între compartimente (apărare–atac) • Strategii elementare • Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. • Reguli de securitate • Reguli de joc: înlocuirea jucătorilor, gesturile arbitrilor. • Elemente tehnice specifice jocului: tehnica portarului, pase specifice etc. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contra acțiuni. • Sisteme de atac și apărare specifice probei: atac rapid și pozițional cu un pivot/ doi pivoți; apărare personală, zonală, mixtă. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea mingii cu două mâini în deplasare la diferite distanțe și direcții; - aruncarea la poartă în îmbinare cu alte procedee tehnice; - dribling multiplu cu depășirea obstacolelor, - tehnica portarului: blocarea mingii, repunerea mingii în joc; - acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarcajul, marcajul, replierea, interceptia; - acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot, contra-atacul cu intermediar. Conținuturi interdisciplinare - Psihologie: motivație - Fizică: forță și impuls - TIC: analiză video	- explice rolul tacticii și cooperării în jocul de handbal. - respecte regulile de joc și principiile fair-play-ului în activități competitive. - execute complexe de exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice specifice handbalului. - demonstreze coordonare, viteză și rezistență în situații de joc. - execute pase și prinderi în condiții de presiune și deplasare. - realizeze corect driblingul și schimbările de direcție în joc. - demonstreze aruncări la poartă din diferite poziții și procedee tehnice. - aplice elemente tactice de bază în atac și apărare. - participe activ la jocuri bilaterale și competiții școlare. - colaboreze eficient în echipă și să respecte adversarii și arbitrii. - monitorizeze reacțiile organismului la efort și să aplice măsuri de recuperare. - utilizeze tehnologii și resurse digitale pentru analiza și perfecționarea jocului.

B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru sănătate - Educație pentru competiție corectă - Educație pentru autocontrol	
NIVELUL B 3 Clasa: IX Modulul: Handbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Tactică individuală și colectivă • Sisteme de apărare și atac • Eficiență în execuții • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrului, gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. Conținuturi aplicative/contextuale: - pasarea și prinderea mingii în deplasare la diferite distanțe și direcții; - aruncarea la poartă prin săritură, din extreme, după dribling și prinderea mingii; - dribling multiplu în îmbinare cu diferite elemente și procedee tehnice, - tehnica portarului: blocarea mingii, de la 7 m repunerea mingii în joc;	- explice influența jocului de handbal asupra dezvoltării fizice. - aplice regulile de joc și normele de securitate în activitățile sportive. - execute independent exerciții de încălzire, dezvoltare fizică și revenire după efort. - demonstreze capacități motrice dezvoltate: viteză, rezistență, coordonare și forță. - execute corect procedee tehnice de pasare, prindere și dribling în condiții complexe. - demonstreze aruncări la poartă cu eficiență și precizie. - aplice tactici simple și combinații de joc în atac și apărare. - participe activ la jocuri bilaterale și competiții sportive. - colaboreze eficient în echipă și să manifeste responsabilitate în joc.

de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- acțiuni tactice individuale în atac și apărare: mișcări înșelătoare, depășirea, pătrunderea, demarcajul și marcajul, replierea; - acțiuni tactice colective în atac și apărare: interacțiune a 2-3 jucători; sistemul de atac cu un pivot; acțiuni tactice colective în dependență de sistemul de apărare. Conținuturi Interdisciplinare - Biomecanică: aruncare - Anatomie: prevenirea accidentărilor - Psihologie: concentrare Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru stil de viață sănătos - Educație pentru autocunoaștere	- analizeze și adapteze efortul fizic în funcție de reacțiile organismului. - utilizeze tehnologii digitale pentru analiză și perfecționare tehnico-tactică. - promoveze fair-play-ul.
NIVELUL C 1 Clasa: X Modulul: Handbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Sisteme de joc în atac (ex: 3:3, 2:4) • Sisteme de apărare (6:0, 5:1) • Relații între posturi (inter, extremă, pivot, portar) • Faze ale jocului: atac pozițional, contraatac • Noțiuni de strategie colectivă • Randament și eficiență în execuții • Beneficiile practicării • Reguli de securitate.	- explice rolul jocului de handbal în dezvoltarea condiției fizice, psihice și sociale. - aplice regulile oficiale de joc și normele de securitate în situații competitive. - execute independent programe de încălzire, pregătire fizică specifică și revenire după efort. - demonstreze nivel avansat al capacităților motrice: viteză, rezistență, forță, coordonare și agilitate.

autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	• Arbitrajul jocului: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sisteme de atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - pasarea și prinderea mingii în deplasare; - aruncarea mingii la poartă de pe loc și în deplasare, de la extreme; - driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție; - procedee de deposedare de minge, blocarea mingii aruncată la poartă; - acțiuni tactice individuale: atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea); apărare (replierea, marcajul atacantului); - sisteme de atac: contraatacul direct și cu intermediar, cu un pivot; - sisteme de apărare: 5 + 1. Conținuturi interdisciplinare - Anatomie: grupe musculare implicate, prevenirea accidentărilor - Fizică: forță, viteză, traiectoria mingii - TIC: analiză video a jocului (erori, poziționare) - Sociologie: rolul individului în echipă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru sănătate: programe de încălzire și refacere - Educație pentru responsabilitate: asumarea rolului în echipă - Educație pentru cooperare: exerciții de joc colectiv - Educație pentru gestionarea stresului: jocuri sub presiune (cronometru, scor)	- execute corect procedee tehnice în condiții de joc complex: pasare, prindere, dribling, fente. - demonstreze eficiență în aruncări la poartă din diferite unghiuri și situații de presiune. - aplice sisteme tactice simple și combinații de joc în atac și apărare. - participe activ și responsabil la jocuri bilaterale și competiții școlare. - analizeze situații de joc și să ia decizii rapide și corecte în condiții dinamice. - colaboreze eficient în echipă, respectând rolurile și strategiile stabilite. - utilizeze resurse digitale pentru analiză tehnico-tactică și autoevaluare. - manifeste fair-play, autocontrol și spirit competitiv în activități sportive.
--	--	---

NIVELUL C 2 Clasa: XI Modulul: Handbal Valori : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Strategii avansate de joc • Adaptarea sistemelor în funcție de adversar • Managementul efortului în timpul jocului • Eficiență tactică și tehnică • Comunicarea în echipă • Beneficiile practicării: • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și echipă în atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - elemente și procedee tehnice în atac; - elemente și procedee tehnice în apărare; - elemente și procedee tehnice ale portarului; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - sisteme de atac: rapid și pozițional; - sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt.	- la finalul modulului, elevul va fi capabil să: - analizeze în profunzime fazele jocului de handbal și rolurile din echipă. - aplice reguli oficiale și strategii avansate în situații competitive. - elaboreze și execute programe individuale de pregătire fizică specifică handbalului. - demonstreze nivel ridicat al capacităților motrice și al controlului corporal. - execute procedee tehnice complexe în condiții de presiune și viteză ridicată. - utilizeze eficient fente, demarcări și combinații tehnico-tactice. - aplice sisteme tactice avansate în atac și apărare. - coordoneze acțiuni de echipă în jocuri bilaterale și competiții. - ia decizii rapide și eficiente în situații imprevizibile de joc. - analizeze critic propriile prestații și să identifice soluții de îmbunătățire. - utilizeze tehnologii digitale pentru analiză video și pregătire tactică.

unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	Conținuturi interdisciplinare - Psihologie sportivă: motivație, concentrare - Nutriție: alimentația sportivului - Anatomie: refacere și prevenție - TIC: statistici de joc, analiză performanță Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru sănătate: stil de viață activ - Educație pentru leadership: coordonarea echipei - Educație pentru echilibru emoțional: controlul emoțiilor - Educație pentru fair-play și etică sportivă Contexte de învățare: • Simularea unor situații reale de joc (inferioritate numerică) • Roluri de lider în echipă (căpitan) • Autoevaluare după joc (ce am făcut bine / greșit)	- manifeste leadership, fair-play și responsabilitate în activități sportive.
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Handbal Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Autonomie în organizarea jocului • Planificarea și evaluarea performanței • Strategii personalizate de joc • Transferul competențelor în viața reală • Autoantrenament • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt.	- argumenteze importanța handbalului pentru dezvoltarea globală a personalității și performanței sportive. - aplice independent regulile oficiale și strategiile avansate de joc în competiții. - proiecteze programe personalizate de pregătire fizică și tehnico-tactică. - demonstreze nivel înalt de dezvoltare a capacităților motrice specifice jocului.

recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	• Sisteme de joc în atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - elemente și procedee tehnice în atac; - elemente și procedee tehnice în apărare; - elemente și procedee tehnice ale portarului; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - sisteme de atac: rapid și pozițional; - sisteme de apărare: om la om, zonal și mixt. Conținuturi interdisciplinare - Management sportiv: organizarea echipei - Nutriție și recuperare - Psihologie: autocontrol, reziliență - Educație pentru carieră: orientare spre domeniul sportiv Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru viață activă pe termen lung - Educație pentru carieră - Educație pentru sănătate continuă - Educație pentru autonomie și decizie Contexte de învățare: - Elaborarea unui plan propriu de antrenament - Organizarea unui mini-turneu - Analiza critică a propriei performanțe - Luarea deciziilor tactice fără intervenția profesorului	- execute procedee tehnice complexe cu eficiență în condiții de joc intens. - utilizeze combinații tactice avansate și sisteme de joc moderne. - coordoneze acțiuni de echipă în atac și apărare la nivel competitiv. - analizeze și interpreteze critic jocul propriu și al adversarilor. - ia decizii rapide și eficiente în situații de presiune maximă. - gestioneze emoțiile și stresul competițional în mod autonom. - utilizeze resurse digitale avansate pentru analiză, pregătire și autoevaluare. - promoveze valori sportive: respect, fair-play, responsabilitate și spirit de echipă.
---	--	---

--	--	--

PROJECT

NIVELUL A 1 Clasa: V Modulul: Rugby Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Noțiuni de bază ale jocului de rugby: terenul, mingea, scopul jocului • Reguli simple: pasa înapoi, alergarea cu mingea, marcarea eseului • Poziționarea în teren și deplasarea de bază • Relația dintre mișcare și controlul mingii • Lucrul în echipă și comunicarea elementară • Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: începerea și re începerea jocului, înainte și pasa înainte, jocul la sol, regulile depozitării centurii de rugby-tag. • Poziții și mișcări specifice: - poziția fundamentală a atacantului și a apărătorului; - deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri. • Elemente tehnice: pasarea, prinderea, purtarea, culegerea, culcarea mingii. • Acțiuni tehnico-tactice: marcajul și demarcajul. Conținuturi aplicative/contextuale - poziții fundamentale, deplasări; - priza mingii, purtarea mingii cu o mână și cu două mâini; - pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - acomodarea și smulgerea centurii de rugby-tag;	- Explice regulile de bază ale jocului de rugby și rolurile jucătorilor. - Respecte regulile de securitate în jocurile de contact. - Execute corect pasele specifice rugby-ului în condiții dinamice. - Demonstreze prinderea și transmiterea mingii în alergare. - Utilizeze deplasări și schimbări de direcție în joc. - Transportă mingea și menține posesia în situații simple de joc. - Participe la jocuri reduse (mini-rugby) cu reguli adaptate. - Aplice noțiuni simple de atac și apărare. - Colaboreze eficient în echipă. - Demonstreze control și autocontrol în situații de contact. - Analizeze reacțiile organismului la efort. - Utilizeze resurse digitale pentru învățare

A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- culcarea mingii în terenul de țintă; - acțiuni tactice individuale: marcajul și demarcajul. Conținuturi interdisciplinare - Educație fizică: dezvoltarea coordonării și mobilității - Matematică: orientare spațială și poziționare - Limba română: înțelegerea și aplicarea regulilor simple - Educație civică: respectarea regulilor și colegilor Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: mișcare și dezvoltare fizică - Educația pentru valori: fair-play și respect - Educația pentru incluziune: participarea tuturor elevilor - Educația pentru siguranță: evitarea accidentărilor	
NIVELUL A 2 Clasa: VI Modulul: Rugby Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Tehnici de bază: pasă, prindere, alergare cu mingea • Reguli extinse: repunerea mingii, marginea, faulturi simple • Organizarea jocului în echipă • Relația dintre decizie și acțiune în joc • Dezvoltarea cooperării între jucători • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: înafara jocului, paravanul, regulile depozitării centurii de rugby-tag. • Procedee tehnice ale: pasărilor, prinderilor, purtării mingii, deplasărilor.	- explice regulile de bază ale jocului de rugby și rolurile jucătorilor. - respecte regulile de securitate în jocurile de contact. - execute corect pasele specifice rugby-ului în condiții dinamice. - demonstreze prinderea și transmiterea mingii în alergare. - utilizeze deplasări și schimbări de direcție în joc. - transportă mingea și menține posesia în situații simple de joc. - participe la jocuri reduse (mini-rugby) cu reguli adaptate.

feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	• Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. Conținuturi aplicative/contextuale - purtarea mingii cu o mână și cu doua mâini din alergare; - pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc și în deplasare; - culegerea mingii de pe sol, culcarea mingii în terenul de țintă; - deposedarea centurii de tag: smulgerea centurii de pe loc și din alergare, din lateral, din spate; - acțiuni tactice: pătrunderea, depășirea, marcajul și demarcajul. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: funcționarea corpului în efort - Matematică: aprecierea distanței și vitezei - TIC: vizionarea materialelor demonstrative - Educație civică: colaborare și respect Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: rezistență și coordonare - Educația pentru valori: spirit de echipă - Educația pentru incluziune: cooperare activă - Educația pentru siguranță: tehnici corecte de joc	- aplice noțiuni simple de atac și apărare. - colaboreze eficient în echipă. - demonstreze control și autocontrol în situații de contact. - analizeze reacțiile organismului la efort. - utilizeze resurse digitale pentru învățare.
---	---	--

NIVELUL B 1

Clasa: VII

Modulul: Rugby

Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Tactici de bază: atac și apărare • Poziții în teren și roluri simple • Relația între strategie și execuție • Luarea deciziilor în situații de joc • Anticiparea acțiunilor adversarului	- explice rolul tacticii în jocul de rugby. - aplice reguli și procedee tehnice în situații de joc simplificate. - execute corect placaje controlate (în condiții sigure și adaptate). - utilizeze pase și susținere în atac.

B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	• Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: înafara jocului, jocul la sol. • Elemente tehnice: fente, schimbare de direcție. • Elemente de deposedare a mingii, centurii de tag: culegerea, interceptia; deposedarea unei/ ambelor centuri de tag. • Acțiuni tehnico-tactice: Acțiuni a doi jucători în atac. Sisteme simple de apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - fente, schimbare de direcție; - prinderea, culegerea, culcarea și pasarea mingii de pe loc și în alergare, pase prin demitur și peste umăr, interceptia; - deposedarea centurii de tag: smulgerea centurilor din față și din spate; - acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarajul; marajul, închiderea unghiului de atac; - acțiuni tactice colective: atac în evantai, în trepte; apărare om la om. Conținuturi interdisciplinare - Matematică: strategie și anticipare - Biologie: adaptarea organismului la efort - TIC: analiză video a jocului - Limba română: comunicare și explicare tactică Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: condiție fizică - Educația pentru valori: disciplină și respect - Educația pentru incluziune: joc în echipă.	- demonstreze deplasări eficiente în atac și apărare. - participe la jocuri bilaterale de mini-rugby. - aplice elemente simple de organizare în echipă. - colaboreze în faze de joc. - respecte regulile de siguranță și fair-play. - analizeze situații simple de joc. - demonstreze autocontrol în contact fizic. - utilizeze resurse pentru perfecționare.
NIVELUL B 2 Clasa: VIII Modulul: Rugby Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării

		Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Strategii de joc: organizarea atacului și apărării • Tehnici combinate: pase rapide, evitarea adversarului • Relația dintre poziționare și eficiența jocului • Analiza situațiilor de joc • Luarea deciziilor rapide • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: gesturile arbitrilor. • Elemente tehnice specifice: pase specifice. • Acțiuni tehnico-tactice: individuale, acțiuni a 2-3 jucători, contra acțiuni. • Sisteme de atac și apărare: atac rapid și pozițional; apărare om la om și glisant. Conținuturi aplicative/contextuale - Prinderea, culegerea, purtarea, culcarea mingii, pasarea mingii la diferite distanțe în alergare, pase prin demitur, peste umăr, cârlig, în diferite forme; - Smulgerea centurilor de tag în doi jucători din lateral de pe loc și în deplasare; - Acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare; - Acțiuni tactice colective în atac și apărare: acțiuni în 2-3 jucători (sărită, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant. Conținuturi interdisciplinare - Matematică: analiză tactică - Biologie: efort și recuperare - TIC: utilizarea aplicațiilor sportive - Educație civică: respectarea regulilor competiționale Integrarea noilor educații prin contexte de învățare	- Explice principiile jocului de rugby și organizarea fazelor de joc. - Aplice tactici simple în atac și apărare. - Execute corect placaje controlate și sigure. - Utilizeze eficient pasele și susținerea în atac. - Demonstreze organizare în jocurile de echipă. - Participe la jocuri bilaterale cu reguli adaptate. - Coordoneze acțiuni simple în echipă. - Colaboreze în faze de joc. - Respecte regulile de securitate. - Analizeze situații de joc. - Demonstreze rezistență și control motric. - Utilizeze resurse digitale pentru învățare.

B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Educația pentru sănătate: rezistență și recuperare - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru incluziune: participare activă - Educația pentru siguranță: tehnici corecte și protecție	
NIVELUL B 3 Clasa: IX Modulul: Rugby Valori : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Strategii avansate: organizarea echipei • Tactici complexe de atac și apărare • Relația între analiză și performanță • Luarea deciziilor în condiții de presiune • Adaptarea jocului în funcție de adversar • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocului: echipamentul arbitrului, gesticulația arbitrului și dirijarea jocului. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice aplicate în acțiuni tactice individuale și colective. Conținuturi aplicative/contextuale - schimbare de direcție cu pas sărit, pas încrucișat, pas adăugat; - prinderea și pasarea mingii la diferite distanțe, în diferite forme; - depozitarea de centura de tag: smulgerea centurii de un/doi jucători din lateral și din spate în deplasare;	- Analizeze structura jocului de rugby și fazele de atac și apărare. - Aplice reguli și tactici în jocuri bilaterale. - Execute eficient placaje controlate și susținere în apărare. - Utilizeze strategii simple de atac colectiv. - Demonstreze coordonare în jocul de echipă. - Ia decizii rapide în situații de joc. - Colaboreze eficient în echipă. - Participe la competiții școlare. - Respecte regulile de siguranță și fair-play. - Monitorizeze efortul fizic. - Analizeze propriile acțiuni de joc. - Utilizeze resurse digitale pentru perfecționare.

de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- acțiuni tactice individuale în atac și apărare: pătrunderea, depășirea, demarcajul; marcajul, închiderea unghiului de apărare; - acțiuni tactice colective în atac și apărare: acțiuni în 2-3 jucători (sărită, încrucișare, dublare), în trepte; apărare om la om și glisant. Conținuturi interdisciplinare - Matematică: analiză strategică - Biologie: performanță și recuperare - TIC: analiză video și statistică - Educație civică: etică sportivă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: gestionarea efortului - Educația pentru valori: responsabilitate și fair-play - Educația pentru incluziune: cooperare și leadership - Educația pentru siguranță: prevenirea accidentărilor	
NIVELUL C 1 Clasa: X Modulul: Rugby Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Perfecționarea tehnicilor de bază: pasă, prindere, placaj, evaziune • Organizarea jocului: structuri de atac și apărare • Relația dintre tehnică, tactică și eficiența acțiunii • Luarea deciziilor rapide în situații de joc • Comunicarea și coordonarea în echipă • Beneficiile practicării • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului.	- aplice reguli oficiale și strategii avansate în jocul de rugby. - coordoneze acțiuni de atac și apărare în echipă. - execute placaje eficiente și sigure. - utilizeze tehnici avansate de pasare și susținere. - demonstreze rezistență și forță în joc. - aplice sisteme tactice simple. - analizeze situații de joc.

practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	• Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii, tehnica specializată. • Acțiuni tactice individuale și colective: în atac și apărare, sistem de atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - culegerea, purtarea, culcarea, prinderea din zbor a mingii; - pasarea și prinderea mingii pe loc și în deplasare; - lovitura de picior căzută, din mână, driblingul; - contactul cu adversarul/ solul, inițierea grupajului, susținerea și protejarea mingii; - blocarea adversarului/ a mingii. placajul din față, din lateral, din spate. - acțiuni tactice individuale: atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea, deschiderea unghiului de atac), apărare (marcajul atacantului, închiderea unghiului de atac recuperarea mingii); - acțiuni tactice colective: atac (pasa sărită, dublată, încrucișarea), apărare (om la om, glisantă, ranversată); - sisteme de aranjare în atac și apărare la lovitura de început și reîncepere, lovitura de pedeapsă și liberă, margine, grămadă ordonată. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: mecanismele efortului fizic și recuperarea musculară - Matematică: analiză tactică și poziționare în teren - TIC: utilizarea materialelor video pentru analiză - Educație civică: respectarea regulilor și responsabilitatea în echipă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dezvoltarea rezistenței și forței - Educația pentru valori: fair-play și disciplină - Educația pentru incluziune: cooperare și sprijin reciproc	- ia decizii rapide. - colaboreze eficient în echipă. - utilizeze resurse digitale pentru analiză. - manifeste autocontrol în contact fizic. - promoveze fair-play.
---	---	---

	- Educația pentru siguranță: tehnici corecte de placaj și prevenirea accidentărilor	
NIVELUL C 2 Clasa: XI Modulul: Rugby Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Strategii avansate de joc: sisteme de atac și apărare • Analiza situațiilor de joc și adaptarea tacticii • Relația dintre efort fizic și randament sportiv • Managementul jocului în condiții de presiune • Dezvoltarea rolurilor specifice în echipă • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Arbitrajul jocurilor: protocol de meci, managementul competiției specifică probei. • Elemente și procedee tehnice: elemente și procedee tehnice specifice de joc. • Acțiuni tactice: individuale, de grup și echipă în atac și apărare. Conținuturi aplicative/contextuale - elemente și procedee tehnice în atac; - elemente și procedee tehnice în apărare; - elemente și procedee tehnice specializate; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă elementare, în apărare; - sisteme de atac: grupat, desfășurat, cu piciorul;	- analizeze în profunzime fazele jocului de rugby. - aplice strategii avansate în atac și apărare. - coordoneze acțiuni complexe de echipă. - execute tehnici avansate de contact și susținere. - demonstreze leadership în joc. - ia decizii rapide și eficiente. - evalueze situații de joc. - utilizeze analiză video și digitală. - colaboreze eficient în echipă. - gestioneze stresul competițional. - manifeste autocontrol. - promoveze fair-play

unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- sisteme de apărare: om la om, glisat, ranversat. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: optimizarea performanței și recuperarea - Matematică: analiză de date și statistici sportive - TIC: software de analiză sportivă - Educație civică: etică sportivă și comportament competițional Integrarea noilor educații prin contexte de învățare • Educația pentru sănătate: echilibru fizic și mental • Educația pentru valori: fair-play, respect și integritate • Educația pentru incluziune: cooperare și mentorat • Educația pentru siguranță: prevenirea accidentelor și protecția sportivă	
NIVELUL C 3 Clasa: XII Modulul: Rugby Valori: : respectul, spiritul de echipă, disciplina, responsabilitatea, curajul, perseverența, autocontrolul, fair-play-ul		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Sisteme complexe de joc și strategii competiționale • Analiza avansată a jocului și luarea deciziilor optime • Relația dintre pregătirea fizică, mentală și performanță • Managementul emoțiilor și al stresului competițional • Autoevaluarea și perfecționarea continuă • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Sisteme de organizare a competițiilor: eliminatoriu, pe cerc, mixt. • Sisteme de joc în atac și apărare	- argumenteze importanța rugby-ului în dezvoltarea fizică și psihică. - aplice independent strategii avansate în joc competitiv. - coordoneze echipa în situații complexe de joc. - execute tehnici avansate de contact și susținere. - demonstreze performanță motrică ridicată. - analizeze critic jocuri și situații. - ia decizii rapide sub presiune.

adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	Conținuturi aplicative/contextuale: - elemente și procedee tehnice în atac; - elemente și procedee tehnice în apărare; - elemente și procedee tehnice specializate; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în atac; - acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă în apărare; - sisteme de atac: grupat, desfășurat, cu piciorul; - sisteme de apărare: om la om, glisat, ranversat. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: optimizarea performanței și recuperarea - Matematică: analiză de date și statistici sportive - TIC: software de analiză sportivă - Educație civică: etică sportivă și comportament competițional Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: echilibru fizic și mental - Educația pentru valori: fair-play, respect și integritate - Educația pentru incluziune: cooperare și mentorat - Educația pentru siguranță: prevenirea accidentelor și protecția sportivă	- gestioneze emoțiile în competiții. - utilizeze tehnologii digitale pentru analiză. - elaboreze planuri tactice de joc. - manifeste leadership și responsabilitate.
---	--	---

JOCURI SPORTIVE INDIVIDUALE

Nivelul O1 Clasa: III Modulul: Joc sportiv individual (tenis de masă, badminton) Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Practicarea jocurilor sportive individuale și beneficiile pentru sănătate. • Reguli de securitate în utilizarea rachetei, paletelor, mingii și fluturașului. • Poziția fundamentală și deplasările de bază. • Relația dintre coordonare, precizie și controlul mișcării. • Respectarea adversarului și a regulilor în jocul individual. Conținuturi aplicative/contextuale – Poziția fundamentală și deplasările de bază în tenis de masă și badminton. – Priza paletelor / rachetei și acomodarea cu mingea / fluturașul. – Lovituri simple și transmiterea controlată a obiectului de joc – Serviciul elementar și trimiterea la partener. – Jocuri de învățare pentru precizie, coordonare și reacție. – Reguli simple de organizare și desfășurare a jocului individual. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: numărarea punctelor și a repetărilor. – Științe ale naturii: mișcarea corpului și efectele efortului. – Educație civică: respectarea regulilor și a partenerului. – Limba română: înțelegerea și formularea sarcinilor de joc. Temă / teme cross-curriculare – Sănătate și stare de bine.	– explică, pe înțelesul vârstei, rolul practicării tenisului de masă și badmintonului pentru sănătate și stare de bine; – aplică cu autonomie ghidată regulile de siguranță în utilizarea paletelor, rachetei și a obiectelor de joc; – adoptă poziția fundamentală și execută deplasări simple specifice jocului individual; – utilizează corect priza paletelor sau a rachetei în sarcini simple; – execută lovituri de bază și transmite mingea / fluturașul către partener; – realizează serviciul elementar în condiții simplificate; – coordonează mișcările brațelor și picioarelor în raport cu traiectoria obiectului de joc; – participă la jocuri de învățare pentru precizie, reacție și coordonare; – valorifică feedbackul profesorului și al colegilor pentru îmbunătățirea execuției; – respectă partenerul, regulile și ordinea în desfășurarea jocului.

respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite.	– Valori și fairplay. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru dezvoltare durabilă: Îngrijirea echipamentului – o resursă prețioasă. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Coordonarea mâână-ochi și agilitatea minții. – Educația pentru valori: Perseverența la fileu.	
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Joc sportiv individual (tenis de masă, badminton) Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 2.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 2.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Jocul sportiv individual ca mijloc de menținere a sănătății și a stilului de viață activ. • Reguli de securitate și responsabilitate în joc. • Relația dintre precizie, viteză de reacție, coordonare și control corporal. • Respectarea regulilor de joc și a partenerului/adversarului. • Dozarea elementară a efortului și organizarea simplă a activității. Conținuturi aplicative/contextuale – Deplasări și poziționare eficientă în tenis de masă și badminton. – Consolidarea prizei și a controlului obiectului de joc. – Lovituri de bază și combinații simple de lovire / preluare. – Serviciul și reluarea jocului în condiții simplificate. – Jocuri și dueluri didactice pentru precizie, control și reacție.	– corelează practicarea tenisului de masă și badmintonului cu sănătatea, starea de bine și stilul de viață activ; – gestionează elementar ritmul, pauzele și efortul în activități de joc individual; – se poziționează adecvat și execută deplasări simple în raport cu obiectul de joc; – aplică corect priza paletei / rachetei și controlează mingea sau fluturașul în sarcini variate; – execută lovituri de bază și combinații simple de lovire / preluare; – realizează serviciul și continuă schimbul de mingi / fluturaș în condiții adaptate; – ajustează conștient execuția în funcție de traiectorie, distanță și ritmul jocului;

O 2.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 2.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 2.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite.	– Aplicarea regulilor simple de joc și asumarea rolurilor în organizarea activității. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: scor, numărare, compararea rezultatelor. – Științe ale naturii: coordonare, reacție, efort și recuperare. – Educație civică: fairplay și respectarea regulilor. – Informatică / TIC: observarea unor modele simple de execuție. Temă / teme cross-curriculare – Responsabilitate personală. – Egalitate și incluziune. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru pace: Diplomația la masa de joc.	– participă la jocuri și dueluri didactice, respectând regulile și partenerul; – își asumă roluri simple în organizarea activităților și a jocului; – manifestă fairplay, concentrare și responsabilitate în activitățile de joc sportiv individual.
Nivelul A1 Clasa a V-a Modulul: Badminton Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale : • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. Conținuturi aplicative/contextuale - poziția fundamentală; - deplasări;	- identifică regulile de bază și spațiul de joc; - execută poziția fundamentală și deplasările specifice; - utilizează corect priza rachetei și loviturile simple; - aplică serviciul înalt depărtat în condiții simple; - cooperează în jocuri și exerciții în perechi;

manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- priza rachetei; - exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul; - lovitura din dreapta și din stânga; - serviciul înalt depărtat. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	- respectă regulile și normele de securitate; - monitorizează reacțiile organismului la efort; - manifestă fair-play și comportament responsabil.
Nivelul A2 Clasa a VI-a Modulul: Badminton Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului	- execută procedee tehnice în condiții variate;

activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	• Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. Conținuturi aplicative/contextuale - poziția fundamentală; deplasări; - priza rachetei; - exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul; - lovitura din dreapta și din stânga; - serviciul înalt depărtat. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	- aplică deplasările și loviturile în situații de joc; - utilizează serviciul și returul în exerciții simple; - cooperează în activități sportive de grup; - aplică regulile și cerințele de securitate; - își autoreglează efortul în activitate; - manifestă responsabilitate și disciplină; - utilizează autoevaluarea pentru progres.
Nivelul B1 Clasa a VII-a		

Modulul: Badminton		
Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale:: • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: greșeli la serviciu/ repetările, penalități. Conținuturi aplicative/contextuale - deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - lobul scurt și lung. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc	- execută corect lovituri la diferite distanțe și direcții; - aplică serviciul scurt și lung în situații de joc; - utilizează lovitura de atac și lobul; - adaptează deplasările la situații variate; - cooperează și comunică eficient în joc; - respectă regulile și principiile fair-play-ului; - analizează reacțiile organismului la efort; - își monitorizează și autoevaluează progresul.

B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
Nivelul B2 Clasa a VIII-a Modulul: Badminton Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: greșeli la serviciu/ repetările, penalități. Conținuturi aplicative/contextuale - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept; - Lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - Serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - Lobul scurt și lung. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului	- aplică procedee tehnice și tactice în joc; - execută lovituri de atac și apărare în condiții reale; - utilizează combinații tehnico-tactice simple; - adaptează comportamentul la situațiile de competiție; - cooperează eficient în activități sportive; - utilizează metode de autoreglare a efortului; - respectă normele de securitate și etică sportivă; - manifestă autonomie în activitate.

B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
Clasa a IX-a Modulul: Badminton Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale : • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: greșeli la serviciu/ repetările, penalități. • Conținuturi aplicative/contextuale - deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept;	- aplică tehnici și tactici în situații reale de joc; - utilizează eficient serviciul, returul și loviturile de atac; - organizează și coordonează activități sportive simple; - monitorizează și adaptează efortul la cerințele jocului; - cooperează și își asumă roluri în echipă;

efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeeelor tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- lovitura de atac de pe loc și prin săritură; - serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - lobul scurt și lung. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	- manifestă comportament etic și fair-play; - utilizează autoevaluarea și evaluarea reciprocă; - stabilește obiective de dezvoltare personală.
Clasa a X-a Modulul: Badminton Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării

		Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: terenul de joc, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziția fundamentală; - deplasări; - priza rachetei; - exerciții de acomodare cu racheta și fluturașul; - lovitura din dreapta și din stânga; - serviciul înalt depărtat. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare	- execută corect și constant procedee tehnice complexe; - aplică strategii de joc în activități competitive; - valorifică deprinderile motrice în situații variate; - organizează activități sportive și jocuri demonstrative; - utilizează metode de monitorizare a performanței; - cooperează și coordonează activități de grup; - manifestă autonomie și responsabilitate; - ☐ promovează fair-play-ul și comportamentul etic.

C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
Clasa a XI-a Modulul: Badminton Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc: greșeli la serviciu/repetările, penalități. Conținuturi aplicative/contextuale: - deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi. - lovitura la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept. - lovitura de atac de pe loc și prin săritură. - serviciul înalt depărtat și scurt apropiat. - lobul scurt și lung. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare	- aplică strategic procedee tehnice și tactice; - coordonează activități sportive și de echipă; - monitorizează și optimizează performanța proprie; - arbitrează și organizează competiții sportive; - manifestă leadership și responsabilitate; - utilizează metode de analiză a jocului; - cooperează eficient în activități competitive; - promovează un stil de viață activ și sănătos.

C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	
--	--	--

Clasa a XII-a

Modulul: Badminton

Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația efort–organism–sănătate în situații reale de joc • Autoreglarea și optimizarea efortului • Siguranța și prevenirea riscurilor în activități sportive • Mișcarea ca stil de viață activ și echilibrat • Responsabilitate și autonomie în activitatea sportivă Reguli de joc serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. Conținuturi aplicative/contextuale	- aplică autonom și eficient tehnici și tactici complexe; - organizează și gestionează competiții sportive; - analizează și interpretează performanțele individuale și colective; - optimizează efortul și strategiile de joc; - manifestă leadership, etică și fair-play;

C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare,	- lovitura de la piept, din dreapta, din stânga, dropul, smashul; - aranjări în teren la dublu: lateral, înainte, înapoi, circular; - lovitura de atac prin lovituri plasate pe spațiile rămase libere; - serviciul înalt depărtat și scurt apropiat; - returul din zona din spatele terenului, în cros, în lung de linie. Conținuturi interdisciplinare: - Analizarea reacțiilor organismului (puls, respirație) în timpul jocului - Măsurarea și interpretarea performanței (timp, scor, eficiență) - Aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Evaluarea comportamentului în raport cu regulile jocului - Adaptarea activității la condițiile mediului (teren, spațiu) Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dozarea efortului și stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respect, fair-play - Educația pentru valori: disciplină și responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea aplicațiilor pentru monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare și stabilirea obiectivelor	- utilizează instrumente de autoevaluare și monitorizare; - transferă competențele sportive în contexte reale; - promovează activ stilul de viață sănătos.
--	---	--

responsabilitate și leadership adecvat contextului.		

PROIECT

Clasa a V-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în jocul de tenis de masă • Autoreglarea efortului în funcție de capacitatea individuală • Siguranța în activități și prevenirea accidentărilor • Mișcarea ca mijloc de dezvoltare fizică și coordonare • Respectarea regulilor și rolurilor în joc Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. Conținuturi aplicative/contextuale - poziția fundamentală; - priza clasică a paletei; - exerciții cu paleta și mingea; - lovituri drepte, forhandul și reverul simplu; - serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție	- explică regulile elementare ale jocului și componentele terenului; - execută poziția fundamentală și priza corectă a paletei; - realizează exerciții cu paleta și mingea în condiții simple; - execută loviturile de bază (forhand și rever); - aplică serviciul simplu în joc; - cooperează în activități sportive; - monitorizează reacțiile organismului la efort; - manifestă fair-play și disciplină.

relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	
Clasa a VI-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • -Relația dintre efort, organism și sănătate în jocul de tenis de masă • -Autoreglarea efortului în funcție de capacitatea individuală • -Siguranța în activități și prevenirea accidentărilor • -Mișcarea ca mijloc de dezvoltare fizică și coordonare • -Respectarea regulilor și rolurilor în joc	- execută procedee tehnice în condiții variate; - aplică serviciul și preluarea în joc; - adaptează deplasările la situațiile de joc; - utilizează corect forhandul și reverul; - cooperează eficient în activități sportive; - respectă regulile și securitatea; - își monitorizează progresul; - utilizează autoevaluarea.

motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziția fundamentală; - priza clasică a paletei; - exerciții cu paleta și mingea; - lovituri drepte, forhandul și reverul simplu; - serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor)	
---	--	--

	- Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	
Clasa a VII-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: -Optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului -Adaptarea comportamentului motric la situații reale de joc -Responsabilitatea individuală în activitatea sportivă -Activitatea fizică ca factor de echilibru psihic -Dezvoltarea capacității de anticipare și reacție Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. Conținuturi aplicative/contextuale: - deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - exerciții cu paleta și mingea; - lovituri drepte și plate, forhandul și reverul; - serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi; - preluarea forhand și rever. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor	- execută lovituri la diferite traiectorii și distanțe; - aplică serviciul liftat; - utilizează preluarea cu forhand și rever; - adaptează deplasările la situații reale de joc; - analizează reacțiile organismului la efort; - cooperează și respectă adversarul; - manifestă fair-play; - își autoevaluează performanța.

responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual.	
Clasa a VIII-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: -Optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului -Adaptarea comportamentului motric la situații reale de joc -Responsabilitatea individuală în activitatea sportivă -Activitatea fizică ca factor de echilibru psihic -Dezvoltarea capacității de anticipare și reacție Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. Conținuturi aplicative/contextuale: - deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi;	- aplică procedee tehnice în condiții de competiție; - execută lovituri cu precizie și control; - utilizează combinații tehnico-tactice simple; - adaptează comportamentul la situațiile de joc; - cooperează și comunică eficient; - utilizează metode de autoreglare a efortului; - manifestă autonomie; - respectă etica sportivă.

autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- exerciții cu paleta și mingea; - lovituri drepte și plate, forhandul și reverul; - serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi; - preluarea forhand și rever. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	
Clasa a IX-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Optimizarea efortului în funcție de cerințele jocului • Adaptarea comportamentului motric la situații reale de joc • Responsabilitatea individuală în activitatea sportivă • Activitatea fizică ca factor de echilibru psihic • Dezvoltarea capacității de anticipare și reacție Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. Conținuturi aplicative/contextuale: - Deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte și plate, forhandul și reverul; - Serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii lungi; - Preluarea forhand și rever Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ	- aplică tehnici și tactici în joc; - utilizează serviciul și preluarea în situații reale; - organizează activități sportive simple; - monitorizează și adaptează efortul; - cooperează și își asumă roluri; - manifestă responsabilitate și fair-play; - utilizează evaluarea reciprocă; - stabilește obiective de progres.

B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun	- Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	
Clasa a X-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Managementul efortului și al performanței • Autonomie în organizarea activităților sportive • Activitatea sportivă ca instrument de dezvoltare personală și socială • Leadership și responsabilitate în joc • Etica și comportamentul în competiții Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziția fundamentală; - priza clasică a paletii; - exerciții cu paleta și mingea; - lovituri drepte, forhandul și reverul simplu;	- execută constant procedee tehnice complexe; - aplică strategii de joc; - valorifică deprinderile motrice în contexte variate; - organizează activități sportive; - utilizează metode de monitorizare; - cooperează și coordonează activități; - manifestă autonomie și responsabilitate; - promovează comportamentul etic.

motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă . Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	
Clasa a XI-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:

C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Managementul efortului și al performanței • Autonomie în organizarea activităților sportive • Activitatea sportivă ca instrument de dezvoltare personală și socială • Leadership și responsabilitate în joc • Etica și comportamentul în competiții Reguli de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului. Conținuturi aplicative/contextuale: - deplasări cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - exerciții cu paleta și mingea; - lovituri drepte și plate, forhandul și reverul; - serviciul liftat cu traiectorii scurte, medii, lungi; - preluarea forhand și rever Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc	- aplică strategic procedee tehnice și tactice; - coordonează activități sportive; - monitorizează și optimizează performanța; - organizează și arbitrează activități; - manifestă leadership și fair-play; - utilizează metode de analiză a jocului; - promovează activitatea fizică; - evaluează critic performanța proprie.
--	--	---

C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	
Clasa a XII-a Modulul: Tenis de masă Valori: sănătate, autocontrol, perseverență, respect, concentrare, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • -Managementul efortului și al performanței • -Autonomie în organizarea activităților sportive • -Activitatea sportivă ca instrument de dezvoltare personală și socială • -Leadership și responsabilitate în joc • -Etica și comportamentul în competiții Reguli de joc: serviciul și preluarea la jocul dublu, disputarea punctului. Conținuturi aplicative/contextuale: - Deplasările în jocul de dublu: în formă de „0”, în formă de „T”, paralel „=”; - Lovituri plate, liftate cu efect tăiat din forhand și rever; - Serviciul tăiat cu forhandul și cu reverul; - Preluarea top-spinului cu forhandul și cu reverul. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (puls, respirație, oboseală)	- aplică autonom procedee tehnice și tactice complexe; - organizează și gestionează competiții sportive; - analizează și interpretează performanțele; - optimizează efortul și strategiile; - manifestă leadership și etică sportivă; - utilizează instrumente de monitorizare; - transferă competențele în contexte reale; - promovează stilul de viață activ.

perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de lovituri, scor, durată schimburi, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații de cooperare și competiție - Educație pentru sănătate: evaluarea comportamentului în raport cu normele de siguranță și prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea activității la condițiile spațiului de joc Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului și adoptarea unui stil de viață activ - Educația socială: cooperare, respectarea regulilor și rolurilor în joc - Educația pentru valori: fair-play, disciplină, acceptarea rezultatelor - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului de joc - Educația digitală: utilizarea instrumentelor simple pentru monitorizarea performanței (cronometru, scor) - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și progres individual	

Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Joc de Dame Valori: concentrare, răbdare, corectitudine, respect, autocontrol, perseverență.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecventă a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Ce este jocul de dame. • Reguli simple de conduită în timpul jocului. • Tabla de joc și piesele. • Așezarea inițială a pieselor. • Mutarea simplă. • Capturarea simplă. • Respectarea adversarului și a regulilor. Conținuturi aplicative/contextuale – descoperirea jocului de dame și regulile de comportament în timpul jocului. – tabla de joc și așezarea pieselor la începutul partidei. – mutarea simplă a pieselor în situații ușoare. – capturarea simplă a pieselor adverse. – jocuri de învățare pentru recunoașterea mutărilor corecte. – partide scurte cu reguli simplificate. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: poziționare, ordine, numărare. – Limba română: formularea regulilor și explicarea mutărilor. – Educație civică: respectarea adversarului, a regulilor și a ordinii de joc. Temă / teme cross-curriculare	– explică, pe înțelesul vârstei, rolul practicării tenisului de masă și badmintonului pentru sănătate și stare de bine; – aplică cu autonomie ghidată regulile de siguranță în utilizarea paletelor, rachetei și a obiectelor de joc; – adoptă poziția fundamentală și execută deplasări simple specifice jocului individual; – utilizează corect priza paletelor sau a rachetei în sarcini simple; – execută lovituri de bază și transmite mingea / fluturașul către partener; – realizează serviciul elementar în condiții simplificate; – coordonează mișcările brațelor și picioarelor în raport cu traiectoria obiectului de joc; – participă la jocuri de învățare pentru precizie, reacție și coordonare; – valorifică feedbackul profesorului și al colegilor pentru îmbunătățirea execuției;

D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	– Respectarea regulilor. – Fairplay și colegialitate. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru media: Imaginea jucătorului corect. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Gimnastica minții și pauza activă. – Educația pentru pace: Salutul partenerului, regulile prin dialog. – Educația pentru valori: Răbdarea este o virtute.	– respectă partenerul, regulile și ordinea în desfășurarea jocului.
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Joc de Dame Valori: concentrare, răbdare, corectitudine, respect, autocontrol, perseverență.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. O 1.2. Respectarea consecventă a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. O 1.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Consolidarea regulilor de joc. • Mutarea și capturarea corectă. • Transformarea în damă. • Alegerea mutării potrivite în situații simple. • Respectarea partenerului și a regulilor de joc. Conținuturi aplicative/contextuale – consolidarea mutărilor și a capturărilor simple în jocul de dame. – transformarea piesei în damă și rolul damei în joc. – alegerea mutării potrivite în situații de joc ușoare. – exerciții și jocuri pentru observarea capturărilor posibile. – partide scurte și rezolvarea unor situații-problemă simple. – respectarea regulilor și a rolurilor în activitatea de joc. Conținuturi interdisciplinare	– explică, pe înțelesul vârstei, rolul jocului de dame în dezvoltarea atenției și gândirii; – aplică regulile de joc în situații de învățare și joc practic; – execută corect mutări și capturi simple; – recunoaște momentul transformării unei piese în damă; – utilizează dama în situații de joc elementare; – alege mutări potrivite în exemple și partide scurte; – observă și valorifică oportunități simple de capturare; – participă la rezolvarea unor situații-problemă ușoare;

O 1.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. O 1.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. O 1.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	– Matematică: comparare, anticipare, succesiune. – Limba română: explicarea mutărilor și descrierea unei soluții. – Educație civică: fairplay, respectarea regulilor, cooperare în activități. Temă / teme cross-curriculare – Valori și fairplay. – Participare echitabilă. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru media: Analiza partidei. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Postura la tabla de joc. – Educația pentru valori: Integritatea în joc.	– respectă adversarul, regulile și succesiunea jocului; – manifestă concentrare, perseverență și corectitudine în activitățile de joc.
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Joc de Dame Valori: gândire strategică elementară, responsabilitate, concentrare, perseverență, fairplay, autonomie.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Aplicarea regulilor în partide scurte. • Capturări și alegeri avantajoase în situații simple. • Utilizarea damei în joc. • Organizarea și desfășurarea corectă a partidelor. • Respectarea partenerului și asumarea rezultatului. Conținuturi aplicative/contextuale – consolidarea regulilor de joc și a mutărilor corecte în partide scurte. – capturări simple și alegerea mutării avantajoase.	– corelează practicarea jocului de dame cu dezvoltarea concentrării, răbdării și a gândirii logice; – aplică regulile jocului în partide scurte și în activități de concurs simplificate; – execută corect mutări și capturări în situații de joc variate, dar accesibile; – utilizează dama în situații de joc mai diverse;

și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fair-play, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	– folosirea damei în situații de joc ușoare. – exerciții și probleme simple pentru anticiparea unei mutări. – jocuri practice și mini-competiții școlare. – organizarea elementară a activităților și respectarea fairplay-ului în joc. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: relații de ordine, strategie simplă, anticipare. – Limba română: argumentarea unei mutări simple. – Educație civică: respect, fairplay, asumarea rezultatului. – TIC: observarea unor poziții simple de joc. Temă / teme cross-curriculare: – Educație pentru pace. – Competențe digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru media: Argumentarea victoriei și înfrângerii. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Echilibrul efort-odihnă. – Educația pentru valori: Autonomia deciziei.	– alege mutări avantajoase în exemple și exerciții simple; – anticipează elementar o mutare posibilă a adversarului; – participă la jocuri practice și mini-competiții, respectând regulile și partenerul; – își asumă roluri simple în organizarea activităților de joc; – acceptă rezultatul și manifestă fairplay în activitățile de joc; – demonstrează autonomie și responsabilitate în desfășurarea partidelor scurte.
Nivelul A1 Clasa a V-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Tabla de joc (8x8): câmpuri albe și negre • Poziționarea inițială a pieselor	- explice regulile de bază ale jocului de dame și modul de utilizare a tablei și pieselor de joc.

parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând	• Tipuri de piese: pioni și dame (promovarea) • Mutarea pionului (diagonal înainte) • Capturarea pieselor (săritura) • Regula capturării obligatorii • Promovarea în damă Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. Conținuturi aplicative/contextuale: - debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; patru dame contra unei dame; trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese. Procese și relații esențiale: - relația între poziție și mutare - anticiparea unei mutări simple - respectarea regulilor și a adversarului Reguli de joc: - mutarea simplă și capturarea - capturarea multiplă - promovarea în damă - câștigul partidei Conținuturi practice: - exerciții de mutări simple - capturi simple și multiple - jocuri 1 la 1 cu reguli de bază - situații „captură obligatorie” - mini-partide	- identifice poziția inițială a pieselor și să execute corect mutările simple și capturile obligatorii. - respecte regulile jocului și comportamentul adecvat în timpul activităților individuale și de grup. - demonstreze atenție, concentrare și răbdare în desfășurarea partidelor. - aplice procedee simple de atac și apărare în situații elementare de joc. - identifice posibilități avantajoase de captură și mutări sigure. - dezvolte deprinderi de observare, analiză și anticipare a mutărilor adversarului. - colaboreze și comunice respectuos cu colegii în activitățile practice și competiționale. - manifeste fair-play și respect față de adversari și regulile competiției. - utilizeze resurse simple și materiale digitale pentru învățarea jocului de dame.
---	--	---

disciplină și respect față de colegi.	Conținuturi aplicative: - recunoașterea pieselor - exerciții de poziționare - jocuri educative Conținuturi interdisciplinare - matematică: coordonate simple, orientare - TIC: jocuri digitale simple - educație civică: respectarea regulilor Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: concentrare și memorie - Educația pentru valori: disciplină și respect - Educația digitală: utilizarea responsabilă a aplicațiilor	
Nivelul A2 Clasa a VI-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Consolidarea regulilor • Damele: mutare pe distanță lungă • Capturarea cu dama • Controlul centrului tablei Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. Conținuturi aplicative/contextuale: - debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor;	- .explice regulile specifice ale jocului de dame și situațiile de captură multiplă. - execute corect mutări și combinații tactice simple de atac și apărare. - identifice poziții avantajoase și soluții eficiente în timpul partidelor. - demonstreze capacitate de concentrare și anticipare a mutărilor adversarului.

ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; patru dame contra unei dame; trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese Procese și relații: - alegerea mutării optime - observarea greșelilor adversarului - planificare pe termen scurt - Reguli și strategii de bază - importanța centrului - dezvoltarea pieselor - evitarea pierderilor Conținuturi practice: - exerciții de capturi complexe - jocuri tematice (controlul centrului) - situații de avantaj numeric Conținuturi aplicative: - jocuri „captură în 2 mutări” - partide ghidate Conținuturi interdisciplinare logică: luarea deciziilor TIC: aplicații de antrenament Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: concentrare și memorie - Educația pentru valori: disciplină și respect - Educația digitală: utilizarea responsabilă a aplicațiilor	- utilizeze strategii elementare pentru obținerea avantajului pozițional. - analizeze greșeli simple și să propună soluții alternative de joc. - respecte regulile competiției și principiile fair-play-ului. - coopereze eficient în activități și jocuri de grup. - manifeste responsabilitate și autocontrol în timpul activităților practice. - utilizeze resurse digitale simple pentru exersare și învățare. - participe activ și disciplinat la activități și competiții școlare.
Nivelul B1 Clasa a VII-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Structuri de pioni • Lanțuri de pioni • Blocaje și eliberări Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. Conținuturi aplicative/contextuale: - debut: țeapa, retragerea, urbana, urbana inversă; - jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4 (c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri-inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calcul și plan-noțiuni fundamentale; - finalul: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor. Procese și relații - gândirea strategică - anticiparea mutărilor adversarului - evaluarea poziției Strategii și tactici - sacrificiul de piese - combinații simple - atac și apărare Conținuturi practice - exerciții tactice - jocuri tematice - situații de final simplu Conținuturi aplicative „câștig în 2–3 mutări” jocuri de analiză	- utilizeze tactici și strategii simple în desfășurarea partidelor de dame; - aplice combinații tactice de atac și apărare în diferite situații de joc; identifice mutări avantajoase și posibilități de control al jocului; - analizeze poziții simple și să formuleze planuri de joc; - demonstreze răbdare, concentrare și autocontrol în timpul partidelor; - anticipeze mutările adversarului și consecințele propriilor decizii; - manifeste fair-play și respect față de colegi și adversari; - participe activ și cooperant la activități și competiții; - utilizeze materiale și aplicații digitale pentru - perfecționarea jocului; - valorifice jocul de dame pentru dezvoltarea gândirii logice și strategice.

în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	Conținuturi interdisciplinare - Matematică: modele și secvențe - Educație civică: fair-play Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: autocontrol emoțional - Educația pentru pace: respect și acceptarea rezultatului - Educația digitală: platforme de analiză a jocului	
Nivelul B2 Clasa a VIII-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Tipuri de finaluri • Dame vs pioni • Opoziția și controlul Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. Conținuturi aplicative/contextuale: - debut: țeapa, retragerea, urbana, urbana inversă; - jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4(c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri-inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calcul și plan-noțiuni fundamentale; - finalul: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor. Procese și relații - planificare strategică - analiză comparativă	- explice rolul tacticii și strategiei în organizarea unei partide de dame; - utilizeze combinații tactice și scheme simple de joc; - elaboreze planuri de joc în funcție de pozițiile de pe tablă; - analizeze propriile partide și să identifice greșeli și soluții alternative; - demonstreze perseverență și spirit competitiv echilibrat; - adapteze strategiile în funcție de acțiunile adversarului; - manifeste autonomie și responsabilitate în activitățile practice; - respecte regulile și etica jocului de dame;

B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- luarea deciziilor complexe - Strategii și tactici - combinații avansate - forțarea câștigului - apărarea pozițiilor dificile Conținuturi practice - studii de final - exerciții de strategie - partide analizate Conținuturi interdisciplinare - Matematica: rezolvarea problemelor - TIC: platforme online Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru valori: perseverență și responsabilitate - Educația digitală: analiza performanței - Educația pentru sănătate: gestionarea stresului	- utilizeze aplicații și platforme digitale pentru exersare și analiză; - valorifice jocul de dame pentru dezvoltarea capacității de concentrare și decizie.
Nivelul B3 Clasa a IX-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - teoria jocului de dame - sisteme de deschidere - tipuri de finaluri complexe Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația Conținuturi aplicative/contextuale:	- analizeze structura și etapele unei partide de dame; - utilizeze principii tactice și strategice în situații variate de joc; - evalueze pozițiile de pe tablă și să elaboreze planuri eficiente de joc; - demonstreze autonomie în luarea deciziilor și gestionarea timpului

efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeeelor tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- debut: țeapa, retragerea, urbana, urbana inversă; - jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4(c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri-inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calcul și plan-noțiuni fundamentale; - finalul: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor. Procese și relații - gândire anticipativă profundă - analiză critică a partidelor - adaptare strategică Strategii și tactici - combinații complexe - control total al tablei - strategie pe termen lung Conținuturi practice - analiză de partide celebre - rezolvare de studii - turnee școlare - aplicative - pregătire pentru competiții - autoevaluare Conținuturi interdisciplinare - Matematică: strategie și probabilitate - TIC: analiză cu software - Educație civică: competiție corectă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: control emoțional și stres competițional - Educația digitală: analiză avansată ai - Educația pentru valori: integritate și fair-play - Educația antreprenorială: organizarea de cluburi și turnee	- identifice și corecteze greșeli din propriile partide; - manifeste fair-play și autocontrol în activitățile competiționale; - adapteze strategiile în funcție de evoluția partidei; - coopereze și comunice eficient în activitățile de grup; - utilizeze tehnologii digitale pentru analiză și instruire; - valorifice jocul de dame pentru dezvoltarea gândirii critice și strategice.
Nivelul C1		

Clasa a X-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Principii strategice ale jocului de dame (controlul centrului, mobilitatea pieselor, crearea de culoare dominante). • Elemente de tactică: atac dublu, capturi multiple, sacrificii simple, combinații de bază. • Gestionarea ritmului de joc (partide rapide vs. partide clasice). • Reguli competiționale și comportament fair-play în jocul de dame. • Analiza pozițiilor și alegerea mutării optime în situații standard. • Reguli de joc: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația. Conținuturi aplicative/contextuale: - debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; patru dame contra unei dame; trei dame contra unei dame, lupta pieselor, schimb de piese. Exerciții aplicative - rezolvarea de probleme (captură în 2–3 mutări) - analizarea pozițiilor tipice - jocuri tematice (controlul centrului, finaluri simple)	- utilizeze concepte tactice și strategice avansate în jocul de dame; - elaboreze planuri de joc adaptate diferitelor situații competitive; - analizeze critic propriile partide și partidele altor jucători; - demonstreze concentrare și autocontrol în timpul competițiilor; - utilizeze eficient timpul și resursele în desfășurarea jocului; - adapteze strategiile în funcție de stilul adversarului; - manifeste responsabilitate și spirit competitiv pozitiv; - utilizeze platforme și aplicații digitale pentru pregătire și analiză; - coopereze și comunice eficient în activități și turnee; - valorifice jocul de dame pentru dezvoltarea gândirii strategice și a disciplinei mentale.

C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- partide ghidate și comentate Conținuturi interdisciplinare - Matematică: analiză logică și optimizare - Limba română: argumentarea mutărilor - TIC: utilizarea aplicațiilor de dame - Educație civică: respect și disciplină Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: concentrare și răbdare - Educația pentru incluziune: participare activă - Educația digitală: utilizare responsabilă - Educația pentru valori: fair-play și respect	
Nivelul C2 Clasa a XI-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Strategii avansate: controlul diagonalelor lungi, blocaje, crearea de capcane. • Tactică complexă: combinații multiple, sacrificii strategice, atacuri forțate. • Managementul timpului în competiții. • Analiza critică a pozițiilor și anticiparea mutărilor adversarului. • Adaptarea stilului de joc (ofensiv/defensiv). Conținuturi aplicative/contextuale - aprofundarea regulilor în contexte complexe - situații de remiză și evitare a pierderii - reguli de competiție oficială Conținuturi practice: - debut: țepa, retragerea, urbana, urbana inversă;	- analizeze aprofundat poziții și structuri de joc; - aplice tactici și strategii avansate în situații complexe; - adapteze planurile de joc în funcție de evoluția partidei; - utilizeze metode de analiză și autoevaluare a performanței; - demonstreze capacitate de anticipare și luare rapidă a deciziilor; - manifeste perseverență și responsabilitate în activitățile competiționale; - coopereze eficient în activități de grup și turnee;

C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- jocul de mijloc: importanța câmpurilor d4, f4(c5, e5), câmpuri active, legături, piese izolate, flancuri-inadmisibilitatea slăbirii flancurilor, calcul și plan-noțiuni fundamentale; - finalul: trei dame contra unei dame și o piesă, lupta pieselor, schimb de piese, tempo, opoziția, blocarea pieselor. Exerciții aplicative - probleme de strategie (3–5 mutări) - analiză de partide - jocuri tematice (finaluri complexe) - simulări de competiții Conținuturi interdisciplinare - Matematică: modele și probabilități - TIC: analiză asistată de calculator - Limba română: argumentare logică - Educație civică: etică în competiții Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: autocontrol - Educația pentru incluziune: cooperare - Educația digitală: analiză online - Educația pentru valori: responsabilitate și fair-play	- utilizeze responsabil resurse digitale și baze de date pentru analiză; - manifeste fair-play și respect în relațiile cu adversarii și colegii; - valorifice jocul de dame pentru dezvoltarea intelectuală și emoțională.
Nivelul C3 Clasa a XII-a Modulul: Joc de Dame Valori: atenția, răbdarea, disciplina, gândirea logică, respectul, fair-play-ul, autocontrolul, perseverența, responsabilitatea		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:

C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Teoria avansată a jocului de dame. • Strategii complexe și planuri pe termen lung. • Analiza profundă a pozițiilor și evaluarea acestora. • Managementul psihologic al jocului (control emoțional, concentrare). • Pregătirea pentru competiții și autoevaluare. Conținuturi aplicative/contextuale - reguli oficiale competiționale - analiza partidelor de nivel înalt - strategii de turneu - debut: jocul lui Bodianschi, jocul lui Kaulen, jocul lui Shmulian, furculița; - jocul de mijloc: avantajul pieselor centrale față de cele de pe margini, piese nedezvoltate, coloane, praștia, sita, podișorul, bariera, sacrificiul; - finalul: lupta pieselor, schimb de piese, autobaricadarea, hotarul, furca, înțepenirea. - studii de dame - analiză de partide celebre - rezolvarea pozițiilor dificile - participare la turnee Conținuturi interdisciplinare - Matematică: strategie și analiză combinatorie - TIC: utilizarea motoarelor de analiză - Limba română: prezentarea și argumentarea ideilor - Educație civică: comportament competitiv corect Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: gestionarea stresului - Educația pentru incluziune: spirit de echipă - Educația digitală: utilizarea avansată a tehnologiei - Educația pentru valori: etică, respect, fair-play	- argumenteze rolul jocului de dame în dezvoltarea gândirii logice, strategice și creative; - utilizeze independent tactici și strategii complexe în partidele competitive; - analizeze și evalueze critic poziții și variante de joc; - elaboreze planuri strategice pe termen scurt și lung; - demonstreze autonomie, autocontrol și responsabilitate în activitățile competiționale; - gestioneze eficient timpul și emoțiile în timpul jocului; - utilizeze resurse și instrumente digitale pentru pregătire și analiză; - promoveze respectul, cooperarea și fair-play-ul în activitățile de grup; - manifeste spirit de inițiativă și leadership în organizarea activităților; - valorifice jocul de dame pentru dezvoltarea intelectuală, socială și emoțională.
--	--	--

și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.		
---	--	--

Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Șah Valori: corectitudine, respect, autocontrol, perseverență.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecvență a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Ce este șahul. • Reguli de conduită în timpul jocului. • Tabla de șah și piesele. • Așezarea corectă a tablei și a pieselor. • Mutarea și capturarea simplă. • Orientarea pe tablă. • Respectarea partenerului și a regulilor de joc. Conținuturi aplicative/contextuale – Descoperirea lumii șahului și regulile de comportament în timpul jocului. – Tabla de șah: câmpuri, linii și orientarea simplă pe tablă. – Piesele de șah și așezarea lor corectă. – Mutările de bază ale pieselor în situații simple. – Capturarea simplă și exerciții de recunoaștere a mutărilor corecte. – Jocuri de învățare și partide scurte cu reguli simplificate. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: numărare, ordine, poziționare. – Limba română: denumirea pieselor și formularea regulilor. – Educație civică: respectarea partenerului și a regulilor. – Arte: reprezentarea tablei și a pieselor. Temă / teme cross-curriculare	– descrie, pe înțelesul vârstei, ce este jocul de șah și rolul regulilor în timpul partidei; – respectă regulile de conduită și ordinea în desfășurarea jocului; – recunoaște tabla de șah și elementele sale de bază; – identifică și numește piesele de șah; – așază corect tabla și piesele în poziția inițială; – execută mutări simple ale pieselor în situații ghidate; – recunoaște capturarea simplă a unei piese; – se orientează elementar pe tablă după poziția pieselor; – participă la jocuri de învățare și partide scurte cu reguli simplificate; – manifestă respect, răbdare și autocontrol în activitățile de joc.

D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	– Respectarea regulilor. – Fairplay și colegialitate. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru egalitate și incluziune: Șahul – limbajul care ne unește. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Gimnastica ochilor și a spatelui. – Educația pentru pace: Strângerea de mână – simbolul păcii.	
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Șah Valori: perseverență, corectitudine, respect, inițiativă.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. O 1.2. Respectarea consecventă a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. O 1.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Ce este șahul. • Reguli de conduită în timpul jocului. • Tabla de șah și piesele. • Așezarea corectă a tablei și a pieselor. • Mutarea și capturarea simplă. • Orientarea pe tablă. • Respectarea partenerului și a regulilor de joc. Conținuturi aplicative/contextuale – Descoperirea lumii șahului și regulile de comportament în timpul jocului. – Tabla de șah: câmpuri, linii și orientarea simplă pe tablă. – Piesele de șah și așezarea lor corectă. – Mutările de bază ale pieselor în situații simple.	– descrie, pe înțelesul vârstei, ce este jocul de șah și rolul regulilor în timpul partidei; – respectă regulile de conduită și ordinea în desfășurarea jocului; – recunoaște tabla de șah și elementele sale de bază; – identifică și numește piesele de șah; – așază corect tabla și piesele în poziția inițială; – execută mutări simple ale pieselor în situații ghidate; – recunoaște capturarea simplă a unei piese; – se orientează elementar pe tablă după poziția pieselor;

O 1.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. O 1.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. O 1.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare.	– Capturarea simplă și exerciții de recunoaștere a mutărilor corecte. – Jocuri de învățare și partide scurte cu reguli simplificate. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: numărare, ordine, poziționare. Limba română: denumirea pieselor și formularea regulilor. – Educație civică: respectarea partenerului și a regulilor. – Arte: reprezentarea tablei și a pieselor. Temă / teme cross-curriculare – Autocontrol și responsabilitate. – Utilizarea responsabilă a tehnologiei. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru competențe digitale: Analiza digitală a diagramelor. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Managementul stresului în timpul jocului. – Educația pentru valori: Integritatea la mutare.	– participă la jocuri de învățare și partide scurte cu reguli simplificate; – manifestă respect, răbdare și autocontrol în activitățile de joc.
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Consolidarea regulilor de joc. • Noțiuni simple de dezvoltare a pieselor la începutul partidei. • Atac și apărare în situații mai variate. • Finaluri foarte simple. • Joc practic și rezolvarea de probleme ușoare. • Organizarea și desfășurarea corectă a partidelor scurte. Conținuturi aplicative/contextuale	– corelează practicarea șahului cu dezvoltarea concentrării, răbdării și a gândirii logice; – aplică regulile de joc în partide scurte și activități de concurs simplificate; – dezvoltă piesele în mod elementar la începutul partidei;

O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fair-play, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	– Consolidarea regulilor de joc și a mutărilor corecte ale pieselor. – Dezvoltarea simplă a pieselor la începutul partidei. – Situații elementare de atac, apărare și schimb de piese. – Finaluri foarte simple cu puține piese pe tablă. – Probleme ușoare și alegerea mutării avantajoase. – Jocuri practice, partide scurte și mini-competiții școlare. Conținuturi interdisciplinare – Matematică: comparații, relații, decizie logică. – Limba română: argumentarea unei mutări simple. – Educație civică: asumarea rezultatului, respect și fairplay. – TIC: analizarea unor diagrame sau secvențe simple de joc. Temă / teme cross-curriculare – Educație pentru pace. – Competențe digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Echilibrul minte-corp. – Educația pentru valori: Asumarea autonomă a deciziei.	– recunoaște și aplică situații simple de atac, apărare și schimb de piese; – rezolvă finaluri foarte simple cu puține piese pe tablă; – alege mutări avantajoase în exerciții și probleme ușoare; – participă la jocuri practice și mini-competiții, respectând regulile și partenerul; – își asumă roluri simple în organizarea activităților de joc; – își ajustează deciziile în funcție de desfășurarea jocului; – manifestă fairplay, responsabilitate și autonomie în activitățile de șah.
Nivelul A1 Clasa a V-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale	

A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice	• Tabla de șah: linii, coloane, diagonale • Piese de șah și rolul fiecăreia • Mutările de bază ale pieselor • Începutul jocului și reguli simple • Relația dintre gândire și mișcarea pieselor • Planificarea unei mutări simple • Respectarea regulilor de joc și a adversarului Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. Conținuturi aplicative/contextuale - deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile de dezvoltare; - jocul de mijloc în atac și apărare; procedee tactice: lovături tactice; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice; - finalul: mat liniar; mat cu dama și rege contra rege. - recunoașterea și poziționarea pieselor pe tablă; - mutări simple (pion, turn, cal, nebun, rege, damă); - jocuri educative 1 la 1; exerciții de capturare simplă a pieselor; partide scurte cu reguli simplificate; jocuri de tip „mat în 1 mutare”; Conținuturi interdisciplinare Matematică: orientare spațială (stânga-dreapta, sus-jos, diagonală) și logică simplă TIC: aplicații interactive de șah pentru învățare și exersare Educație civică: reguli, respect și comportament corect în competiție Limba română: descriere simplă a mutărilor și a jocului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dezvoltarea concentrării, răbdării și memoriei	- identifice tabla de șah, piesele și poziția lor inițială. - explice regulile de bază ale jocului de șah și modul de mutare a pieselor. - execute corect mutările simple și capturile pieselor. - aplice reguli elementare de protecție a regelui. - recunoască situații de șah și șah-mat simple. - demonstreze atenție, răbdare și concentrare în timpul jocului. - respecte regulile de fair-play și comportamentul adecvat în competiție. - colaboreze și comunice respectuos în activități și jocuri de șah.
---	---	---

și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Educația pentru pace: joc corect, respect față de adversar și acceptarea înfrângerii - Educația digitală: utilizarea responsabilă a platformelor de șah online - Educația pentru valori: disciplină, autocontrol și fair-play	
Nivelul A2 Clasa a VI-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Deschideri simple de joc • Atac și apărare de bază • Mat în 1–2 mutări • Capturarea pieselor în mod strategic • Începuturi de joc organizate • Relația dintre gândire și mișcarea pieselor • Planificarea unei mutări simple • Respectarea regulilor de joc și a adversarului Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. Conținuturi aplicative/contextuale - deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile de dezvoltare; - jocul de mijloc în atac și apărare; procedee tactice: lovituri tactice; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice; - finalul: mat liniar; mat cu dama și rege contra rege; - recunoașterea și poziționarea pieselor pe tablă;	- explice regulile speciale ale jocului de șah: rocada, promovarea pionului, captura „en passant”. - aplice noțiuni tactice elementare: atac, apărare, schimb de piese. - identifice și execute combinații simple de mat. - utilizeze principiile de bază ale deschiderii jocului. - analizeze greșeli simple și soluții alternative în timpul partidei. - demonstreze gândire strategică elementară și planificarea mutărilor. - respecte regulile competiției și spiritul de fair-play. - utilizeze resurse simple pentru studiul șahului.

autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- mutări simple (pion, turn, cal, nebun, rege, damă); - jocuri educative 1 la 1; exerciții de capturare simplă a pieselor; partide scurte cu reguli simplificate; jocuri de tip „mat în 1 mutare”; Conținuturi interdisciplinare - Matematică: logică și rezolvare de probleme - TIC: jocuri online și simulări de partide - Istorie: apariția șahului și evoluția lui - Limba română: exprimarea strategiilor simple Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: concentrare și memorie - Educația pentru valori: disciplină și respect - Educația digitală: utilizarea responsabilă a aplicațiilor	
Nivelul B1 Clasa a VII-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Atac dublu și apărare • Maturi simple și combinații ușoare • Deschideri standard • Joc în centru • Erori frecvente și corectare • Relația dintre gândire și mișcarea pieselor • Planificarea unei mutări simple • Respectarea regulilor de joc și a adversarului Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazurile când rocada este interzisă. Conținuturi aplicative/contextuale	- explice principiile de bază ale strategiei în jocul de șah. - aplice tactici simple și combinații de atac și apărare. - utilizeze corect noțiuni de deschidere, joc de mijloc și final. - identifice punctele forte și greșelile dintr-o partidă simplă. - execute combinații tactice de bază: furculiță, țintuire, atac dublu. - demonstreze răbdare, concentrare și autocontrol în timpul jocului.

mişcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers - finalul: mat cu regele și turnul. - recunoașterea și poziționarea pieselor pe tablă; - mutări simple (pion, turn, cal, nebun, rege, damă); - jocuri educative 1 la 1; exerciții de capturare simplă a pieselor; partide scurte cu reguli simplificate; jocuri de tip „mat în 1 mutare”; Conținuturi interdisciplinare - Matematică: logică avansată și gândire secvențială - TIC: analizarea partidelor online - Educație civică: fair-play și reguli în competiție - Limbi străine: termeni internaționali de șah Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: autocontrol emoțional - Educația pentru pace: respect și acceptarea rezultatului - Educația digitală: platforme de analiză a jocului	- coopereze și respecte adversarii și regulile competiționale. - utilizeze tehnologii și resurse digitale pentru învățarea șahului.
Nivelul B2 Clasa a VIII-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Combinații tactice • Sacrificii simple • Finaluri de joc • Controlul centrului tablei	- explice rolul tacticii și strategiei în desfășurarea partidei de șah. - aplice combinații tactice și scheme simple de mat.

efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	• Strategii de mijloc de joc • Relația dintre gândire și mișcarea pieselor • Planificarea unei mutări simple • Respectarea regulilor de joc și a adversarului Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazurile când rocada este interzisă. Conținuturi aplicative/contextuale: - deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers; - finalul: mat cu regele și turnul. - recunoașterea și poziționarea pieselor pe tablă; - mutări simple (pion, turn, cal, nebun, rege, damă); - jocuri educative 1 la 1; exerciții de capturare simplă a pieselor; partide scurte cu reguli simplificate; jocuri de tip „mat în 1 mutare”; Conținuturi interdisciplinare - Matematică: combinatorică și logică avansată - TIC: software de analiză șah - Istorie: mari jucători de șah - Limba română: argumentarea deciziilor. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru valori: perseverență și responsabilitate - Educația digitală: analiza performanței - Educația pentru sănătate: gestionarea stresului	- utilizeze principii strategice privind controlul centrului și dezvoltarea pieselor. - analizeze partide proprii și identificarea greșelilor. - elaboreze planuri simple de joc în diferite etape ale partidei. - demonstreze concentrare și perseverență în activități competitive. - respecte regulile și etica jocului de șah. - utilizeze aplicații și platforme digitale pentru exersare și analiză.
Nivelul B3		

Clasa a IX-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Deschideri complexe • Mijloc de joc avansat • Finaluri tehnice • Analiză de partide profesionale • Strategie competițională • Relația dintre gândire și mișcarea pieselor • Planificarea unei mutări simple • Respectarea regulilor de joc și a adversarului Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazurile când rocada este interzisă. Conținuturi aplicative/contextuale: - Deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - Jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers; - -Finalul: mat cu regele și turnul. - recunoașterea și poziționarea pieselor pe tablă; - mutări simple (pion, turn, cal, nebun, rege, damă); - jocuri educative 1 la 1; exerciții de capturare simplă a pieselor; partide scurte cu reguli simplificate; jocuri de tip „mat în 1 mutare”; Conținuturi interdisciplinare - Matematică: probabilități, logică și analiză strategică	- analizeze structura și etapele unei partide de șah. - aplice combinații tactice și strategice în situații variate de joc. - utilizeze principii avansate de deschidere și finalizare a partidei. - evalueze poziții și să elaboreze planuri de joc. - demonstreze autonomie în luarea deciziilor și gestionarea timpului de joc. - analizeze critic propriile partide și soluțiile alternative. - manifeste fair-play, autocontrol și respect în competiții. - utilizeze tehnologii digitale pentru analiză și instruire în șah.

competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- TIC: inteligență artificială și analiză de partide - Limba română / limbi străine: comunicare sportivă și analiză scrisă - Educație civică: leadership, etică și responsabilitate Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: control emoțional și stres competițional - Educația digitală: analiză avansată AI - Educația pentru valori: integritate și fair-play - Educația antreprenorială: organizarea de cluburi și turnee	
Nivelul C1 Clasa a X-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Principii strategice ale jocului de șah (controlul centrului, dezvoltarea pieselor, siguranța regelui). • Elemente de tactică: atac dublu, furculiță, legare, descoperire. • Managementul timpului în joc (șah rapid și clasic). • Reguli competiționale și comportament fair-play în șah. • Analiza pozițiilor simple și luarea deciziilor corecte. Reguli de joc: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; piesele de șah; mutarea turnului, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. Conținuturi aplicative/contextuale: - deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile de dezvoltare;	- explice concepte strategice și tactice avansate ale jocului de șah. - elaboreze planuri de joc în funcție de poziție și adversar. - aplice combinații tactice complexe în diferite etape ale partidei. - analizeze critic partide proprii și partide celebre. - utilizeze eficient timpul și resursele în competiții. - demonstreze concentrare, autocontrol și responsabilitate în joc. - utilizeze platforme și aplicații digitale pentru analiză și pregătire.

C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- jocul de mijloc în atac și apărare; procedee tactice: lovituri tactice; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice; - finalul: mat liniar; mat cu dama și rege contra rege. - rezolvarea de probleme de șah (mat în 1–2 mutări); - analizarea partidelor scurte; - jocuri tematice (numai finaluri sau atacuri). Conținuturi interdisciplinare - Matematică: gândire logică, analiză de variante și luarea deciziilor - Limba română: explicarea mutărilor și argumentarea deciziilor - TIC: utilizarea aplicațiilor de șah pentru analiză - Educație civică: respectarea regulilor și a adversarului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: dezvoltarea concentrării și autocontrolului - Educația pentru incluziune: participarea tuturor elevilor la joc - Educația digitală: utilizarea responsabilă a platformelor de șah - Educația pentru valori: fair-play și respect	- manifeste respect și etică sportivă în competiții și activități de grup.
Nivelul C2 Clasa a XI-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:

C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Strategii avansate în șah (planificarea pe termen lung). • Analiza critică a pozițiilor și evaluarea avantajului. • Tehnici de final complexe. • Elemente de psihologie în joc (control emoțional, decizii sub presiune). • Utilizarea tehnologiei în analiza partidelor Reguli de joc: valoarea estimativă a pieselor; transformarea pionului; remiza și patul; rocada și cazurile când rocada este interzisă. Conținuturi aplicative/contextuale - deschidere: centru mic și centru mare; variante de deschidere; - jocul de mijloc: combinații; sacrificiu; varianta forțată; blocarea și eliberarea câmpului; eliminarea apărătorului; atacul regelui advers; - finalul: mat cu regele și turnul - analiză de partide proprii și ale marilor jucători; - rezolvarea problemelor de șah de nivel mediu; - simulări de competiții. Conținuturi interdisciplinare - Matematică: analiză logică și combinatorică - TIC: utilizarea programelor de analiză (motoare de șah) - Limbi străine: terminologie internațională de șah - Educație civică: etică și comportament în competiții Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: gestionarea stresului și emoțiilor - Educația digitală: analiza partidelor cu ajutorul tehnologiei - Educația pentru valori: responsabilitate și perseverență	- analizeze aprofundat poziții și structuri de joc. - aplice principii strategice și tactice avansate. - elaboreze și adapteze planuri de joc în funcție de situație. - utilizeze metode de analiză și autoevaluare a partidelor. - demonstreze capacitate de anticipare și luare rapidă a deciziilor. - manifeste autonomie, concentrare și perseverență în competiții. - coopereze și comunice eficient în activități de grup și turnee. - utilizeze responsabil resurse digitale și baze de date de șah.
--	--	--

C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- Educația pentru incluziune: respectarea diversității în competiții.	
Nivelul C3 Clasa a XII-a Modulul: Șah Valori: responsabilitate, perseverență, fairplay, autonomie		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Analiza strategică avansată și luarea deciziilor în situații complexe. - Managementul performanței în competițiile de șah. - Utilizarea inteligenței artificiale în analiza jocului. - Leadership și organizarea activităților de șah. - Etica și responsabilitatea în sportul minții. Reguli de joc: posibilitățile de apărare de șah; rezolvarea problemelor de mat într-o mutare, notația șahistă. Conținuturi aplicative/contextuale: - deschidere: variante de deschidere; greșeli tipice; - jocul de mijloc: evaluarea poziției și planul de joc; interferența și eliberarea liniilor; rezolvarea combinațiilor; mobilitatea pieselor; structura de pioni; - finalul: mat cu 2 nebuni; opoziția, realizarea avantajului - participarea la turnee și competiții; - analiză detaliată a partidelor; - elaborarea unui plan de pregătire personală. Conținuturi interdisciplinare: - Matematică: analiză strategică și probabilități	- argumenteze rolul șahului în dezvoltarea gândirii logice, strategice și creative. - aplice independent tactici și strategii complexe în partide competitive. - analizeze și evalueze critic poziții și variante de joc. - elaboreze planuri strategice pe termen scurt și lung în timpul partidei. - utilizeze eficient resurse digitale pentru pregătire și analiză. - demonstreze autocontrol, responsabilitate și etică sportivă. - gestioneze timpul și emoțiile în situații competiționale. - promoveze cooperarea, respectul și fair-play-ul în activitățile de șah

a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- TIC: utilizarea inteligenței artificiale în șah - Limba română / limbi străine: redactarea analizelor de partide - Educație civică: leadership și responsabilitate socială Integrarea noilor educații - Educația pentru sănătate: echilibru între efort mental și odihnă - Educația digitală: utilizarea avansată a platformelor de analiză - Educația antreprenorială: organizarea de cluburi și turnee de șah - Educația pentru valori: integritate, fair-play și excelență	
--	--	--

Nivelul D1 Clasa I Modulul: Ritmică, dans și coregrafie Valori: sănătate, creativitate, cooperare, expresivitate, disciplină.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 1.1. Identificarea reacțiilor elementare ale organismului la efort în activități motrice simple, manifestând grijă față de sine. D 1.2. Aplicarea ghidată a regulilor elementare de încălzire, igienă și siguranță înainte și după activități motrice, manifestând grijă față de sine. D 1.3. Exersarea deprinderilor motrice fundamentale în sarcini simple, respectând indicațiile și ritmul activității. D 1.4. Participarea la activități motrice simple, recunoscând rolul mișcării în viața de zi cu zi. D 1.5. Participarea cooperantă la activități și jocuri motrice simple, respectând spațiul de joc și regulile de bază. D 1.6. Respectarea indicațiilor privind organizarea simplă a activităților motrice și a jocurilor.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • ABC-ul dansului. • Ritmul muzical și corelarea mișcării cu ritmul. • Tempo lent și moderat. • Postura corporală, aplomb. • Reguli de siguranță în activități motrice ritmate. Conținuturi aplicative/contextuale – mișcări simple de brațe în ritmică și dans. – exerciții de producere a ritmului (cu ajutorul picioarelor, mâinilor, etc.). – pași de bază în ritmică și dans. – mișcări de brațe și pași ritmici în combinații simple. – jocuri dansante și exerciții ritmice cu acompaniament. – complexe scurte de gimnastică ritmică și elemente de dans. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: Relația dintre mișcare, muzică și starea emoțională. – Limba română: recitarea ritmică a unor versuri scurte. – Arte vizuale: mișcare inspirată din personaje sau imagini. – Educație pentru sănătate: mișcarea ca sursă de bună dispoziție. Temă / teme cross-curriculare – Bucuria mișcării. – Încredere în sine. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Dansul fericirii.	– identifică reacții simple ale organismului după activități ritmice; – respectă reguli elementare de siguranță și igienă în activități de ritmică și dans; – execută mișcări simple de brațe și pași de bază în ritm lent sau moderat; – reproduce secvențe motrice scurte cu acompaniament; – coordonează mișcări simple ale brațelor și picioarelor în raport cu ritmul; – menține atenția și ritmul în exerciții motrice simple; – participă la jocuri dansante și activități ritmice de grup; – respectă spațiul propriu și al colegilor în activitățile motrice; – cooperează cu colegii în exerciții și jocuri ritmice; – manifestă interes și expresivitate în activitățile de ritmică și dans.

	– Educația pentru valori: Disciplina pașilor.	
Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Ritmică dans și coregrafie Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, cooperare, disciplină.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecvență a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Mișcarea ritmată și starea de bine. • Relația dintre ritm, coordonare și execuție corectă. • Expresivitatea corporală în secvențe motrice simple. • Reguli de siguranță în activități de dans. Conținuturi aplicative/contextuale – Aliniamentul corporal: postura corpului, aplomb. – pozițiile picioarelor: I, II, III, IV, V și a brațelor: I, II, III. – exerciții de producere a ritmului (cu ajutorul picioarelor, mâinilor, etc.). – mișcări de brațe în ritmică și dans. – pași de bază în ritmică și dans. – pași ritmici și combinații motrice simple. – complexe de gimnastică ritmică și dans cu acompaniament. – exerciții ritmice pe 2 și 4 timpi. – jocuri dansante în perechi și în grup. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: tempo, ritm, acompaniament. – Matematică: numărarea timpilor și a seriilor. – Limba română: înțelegerea și urmarea instrucțiunilor ritmice. – Educație civică: respectarea regulilor și colaborarea în grup.	– descrie efecte imediate ale efortului după activități de ritmică și dans; – respectă regulile de siguranță, încălzire și pauză; – execută mișcări de brațe și pași de bază în succesiuni simple; – combină mișcări ale brațelor și picioarelor în secvențe ritmice scurte; – reproduce exerciții ritmice pe 2 și 4 timpi; – își ajustează execuția pe baza indicațiilor primite; – menține ritmul în combinații motrice simple; – participă la complexe de gimnastică ritmică și dans cu acompaniament; – cooperează cu colegii în activități ritmice de grup; – manifestă expresivitate și încredere în activitățile de ritmică și dans.

	Temă / teme cross-curriculare – Respect și cooperare. – Participare echitabilă. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Postura elegantă. – Educația pentru valori: Perseverența în sincronizare.	
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Ritmică, dans și coregrafie Valori: sănătate, expresivitate, creativitate, autocontrol, cooperare, perseverență.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Relația dintre mișcare, muzică și stare de bine. • Coordonarea, suplețea și expresivitatea în activități ritmice. • Ritmul și tempo-ul în execuția motrică. • Mișcarea estetică în dans și gimnastică ritmică. • Siguranța și încălzirea în secvențe motrice mai complexe. Conținuturi aplicative/contextuale – pozițiile picioarelor: I, II, III, IV, V, VI și a brațelor: I, II, III. – pași de dans și sărituri simple. – balansări, fluturări și valuri de brațe. – mișcări ritmice pe fond muzical. – pași aerobici de bază. – combinații de mișcări pe 4 și 8 timpi. – complexe de ritmică și dans. – exerciții în perechi și în grup. – jocuri muzicale. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: ritm, tempo, sincronizare. – Matematică: structurarea mișcărilor pe timpi.	– explică, pe înțelesul vârstei, rolul mișcării ritmice pentru sănătate și stare de bine; – aplică cu autonomie ghidată regulile de siguranță și încălzire în activități ritmice; – execută pași de bază și combinații motrice pe 4 și 8 timpi; – coordonează mișcările brațelor și picioarelor în raport cu ritmul muzical; – reproduce secvențe ritmice și de dans cu grad moderat de complexitate; – valorifică feedbackul pentru îmbunătățirea execuției; – menține ritmul și sincronizarea în exerciții individuale și de grup; – participă la complexe de ritmică și dans cu expresivitate; – cooperează cu colegii în activități în perechi și grup;

simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite	– Educație pentru sănătate: activitatea fizică și starea de bine. – Educație civică: cooperarea și respectarea rolurilor în grup. Temă / teme cross-curriculare – Valori și fairplay. – Respect pentru diversitate. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Elasticitatea și tonusul. – Educația pentru pace: Cooperarea în pereche.	– contribuie la organizarea elementară a unor secvențe motrice ritmice.
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Ritmică dans și coregrafie Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Activitatea ritmică și stilul de viață activ. • Relația dintre ritm, intensitate, coordonare și expresivitate. • Dozarea elementară a efortului în activități de ritmică și dans. • Valoarea estetică și culturală a dansului. • Participarea responsabilă la activități motrice de grup. Conținuturi aplicative/contextuale – pozițiile picioarelor: I, II, III, IV, V, VI și a brațelor: I, II, III. – pași specifici, întoarceri și sărituri în ritmică și dans. – balansări și mișcări ample ale brațelor. – combinații de mișcări pe 4 și 8 timpi. – complexe ritmice cu grad mai mare de dificultate. – dansuri populare simple și mișcări în perechi.	– corelează practicarea activităților de ritmică și dans cu sănătatea, starea de bine și stilul de viață activ; – gestionează elementar ritmul, pauzele și efortul în activități motrice ritmate; – execută corect pași specifici, întoarceri și sărituri în combinații motrice; – menține sincronizarea în exerciții individuale, în perechi și în grup; – aplică deprinderile motrice în complexe ritmice și de dans cu grad mai mare de complexitate; – ajustează conștient execuția în funcție de ritm și cerințele sarcinii;

O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fairplay, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	– secvențe de aerobică pe fond muzical. – exerciții de coordonare, expresivitate și postură. – mini-complexe conduse în grup; – jocuri muzicale. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: acompaniament, ritm, tempo. – Educație artistică: expresivitate și creație motrică. – Matematică: numărarea timpilor și structurarea secvențelor. – Educație civică: respectarea rolurilor și cooperarea în grup. Temă / teme cross-curriculare – Cetățenie activă. – Competențe digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Echilibrul emoțional. – Educația pentru valori: Integritatea interpretării.	– participă la dansuri populare simple și secvențe de aerobică pe fond muzical; – manifestă expresivitate, postură corectă și control corporal; – își asumă roluri simple în organizarea și desfășurarea activităților de grup; – cooperează cu colegii și manifestă respect și fair-play în activitățile comune.
Nivelul A 1 Clasa a V-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Beneficiile practicării dansului popular / sportiv / contemporan • Reguli de securitate în timpul practicării dansului popular / sportiv / contemporan.	- identifică efectele practicării dansului asupra stării de sănătate și a stării de bine în activități de dans popular, sportiv și contemporan.

A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	• Terminologia specifică dansului popular / sportiv / modern • Valorile notelor (pătrimi, optimi) • Ritm, elemente de alfabetizare muzicală. • Ținuta (poziționarea) corpului, pozițiile picioarelor, mâinilor și a capului în timpul dansului. Conținuturi aplicative/contextuale - sunet și pauză, ritmul și numărătura; - exerciții pentru dezvoltarea muzicalității; - jocuri muzicale. Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova : Hora, Sârba: - exerciții de bază la bară, specifice dansului popular: Plie, Demi-plie și grand plié, Rond de jamb par terre, Funia. - pași de bază specifici dansului Hora (pași simpli, în trei timpi, adăugați, etc.) și Sârba (pas săltăreț, pas lateral); - coordonarea brațelor cu capul și corpul; - combinații coregrafice pe 8, 16 timpi; - pași de dans în perechi. Elementele de bază ale dansului sportiv: - exerciții pentru poziționarea corectă a corpului în dans sportiv. - exerciții pentru poziția capului, gâtului, umerilor și brațelor; - exerciții pentru poziția bazinului și stabilitatea trunchiului; - figuri de bază în dansul Waltz. - figuri de bază în dansul Cha-Cha-Cha pe linie; - îmbinarea pașilor cu mișcările brațelor; - coordonarea brațelor cu capul și corpul; - interpretarea elementelor după ritm, muzică, variat.	- observă modificările respirației și ale nivelului de energie în timpul exercițiilor și combinațiilor de dans. - respectă regulile de securitate și comportament în timpul activităților de dans desfășurate individual, în perechi și în grup. - execută exerciții de încălzire și pregătire corporală înaintea activităților de dans popular, sportiv și contemporan. - reproduce pași și mișcări de bază specifice dansului popular, sportiv și contemporan utilizând terminologia specifică. - execută combinații coregrafice simple pe 8 și 16 timpi, respectând ritmul, numărătura și coordonarea segmentelor corporale. - aplică pași și figuri de bază din Hora, Sârba, Waltz și Cha-Cha-Cha în activități de dans desfășurate la lecția de Educație fizică. - utilizează mișcări fundamentale ale dansului contemporan în exerciții de expresivitate și improvizație motrică. - cooperează cu colegii în dansuri în perechi și în formații de grup, respectând regulile și cerințele activității. - manifestă respect față de parteneri și colegi în realizarea exercițiilor și combinațiilor coregrafice. - participă la organizarea formațiilor și a spațiului de lucru necesare activităților de dans.
--	---	--

	Elementele de bază ale dansului contemporan - exerciții de conștientizare corporală: postură, respirație, aliniament; - deplasări simple în spațiu: mers, alergare ușoară, schimbări de direcție; - explorarea nivelurilor spațiale: jos, mediu, sus; - mișcări fundamentale: balans, întindere, flexie, extensie, rotație; - exerciții de coordonare cu ritmuri simple; - jocuri de mișcare și reacție; - improvizații scurte pe teme: „vânt”, „apă”, „greutate”, „ușurință”; Conținuturi interdisciplinare Muzica: Muzică și dans. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru valori: Valorile Dansului popular.	- respectă sarcinile atribuite în pregătirea și desfășurarea activităților coregrafice individuale și de grup.
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Beneficiile practicării dansului popular / sportiv / contemporan - Reguli de securitate în timpul practicării dansului popular / sportiv / contemporan - Terminologia dansului popular / sportiv / modern - Ritmul în diverse genuri ale muzicii (populară, sportivă contemporană). - Tipurile de mișcări în spațiu (înainte, înapoi, pe diagonală și lateral).	- explică beneficiile practicării dansului popular, sportiv și contemporan pentru sănătate, dezvoltare fizică armonioasă și stare de bine în contexte educaționale și recreative. - descrie rolul ritmului, muzicii și mișcării în dezvoltarea coordonării și expresivității corporale în activități de dans.

A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Conținuturi aplicative/contextuale Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova : Hora, Sârba. - exerciții de bază la bară, specifice dansului popular (Plie, Battement tendu, Battement jette, Rounde de jambe par terre, Funia, Bătăi) - structura ritmică specifică Horei; - structura ritmică specifică Sârbei; - interpretarea pasului Horei și Sârbei pe cerc, linii, diagonală, perechi, schimbări de desen coregrafic. - corelarea frazei coregrafice cu structura muzicală. - combinații coregrafice pe 8, 16 și 32 timpi. - elemente din dansuri populare regionale (găgăuze, bulgare, ucrainene, ruse, etc.) Elementele de bază ale dansului sportiv: - exerciții pentru poziționarea corectă și stabilitatea corpului în dans sportiv. - exerciții pentru coordonare intersegmentară (brațe–trunchi picioare); - rotații și schimbări de direcție; - figuri de bază în dansul Waltz. - figuri de bază în dansul Cha-Cha-Cha pe linie; - legături între figuri (linking); - interpretarea elementelor, combinațiilor după ritm, muzică, variat; - structuri coregrafice simple solo și în perechi. - variații pe bază de figuri. - crearea de secvențe proprii de mini-routine solo. Elementele de bază ale dansului contemporan - combinații motrice simple cu treceri de la sol la verticală;	- aplică regulile de securitate și comportament adecvat în timpul activităților de dans desfășurate individual, în perechi și în grup. - execută exerciții de pregătire corporală și mobilizare articulară specifice dansului popular, sportiv și contemporan. - execută combinații coregrafice pe 8, 16 și 32 timpi din dansuri populare, sportive și contemporane, respectând ritmul și structura muzicală. - combină pași, figuri și deplasări în diferite direcții și formații, utilizând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. - aplică elemente și structuri coregrafice din Hora, Sârba, Waltz și Cha-Cha-Cha în activități de dans desfășurate individual și în perechi. - utilizează mișcări și secvențe specifice dansului contemporan în exerciții de improvizație și compoziție motrică. - cooperează cu colegii în realizarea dansurilor în perechi și a mini-compozițiilor de grup, respectând rolurile și regulile activității. - manifestă respect, sprijin reciproc și responsabilitate în activitățile coregrafice desfășurate în grup.
--	--	---

	- exerciții de mobilitate, echilibru și control corporal; - mișcări fluide și fragmentate; utilizarea spațiului personal și general; - redarea mișcărilor – imitații ale animalelor, păsărilor, reptilelor, insectelor. - lucru în perechi: oglindire, urmărire, răspuns prin mișcare; - elemente și mișcări de bază ale dansurilor contemporane. - secvențe scurte de 4–8 timpi; - improvizații ghidate pe calități ale mișcării: lent–rapid, greu–ușor, continuu–înterupt; - mini-compoziții în grup. Conținuturi interdisciplinare Educația muzicală: Muzica și Dansul. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare Educația pentru valori: Tradiții și valori	- participă la organizarea formațiilor, desenelor coregrafice și a spațiului de lucru necesare activităților de dans. - contribuie la pregătirea și prezentarea unor secvențe coregrafice simple, respectând sarcinile și responsabilitățile atribuite.
Nivelul B 1 Clasa a VII-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Dansul ca parte integrantă a coregrafiei moderne. - Tehnica dansului popular / modern / contemporan. - Relația dintre respirație și mișcare. - Accente și variații ritmice. - Coordonarea mișcărilor cu respectarea spațiului scenic și a intervalelor. - Respectarea tradițiilor și particularităților culturale ale dansului. Conținuturi aplicative/contextuale	- explică influența practicării dansului popular, sportiv și contemporan asupra dezvoltării coordonării, mobilității, rezistenței și stării de bine în contexte educaționale și recreative. - identifică relația dintre respirație, efort și execuția mișcărilor în timpul activităților coregrafice individuale și de grup.

B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare	Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova :Hora, Sârba: - exerciții de bază la bară, specifice dansului popular (Plie, Battement tendu, Battement jette, Rounde de jambe par terre, Funia, Bătăi, etc.) - elemente, combinații mai complicate în baza dansurilor populare Hora și Sârba. - sincronizare de grup, orientare scenică, linii, diagonale, cercuri, formații mixte în interpretarea pașilor Horei și Sârbei. - interpretarea studiilor si dansurilor Hora și Sârba. - elemente din dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.) Elementele de bază ale dansului sportiv: - exerciții pentru poziționarea corectă și stabilitatea corpului în dans sportiv. - exerciții pentru coordonare intersegmentară (brațe–trunchi picioare). - exerciții pentru coordonare în rotații și schimbări de direcție. - figuri de bază în dansul Waltz vienez, Tango. - figuri de bază în dansul Cha-Cha-Cha, Samba; - legături între figuri (linking); - interpretarea elementelor, combinațiilor după ritm, muzică, variat; - structuri coregrafice simple solo în perechi și în grup. - variații pe bază de figuri. - crearea de secvențe proprii de mini-routine solo și în perechi. Elementele de bază ale dansului contemporan	- aplică regulile de securitate și comportament adecvat în timpul exersării elementelor și combinațiilor de dans popular, sportiv și contemporan. - adaptează intensitatea efortului și amplitudinea mișcărilor la cerințele activității și la propria stare funcțională. - execută combinații coregrafice din Hora, Sârba, Waltz vienez, Tango, Cha-Cha-Cha și Samba, respectând structura ritmică și particularitățile tehnice ale dansului. - aplică elemente de dans contemporan în fraze de mișcare care includ transfer de greutate, spirală, suspensie, cădere controlată și revenire. - interpretează studii și compoziții coregrafice utilizând feedbackul profesorului și al colegilor pentru îmbunătățirea execuției. - utilizează elemente și combinații de dans în activități artistice, recreative și culturale desfășurate în contexte școlare și comunitare. - aplică deprinderile dobândite pentru realizarea unor secvențe coregrafice simple solo, în perechi și în grup. - cooperează cu colegii în realizarea compozițiilor coregrafice, respectând
--	---	---

	- elemente introductive de tehnică contemporană: transfer de greutate, cădere controlată, revenire, spirală, suspensie; - exerciții de floor work adaptate vârstei: rostogoliri, sprijin, deplasări la sol; - construirea frazelor de mișcare; schimbări de ritm, direcție și nivel; - elemente și mișcări de bază ale dansurilor contemporane. - improvizație pe stimul muzical, imagine sau text; - compoziții de grup cu început, dezvoltare și final. Conținuturi interdisciplinare Educația muzicală: Caracterizarea și deosebirea auditivă a muzicii diferitor elementelor și compozițiilor de dans contemporan. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare Educația pentru dezvoltare durabilă: Valorificarea patrimoniului cultural prin dans Educația digitală: Utilizarea aplicațiilor multimedia pentru învățarea pașilor de dans	spațiul scenic, formațiile și sincronizarea de grup. - manifestă respect față de tradițiile și valorile culturale promovate prin dansurile populare și prin activitățile coregrafice colective. - participă la organizarea și prezentarea unor compoziții coregrafice simple, selectând formații, trasee și poziționări adecvate contextului scenic. - valorifică elemente ale patrimoniului cultural național prin interpretarea dansurilor populare și a compozițiilor coregrafice inspirate din tradițiile locale în contexte educaționale și comunitare. - utilizează aplicații multimedia și resurse digitale pentru exersarea, documentarea și perfecționarea elementelor de dans popular, sportiv și contemporan.
Nivelul B 2 Clasa a VIII-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Rolul și importanța nivelului poziției corpului în dans modern: lucru în zona de parter, pași, sărituri, rotații. - Tehnica dansului popular / modern/sau contemporan. - Relația dintre postură și calitatea execuției.	- explică influența practicării dansului popular, sportiv și contemporan asupra dezvoltării fizice, coordonării și stării de bine în contexte educaționale și recreative.

B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	Conținuturi aplicative/contextuale Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova: Hostropăț, Bătuta, Brâul: - exerciții de bază la bară, specifice dansului popular (Plie, Battement tendu, Battement jette, Rounde de jambes par terre, Funia, Bătăi, etc.) - exerciții de însușire a ritmului pe loc (bătăi palme-picioare). - pași de bază specifice dansului Hostropăț (pas adăugat, încrucișat, mers săltat, bătăi, pasul pinten, etc.), Bătuta (pas bătut, pintenele, pas adăugat, pas încrucișat cu bătăi pe talpă, etc., Brâul (pași de purtare, pași de fixare, tranziții etc.); - coordonarea brațelor, corpului, capului cu pasul; - interpretarea pașilor în semicerc, în linie; în cerc. Dansuri populare regionale (găgăuze, bulgare, ucrainene, ruse, etc.) Elementele de bază ale dansului sportiv: - exerciții pentru poziționarea corectă și stabilitatea corpului în dans sportiv. - exerciții pentru coordonare intersegmentară (brațe-trunchi picioare). - exerciții pentru coordonare în rotații și schimbări de direcție. - figuri de bază în dansurile Waltz vienez, Tango. - figuri de bază în dansurile Cha-Cha-Cha, Samba. - legături între figuri (linking); - interpretarea elementelor, combinațiilor după ritm, muzică, variat; - structuri coregrafice simple solo în perechi și în grup. - variații pe bază de figuri din dansul sportiv. - crearea de secvențe proprii de mini-routine solo și în perechi.	- analizează relația dintre postură, respirație, efort și calitatea execuției mișcărilor în activitățile coregrafice. - aplică autonom reguli de securitate și strategii de gestionare a efortului în timpul exersării structurilor coregrafice individuale și de grup. - utilizează exerciții de încălzire, respirație și revenire pentru prevenirea suprasolicitării și menținerea capacității de efort în activitățile de dans. - execută combinații coregrafice specifice dansurilor Hostropăț, Bătuta și Brâul, respectând structura ritmică, coordonarea și stilul de interpretare. - aplică figuri și variații specifice dansurilor Waltz vienez, Tango, Cha-Cha-Cha și Samba în structuri coregrafice solo, în perechi și în grup. - execută secvențe de dans contemporan care includ deplasări, rotații, căderi controlate și ridicări, analizând și corectând propria execuție. - utilizează elemente și combinații coregrafice din dansul popular, sportiv și contemporan în activități artistice, recreative și culturale. - creează și interpretează secvențe coregrafice simple inspirate din teme culturale, sociale sau emoționale în contexte școlare și comunitare. - cooperează cu colegii în realizarea compozițiilor coregrafice, respectând
--	---	---

	- interpretarea combinațiilor coregrafice din dansurile sportive Elementele de bază ale dansului contemporan: - consolidarea tehnicii de bază: aliniament, centru corporal, - echilibru dinamic, fluiditate; - combinații care includ deplasări, rotații, căderi controlate și ridicări; - explorarea contrastelor expresive: tensiune–relaxare, impuls–oprire, apropiere–depărtare; - elemente și mișcări de bază ale dansurilor contemporane. - lucru în duet: conducere, susținere, opoziție, sincronizare; - crearea unei secvențe coregrafice pe o temă socială sau emoțională. Conținuturi interdisciplinare Educație civică: Dansul ca expresie a identității culturale. Educația pentru sănătate și starea de bine: Arta mișcării și sănătatea mintală. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare Educația pentru comunicare: Comunicarea nonverbală și exprimarea emoțiilor prin dans. Educația pentru egalitate și incluziune: Participarea echitabilă a tuturor elevilor în activitățile de dans	diversitatea posibilităților motrice și expresive ale membrilor grupului. - promovează participarea echitabilă și respectul reciproc în activitățile de dans desfășurate în perechi și în grup. - își asumă responsabilități în organizarea și prezentarea unor compoziții coregrafice de grup, manifestând cooperare și responsabilitate. - utilizează comunicarea nonverbală pentru exprimarea emoțiilor și susținerea relațiilor constructive în activitățile coregrafice. - valorifică dansul ca expresie a identității culturale prin interpretarea și promovarea dansurilor tradiționale și contemporane în contexte educaționale și culturale. - explică rolul dansului în menținerea echilibrului emoțional și a stării de bine prin participarea la activități coregrafice individuale și de grup. - utilizează mișcarea și expresia corporală pentru gestionarea emoțiilor și reducerea tensiunilor în contexte educaționale și recreative. - utilizează limbajul corporal și expresivitatea mișcării pentru transmiterea emoțiilor și mesajelor în cadrul compozițiilor coregrafice. - cooperează cu colegii în activități coregrafice, respectând diversitatea posibilităților motrice și expresive ale membrilor grupului.
--	---	---

Nivelul B 3 Clasa a IX-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Siguranța și postura corporală în dans • Tehnica dansului popular / modern / contemporan. • Dansul ca formă de exprimare motrică, artistică și muzicală. • Adaptarea mișcărilor la tempo și caracterul muzicii. Conținuturi aplicative/contextuale Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova: Hostropăț, Bătuta, Brâul: - exerciții de bază la bară, specifice dansului popular (Plie, Battement tendu, Battement jette, Rounde de jambe par terre, Funia, Bătăi, etc.) - pași de bază specifici dansurilor: Hostropăț (pas adăugat, încrucișat, mers săltat, bătăi, pasul pinten, etc.), Bătuta (pas bătut, pintenele, pas adăugat, pas încrucișat cu bătăi pe talpă, etc., Brâul (pași de purtare, pași de fixare, tranziții etc.); - elemente, combinații în baza dansurilor populare Hostropăț, Bătuta și Brâul. - sincronizare de grup, orientare scenică, linii, diagonale, cercuri, formații mixte în interpretarea pașilor specifici dansului Hostropăț, Bătuta și Brâul. - interpretarea studiilor si dansurilor Hostropăț, Bătuta și Brâul. Dansuri populare regionale (găgăuze, bulgare, ucrainene, ruse, etc.)	- explică influența practicării dansului popular, sportiv și contemporan asupra dezvoltării fizice, expresivității corporale și stării de bine în contexte educaționale și recreative. - analizează relația dintre postură, respirație, efort și calitatea execuției în activitățile coregrafice individuale și de grup. - aplică autonom reguli de securitate și măsuri de prevenire a accidentărilor în timpul exersării elementelor și compozițiilor coregrafice. - adaptează intensitatea mișcărilor și nivelul efortului la cerințele activității și la propria stare funcțională. - execută combinații și compoziții coregrafice specifice dansurilor Hostropăț, Bătuta și Brâul, respectând structura ritmică, stilul și particularitățile tehnice ale acestora. - aplică figuri, variații și legături între figuri din dansurile Waltz vieneze, Tango, Cha-Cha-Cha și Samba în structuri coregrafice solo, în perechi și în grup. - integrează elemente tehnice ale dansului contemporan în fraze coregrafice complexe,

manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun	Elementele de bază ale dansului sportiv: - exerciții pentru poziționarea corectă și stabilitatea corpului în dans sportiv. - exerciții pentru coordonare intersegmentară (brațe–trunchi picioare). - exerciții pentru coordonare în rotații și schimbări de direcție. - figuri de bază în dansurile Waltz vienez, Tango. - figuri de bază în dansurile Cha-Cha-Cha, Samba. - legături între figuri (linking) în dansurile Waltz vienez, Tango și Cha-Cha-Cha, Samba. - structuri coregrafice simple solo în perechi și în grup. - variații pe bază de figuri din dansul sportiv. - interpretarea combinațiilor coregrafice din dansurile sportive - crearea de secvențe proprii de routine solo și în perechi. Elementele de bază ale dansului contemporan: - integrarea elementelor tehnice ale dansului contemporan în fraze coregrafice complexe; - dezvoltarea expresivității corporale și a intenției artistice; - utilizarea spațiului scenic: trasee, formații, direcții, focalizare; - introducere în contact-improvizație, cu accent pe siguranță și respectarea limitelor corporale; - compoziții în grup pe teme: identitate, comunitate, relații, natură; - adaptarea mișcărilor la diferite stiluri muzicale; - prezentarea unei creații coregrafice scurte și reflecția asupra procesului Conținuturi interdisciplinare - TIC: Tehnologia și creația coregrafică.	analizând și optimizând propria execuție pe baza autoevaluării și a feedbackului. - utilizează deprinderile și structurile coregrafice dobândite în activități culturale, artistice și recreative desfășurate în contexte școlare și comunitare. - creează și interpretează secvențe coregrafice originale adaptate diferitelor stiluri muzicale și teme de expresie artistică. - cooperează cu colegii în realizarea compozițiilor coregrafice, respectând diversitatea posibilităților motrice și expresive ale membrilor grupului. - promovează participarea echitabilă și respectul reciproc în activitățile coregrafice desfășurate în perechi și în grup. - își asumă roluri și responsabilități în organizarea, pregătirea și prezentarea compozițiilor coregrafice individuale și de grup. - utilizează resurse și aplicații digitale pentru documentarea, exersarea și perfecționarea elementelor de dans și a creațiilor coregrafice. - prezintă o creație coregrafică scurtă și reflectează asupra procesului de elaborare și interpretare în contexte educaționale și artistice. - utilizează aplicații și resurse digitale pentru documentarea, analiza și perfecționarea compozițiilor coregrafice în contexte educaționale și artistice - valorifică dansul ca mijloc de promovare a identității culturale și de
---	--	--

	- Educația civică: Dansul ca formă de participare comunitară. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate și bunăstare: Gestionarea stresului și dezvoltarea echilibrului emoțional prin dans - Educația pentru valori: Fair-play și respect reciproc în activitățile coregrafice	participare activă la evenimente culturale și comunitare. - utilizează dansul și expresia corporală pentru gestionarea stresului și menținerea echilibrului emoțional în contexte școlare și cotidiane. - manifestă fair-play, respect și responsabilitate în colaborarea cu partenerii și colegii în activitățile coregrafice.
Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Limbajul corporal și expresivitatea artistică • Stiluri și caracteristici ale dansului popular / sportiv / contemporan • Crearea imaginii artistice în interpretarea dansurilor popular / sportiv / contemporan. • Creativitatea și improvizația în cadrul dansului popular / sportiv / contemporan. Conținuturi aplicative/contextuale Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova: Hora, Sârba, Hostropăț, Bătuta, Brâul.: - exerciții la bară în stilurile diferitor dansurilor populare. - pași de bază cu caracter de Hora, Sârba, Hostropăț, Bătuta, Brâul. - organizarea formațiilor scenice: cerc, linii, diagonale, perechi în diferite dansuri populare.	- explică influența practicării dansului popular, sportiv și contemporan asupra dezvoltării condiției fizice, expresivității corporale și stării de bine în contexte artistice și recreative. - analizează relația dintre efort, coordonare, expresivitate și calitatea interpretării coregrafice în activitățile de dans. - aplică reguli de securitate și măsuri de prevenire a accidentărilor în timpul exersării și interpretării compozițiilor coregrafice. - adaptează intensitatea efortului și amplitudinea mișcărilor la cerințele activităților coregrafice și la propria stare funcțională. - integrează tehnici și principii ale dansului contemporan în compoziții coregrafice

C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- interpretarea elementelor și combinațiilor coregrafice din dansurile tradiționale moldovenești. Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). Elementele de bază ale dansului sportiv: Program European. Elementele fundamentale ale dansurilor Tango, Vals, Quick Step. Elementele principale ale dansurilor Programului Latino-american. Samba, Cha-Cha –Cha, Jive, Rumba. Elementele de bază ale dansului contemporan: - perfecționarea tehnicii contemporane: transferuri de greutate, căderi, recuperări, spirale, deplasări la sol; - fraze coregrafice cu alternarea nivelurilor și direcțiilor; relația dintre corp, spațiu, timp și energie, - specifică analizelor moderne ale mișcării; - improvizație structurată pe teme abstracte: limită, echilibru, conflict, transformare; - lucru în trio și grup; - compoziții coregrafice cu structură clară și intenție expresivă. - elemente din dansuri contemporane de strada – o colecție de stiluri. (breakdance, locking, popping, house, hip hop, electro dance, krumping sau dance hall). Conținuturi interdisciplinare Istorie, Geografie: Călătorie în jurul lumii în ritm de dans Integrarea noilor educații prin contexte de învățare Educația pentru egalitate și incluziune: Comunicarea și cooperarea prin mișcare. Educația pentru egalitate și incluziune: Cooperare și respect în activitățile de dans în grup.	care valorifică relația dintre corp, spațiu, timp și energie. - utilizează elemente din stilurile de dans contemporan urban (hip-hop, house, locking, popping, breakdance, electro dance, dancehall, krumping) în contexte de creație și interpretare artistică. - valorifică achizițiile motrice și expresive dobândite în activități artistice, culturale și recreative desfășurate în contexte școlare și comunitare. - utilizează dansul ca mijloc de dezvoltare personală, exprimare artistică și menținere a unui stil de viață activ. - cooperează cu colegii în realizarea compozițiilor coregrafice de grup, respectând diversitatea culturală și posibilitățile individuale de exprimare. - valorifică dansul ca mijloc de comunicare și interacțiune socială în contexte educaționale și culturale. - creează secvențe coregrafice utilizând improvizația și creativitatea pentru exprimarea unor idei, emoții și mesaje artistice. - selectează formații scenice, trasee și mijloace de expresie corporală adecvate contextului artistic și obiectivelor coregrafice. - identifică și compară elemente specifice dansurilor tradiționale și moderne din diferite spații culturale în contexte artistice și educaționale.
--	---	--

		- valorifică dansul ca expresie a diversității culturale prin interpretarea unor stiluri coregrafice reprezentative pentru diferite regiuni ale lumii. - utilizează limbajul corporal și mișcarea pentru comunicarea eficientă și cooperarea în activități coregrafice desfășurate în perechi și în grup. - manifestă respect față de parteneri și colegi în realizarea compozițiilor coregrafice colective, contribuind la succesul grupului.
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Dans popular / sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Parteneriatul și relațiile scenice • Aprecierea stilului de executare, aspectul și forma artistică. • Valorificarea elementelor culturale și artistice prin dans. Conținuturi aplicative/contextuale Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova: Hora, Sârba, Hostropăț, Bătuta, Brâul: - exerciții la bară în stilurile diferitor dansurilor populare. - pași de bază cu caracter de Hora, Sârba, Hostropăț, Bătuta, Brâul. - organizarea formațiilor scenice: cerc, linii, diagonale, perechi în diferite dansuri populare.	- explică influența practicării dansului asupra dezvoltării fizice, expresivității artistice și stării de bine în contexte educaționale, culturale și recreative. - analizează relația dintre mișcare, expresivitate, efort și sănătate în interpretarea dansurilor populare, sportive și contemporane. - aplică autonom strategii de gestionare a efortului și de recuperare în timpul exersării și interpretării compozițiilor coregrafice. - adaptează intensitatea și amplitudinea mișcărilor la cerințele tehnice și artistice ale dansului, menținând siguranța și eficiența execuției.

C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- interpretarea elementelor și combinațiilor coregrafice din dansurile tradiționale moldovenești. - combinații coregrafice cu temă tradițională. - interpretarea dansurilor în stiluri populare diferite. Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). Elementele de bază ale dansului sportiv: Program European. Elementele principale ale dansurilor Tango, Vals lent, Vals vienez, Quick Step. Elementele principale ale dansurilor Programului Latino-american. Samba, Cha-Cha –Cha, Jive, Rumba. Valsul în perechi: - pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - coordonarea brațelor cu pasul; - interpretarea elementului după ritm, muzică, variat; - interpretarea pasului în semicerc, cerc, linie. Elementele de bază ale dansului contemporan: - dezvoltarea vocabularului personal de mișcare; - tehnici de compoziție: repetiție, variație, canon, contrast, acumulare, fragmentare; explorarea relației dintre dans, muzică, text, imagine și obiect; - contact-improvizație și parteneriat motric în condiții de siguranță; - interpretarea unei teme personale sau sociale prin mișcare; - elaborarea unei secvențe coregrafice individuale sau de grup; - feedback constructiv și revizuirea compoziției.	- execută combinații și compoziții coregrafice din dansurile populare moldovenești și regionale, respectând particularitățile stilistice, ritmice și expresive ale acestora. - utilizează tehnici de compoziție și parteneriat motric în elaborarea și interpretarea unor secvențe coregrafice contemporane individuale și de grup. - revizuieste și optimizează propria execuție pe baza feedbackului primit și a autoevaluării. - valorifică elementele și structurile coregrafice în activități artistice, culturale și comunitare desfășurate în contexte școlare și extrașcolare. - elaborează și interpretează secvențe coregrafice inspirate din teme culturale, sociale și personale utilizând diferite stiluri de dans. - cooperează cu partenerii și colegii în realizarea compozițiilor coregrafice, respectând diversitatea posibilităților artistice și expresive ale grupului. - valorifică dansul ca mijloc de exprimare a identității culturale și de consolidare a apartenenței la comunitate. - utilizează tehnici de parteneriat și comunicare scenică pentru coordonarea activităților coregrafice de grup. - elaborează și prezintă o secvență coregrafică individuală sau de grup utilizând procedee de compoziție și expresivitate artistică.
--	--	--

	- elemente din dansuri contemporane de strada – o colecție de stiluri. (Contemporary dance, contemporary jazz, dans-teatru). Conținuturi interdisciplinare - Educație pentru societate / Istoria românilor și universală / Muzică: Dansul ca expresie a patrimoniului cultural și a identității comunitare. - Biologie: Mișcarea, expresivitatea și sănătatea în dans. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația digitală: Crearea unui portofoliu digital al performanțelor artistice. - Educația pentru pace și drepturile omului: Mesaje sociale și umanitare transmise prin creații coregrafice.	- valorifică elemente ale patrimoniului cultural și artistic prin interpretarea dansurilor tradiționale și moderne în contexte educaționale și comunitare. - explică relația dintre mișcare, expresivitate corporală și menținerea sănătății fizice și emoționale în activitățile coregrafice. - utilizează instrumente digitale pentru documentarea, analiza și prezentarea progresului artistic în activitățile coregrafice. - creează și interpretează compoziții coregrafice care promovează valori precum pacea, respectul, solidaritatea și drepturile omului în contexte educaționale și culturale.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Dans popular/sportiv / contemporan Valori: sănătate, expresivitate, responsabilitate, autocontrol, fairplay, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Rolul dansului în dezvoltarea motrică, socială și culturală. • Principii de compoziție coregrafică. • Improvizarea în baza materialului coregrafic studiat. Conținuturi aplicative/contextuale Elementele de bază ale dansurilor populare specifice spațiului folcloric al Republicii Moldova: Hora, Sârba, Hostropăț, Bătuta, Brâul. - exerciții la bară în stilurile diferitor dansurilor populare.	- evaluează contribuția dansului popular, sportiv și contemporan la dezvoltarea motrică, socială, culturală și la menținerea stării de sănătate în contexte educaționale și comunitare. - argumentează rolul practicării dansului în dezvoltarea echilibrului emoțional, a expresivității artistice și a unui stil de viață activ.

adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- pași de bază cu caracter de Hora, Sârba, Hostropăț, Bătuta, Brâul. - organizarea formațiilor scenice: cerc, linii, diagonale, perechi în diferite dansuri populare. - interpretarea elementelor și combinațiilor coregrafice din dansurile tradiționale moldovenești. - combinații coregrafice cu temă tradițională. - interpretarea dansurilor în stiluri populare diferite. Dansuri populare regionale (ruse, găgăuze, bulgare, ucrainene etc.). Elementele de bază ale dansului sportiv: Program European. Elementele principale ale dansurilor Tango, Vals lent, Vals vienez, Quick Step. Elementele principale ale dansurilor Programului Latino-american. Samba, Cha-Cha –Cha, Jive, Rumba. Vals vienez în perechi: - pași de bază: de vals, de vals cu întoarcere, „pătratul” valsului; - îmbinarea pasului cu mișcările brațelor; - coordonarea brațelor cu pasul; - interpretarea elementului după ritm, muzică; - interpretarea pasului în semicerc, cerc, linie. Elementele de bază ale dansului contemporan: - consolidarea tehnicii și expresivității; - interpretarea unei lucrări coregrafice originale; - adaptarea dansului la contexte diferite: lecție, scenă, spațiu neconvențional, eveniment școlar; - conexiuni între dans contemporan, sănătate, identitate, cultură și participare socială;	- gestionează efortul și resursele personale în funcție de cerințele tehnice și artistice ale activităților coregrafice. - selectează și aplică strategii de prevenire a suprasolicitării și de recuperare după activități coregrafice individuale și de grup. - optimizează execuția elementelor și combinațiilor coregrafice din dansurile populare, sportive și contemporane utilizând autoevaluarea și feedbackul primit. - valorifică tehnici de improvizație și compoziție coregrafică pentru perfecționarea performanței artistice individuale și colective. - integrează activitățile coregrafice în programe personale de dezvoltare fizică, expresivă și culturală. - valorifică achizițiile motrice și artistice dobândite prin dans în activități educaționale, recreative și comunitare. - adaptează competențele coregrafice la contexte diferite de manifestare: scenă, evenimente școlare, spații neconvenționale și proiecte culturale. - valorifică diversitatea culturală prin interpretarea și promovarea dansurilor tradiționale și contemporane în contexte artistice și comunitare. - manifestă fair-play și responsabilitate în activitățile coregrafice, contribuind la crearea unui climat pozitiv și incluziv. - elaborează și coordonează proiecte coregrafice individuale și de grup utilizând
---	---	--

	- Dansuri moderne de stradă – o colecție de stiluri. (Contemporary fusion, Contemporary fusion, videodans, proiect coregrafic) Conținuturi interdisciplinare - TIC: Tehnologiile digitale și creația coregrafică. - Educație pentru societate: Dansul ca formă de comunicare și participare socială. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate și stare de bine: Activitatea fizică artistică și menținerea sănătății pe tot parcursul vieții. - Educația pentru pace și drepturile omului: Mesaje sociale și umanitare transmise prin creații coregrafice.	principii de compoziție artistică și organizare scenică. - planifică și prezintă creații coregrafice originale adaptate diferitelor contexte educaționale, culturale și comunitare. - își asumă roluri de coordonare și leadership în organizarea activităților coregrafice și a prezentărilor artistice. - elaborează produse digitale care reflectă procesul de creație și evoluția performanței artistice în dans. - valorifică dansul ca mijloc de comunicare, participare socială și promovare a valorilor culturale în contexte comunitare și educaționale. - argumentează importanța practicării dansului pentru menținerea sănătății fizice, emoționale și sociale pe parcursul vieții. - creează și interpretează compoziții coregrafice care promovează pacea, respectul, incluziunea și drepturile omului în contexte educaționale și culturale.
--	--	---

Nivelul D1 Clasa I Modulul: Fitness și aerobică Valori: sănătate, perseverență, disciplină, bună dispoziție, grijă față de sine, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 1.1. Identificarea reacțiilor elementare ale organismului la efort în activități motrice simple, manifestând grijă față de sine. D 1.2. Aplicarea ghidată a regulilor elementare de încălzire, igienă și siguranță înainte și după activități motrice, manifestând grijă față de sine. D 1.3. Exersarea deprinderilor motrice fundamentale în sarcini simple, respectând indicațiile și ritmul activității. D 1.4. Participarea la activități motrice simple, recunoscând rolul mișcării în viața de zi cu zi. D 1.5. Participarea cooperantă la activități și jocuri motrice simple, respectând spațiul de joc și regulile de bază. D 1.6. Respectarea indicațiilor privind organizarea simplă a activităților motrice și a jocurilor.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Mișcarea și starea de bine. • Exercițiul fizic ca parte a unui stil de viață sănătos. • Reguli de siguranță și igienă în activități motrice ritmate. • Relația dintre mișcare, respirație și bună dispoziție. Conținuturi aplicative/contextuale – Exerciții simple de mobilitate și postură. – Mișcări de brațe și picioare pe loc. – Pași simpli executați în ritm. – Exerciții de coordonare generală. – Complexe motrice scurte cu 2–4 mișcări. – Exerciții de întindere și relaxare. – Jocuri motrice cu acompaniament ritmat. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: ritm și tempo simplu. – Științe ale naturii: observarea respirației după efort. – Matematică: numărarea repetărilor și a timpilor. – Educație pentru sănătate: igiena și importanța mișcării zilnice. Temă / teme cross-curriculare – Viață sănătoasă. – Bucuria mișcării. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare	identifică reacții simple ale organismului după efort, precum respirația accelerată și oboseala ușoară; respectă reguli elementare de siguranță, igienă și încălzire înainte și după activitate; execută mișcări simple de brațe, picioare și trunchi la solicitarea cadrului didactic; menține poziții simple ale corpului în timpul exercițiilor motrice; reproduce pași de bază și mișcări simple în ritm lent sau moderat; coordonează mișcări simple ale brațelor și picioarelor în exerciții desfășurate pe loc; participă la complexe motrice scurte, alcătuite din 2–4 acțiuni succesive; execută exerciții simple de mobilitate și întindere; respectă spațiul propriu și al colegilor în activitățile de grup;

	– Educația pentru cetățenie globală: Dansurile copiilor lumii. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Inima mea bate vesel. – Educația pentru valori: Disciplina ritmului.	cooperează cu colegii în exerciții și jocuri motrice ritmate.
Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Fitness și aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autocontrol, perseverență, cooperare, disciplină.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecvență a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și	Concepte fundamentale/procese și relații esențiale • Mișcarea ritmată și sănătatea. • Încălzirea și revenirea după efort. • Relația dintre efort, respirație și recuperare. • Coordonarea mișcărilor și controlul corpului. Conținuturi aplicative/contextuale – Exerciții de mobilitate și flexibilitate din poziții variate. – Exerciții pentru coordonarea segmentelor corpului. – Pași simpli și combinații de pași în ritm. – Exerciții de fitness ușor: genuflexiuni simple, ridicări de brațe, ridicări pe vârfuri, mențineri ușoare. – Complexe motrice pe 4–6 timpi. – Exerciții cu obiecte ușoare: cercuri, panglici, mingi mici. – Exerciții de întindere și relaxare. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: ritm și execuție sincronizată. – Matematică: numărarea seriilor și a timpilor. – Științe ale naturii: efectele efortului asupra corpului. – Educație civică: respectarea regulilor și coordonarea cu grupul. Temă / teme cross-curriculare	– descrie efecte imediate ale efortului asupra organismului după exerciții de fitness și aerobică; – respectă regulile de siguranță, încălzire, pauză și revenire după efort; – execută exerciții de mobilitate și coordonare din poziții variate; – combină mișcări simple ale brațelor, picioarelor și trunchiului în secvențe motrice scurte; – reproduce pași de bază și combinații simple în ritm; – execută exerciții de fitness ușor cu control elementar al corpului; – participă la complexe motrice pe 4–6 timpi, respectând succesiunea mișcărilor; – utilizează obiecte ușoare în exerciții ritmate simple;

activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare	– Stil de viață activ. – Sănătate și igienă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Postura de învingător. – Educația pentru valori: Perseverența în serie.	– își ajustează execuția pe baza indicațiilor primite; – menține o postură corectă în timpul exercițiilor; – cooperează cu colegii și respectă ritmul comun al grupului.
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Fitness și aerobică Valori: sănătate, interes pentru activitatea fizică, autocontrol, perseverență, cooperare, responsabilitate		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Fitness-ul ca mijloc de menținere a sănătății. • Coordonarea, mobilitatea, echilibrul și rezistența în activități ritmate. • Relația dintre ritm, efort și execuție corectă. • Importanța încălzirii și a dozării efortului. Conținuturi aplicative/contextuale – Complexe de exerciții pentru mobilitate, coordonare și rezistență ușoară. – Pași aerobici de bază. – Combinații motrice pe 4 și 8 timpi. – Exerciții de fitness cu și fără obiecte. – Exerciții pentru postură corectă și tonifiere generală. – Exerciții de echilibru și coordonare în ritm. – Secvențe scurte de aerobică. – Exerciții de întindere și revenire. Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: tempo, ritm, sincronizare. – Matematică: structuri pe timpi și serii.	– explică, pe înțelesul vârstei, rolul activităților de fitness și aerobică pentru sănătate și stare de bine; – aplică cu autonomie ghidată regulile de siguranță și încălzire în activități motrice ritmate; – execută exerciții pentru mobilitate, coordonare, echilibru și rezistență ușoară; – realizează combinații motrice pe 4 și 8 timpi, cu respectarea ordinii mișcărilor; – execută pași aerobici de bază în succesiuni simple; – coordonează mișcările brațelor și picioarelor în exerciții ritmate; – menține ritmul în secvențe motrice mai complexe;

simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite	– Științe ale naturii: efectele mișcării asupra organismului. – Educație pentru sănătate: rolul activității fizice regulate. Temă / teme cross-curriculare – Sănătate și stare de bine. – Utilizarea responsabilă a tehnologiei. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Managementul efortului propriu. – Educația pentru valori: Integritatea execuției.	– participă la secvențe scurte de aerobică pe fond muzical; – valorifică feedbackul profesorului și al colegilor pentru îmbunătățirea execuției; – adaptează amplitudinea și viteza mișcărilor la cerințele sarcinii; – cooperează în activități de grup și respectă rolurile simple atribuite.
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Fitness și aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Activitatea fizică și stilul de viață activ. • Dozarea elementară a efortului în fitness și aerobică. • Relația dintre ritm, intensitate, coordonare și rezistență. • Rolul exercițiilor de tonifiere, mobilitate și relaxare. Conținuturi aplicative/contextuale – complexe de exerciții pentru mobilitate, tonifiere și rezistență. – pași aerobici de bază în 4 și 8 timpi. – combinații motrice mai ample cu brațe și picioare. – exerciții de fitness cu obiecte ușoare și fără obiecte. – exerciții pentru postură, echilibru, coordonare și rezistență generală. – secvențe de aerobică pe fond muzical. – exerciții de stretching și restabilire. – mini-complexe conduse în grup.	– corelează practicarea activităților de fitness și aerobică cu sănătatea, starea de bine și stilul de viață activ; – gestionează elementar ritmul, pauzele și efortul în activități motrice ritmate; – execută corect exerciții pentru mobilitate, tonifiere, coordonare, echilibru și rezistență generală; – realizează combinații motrice mai ample, cu brațe și picioare, pe 4 și 8 timpi;

O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fairplay, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: acompaniament și ritm. – Matematică: numărarea timpilor și structurarea seriilor. – Științe ale naturii: puls, respirație, efort și recuperare. – Educație pentru sănătate: obiceiuri zilnice de mișcare. Temă / teme cross-curriculare – Bunăstare fizică și emoțională. – Competențe digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Echilibrul efort-recuperare – Educația pentru valori: Liderul responsabil.	– execută pași aerobici de bază și combinații ritmate cu grad mai mare de complexitate; – menține ritmul și sincronizarea în exerciții individuale și de grup; – aplică deprinderile motrice în complexe integrate de fitness și aerobică; – ajustează conștient execuția în funcție de ritm, intensitate și cerințele sarcinii; – participă activ și responsabil la mini-complexe conduse în grup; – își asumă roluri simple în organizarea și desfășurarea activităților motrice.
Nivelul A 1 Clasa a V-a Modulul: Aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale – Beneficiile practicării aerobicii asupra organismului. – Reguli de securitate. – Terminologia specifică exercițiilor aerobice – Parametrii dezvoltării fizice armonioase prin exercițiile aerobice. Conținuturi aplicative/contextuale - pași aerobici de bază; - varietăți și îmbinări a pașilor aerobici de bază;	- explică beneficiile practicării aerobicii pentru sănătate și dezvoltarea fizică armonioasă în contexte de activitate motrică școlară și recreativă; - respectă regulile de securitate și igienă în timpul executării exercițiilor aerobice individuale și de grup; - aplică terminologia specifică în timpul practicării exercițiilor aerobice;

sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- pași aerobici în coordonare cu brațele; - pași aerobici la 2, 4, 8 timpi cu dreptul și cu stângul; - complexe din 4-8 pași/exerciții aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - exerciții de relaxare și respiratorii; - exerciții de întindere (stretching). Conținuturi interdisciplinare – Educație muzicală: Ritmul și tempo-ul în executarea exercițiilor aerobice. – Matematică: numărarea timpilor și structurarea seriilor motrice. – Științe ale naturii: puls, respirație, efort și recuperare. – Științe: Beneficiile mișcării asupra sistemului muscular și respirator. – Limba și literatura română: Utilizarea terminologiei specifice aerobicii și înțelegerea instrucțiunilor. Temă / teme cross-curriculare – Bunăstare fizică și emoțională. – Competențe motrice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru competențe digitale: Descoperim exercițiile aerobice prin resurse digitale. - Educația pentru sănătate și stare de bine: Aerobica – exercițiu pentru corp și stare de bine. - Educație pentru egalitate și incluziune: Dansăm și ne mișcăm împreună. - Educația pentru valori: Respectul și responsabilitatea în activitățile de grup	- reproduce pașii aerobici de bază utilizând terminologia specifică în contexte de exersare individuală și colectivă; - aplică pașii și combinațiile aerobice în complexe motrice desfășurate la lecția de Educație fizică; - cooperează cu colegii în realizarea exercițiilor și combinațiilor aerobice de grup, respectând regulile și cerințele activității; - participă la organizarea formațiilor și a spațiului de lucru necesare desfășurării activităților aerobice.
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Beneficiile practicării aerobicii asupra organismului. - Reguli de securitate. - Terminologia specifică exercițiilor aerobice - Parametrii dezvoltării fizice armonioase prin exercițiile aerobice. Conținuturi aplicative/contextuale - pași aerobici de bază; - pași aerobici în coordonare cu brațele; - varietăți și îmbinări a pașilor aerobici de bază; - pași aerobici la 2, 4, 8 timpi cu dreptul și cu stângul; - complexe din 4-8 pași/exerciții aerobice la 2, 4 și 8 timpi; - complex aerobic cu coarda „Rope-skipping”; - exerciții de relaxare și respiratorii; - exerciții de întindere (stretching). Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Adaptarea organismului la efort și recuperarea după activitatea fizică. - Educație muzicală: Corelarea mișcării cu ritmul muzical și expresivitatea corporală. - Matematică: Organizarea combinațiilor motrice în secvențe de 4 și 8 timpi. - Educație tehnologică: Utilizarea responsabilă a echipamentelor și accesoriilor pentru activitatea fizică. - Educație pentru sănătate: Exercițiile aerobice ca mijloc de prevenire a sedentarismului. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate și stare de bine: Mișcare, ritm și energie pentru o viață sănătoasă.	- identifică modificările respirației și ale stării de oboseală în timpul executării exercițiilor aerobice; - execută exerciții de încălzire, relaxare și stretching înainte și după activitățile aerobice desfășurate la lecția de Educație fizică; - execută combinații simple de pași aerobici coordonând mișcările brațelor cu cele ale picioarelor în structuri ritmice la 2, 4 și 8 timpi. - utilizează exercițiile aerobice în activități recreative și de menținere a unui stil de viață activ; - coordonează comportamentul motric și relațional în activități aerobice sincronizate, manifestând respect și spirit de colaborare; - selectează și utilizează materialele necesare activităților aerobice, respectând sarcinile și regulile stabilite.

	- Educația pentru egalitate și incluziune: Cooperarea prin activități ritmice de grup. - Educația pentru competențe digitale: Tehnologia ca sprijin pentru un stil de viață activ.	
Nivelul B 1 Clasa a VII-a Modulul: Aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Beneficiile aerobicii asupra sănătății și dezvoltării fizice armonioase. - Relația dintre efort, ritm și coordonarea mișcărilor. - Parametrii de bază ai efortului în activitățile aerobice. - Reguli de securitate și autoreglarea efortului. - Structura și organizarea unui complex aerob. Conținuturi aplicative/contextuale: - pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - îmbinări și varietăți a pașilor aerobici de bază; - complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - complex aerob cu coarda „Rope-skipping”; - complex aerob din 8 pași cu step platformă; - complex aerob din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg); - complex aerob cu caracter de dans hip-hop, funk, popular; - exerciții de respirație și de întindere (stretching). Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Sistemul locomotor și efectele exercițiilor aerobice asupra organismului. - Muzică: Ritmul muzical și sincronizarea mișcărilor.	- explică efectele exercițiilor aerobice asupra dezvoltării fizice armonioase și a stării de sănătate în contexte școlare și recreative. - identifică reacțiile organismului la efort în timpul executării complexelor aerobice cu și fără accesorii. - aplică regulile de securitate și igienă în timpul activităților aerobice desfășurate individual și în grup. - adaptează intensitatea efortului la propriile posibilități în timpul executării exercițiilor aerobice. - reproduce combinații aerobice din 8–16 pași utilizând terminologia specifică și feedbackul profesorului. - execută complexe aerobice cu step-platformă, fitball, bandă elastică sau haltere ușoare, respectând structura și ritmul mișcării.

manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare	- Matematică: Numărarea timpilor și structurarea combinațiilor motrice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educație pentru sănătate: Activitatea fizică și prevenirea sedentarismului. - Educația pentru competențe digitale: Aplicații digitale pentru un stil de viață activ. - Educația pentru dezvoltare durabilă: Spații verzi pentru activitate fizică și recreere.	- aplică structuri aerobice în activități recreative și de menținere a condiției fizice. - contribuie la realizarea activităților aerobice de grup, manifestând respect și responsabilitate pentru succesul comun. - organizează secvențe simple de exerciții aerobice în colaborare cu colegii.
Nivelul B 2 Clasa a VIII-a Modulul: Aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: – Reguli de securitate. – Aerobica și menținerea condiției fizice. – Coordonarea, ritmul și expresivitatea mișcării. – Adaptarea exercițiilor aerobice la nivelul individual de pregătire. – Utilizarea accesoriilor în activitățile aerobice. – Monitorizarea reacțiilor organismului la efort. Conținuturi aplicative/contextuale: - pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - complex aerobic din 8 pași cu step platformă; - complex aerobic cu coarda „Rope-skiping”; - complex aerobic din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg);	- explică relația dintre nivelul efortului, frecvența exercițiilor aerobice și menținerea condiției fizice. - compară efectele diferitelor tipuri de aerobică asupra organismului în contexte de practicare școlară și recreativă. - aplică autonom reguli de securitate și strategii simple de autoreglare a efortului în activitățile aerobice. - utilizează exerciții de respirație și Stretching pentru recuperarea după efort. - execută complexe aerobice combinate cu accesorii, respectând

activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- complex aerob cu caracter de dans hip-hop, funk, popular; - exerciții de respirație și de întindere (stretching). Conținuturi interdisciplinare: – Biologie: Adaptarea organismului la efort și recuperarea. – Muzică: Tempo, ritm și expresivitate corporală. – Informatică: Utilizarea aplicațiilor pentru monitorizarea activității fizice. – Educație pentru sănătate: Gestionarea stresului prin activitate fizică. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educație pentru sănătate: Aerobica – energie, sănătate și echilibru emoțional. – Educația pentru competențe digitale: Jurnalul digital de fitness. – Educația pentru incluziune: Participarea fiecăruia la succesul grupului. – Educația pentru cetățenie globală: Aerobica – limbaj universal al mișcării.	coordonarea, ritmul și amplitudinea mișcărilor. - corectează elemente de execuție utilizând feedbackul profesorului și autoobservarea. - aplică structuri motrice din aerobica în contexte variate de mișcare și expresivitate corporală. - manifestă cooperare și responsabilitate în activități aerobice sincronizate. - contribuie la organizarea și desfășurarea unor activități aerobice tematice.
Nivelul B 3 Clasa a IX-a Modulul: Aerobică Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale - Reguli de securitate. Factorii de risc specifici aerobicii - Aerobica și stilul de viață activ. - Relația dintre activitatea fizică, sănătatea fizică și starea de bine.	- explică beneficiile aerobicii pentru sănătate și stare de bine utilizând indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale.

B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeelor tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun	- Autoreglarea efortului și recuperarea după activitate fizică. - Diversitatea formelor de aerobică. - Organizarea și conducerea activităților aerobice de grup. - Creșterea capacității funcționale, Conținuturi aplicative/contextuale: - Pași aerobici la 2, 4, 8 timpi; - Complexe din 8-16 pași aerobici la 2, 4 și 8 timpi; - Complex aerob din 8 pași cu step platformă; - Complex aerob cu coarda „Rope-skipping”; - Complex aerob din 8 pași cu fitball, cu banda elastică, cu haltere (0,5-2kg); - Complex aerob cu caracter de dans Hip-hop, Funk, Popular; - Exerciții de respirație și de întindere (stretching). Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Indicatorii stării funcționale și răspunsul organismului la efort. - Educație civică: Responsabilitatea pentru sănătatea proprie și a grupului. - Informatică: Analiza progresului prin instrumente digitale. - Matematică: Interpretarea datelor privind activitatea fizică și performanța. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru dezvoltare durabilă: Mișcare pentru sănătate, cu impact minim asupra mediului. - Educația antreprenorială: Creativitate și inițiativă în elaborarea complexelor aerobice.	- analizează influența exercițiilor aerobice asupra rezistenței, coordonării și tonusului muscular - monitorizează reacțiile organismului și adaptează intensitatea exercițiilor la propria capacitate funcțională. - execută complexe aerobice cu accesorii și structuri de dans, analizând elementele de bază ale execuției. - autoevaluează corectitudinea execuției și propune modalități de îmbunătățire a performanței motrice. - aplică deprinderile specifice aerobicii în activități recreative și programe personale de condiționare fizică. - participă incluziv și responsabil la activități aerobice de grup, valorizând contribuția fiecărui coleg. - promovează respectul și acceptarea diversității în cadrul activităților motrice. - coordonează roluri și responsabilități în organizarea unor activități aerobice de grup.
Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Aerobică și fitness-ul de forță		

Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Beneficiile exercițiilor aerobice și ale antrenamentului de forță • Cauzele principale ale traumatismului în fitness-forță. Acordarea primului ajutor. • Tipuri și varietăți de programe de fitness-forță. • Dezvoltarea sau menținerea capacității de forță prin intermediul programelor de fitness. • Nutriția în sistemul aerobicii și fitness-ului de forță. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții la aparate, tipuri de prize în fitness-ul de forță; - exerciții pregătitoare pentru fitness-ul de forță; - exerciții pentru mușchii brațelor: (flexii, extensie, scripete); - exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins și fluturări cu greutate); - exerciții pentru mușchii spatelui (fluturări cu greutate/scripete); - exerciții pentru mușchii coapselor, gambelor (extensii, flexii). - Fitness aerobică: - exerciții cu greutatea propriului corp; - exerciții pentru elasticitate; - exerciții aerobice executate în aer liber; - exerciții aerobice executate individual și în grup. Conținuturi interdisciplinare - Chimia: Factorii biochimici ai capacității de lucru. - Fizica: Efortul static și dinamic în antrenamentele de fitness-forță. - Biologia: Efortul și oboseala în aerobică și fitness-forță Integrarea noilor educații prin contexte de învățare	- explică efectele exercițiilor aerobice și de forță asupra sistemului muscular, cardio-respirator și asupra stării generale de sănătate în contexte de practicare individuală și de grup. - aplică regulile de securitate și igienă în utilizarea aparatelor și accesoriilor specifice fitness-ului de forță. - utilizează strategii de autoreglare a efortului și recuperare după activitățile desfășurate în sala de fitness și în aer liber. - execută corect exerciții pentru principalele grupe musculare utilizând aparate, greutăți libere și propria greutate corporală. - aplică pozițiile de bază și tipurile de prize specifice exercițiilor de fitness de forță în contexte de exersare și antrenament. - utilizează exercițiile aerobice și de forță pentru menținerea condiției fizice și a sănătății în activități cotidiene și recreative. - cooperează cu colegii în activități motrice individuale și de grup, manifestând respect și responsabilitate.

	- Educația pentru sănătate: activitățile de aerobică și fitness-forță - mișcare, energie și echilibru pentru o viață activă. - Educația pentru dezvoltare durabilă: Activități recreative în aer liber și utilizarea responsabilă a spațiilor comunitare.	- organizează secvențe simple de exerciții aerobice și de forță în funcție de obiectivele urmărite.
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Aerobică și fitness-ul de forță Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeelor tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Importanța antrenamentului de forță pentru activitatea vitală a omului. • Profilaxia traumelor și a reacțiilor negative ale organismului în timpul exercițiilor de forță • Relația dintre efort, recuperare și adaptarea organismului. Factorii de risc specifici fitness-ului de forță. • Organizarea antrenamentului personal de aerobică și fitness-forță. • Capacitățile motrice necesare pentru dezvoltarea forței musculare Conținuturi aplicative/contextuale: Fitness-ul de forță: - exerciții pregătitoare; - exerciții pentru mușchii brațelor (flexii și extensii alternative); - exerciții pentru mușchii pieptului și umerilor (împins orizontal, înclinat, declinat); - exerciții pentru mușchii spatelui (ridicări, tracțiuni, ramat); - exerciții pentru mușchii coapselor și gambelor (extensii, flexii, îndreptări la aparat, genuflexiuni); - exerciții pentru mușchii abdomenului.	- identifică reacțiile organismului la diferite tipuri de efort și adaptează intensitatea activității la propria stare funcțională. - execută exerciții de încălzire și pregătire funcțională adecvate activităților aerobice și exercițiilor de forță. - execută corect exerciții pentru principalele grupe musculare utilizând aparate, greutăți libere și propria greutate corporală. - execută complexe de exerciții aerobice și funcționale adaptate obiectivelor de dezvoltare a capacității de efort. - selectează și combină exerciții aerobice și de forță în programe motrice simple de dezvoltare fizică. - integrează activitatea fizică regulată în propriul stil de viață, manifestând autonomie și responsabilitate.

C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	Fitness aerobică: - exerciții cu greutatea propriului corp, - exerciții pentru elasticitate, - exerciții aerobice în aer liber, - exerciții aerobice individuale și în grup. Conținuturi interdisciplinare Biologia: Forme și tipuri de contracții musculare Matematică: Interpretarea datelor privind progresul fizic și nivelul de efort. Educația pentru sănătate: Recuperarea și refacerea organismului după efort. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru egalitate și incluziune: Respectarea diferențelor individuale în activitatea de fitness-forță. - Educația pentru competențe digitale: Tehnologia ca partener în monitorizarea antrenamentului.	- promovează participarea activă și incluziunea în cadrul activităților aerobice și de fitness. - selectează mijloace și sarcini adecvate pentru activități de dezvoltare a forței și rezistenței în contexte școlare și recreative. - participă la planificarea și desfășurarea unor programe motrice individuale și de grup pentru menținerea condiției fizice.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Aerobică și fitness-ul de forță Valori: sănătate, responsabilitate, autodisciplină, perseverență, autocontrol, cooperare		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: - Cauzele principale ale traumatismului în fitness-ul de forță - Factorii care contribuie la manifestarea capacităților de forță; - Asigurarea energetică a activității musculare. - Reglarea efortului în activitățile de aerobică și fitness-forță.	- aplică măsuri de prevenire a traumatismelor prin utilizarea corectă a tehnicii, a încălzirii și a recuperării după efort. - explică influența activității fizice, a alimentației și a recuperării asupra capacității de efort și a stării de bine;

motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Problema supraalimentării. Nutriția persoanelor care practică fitness-ul de forță. Conținuturi aplicative/contextuale: Fitness forță: - exerciții pregătitoare; - complex de exerciții pentru grupele musculare mijlocii și mari (umeri, piept, cvadriceps, spate); - complex de exerciții pentru mușchii pectorali; - complex de exerciții pentru grupele musculare mici (biceps, triceps, biceps femural, gambe); - complex de exerciții pentru mușchii coapselor. Fitness aerobică: - exerciții cu greutatea propriului corp; - exerciții pentru elasticitate; - exerciții aerobice în aer liber; - exerciții aerobice individuale și în grup. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Metabolismul energetic și consumul caloric în timpul efortului. - Fizica: Echilibrul și stabilitatea corporală în timpul execuției exercițiilor Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru cetățenie globală: Fitness și sănătate – valori promovate la nivel mondial. - Educația pentru media: Promovarea activității fizice prin mijloace media.	- evaluează oportunitățile de integrare a exercițiilor aerobice și de forță în propriul stil de viață activ și sănătos; - adaptează volumul și intensitatea efortului în activitățile de aerobică și fitness-forță în funcție de obiectivele urmărite și de propria stare funcțională; - selectează strategii adecvate de refacere și nutriție pentru susținerea activităților fizice și a sănătății personale; - execută corect complexe de exerciții pentru grupele musculare mari și mici, utilizând tehnici adecvate și criterii de autoevaluare; - argumentează alegerile tehnice realizate în executarea exercițiilor specifice aerobicii și fitness-ului de forță; - elaborează și aplică programe personale simple de aerobică și fitness-forță pentru dezvoltarea și menținerea condiției fizice; - monitorizează și evaluează propriul progres motric și funcțional în cadrul unui program individual de activitate fizică; - promovează comportamente responsabile și respectuoase în activitățile de aerobică și fitness-forță desfășurate individual și în grup; - oferă sprijin și feedback constructiv colegilor în procesul de exersare și perfecționare a exercițiilor;
---	---	--

		- argumentează importanța fair-play-ului, a incluziunii și a respectului reciproc în activitățile de dezvoltare a condiției fizice; - planifică și coordonează secvențe de exerciții aerobice și de fitness-forță adaptate obiectivelor și particularităților grupului.
--	--	--

Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, grijă față de natură, cooperare, autonomie, disciplină.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Beneficiile activităților turistice pentru sănătate și stare de bine. • Reguli de securitate în activități recreative în aer liber. • Echipamentul turistic individual și utilizarea lui corectă. • Orientarea simplă după repere și elemente ale naturii. • Relația dintre deplasare, explorare și protecția mediului. Conținuturi aplicative/contextuale – echipamentul turistic individual. – pregătirea pentru activități recreative în aer liber. – orientarea după elementele naturii și reperele din apropiere. – deplasarea pe trasee simple. – jocuri și parcursurile aplicative cu caracter de explorare. – reguli de securitate și comportament în natură. Conținuturi interdisciplinare – științe ale naturii: vremea, punctele cardinale, mediul natural. – geografie: orientare după repere și traseu. – matematică: estimarea și măsurarea aproximativă a distanței. – educație civică: reguli de comportament în grup și grijă față de mediu. Temă / teme cross-curriculare – Grijă față de mediu.	– corelează practicarea activităților de turism activ cu sănătatea, starea de bine și stilul de viață activ; – gestionează elementar ritmul deplasării, pauzele și hidratarea în activități desfășurate în aer liber; – selectează și organizează simplu echipamentul necesar unei activități turistice școlare; – utilizează repere din teren și elemente ale naturii pentru orientare elementară; – apreciază și descrie condițiile meteorologice în raport cu activitatea planificată; – parcurge trasee ușoare și aplică modalități simple de depășire sau ocolire a obstacolelor; – aplică deprinderile motrice în sarcini integrative specifice activităților de explorare și deplasare; – participă responsabil la activități de drumeție scurtă, jocuri aplicative și explorări în aer liber;

activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite	– Cultura siguranței. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru egalitate și incluziune: Traseul prieteniei. – Educația financiară: Rucsacul eficient: nevoi versus dorințe. – Educația pentru competențe digitale: Busola digitală și hărțile online.	– își asumă roluri simple în organizarea și desfășurarea activităților de grup; – manifestă comportament ecologic, cooperare și respect față de colegi în activitățile turistice.
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți. O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale – Turismul activ ca formă de mișcare și stil de viață activ. – Reguli de securitate și responsabilitate în activități turistice. – Organizarea echipamentului individual și colectiv. – Orientarea elementară după repere, traseu și elemente ale naturii. – Deplasarea în grup și depășirea unor obstacole în condiții de siguranță. – Respectarea naturii și a regulilor de comportament ecologic. Conținuturi aplicative/contextuale – organizarea echipamentului turistic. – orientarea elementară după traseu și repere. – estimarea distanței și a condițiilor de deplasare. – deplasarea în grup și trecerea obstacolelor ușoare. – activități de explorare și drumeție scurtă. – protecția mediului și comportamentul responsabil în activități turistice.	– corelează practicarea activităților de turism activ cu sănătatea, starea de bine și stilul de viață activ; – gestionează elementar ritmul deplasării, pauzele și hidratarea în activități desfășurate în aer liber; – selectează și organizează simplu echipamentul necesar unei activități turistice școlare; – utilizează repere din teren și elemente ale naturii pentru orientare elementară; – apreciază și descrie condițiile meteorologice în raport cu activitatea planificată; – parcurge trasee ușoare și aplică modalități simple de depășire sau ocolire a obstacolelor;

obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fair-play, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate	Conținuturi interdisciplinare – Geografie: orientare, traseu, repere, puncte cardinale. – Științe ale naturii: vremea, mediu, relații în natură. – Matematică: estimarea distanțelor și organizarea traseului. – Educație civică: reguli de grup, comportament responsabil și ajutor reciproc. Temă / teme cross-curriculare – Dezvoltare durabilă. – Cetățenie activă. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația financiară: Bugetul unei drumeții școlare. – Educația pentru media: Verificarea surselor meteo. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Managementul hidratării și al nutriției la drum.	– aplică deprinderile motrice în sarcini integrative specifice activităților de explorare și deplasare; – participă responsabil la activități de drumeție scurtă, jocuri aplicative și explorări în aer liber; – își asumă roluri simple în organizarea și desfășurarea activităților de grup; – manifestă comportament ecologic, cooperare și respect față de colegi în activitățile turistice
Nivelul A 1 Clasa a V-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării activităților turistice în fortificarea sănătății. • Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre. • Noțiuni de bază ale domeniului turismului; • Echipamentul turistic colectiv, individual, special; Conținuturi aplicative/contextuale: - orientarea după busolă, hartă, elemente ale naturii;	- respectă regulile de securitate în timpul deplasării pe trasee turistice și al traversării obstacolelor naturale și artificiale; - descrie și execută tehnici de deplasare și traversare a obstacolelor întâlnite pe traseele turistice; - utilizează elemente de orientare cu ajutorul busolei, hărții și reperelor naturale în activități turistice simple;

A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- tehnica deplasării și a traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; - excursii turistice. Conținuturi interdisciplinare - Geografia: drumeții cu explorarea ținuturilor natale; - Istoria: explorarea obiectivelor turistice istorice din localitate. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate și stare de bine: Mișcare în natură pentru sănătate și energie. - Educația pentru cetățenie globală: Descoperim patrimoniul natural și cultural al comunității.	- aplică deprinderi motrice de bază în excursii și activități turistice desfășurate în mediul natural; - utilizează tehnici simple de orientare și deplasare în activități recreative și de explorare a mediului înconjurător; - cooperează cu colegii în activități turistice de grup, respectând regulile și cerințele traseului; - manifestă respect față de colegi și mediul înconjurător în timpul excursiilor și activităților de explorare; - utilizează corect echipamentul turistic individual în cadrul activităților turistice școlare; - participă la organizarea și desfășurarea unor activități turistice simple, respectând sarcinile atribuite și regulile grupului.
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate în cadrul activităților turistice pedestre. • Echipamentul turistic (individual, colectiv și special);	- explică beneficiile activităților turistice pedestre pentru sănătate, stare de bine și dezvoltarea unui stil de viață activ în contexte școlare și recreative.

A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Conținuturi aplicative/contextuale: - orientarea după busolă, hartă, elemente ale naturii; - tehnica deplasării și a traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; - excursii turistice. Conținuturi interdisciplinare - Geografia: Cercetarea locală geografică (relief, flora și fauna etc.) - Științe ale naturii: Observarea fenomenelor naturale și a condițiilor meteorologice în activitățile turistice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru valori: Spirit de echipă și ajutor reciproc pe traseul turistic. - Educația pentru dezvoltare durabilă: Lasă natura mai curată decât ai găsit-o.	- aplică regulile de securitate în timpul deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale întâlnite pe traseele turistice. - respectă măsurile de prevenire a riscurilor și comportamentele adecvate în cadrul excursiilor și activităților turistice pedestre. - utilizează tehnici de orientare cu ajutorul busolei, hărții și reperelor naturale în activități turistice desfășurate pe trasee simple. - combină deprinderile de deplasare și traversare a obstacolelor în excursii și aplicații turistice organizate în mediul natural. - aplică deprinderile motrice specifice turismului pedestru în activități de explorare și cunoaștere a mediului înconjurător. - utilizează tehnici de orientare și deplasare în contexte educaționale și recreative desfășurate în natură. - cooperează cu colegii în excursii și activități turistice, respectând regulile de grup și cerințele traseului. - manifestă spirit de echipă și sprijin reciproc în rezolvarea sarcinilor specifice activităților turistice. - utilizează corect echipamentul turistic individual și colectiv în cadrul activităților turistice școlare.
---	---	---

		- participă la organizarea și desfășurarea excursiilor și aplicațiilor turistice, respectând responsabilitățile și regulile stabilite.
Nivelul B 1 Clasa a VII-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Obstacole, tehnica traversării obstacolelor, siguranța turiștilor; • Echipamentul colectiv, individual și special; Conținuturi aplicative/contextuale: Tehnica turistică: - instalarea corturilor, - legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, - orientarea după elemente topografice, - transportarea accidentaților; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru. bivuacul turistic; - tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - alimentația în marșuri turistice; - marș turistic de explorare. Conținuturi interdisciplinare Geografia: Identificarea elementelor de relief și a particularităților mediului natural pe traseele turistice. Biologie: Adaptarea organismului la efortul de durată în activitățile turistice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare	- explică beneficiile drumețiilor și ale activităților turistice asupra sănătății și dezvoltării rezistenței fizice în contexte școlare și recreative. - identifică reacțiile organismului la efort în timpul marșurilor turistice și al activităților desfășurate în natură. - adaptează ritmul de deplasare și efortul la particularitățile traseului și la propria stare funcțională. - execută tehnici de orientare utilizând elemente topografice și repere naturale în activități turistice organizate. - aplică tehnici de instalare a corturilor, legare a nodurilor și aranjare a echipamentului în cadrul bivuacului turistic. - aplică tehnici de traversare și ocolire a obstacolelor naturale și artificiale în contexte turistice variate. - cooperează cu colegii în organizarea și desfășurarea marșurilor turistice și a activităților de grup.

responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare	- Educația pentru sănătate și stare de bine: Drumeția – mijloc de dezvoltare a rezistenței și a stării de bine. - Educația pentru cetățenie globală: Patrimoniul natural – resursă comună ce trebuie protejată.	- respectă regulile de grup și contribuie la realizarea sarcinilor comune în cadrul excursiilor și aplicațiilor turistice. - participă la organizarea unui bivuac turistic utilizând echipamentul individual și colectiv adecvat. - contribuie la planificarea și realizarea unui marș turistic de explorare în colaborare cu colegii.
Nivelul B 2 Clasa a VIII-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Bivuacul turistic; • Echipamentul colectiv, individual și special; • Obstacole, tehnica traversării obstacolelor, siguranța turiștilor; • Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre. Conținuturi aplicative/contextuale: - tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru. bivuacul turistic; - tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - alimentația în marșuri turistice; - marș turistic de explorare. Conținuturi interdisciplinare	- explică rolul activităților turistice pedestre în dezvoltarea capacității de efort și menținerea stării de sănătate. - analizează influența marșurilor turistice asupra rezistenței fizice și a stării de bine în contexte de explorare și recreare. - aplică măsuri de prevenire a accidentelor și de gestionare a efortului în timpul activităților turistice. - utilizează strategii simple de recuperare și refacere după marșuri și activități desfășurate în natură. - execută tehnici de orientare, instalare a corturilor și organizare a bivuacului, respectând cerințele activității.

activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Geografie: Analiza traseelor turistice și identificarea factorilor de risc din mediul natural. - Educația pentru sănătate: Primul ajutor și măsurile de prevenire a accidentelor în activitățile turistice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru dezvoltare durabilă: Bivuacul ecologic – utilizarea responsabilă a resurselor naturale. - Educația pentru valori: Solidaritate și sprijin reciproc în situații dificile pe traseu.	- aplică tehnici de transportare a accidentaților și de depășire a obstacolelor în situații simulate și controlate. - utilizează deprinderile turistice în activități de orientare, explorare și drumeție desfășurate în mediul natural. - aplică tehnici de organizare a echipamentului și de planificare a deplasării în contexte turistice variate. - cooperează cu membrii grupului în organizarea bivuacului și realizarea sarcinilor specifice traseului turistic. - manifestă solidaritate și sprijin reciproc în situații dificile apărute în cadrul activităților turistice. - își asumă roluri și responsabilități în organizarea și desfășurarea activităților turistice de grup. - contribuie la gestionarea resurselor și la respectarea regulilor de siguranță în cadrul marșurilor și excursiilor turistice.
Nivelul B 3 Clasa a IX-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Acordarea primului ajutor, transportarea accidentatului; • Echipamentul colectiv, individual și special;	- aplică strategii de dozare a efortului și de recuperare adecvate particularităților traseului și condițiilor de desfășurare a marșului turistic.

preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	• Pregătirea topografică, orientarea; • Obstacole, tehnica traversării obstacolelor, siguranța turiștilor; • Regulamentul competițional al probei de sport; Conținuturi aplicative/contextuale: - tehnica turistică: instalarea corturilor, legarea nodurilor, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru, bivuacul turistic; tehnica deplasării și a ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - alimentația în marșuri turistice; - marș turistic de explorare. Conținuturi interdisciplinare - Geografie: Caracteristicile reliefului și influența acestora asupra organizării și desfășurării marșurilor turistice. - Biologie: Regimul de hidratare și alimentație în timpul marșurilor turistice. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru cetățenie globală: Comportamente civice și etice în activitățile desfășurate în natură. - Educația pentru competențe digitale: Utilizarea aplicațiilor GPS și a hărților digitale pentru orientare.	- selectează măsuri de prevenire a riscurilor și accidentelor în timpul activităților turistice, manifestând responsabilitate pentru siguranța proprie și a grupului. - execută și optimizează tehnici de orientare, deplasare și traversare a obstacolelor utilizând criterii de autoevaluare și feedback. - aplică tehnici de instalare a corturilor, organizare a bivuacului și transportare a accidentaților în situații simulate și reale de învățare. - utilizează deprinderile specifice turismului pedestru în activități de explorare, recreere și petrecere activă a timpului liber. - elaborează și aplică planuri simple de organizare a unei excursii sau a unui marș turistic adaptat condițiilor de mediu și obiectivelor propuse. - promovează comportamente civice, etice și responsabile în activitățile turistice desfășurate în mediul natural. - oferă sprijin colegilor și contribuie la menținerea unui climat de cooperare, respect și siguranță în cadrul grupului. - organizează și coordonează activități turistice simple, selectând trasee, echipamente și sarcini adecvate contextului. - utilizează hărți, busola, aplicații GPS și alte resurse digitale pentru orientare și gestionarea activităților turistice de grup.
--	--	---

		- aplică prevederile regulamentului competițional al probei de turism în activități cu caracter educativ, recreativ și competițional.
Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • beneficiile practicării. • obstacole, tehnica traversării obstacolelor, siguranța turiștilor; • tehnica și tactica în activitățile turismului; • regulamentul competițional al probei de sport și practica de arbitraj.; • acordarea primului ajutor, transportarea accidentatului; Conținuturi aplicative/contextuale: - orientare după busolă, hartă, elemente ale naturii; - tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri cu vegetație, locuri mlăștinoase, obstacole de tip drumeție; - excursii turistice. Conținuturi interdisciplinare - Geografia: Tehnologii moderne pentru planificarea traseelor turistice. - TIC: Orientarea în teren cu ajutorul aplicațiilor GPS și al hărților digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- aplică reguli de securitate și măsuri de prevenire a riscurilor în timpul deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale. - aplică procedee elementare de acordare a primului ajutor și de transportare a accidentatului în situații simulate. - utilizează tehnici de orientare cu ajutorul hărții, busolei și reperelor naturale în activități turistice organizate. - aplică tehnici și tactici de deplasare pe trasee turistice cu obstacole naturale și artificiale. - utilizează deprinderile turistice în activități de explorare, drumeție și recreere desfășurate în mediul natural. - integrează activitățile turistice în programe personale de menținere a unui stil de viață activ și sănătos. - valorifică experiențele turistice pentru dezvoltarea autonomiei și a capacității de adaptare la diferite condiții de mediu.

C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- Educația pentru dezvoltare durabilă: Trasee turistice și comportamente ecologice în mediul natural. - Educația pentru cetățenie globală: Patrimoniul natural și cultural – resurse pentru dezvoltarea comunităților.	- promovează comportamente responsabile și ecologice în timpul activităților desfășurate în natură. - cooperează cu colegii în realizarea sarcinilor specifice traseelor turistice, manifestând respect și responsabilitate. - planifică și organizează activități turistice simple prin selectarea traseului, a echipamentului și a sarcinilor adecvate contextului. - utilizează aplicații GPS, hărți digitale și alte resurse tehnologice pentru orientarea și gestionarea traseelor turistice. - aplică prevederile regulamentului competițional și îndeplinește sarcini simple de arbitraj în activități turistice cu caracter educativ și recreativ.
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Obstacole, tehnica traversării obstacolelor, siguranța turiștilor; • Regulamentul competițional al probei de sport și practica de arbitraj; • Accidentele în cadrul acțiunilor turistice pedestre; • Acordarea primului ajutor, transportarea accidentatului;	- explică influența activităților turistice pedestre asupra sănătății, rezistenței fizice și stării de bine utilizând indicatori ai efortului și ai stării funcționale. - analizează relația dintre efort, alimentație, hidratare și recuperare în cadrul marșurilor turistice și al activităților desfășurate în natură.

efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	Conținuturi aplicative/contextuale: - tehnica turistică: instalarea corturilor, nodurile, aranjarea lucrurilor în rucsac, orientarea după elemente topografice, transportarea accidentaților; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru. - bivuacul turistic; - tehnica deplasării și ocolirii obstacolelor naturale și artificiale; - alimentația în marșuri turistice; - marș turistic de explorare. Conținuturi interdisciplinare Biologie: Primul ajutor și intervenția în situații de urgență în activitățile turistice. Geografie: Factorii naturali și riscurile asociate activităților turistice pedestre. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate și stare de bine: Primul ajutor – competență pentru viață în activitățile turistice. - Educația pentru valori: Responsabilitate și solidaritate în situații de risc pe traseu.	- aplică autonom strategii de gestionare a efortului și de recuperare în funcție de dificultatea traseului și condițiile de mediu. - selectează măsuri adecvate de prevenire a accidentelor și de siguranță în activitățile turistice pedestre. - execută tehnici turistice specifice (instalarea corturilor, realizarea nodurilor, orientarea în teren și transportarea accidentaților), analizând corectitudinea execuției. - aplică tehnici și tactici de deplasare, traversare și ocolire a obstacolelor naturale și artificiale în contexte turistice variate. - utilizează deprinderile turistice în organizarea și desfășurarea marșurilor de explorare și a activităților recreative în natură. - aplică tehnici de orientare, organizare a bivuacului și gestionare a echipamentului în contexte autentice de practicare a turismului. - cooperează cu membrii grupului în activități turistice, manifestând responsabilitate, solidaritate și respect față de ceilalți. - oferă sprijin colegilor în situații de risc și contribuie la menținerea siguranței și coeziunii grupului pe traseu.
--	--	--

		- își asumă și gestionează roluri specifice în organizarea și desfășurarea activităților turistice de grup. - aplică prevederile regulamentului competițional și îndeplinește sarcini de arbitraj în activități turistice cu caracter educativ și sportiv.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Turism Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Accidentele și prevenirea lor în cadrul acțiunilor turistice; • Acordarea primului ajutor, transportarea accidentatului; • Regulamentul competițional al probei de turism și practica de arbitraj. Conținuturi aplicative/contextuale: - planificarea marșului turistic; - responsabilități în cadrul drumeției; - tehnica și tactica marșului turistic pedestru; - pista cu obstacole; - orientare sportivă; - marș turistic sportiv. Conținuturi interdisciplinare: - Geografia: Orientarea sportivă și utilizarea hărților tematice în planificarea traseelor. - Biologia: Prevenirea accidentelor și gestionarea situațiilor de urgență în mediul natural. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- argumentează beneficiile practicării turismului sportiv pentru dezvoltarea rezistenței, autonomiei și capacității de adaptare la mediu. - gestionează efortul și resursele personale în funcție de caracteristicile traseului și de condițiile de desfășurare a activităților turistice. - selectează și aplică măsuri de prevenire a accidentelor și de intervenție în situații de urgență în mediul natural. - optimizează tehnicile de orientare sportivă, deplasare și depășire a obstacolelor utilizând autoevaluarea și feedbackul primit. - aplică eficient procedee de acordare a primului ajutor și de transportare a accidentatului în situații simulate specifice activităților turistice.

autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Educația antreprenorială și inovarea: Planificarea și organizarea unui traseu turistic tematic. - Educația pentru valori: Leadership și luarea deciziilor în activitățile turistice de grup.	- elaborează și implementează planuri de activități turistice și recreative pentru menținerea condiției fizice și a stării de sănătate. - valorifică achizițiile motrice și organizatorice dobândite în activități turistice desfășurate independent sau în grup. - promovează comportamente etice, incluzive și responsabile în organizarea și desfășurarea activităților turistice și competiționale. - manifestă leadership, fair-play și respect față de colegi în situații de cooperare, competiție și sprijin reciproc. - planifică și coordonează marșuri turistice și trasee tematice prin selectarea resurselor, sarcinilor și măsurilor de siguranță adecvate contextului. - organizează și gestionează activități de orientare sportivă și trasee cu obstacole, asumând responsabilități de coordonare și arbitraj. - utilizează hărți tematice, instrumente de orientare și resurse digitale pentru planificarea și desfășurarea activităților turistice sportive.
--	---	--

Nivelul D1 Clasa I Modulul: Înot Valori: sănătate, siguranță, încredere, autocontrol, cooperare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 1.1. Identificarea reacțiilor elementare ale organismului la efort în activități motrice simple, manifestând grijă față de sine. D 1.2. Aplicarea ghidată a regulilor elementare de încălzire, igienă și siguranță înainte și după activități motrice, manifestând grijă față de sine. D 1.3. Exersarea deprinderilor motrice fundamentale în sarcini simple, respectând indicațiile și ritmul activității. D 1.4. Participarea la activități motrice simple, recunoscând rolul mișcării în viața de zi cu zi. D 1.5. Participarea cooperantă la activități și jocuri motrice simple, respectând spațiul de joc și regulile de bază. D 1.6. Respectarea indicațiilor privind organizarea simplă a activităților motrice și a jocurilor.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Adaptarea la mediul acvatic. • Reguli elementare de siguranță și igienă în bazin. • Respirația în apă. • Plutirea și alunecarea. • Mișcări elementare de brațe și picioare la înotul craul pe piept. Conținuturi aplicative/contextuale – exerciții pregătitoare pentru acomodare cu apa – exerciții respiratorii pe uscat și în apă. – variații de mers, alergări și sărituri în apă mică. – scufundări simple cu și fără deschiderea ochilor. – plutire cu și fără sprijin. – alunecări pe piept și pe spate. – mișcări de picioare la înotul craul. – mișcări de brațe la înotul craul pe piept. – jocuri de mișcare și ștafete în apă. Conținuturi interdisciplinare – Corpul în apă și mișcarea; – Respirație și efort. Temă / teme cross-curriculare – Viață sănătoasă; – Protecție și siguranță. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru sănătate și stare de bine: Respirăm corect, creștem sănătos.	– recunoaște regulile elementare de comportare și siguranță în bazin; – respectă cerințele de igienă personală și ale echipamentului pentru înot; – execută exerciții simple de respirație la nivelul apei și sub apă; – se deplasează în apă prin mers, alergare și sărituri simple; – realizează scufundări simple, individual și cu sprijin; – execută plutirea și alunecarea în poziții simple; – reproduce mișcări elementare de picioare și brațe la înotul craul; – participă la jocuri și ștafete acvatice simple; – cooperează cu colegii în activități motrice în apă; – manifestă încredere și autocontrol în mediul acvatic.

	– Educația pentru pace: Regula rândului la bazin. – Educația pentru valori: Încrederea în forțele proprii.	
Nivelul D2 Clasa a II-a Modulul: Înot Valori: sănătate, siguranță, responsabilitate, autocontrol, perseverență.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
D 2.1. Descrierea efectelor imediate ale efortului asupra organismului în activități motrice și jocuri, manifestând responsabilitate față de propria stare de bine. D 2.2. Respectarea consecvență a regulilor de siguranță, încălzire și pauză în activități motrice, manifestând conduită preventivă. D 2.3. Ajustarea execuției deprinderilor motrice fundamentale pe baza observațiilor primite, manifestând perseverență. D 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale în jocuri și activități recreative uzuale, manifestând interes pentru mișcare. D 2.5. Participarea la jocuri și activități motrice educaționale și recreative, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Reguli de siguranță și igienă în activitatea acvatică. • Respirația coordonată în apă. • Plutirea și alunecarea în poziții variate. • Coordonarea mișcărilor de brațe și picioare la înotul craul pe piept. • Startul simplu din apă. Conținuturi aplicative/contextuale – exerciții de brațe și picioare pe uscat. – exerciții pregătitoare pentru acomodare cu apa. – exerciții de inspirație și expirație la nivelul apei și sub apă. – scufundări multiple. – plutire și alunecare pe piept și pe spate. – mișcări de brațe și picioare la craul pe piept cu și fără plută. – coordonarea brațelor, picioarelor și respirației. – start simplu din apă. – înot craul pe piept la distanțe scurte. – ștafete și jocuri acvatice. Conținuturi interdisciplinare Respirație și coordonare; Mișcare și măsurare. Temă / teme cross-curriculare – Sănătate și igienă.	– explică importanța igienei și a siguranței în activitățile de înot; – execută corect exerciții respiratorii la nivelul apei și sub apă; – realizează scufundări și plutiri în poziții diferite; – execută alunecări pe piept și pe spate cu mai multă autonomie; – reproduce mișcările de picioare la craul pe piept; – reproduce mișcările de brațe la craul pe piept; – coordonează elementar brațele, picioarele și respirația; – execută startul simplu din apă; – înoată craul pe piept pe distanțe scurte; – participă la ștafete și jocuri acvatice respectând regula și colegii.

comportamente de ajutor și respect față de colegi. D 2.6. Îndeplinirea unor roluri simple în organizarea jocurilor și activităților motrice, manifestând responsabilitate și cooperare	– Comportament preventiv. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru media: Siguranța lângă apă. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Apa ne face puternici. – Educația pentru valori: Responsabil de igiena mea.	
Nivelul O1 Clasa a III-a Modulul: Înot Valori: sănătate, perseverență, autocontrol, responsabilitate, colaborare.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 1.1. Explicarea pe înțelesul vârstei a relației dintre mișcare, sănătate și stare de bine, în contexte motrice variate, manifestând interes pentru activitatea fizică. O 1.2. Aplicarea cu autonomie ghidată a regulilor de siguranță și încălzire în activități motrice variate, manifestând autocontrol. O 1.3. Exersarea și combinarea deprinderilor motrice în contexte mai complexe, valorificând feedbackul profesorului și al colegilor. O 1.4. Utilizarea deprinderilor motrice în sarcini și jocuri variate, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Înotul ca activitate pentru sănătate și dezvoltare fizică. • Respirația coordonată. • Coordonarea la craul pe piept și la craul pe spate. • Startul și întoarcerea simplă. • Adaptarea mișcărilor în mediul acvatic. Conținuturi aplicative/contextuale – exerciții pentru mobilitatea articulară pe uscat. – exerciții pregătitoare pentru acomodare cu apa. – mișcări de brațe și picioare la craul pe piept și pe spate. – exerciții de respirație în apă. – scufundări, alunecări și plutiri în poziții variate. – coordonarea brațelor, picioarelor și respirației la craul pe piept. – inițierea mișcărilor la craul pe spate cu și fără plută. – start din apă și întoarcere simplă la craul pe piept. – înot craul pe piept și pe spate la distanțe variate. – jocuri și ștafete acvatice. Conținuturi interdisciplinare – Respirație, puls și efort; Corpul activ și starea de bine.	– explică rolul înotului pentru sănătate și dezvoltarea organismului; – respectă regulile de securitate și cerințele sanitaro-igienice în bazin; – execută exerciții de mobilitate și coordonare specifice înotului; – coordonează brațele, picioarele și respirația la craul pe piept – execută mișcările de bază la craul pe spate; – realizează alunecări, plutiri și scufundări în poziții variate; – execută startul din apă și întoarcerea simplă la craul pe piept; – înoată craul pe piept și craul pe spate pe distanțe variate; – participă activ la ștafete și jocuri de mișcare în apă; – manifestă perseverență, responsabilitate și cooperare în activitatea acvatică.

disponibilitate pentru participarea activă. O 1.5. Cooperarea în activități motrice specifice, respectând roluri simple și reguli de grup, manifestând respect și sprijin reciproc. O 1.6. Participarea la organizarea elementară a activităților motrice și sportive, respectând regulile și sarcinile atribuite	Temă / teme cross-curriculare – Sănătate și stare de bine. – Cultura siguranței. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare – Educația pentru media: Promovarea înotului ca sport național. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Autoreglarea prin înot. – Educația pentru pace: Diplomația în apă. – Educația pentru valori: Perseverența în coordonare.	
Nivelul O2 Clasa a IV-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
O 2.1. Corelarea practicării activităților motrice cu sănătatea, bunăstarea și obiceiul zilnic de mișcare, manifestând responsabilitate față de stilul de viață activ. O 2.2. Gestionarea elementară a ritmului, pauzelor și hidratării în activități motrice și sportive, manifestând responsabilitate și grijă față de sine și față de ceilalți.	Concepte fundamentale / procese și relații • Înotul ca mijloc de fortificare a sănătății. • Dozarea efortului în apă. • Coordonarea tehnicii la craul pe piept și pe spate. • Startul și întoarcerile simple. • Autoobservarea și corectarea execuției. Conținuturi aplicative/contextuale – exerciții de dezvoltare fizică armonioasă pentru înot. – exerciții de mobilitate articulară. – exerciții pregătitoare pentru acomodare cu apa. – exerciții de coordonare a brațelor, picioarelor și respirației la craul pe piept și pe spate. – exerciții de respirație în apă.	– explică rolul înotului în fortificarea sănătății și în menținerea unui stil de viață activ; – își dozează elementar efortul în activitatea acvatică; – execută coordonat brațele, picioarele și respirația la craul pe piept și pe spate; – aplică exerciții de corectare a tehnicii de înot; – execută startul din apă la craul pe piept și pe spate; – realizează întoarcerea simplă la craul pe piept;

O 2.3. Aplicarea deprinderilor motrice în sarcini integrative specifice activităților motrice, realizând ajustări conștiente ale execuției. O 2.4. Corelarea practicării activităților motrice cu formarea obiceiului zilnic de mișcare și cu starea de bine. O 2.5. Participarea etică și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând fairplay, respect și deschidere față de ceilalți. O 2.6. Asumarea unor roluri simple în desfășurarea activităților motrice și sportive, manifestând inițiativă și responsabilitate.	– exerciții de corectare a tehnicii. – scufundări, alunecări și plutire pe piept, pe spate și lateral. – înot craul pe piept și pe spate la diferite distanțe cu și fără plută. – start din apă la craul pe piept și pe spate. – întoarcerea simplă la craul pe piept și întoarcerea prin pivotare la craul pe spate. – ștafete și jocuri acvatice. Conținuturi interdisciplinare – Respirație, efort și autoreglare; – Mișcare și autoevaluare. Temă / teme cross-curriculare – Bunăstare fizică și emoțională. – Competențe digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Managementul recuperării după înot – Educația pentru valori: Integritatea sub apă.	– realizează întoarcerea prin pivotare la craul pe spate; – înoată craul pe piept și craul pe spate la diferite distanțe; – participă responsabil la ștafete și jocuri acvatice; – manifestă autonomie, autocontrol și fairplay în activitățile de înot.
Nivelul A 1 Clasa a V-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională.	Concepte fundamentale / procese și relații • Înotul ca mijloc de fortificare a sănătății. • Echilibrul corpului în apă. • Analiza tehnicii la craul pe piept și pe spate. • Intrarea în apă în condiții necunoscute. • Autoobservarea și corectarea respirației în apă. Conținuturi aplicative/contextuale	– explică rolul înotului în fortificarea sănătății și în menținerea unui stil de viață activ; – cunoaște și aplică cu precauție regulile de intrare în apă în condiții necunoscute; – înțelege importanța menținerii unui echilibru bun în apă;

A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	– exerciții pregătitoare ale înotătorului pe uscat. – exerciții pregătitoare pentru acomodare cu apa. – exerciții respiratorii prin scufundări ritmice și cu suflarea aerului în apă. – sărituri în apă. – exerciții de coordonare a brațelor, picioarelor și respirației la craul pe piept și pe spate. – exerciții de perfecționare a tehnicii în perechi. – înot craul pe piept și pe spate la diferite distanțe. – exerciții pentru învățarea startului la craul pe piept. – întoarcerea pe o parte la craul pe piept și întoarcerea prin pivotare la craul pe spate. – ștafete și jocuri acvatice. Conținuturi interdisciplinare – Respirație, efort și autoreglare; – Mișcare și autoevaluare. Temă / teme cross-curriculare – Bunăstare fizică și emoțională: sănătatea coloanei vertebrale. – Biologie: Cum imităm natura în tehnica înotului? – TIC: competențe digitale și înotul. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Coloana vertebrală în siguranță. – Educația pentru valori: Responsabilitate individuală în mediul acvatic. – Educația pentru dezvoltare durabilă: Apa – resursă vitală și responsabilitatea protejării ei.	– execută coordonat brațele, picioarele și respirația la craul pe piept și pe spate; – aplică exerciții de corectare a tehnicii de înot craul; – aplică corect tehnica respirației în timpul înotului pe diferite distanțe; – execută startul din apă la craul pe piept și pe spate; – execută exerciții cu partener pentru a controla în permanență corectitudinea îndeplinirii exercițiilor; – realizează întoarcerea simplă la craul pe piept și pe spate; – realizează întoarcerea prin pivotare la craul pe spate; – înoată craul pe piept și craul pe spate la diferite distanțe; – participă responsabil la ștafete și jocuri acvatice; – manifestă autonomie, autocontrol și fairplay în activitățile de înot.
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Înot		

Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A 2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații • Înotul ca mijloc de fortificare a sănătății. • Particularitățile fiziologice ale înotătorului. • Analiza tehnicii înotului craul pe piept și pe spate, bras. • Regulamentul competițiilor la înot. • Autoobservarea și autocorectarea tehnicii craulului pe piept și pe spate. Conținuturi aplicative/contextuale – exerciții pregătitoare ale înotătorului pe uscat. – exerciții de acomodare cu apa. – sărituri în apă. – exerciții de însușirea tehnicii brasului pe uscat și în apă: mișcări cu picioarele, mișcări de brațe, mișcări de coordonare a brațelor cu respirația. – exerciții de perfecționare a tehnicii brasului în perechi. – înot craul pe piept și pe spate la diferite distanțe. – exerciții pentru startul și întoarcerile la bras. – ștafete și jocuri acvatice. Conținuturi interdisciplinare – Biologie: respirație în apă; – Geografia: Orientarea acvatică în bazin. – Mișcare și autoevaluare. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Managementul respirației acvatice ca instrument anti-stres. – Educația pentru valori: Ștafeta încrederii: Succesul echipei dincolo de efortul individual.	– explică rolul înotului în fortificarea sănătății și în menținerea unui stil de viață activ; – înțelege importanța menținerii unui echilibru bun în apă; – execută coordonat brațele, picioarele și respirația la craul pe piept și pe spate; – aplică exerciții de corectare a tehnicii de înot; – aplică corect tehnica respirației în timpul înotului lent pe diferite distanțe; – execută startul și întoarcerile la bras; – execută exerciții cu partener pentru a controla în permanență corectitudinea îndeplinirii exercițiilor; – înoată bras, craul pe piept și pe spate la diferite distanțe; – participă activ la ștafete și jocuri acvatice; – manifestă autonomie, autocontrol și fairplay în activitățile acvatice.

manifestând responsabilitate și cooperare.		
Nivelul B 1 Clasa a VII-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice	Concepte fundamentale / procese și relații – Beneficiile practicării. – Reguli de securitate. – Analiza tehnicii înotului bras. – Regulamentul competițiilor la înot – Reguli de prim ajutor. Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții pregătitoare pe uscat; - respirația înotătorului; - mișcarea brațelor în procedeul bras; - mișcarea picioarelor în procedeul bras; - coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeul bras; - startul și întoarceri la bras; - exerciții de perfecționare a tehnicii brasului în perechi. - înot bras la diferite distanțe; - înot crawl pe piept și pe spate la diferite distanțe; - ștafete și jocuri acvatice. Conținuturi interdisciplinare – Biologie: Hidratarea și nutriția în efortul acvatic; – Fizica Arhimede la bazin: flotabilitate, densitate și rezistența apei. – TIC: Mișcare și autoevaluare. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare.	– cunoaște beneficiile practicării și regulile de securitate în timpul activităților acvatice; – demonstrează și explică elementele și procedeele tehnice specifice înotului bras; – cunoaște reguli de desfășurare a competițiilor de înot; – aplică regulile de prim ajutor în activități sportive acvatice, manifestând responsabilitate pentru sănătatea proprie și a colegilor. – reproduce elemente și procedee tehnice specifice înotului prin procedeul bras, în structuri complexe, și exerciții de învățare. – execută corect startul și întoarcerile la înotul prin procedeul bras; – practică diferite roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului, la nivel de grup/clasă/școală; – participă activ la diverse ștafete și jocuri acvatice în perechi sau în grup;

și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare	– Educația pentru sănătate și stare de bine: Hidratarea și nutriția în efortul acvatic. – Educația pentru valori: Autodepășirea prin disciplină și efort constant. – Educația pentru incluziune: Fiecare poate învăța să înoate: participare și sprijin reciproc.	– evaluează progresele proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnice ale înotului bras.
Nivelul B 2 Clasa a VIII-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Analiza tehnicii înotului delfin. • Regulamentul competițiilor la înot. • Reguli de prim ajutor. Transportarea submersatului Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții pregătitoare pe uscat; - respirația înotătorului; - mișcarea brațelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - mișcarea picioarelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeul delfin; - startul și întoarceri la delfin; - înot crawl pe piept și pe spate, bras la diferite distanțe;	– cunoaște beneficiile practicării și regulile de securitate în timpul activităților acvatice; – demonstrează și explică elementele și procedeele tehnice specifice înotului delfin; – cunoaște reguli de desfășurare a competițiilor de înot; – aplică regulile de prim ajutor și moduri de transportare a submersatului, manifestând responsabilitate pentru sănătatea proprie și a colegilor. – reproduce elemente și procedee tehnice specifice înotului prin procedeul delfin, în structuri complexe, și exerciții de învățare. – execută corect startul și întoarcerile la înotul prin procedeul delfin;

B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- ștafete și jocuri acvatice în perechi și în grup. Conținuturi interdisciplinare – Biologie: respirație în apă; – TIC: Mișcare și autoevaluare; – Istorie: Evoluția stilurilor: din antichitate la natația modernă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Ascultă-ți corpul: Respectul pentru limitele proprii. – Educația pentru valori: Dincolo de linia de sosire: Respectul pentru adversar și recunoașterea valorii. – Educația pentru incluziune: Diversitatea și cooperarea în activitățile acvatice.	– practică diferite roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului, la nivel de grup/clasă/școală; – participă activ la diverse ștafete și jocuri acvatice în perechi sau în grup; – evaluează progresele proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnice ale înotului delfin.
Nivelul B 3 Clasa a IX-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a	Concepte fundamentale / procese și relații • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Analiza tehnicii înotului delfin. • Regulamentul competițiilor la înot. • Reguli de prim ajutor. Tipuri de salvare. Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții pregătitoare pe uscat; - respirația înotătorului;	– cunoaște beneficiile practicării și regulile de securitate în timpul activităților acvatice; – demonstrează și explică elementele și procedeele tehnice specifice înotului delfin; – cunoaște reguli de desfășurare a competițiilor de înot; – aplică regulile de prim ajutor și moduri de transportare a submersatului, manifestând

efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun	- mișcarea brațelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - mișcarea picioarelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeul delfin; - startul și întoarceri la delfin; - înot crawl pe piept și pe spate, bras, delfin la diferite distanțe; - ștafete și jocuri acvatice individual, în perechi și în grup. Conținuturi interdisciplinare – Biologie: tonusul muscular și rezistență cardio; – Chimie: Chimia în înot: pH-ul, calitatea apei și adaptarea organismului. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Înotul ca terapie pentru viață: tonusul muscular și rezistență cardio. – Educația pentru valori: Salvator și coechipier: empatia aplicată și sprijinul în situații critice. – Educația pentru dezvoltare durabilă: Comportamente ecologice în utilizarea bazinelor și a spațiilor acvatice. – Educație digitală: Monitorizarea digitală a progresului și a stării funcționale.	responsabilitate pentru sănătatea proprie și a colegilor. – reproduce elemente și procedee tehnice specifice înotului prin procedeul delfin, în structuri complexe, și exerciții de învățare. – execută corect startul și întoarcerile la înotul prin procedeul delfin; – practică diferite roluri (conducător, profesor, lider, susținător etc.) în activități specifice înotului, la nivel de grup/clasă/școală; – participă activ la diverse ștafete și jocuri acvatice în perechi sau în grup; – evaluează progresele proprii de însușire a elementelor și procedeele tehnice ale înotului delfin.
Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații - Beneficiile practicării. - Reguli de securitate. - Analiza tehnicii în diferite stiluri de înot. - Regulamentul competițiilor la înot. - Înot aplicativ. Tehnica înotului de salvare de la înech. Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții pregătitoare pe uscat; - respirația înotătorului în diferite stiluri de înot; - coordonarea mișcărilor brațelor cu cea a picioarelor și cu respirația în procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate, fluture; - corectarea greșelilor frecvente în execuția tehnicii procedeele craul pe piept, bras, craul pe spate, fluture; - starturi și întoarceri în diferite stiluri de înot; - înot craul pe piept și pe spate, bras, delfin la diferite distanțe; - probele de mixt individual: fluture, craul pe spate, bras și craul pe piept; - înot aplicativ: bras pe spate; înot pe o parte; subacvatic, de salvare de la înech. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Sistemul cardio-respirator și adaptările organismului la efortul acvatic. - Fizică: Flotabilitatea și rezistența apei în deplasarea corpului. - Educație pentru sănătate: Beneficiile înotului pentru dezvoltarea armonioasă și prevenirea sedentarismului. - Matematică: Măsurarea timpului și calcularea vitezei de deplasare în apă. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare.	- explică efectele practicării înotului asupra tonusului muscular, rezistenței cardio-respiratorii și stării de bine în contexte de antrenament și recreere acvatică; - aplică regulile de securitate și igienă în activitățile desfășurate în bazinul de înot și în spațiile adiacente; - execută coordonat mișcărilor brațelor, picioarelor și respirației în procedeele craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture în contexte de antrenament și evaluare; - aplică starturi și întoarceri specifice diferitelor stiluri de înot în condiții de exersare și competiție; - aplică tehnici de înot aplicativ și de salvare de la înech în situații simulate și controlate - identifică și corectează greșelile tehnice frecvente în execuția procedeele de înot utilizând autoevaluarea și feedbackul primit; - utilizează deprinderile de înot pentru menținerea condiției fizice și adoptarea unui stil de viață activ. - respectă regulamentul probelor de înot și principiile fair-play-ului în activități individuale și de echipă. - planifică și organizează secvențe simple de pregătire pentru activități de înot, selectând

C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- Educația pentru sănătate și stare de bine: Apa și mișcarea pentru echilibrul fizic și emoțional. - Educația pentru valori: Salvator și coechipier: empatia aplicată și sprijinul în situații critice. - Educația pentru cetățenie globală: Sporturile acvatice ca limbaj universal al cooperării. - Educație digitală: Tehnologia în analiza și perfecționarea tehnicii de înot.	exerciții și mijloace adecvate obiectivelor propuse.
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate,	Concepte fundamentale / procese și relații - Beneficiile practicării. - Reguli de securitate. - Analiza tehnicii înotului delfin. - Regulamentul competițiilor la înot. - Reguli de prim ajutor. Tipuri de salvare. Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții pregătitoare pe uscat; - respirația înotătorului; - mișcarea brațelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - mișcarea picioarelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeul delfin; - startul și întoarceri la delfin; - înot craul pe piept și pe spate, bras, delfin la diferite distanțe; - ștafete și jocuri acvatice individual, în perechi și în grup.	- identifică reacțiile organismului la efort în timpul practicării diferitelor stiluri de înot și adaptează ritmul de execuție la propria stare funcțională; - aplică regulile de securitate și igienă în activitățile desfășurate în bazinul de înot și în spațiile adiacente; - selectează și execută exerciții de încălzire și pregătire specifică înaintea activităților de înot; - aplică starturi și întoarceri specifice diferitelor stiluri de înot în condiții de exersare și competiție. - identifică și corectează greșelile tehnice frecvente în execuția procedeele de înot utilizând autoevaluarea și feedbackul primit;

manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	Conținuturi interdisciplinare – Biologie: Consumul energetic și recuperarea organismului după efort. – Fizică: Principiile hidrodinamicii aplicate procedeelor de înot. – Informatică: Utilizarea aplicațiilor digitale pentru monitorizarea performanței sportive. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. – Educația pentru sănătate și stare de bine: Înotul ca terapie pentru viață: tonusul muscular și rezistență cardio. – Educația pentru valori: Fair-play și responsabilitate în activitățile acvatice. – Educație pentru sănătate: Managementul stresului prin activități acvatice. – Educație digitală: Tehnologia în analiza și perfecționarea tehnicii de înot.	– aplică tehnici de înot aplicativ și de salvare de la înec în situații simulate și controlate; – selectează procedeele de înot adecvate scopului urmărit (recreativ, utilitar, de sănătate sau performanță); – cooperează cu colegii în activități acvatice și exerciții de salvare, manifestând respect, empatie și sprijin reciproc; – participă la organizarea și desfășurarea probelor, ștafetelor și concursurilor de înot în cadrul activităților școlare.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Înot Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, autocontrol, fairplay.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Analiza tehnicii înotului delfin. • Regulamentul competițiilor la înot. • Reguli de prim ajutor. Tipuri de salvare.	– analizează relația dintre intensitatea efortului și răspunsul organismului în cadrul probelor de înot desfășurate la diferite distanțe; – utilizează strategii de autoreglare a efortului și de recuperare după activitățile

responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și	Conținuturi aplicative/contextuale - exerciții pregătitoare pe uscat; - respirația înotătorului; - mișcarea brațelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - mișcarea picioarelor în procedeul delfin: reținând respirația, cu respirație; - coordonarea mișcărilor de brațe cu cea de picioarelor și cu respirația în procedeul delfin; - startul și întoarceri la delfin; - înot craul pe piept și pe spate, bras, delfin la diferite distanțe; - ștafete și jocuri acvatice individual, în perechi și în grup. Conținuturi interdisciplinare - Biologie: Adaptări fiziologice la antrenamentul de rezistență. - Educație civică: Responsabilitatea individuală și colectivă în situații de risc acvatic. - Fizică: Eficiența biomecanică a mișcărilor în diferite procedee de înot. - Matematică: Analiza comparativă a performanțelor și interpretarea datelor sportive Integrarea noilor educații prin contexte de învățare. - Educația pentru sănătate și stare de bine: Înotul ca terapie pentru viață: tonusul muscular și rezistență cardio. - Educația pentru valori: Salvator și coechipier: empatia aplicată și sprijinul în situații critice. - Educația antreprenorială: Organizarea unui eveniment sportiv acvatic. - Educația pentru cetățenie globală: Înotul și siguranța acvatică – competențe pentru viață în orice comunitate.	acvatice, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate; – selectează și execută exerciții de încălzire și pregătire specifică înaintea activităților de înot; – aplică starturi și întoarceri specifice diferitelor stiluri de înot în condiții de exersare și competiție. – identifică și corectează greșelile tehnice frecvente în execuția procedeelor de înot utilizând autoevaluarea și feedbackul primit; – aplică tehnici de înot aplicativ și de salvare de la înec în situații simulate și controlate; – integrează activitățile acvatice în programe personale de dezvoltare și menținere a sănătății; – promovează comportamente responsabile și incluzive în cadrul activităților desfășurate în mediul acvatic; – selectează resurse și sarcini adecvate pentru activități individuale și de grup în mediul acvatic.
--	---	--

recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.		
---	--	--

PROIECT

Nivelul A1 Clasa a V-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în activități fizice cotidiene • Dezvoltarea calităților motrice în contextul vieții active • Autoreglarea efortului în funcție de nivelul personal • Siguranța și igiena în activitatea fizică • Mișcarea ca mijloc de dezvoltare armonioasă Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcurhuri motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului	- explică rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea organismului; - execută corect exerciții de forță, viteză, rezistență și mobilitate; - aplică regulile de securitate și igienă; - utilizează deprinderile motrice în situații simple; - cooperează în activități și jocuri aplicative; - își monitorizează reacțiile organismului la efort; - manifestă autonomie și responsabilitate.

respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup - Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	
Nivelul A2 Clasa a VI-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Relația dintre efort, organism și sănătate în activități fizice cotidiene • Dezvoltarea calităților motrice în contextul vieții active • Autoreglarea efortului în funcție de nivelul personal • Siguranța și igiena în activitatea fizică • Mișcarea ca mijloc de dezvoltare armonioasă Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate	- execută exerciții motrice în condiții variate; - aplică deprinderi motrice în activități individuale și de grup; - adaptează efortul la intensitatea activității; - respectă regulile și normele de securitate; - monitorizează progresul individual; - cooperează eficient în activități colective;

pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcururi motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup - Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	- utilizează autoevaluarea.
Nivelul B1 Clasa a VII-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării

		Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Optimizarea efortului pentru dezvoltarea capacităților motrice • Adaptarea exercițiilor la situații reale și nivel individual • Responsabilitatea pentru propria dezvoltare fizică • Activitatea fizică ca factor de echilibru fizic și psihic • Organizarea și controlul activităților motrice Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcurhuri motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup	- explică relația dintre efort și dezvoltarea fizică; - execută corect exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice; - aplică deprinderile motrice în situații variate; - își adaptează efortul la cerințele activității; - cooperează în activități sportive; - respectă fair-play-ul; - utilizează autoevaluarea pentru progres.

	- Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	
Nivelul B2 Clasa a VIII-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Optimizarea efortului pentru dezvoltarea capacităților motrice • Adaptarea exercițiilor la situații reale și nivel individual • Responsabilitatea pentru propria dezvoltare fizică • Activitatea fizică ca factor de echilibru fizic și psihic • Organizarea și controlul activităților motrice Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcururi motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație)	- autoreglează efortul în funcție de sarcina motrică; - execută eficient exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice; - utilizează deprinderile motrice în activități competitive; - cooperează și comunică eficient; - respectă regulile și cerințele de securitate; - manifestă autonomie în activitate; - utilizează autoevaluarea și evaluarea reciprocă.

B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup - Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	
Nivelul B3 Clasa a IX-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Optimizarea efortului pentru dezvoltarea capacităților motrice • Adaptarea exercițiilor la situații reale și nivel individual	- analizează reacțiile organismului la diferite tipuri de efort; - aplică autonom regulile și cerințele de securitate;

preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun	• Responsabilitatea pentru propria dezvoltare fizică • Activitatea fizică ca factor de echilibru fizic și psihic • Organizarea și controlul activităților motrice Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcurhuri motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analiza și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup - Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului	- execută eficient exerciții funcționale; - valorifică deprinderile motrice în activități sportive; - organizează activități simple; - cooperează și își asumă roluri; - stabilește obiective de dezvoltare personală.
---	--	--

	- Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	
Nivelul C1 Clasa a X-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Managementul efortului și al dezvoltării fizice • Autonomie în planificarea activităților motrice • Activitatea fizică ca instrument de dezvoltare personală • Responsabilitate și leadership în activități fizice • Stil de viață activ și sănătos Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcursuri motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități	- corelează efortul cu performanța fizică; - execută corect exerciții funcționale complexe; - aplică deprinderile motrice în contexte variate; - organizează activități sportive; - utilizează instrumente de monitorizare; - manifestă autonomie și responsabilitate; - valorifică experiențele motrice.

C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup - Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie.	
Nivelul C2 Clasa a XI-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale • Managementul efortului și al dezvoltării fizice • Autonomie în planificarea activităților motrice • Activitatea fizică ca instrument de dezvoltare personală • Responsabilitate și leadership în activități fizice • Stil de viață activ și sănătos Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite)	- optimizează efortul și performanța; - aplică strategic exercițiile motrice; - coordonează activități sportive; - monitorizează și evaluează progresul; - manifestă leadership și fair-play; - promovează activitatea fizică și sănătatea; - utilizează autoevaluarea critică.

funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcururi motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup - Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	
Nivelul C3 Clasa a XII-a Modulul: Pregătire fizică generală Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, spirit de echipă, grijă față de natură, fair-play.		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Managementul efortului și al dezvoltării fizice • Autonomie în planificarea activităților motrice • Activitatea fizică ca instrument de dezvoltare personală • Responsabilitate și leadership în activități fizice • Stil de viață activ și sănătos Conținuturi aplicative/contextuale: - exerciții de forță (ridicarea trunchiului, flotări, tracțiuni) - exerciții de viteză (reacție, sprint) - exerciții de rezistență (alergări, circuite) - exerciții de mobilitate și flexibilitate - exerciții de coordonare și echilibru - circuite și parcurhuri motrice complexe Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea și interpretarea reacțiilor organismului la efort (sistem muscular, cardiovascular, respirație) - Matematică: măsurarea și evaluarea performanței (număr de repetări, timp, intensitate, progres) - Educație pentru sănătate: aplicarea principiilor de dozare a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: respectarea regulilor, cooperarea și asumarea rolurilor în activități - Geografie: desfășurarea activităților fizice în condiții variate și utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: adoptarea unui stil de viață activ și reglarea efortului - Educația socială: cooperare, respect și implicare în activități de grup	- optimizează efortul și performanța proprie; - organizează și gestionează activități sportive; - analizează și interpretează rezultatele individuale; - manifestă leadership și responsabilitate; - transferă competențele motrice în contexte reale; - promovează stilul de viață activ și sănătos; - utilizează strategii de dezvoltare personală.

manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Educația pentru valori: disciplină, responsabilitate și perseverență - Educația pentru mediu: utilizarea responsabilă a spațiului și participarea la activități outdoor - Educația digitală: utilizarea instrumentelor pentru monitorizarea efortului și progresului - Dezvoltare personală: autoevaluare, stabilirea obiectivelor și autonomie	
--	--	--

PROBE SPORTIVE INDIVIDUALE

Nivelul A1 Clasa a V-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: - Reguli lupte/judo - Poziții de bază (kumi-kata) - Relația dintre mișcare, organism și siguranță în activități de luptă - Autocontrolul în execuția mișcărilor - Siguranța și prevenirea accidentărilor în lucrul cu partener - Activitatea motrică ca mijloc de dezvoltare fizică și coordonare - Respectarea regulilor și a partenerului Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază; - deplasări; - prize; - dezechilibrări; - fixări/ imobilizări; - căderi/ asigurări; - tehnica la sol: podul luptătorului, rulări, răsturnări; - tehnica din picioare: duceri la sol; - acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite. Conținuturi interdisciplinare:	- explică regulile de securitate și eticheta în activitățile de luptă/judo; - execută corect căderile (ukemi) și pozițiile fundamentale; - aplică prize simple și dezechilibrări elementare; - coordonează mișcările în activități cu partener; - aplică tehnici simple la sol; - cooperează și respectă partenerul; - monitorizează reacțiile organismului; - manifestă autocontrol și disciplină.

în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Biologie: observarea reacțiilor organismului (echilibru, coordonare, respirație) - Matematică: numărarea repetărilor și gestionarea timpului de execuție - Educație civică: respectarea regulilor și a partenerului - Educație pentru sănătate: comportament sigur în activitate - Geografie: utilizarea responsabilă a spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: prevenirea accidentărilor - Educația socială: respect și cooperare - Educația pentru valori: disciplină și autocontrol - Educația pentru mediu: utilizarea spațiului - Educația digitală: monitorizare simplă - Dezvoltare personală: încredere	
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo • Poziții de bază (kumi-kata) • Relația efort–organism–siguranță în activități motrice • Autoreglarea efortului în funcție de capacitatea individuală • Siguranța și controlul în execuția tehnicilor • Dezvoltarea capacităților motrice prin exerciții de luptă • Responsabilitate în lucrul în perechi Conținuturi aplicative/contextuale:	- execută tehnici de bază în condiții variate; - aplică dezechilibrări și tehnici simple la sol; - coordonează mișcărilor cu partenerul; - adaptează efortul la sarcina motrică; - respectă regulile și normele de siguranță; - cooperează eficient; - utilizează autoevaluarea;

A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- poziții de bază; - deplasări; - prize; - dezechilibrări; - fixări/ imobilizări; - căderi/ asigurări; - tehnica la sol: podul luptătorului, rulări, răsturnări; - tehnica din picioare: duceri la sol; - acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: identificarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: măsurarea timpului și a repetărilor - Educație civică: respectarea regulilor și rolurilor - Educație pentru sănătate: prevenirea suprasolicitării - Geografie: organizarea spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: controlul efortului - Educația socială: cooperare - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizare corectă - Educația digitală: monitorizare - Dezvoltare personală: progres.	- își monitorizează progresul.
Nivelul B1 Clasa a VII-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo	- execută procedee tehnice de bază (ex. O-soto-gari);

B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	• Poziții de bază (kumi-kata) • Optimizarea efortului în activități de luptă • Adaptarea mișcărilor la situații variate • Activitatea fizică pentru echilibru fizic și psihic • Responsabilitate în activități de grup • Comunicarea în lucrul cu partener Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize și chei; - dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: interpretarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: evaluarea performanței (repetări, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații variate - Educație pentru sănătate: dozarea efortului - Geografie: utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului - Educația pentru societate: colaborare - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză simplă - Dezvoltare personală: autoevaluare	- aplică tehnicile în exerciții semi-libere; - utilizează combinații tehnico-tactice; - adaptează efortul și comportamentul; - cooperează și respectă rolurile; - analizează reacțiile organismului; - manifestă fair-play; - își autoevaluează progresul.
Nivelul B2 Clasa a VIII-a		

Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo • Poziții de bază (kumi-kata) • Optimizarea efortului pentru performanță • Adaptarea tehnicilor la situații tactice • Dezvoltarea autonomiei în activitate • Cooperare și responsabilitate • Activitatea fizică ca dezvoltare socială Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize și chei; - dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: monitorizarea pulsului și efortului - Matematică: analiza eficienței execuțiilor - Educație civică: respectarea regulilor și rolurilor - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor - Geografie: adaptarea la spațiu pentru sănătate Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ - Educația pentru societate: cooperare	- aplică procedee tehnice și tactice în situații variate; - execută tehnici cu precizie și control; - utilizează combinații tehnico-tactice simple; - adaptează comportamentul la situațiile de luptă; - cooperează și comunică eficient; - utilizează metode de autoreglare; - manifestă autonomie; - respectă etica sportivă.

și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizare corectă - Educația digitală: monitorizare - Dezvoltare personală: autonomie	
Nivelul B3 Clasa a IX-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo • Poziții de bază (kumi-kata) • Managementul efortului în activități de luptă • Adaptarea la situații complexe • Responsabilitate individuală în activitate • Activitatea fizică ca echilibru psihic • Organizarea activităților sportive Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize și chei; - dezechilibrări, fixări imobilizări, căderi, asigurări; - tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat cu rulat cu piciorul; răsturnări; - tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea reacțiilor organismului la efort	- aplică tehnici combinate în lupte controlate; - controlează forța și echilibrul; - utilizează tactici simple; - organizează activități sportive; - monitorizează și adaptează efortul; - cooperează și oferă feedback; - manifestă responsabilitate și etică sportivă; - stabilește obiective de progres.

B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- Matematică: compararea performanțelor - Educație civică: asumarea rolurilor în activitate - Educație pentru sănătate: prevenirea riscurilor - Geografie: adaptarea la condiții variate Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: controlul efortului - Educația pentru societate: cooperare - Educația pentru valori: etică sportivă - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză - Dezvoltare personală: progres	
Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo • Poziții de bază (kumi-kata) • Optimizarea performanței în activități de luptă • Autonomie în gestionarea efortului • Activitatea fizică ca dezvoltare personală • Responsabilitate și organizare • Strategii de acțiune Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază; - deplasări; - prize; - dezechilibrări; - fixări/imobilizări;	- execută tehnici complexe și combinații avansate; - aplică strategii în activități de luptă; - organizează activități și demonstrații; - utilizează metode de monitorizare; - cooperează și coordonează activități; - manifestă autonomie; - valorifică experiențele motrice; - promovează comportamentul etic.

motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- căderi/asigurări; - tehnica la sol: podul luptătorului, rulări, răsturnări; - tehnica din picioare: duceri la sol; - acțiuni tactice specifice: prin combinații elementare tehnico-tactice de procedee tehnice însușite. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: monitorizarea și interpretarea efortului - Matematică: analiza performanței și eficienței - Educație civică: aplicarea regulilor în situații reale - Educație pentru sănătate: dozarea efortului - Geografie: organizarea spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: optimizare - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: disciplină - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză - Dezvoltare personală: autonomie	
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo • Poziții de bază (kumi-kata) • Managementul efortului și performanței • Leadership în activități sportive • Responsabilitate în echipă • Activitatea fizică ca dezvoltare socială	- aplică strategic tehnicile și tacticile; - participă la lupte controlate și competiționale; - coordonează activități sportive; - optimizează performanța; - arbitrează și organizează activități; - manifestă leadership;

C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	• Organizarea activităților sportive Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază și deplasări; - Prize și chei; - Dezechilibrări, fixări/imobilizări, căderi, asigurări; - Tehnica luptei la sol: podul luptătorului; rulări: din spate la un braț combinat rulat cu piciorul; răsturnări; - Tehnica luptei din picioare: răsturnări; duceri la sol prin diferite procedee însușite; - Acțiuni tactice specifice: combinații elementare tehnico-tactice prin procedee însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: evaluarea efortului și recuperării - Matematică: analiza comparativă a performanțelor - Educație civică: organizarea și coordonarea activităților - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor - Mediu: gestionarea spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil activ - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: organizare - Educația digitală: monitorizare progres - Dezvoltare personală: autoevaluare	- promovează activitatea fizică și sănătatea; - evaluează critic performanța proprie.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Judo Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:

C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli lupte/judo • Poziții de bază (kumi-kata) • Managementul performanței și al efortului • Autonomie și responsabilitate deplină • Activitatea sportivă ca dezvoltare personală și socială • Etica sportivă în competiții • Organizarea și evaluarea activităților Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize și chei; - dezechilibrări, căderi, fixări; - tehnica la sol: podul; rulări; răsturnări; - tehnica din picioare: doborări; răsturnări; duceri la sol cu fixarea ambelor coapse, cu fixarea unui picior, cu fixarea brațului; - acțiuni tactice specifice: combinații tehnico-tactice prin procedeele însușite; acțiuni tactice în funcție de propriile calități; acțiuni în funcție de calitățile sau defectele adversarului Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analiza complexă a efortului și prevenirea suprasolicitării - Matematică: evaluarea performanței și interpretarea rezultatelor - Educație civică: organizarea și arbitrarea competițiilor - Educație pentru sănătate: menținerea sănătății în efort - Geografie: gestionarea activităților sportive Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: etică sportivă	- aplică autonom tehnici și tactici complexe; - optimizează performanța și efortul; - organizează și gestionează competiții; - analizează și interpretează performanțele; - manifestă leadership și etică sportivă; - utilizează instrumente de monitorizare; - transferă competențele în contexte reale; - promovează stilul de viață activ.
---	--	--

integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză avansată - Dezvoltare personală: autonomie deplină	
--	---	--

PROIECT

Nivelul A1 Clasa a V-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Relația dintre mișcare, organism și sănătate în activități de Taekwondo • Autocontrolul și coordonarea în execuția mișcărilor • Siguranța și prevenirea accidentărilor în lucrul cu partener • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare fizică și coordonare • Respectarea regulilor și a partenerului Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază. seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; - tehnica mâinilor: makki: arae an, olgul; jireugi: montong, olgul, dubeom; - tehnica mișcărilor de picioarelor: ap, dollyo, yop; - exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor. - coordonarea mișcărilor cu respirația; - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk il jang. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: observarea reacțiilor organismului (respirație, coordonare, echilibru) - Matematică: numărarea repetărilor și menținerea ritmului de execuție - Educație civică: respectarea regulilor și a partenerului	- explică regulile de siguranță și eticheta Taekwondo WT; - execută pozițiile fundamentale (Seogi) și menține echilibrul; - aplică lovituri simple de brațe și picioare; - coordonează mișcările cu respirația; - execută combinații tehnice simple; - cooperează în lucrul cu partener; - monitorizează reacțiile organismului; - manifestă autocontrol și disciplină.

A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Educație pentru sănătate: comportament sigur în activitate - Geografie: utilizarea responsabilă a spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: disciplină și prevenirea accidentărilor - Educația pentru societate: respect și cooperare - Educația pentru valori: autocontrol și disciplină - Educația pentru mediu: utilizarea spațiului - Educația digitală: monitorizare simplă - dezvoltare personală: încredere	
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Relația efort–organism–siguranță în activități motrice • Autoreglarea efortului în funcție de capacitatea individuală • Siguranța și controlul în execuția tehnicilor • Dezvoltarea capacităților motrice prin exerciții specifice • Responsabilitate în lucrul în perechi Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi;	- execută procedee tehnice în condiții variate; - aplică tehnici ale membrelor superioare și inferioare; - coordonează mișcările și respirația; - utilizează combinații tehnice simple; - cooperează și respectă rolurile; - își autoreglează efortul; - respectă normele de securitate; - utilizează autoevaluarea.

A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	- Tehnica mâinilor: Makki: arae an, olgul, bakkat; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: identificarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: măsurarea timpului și repetărilor - Educație civică: respectarea regulilor și rolurilor - Educație pentru sănătate: prevenirea suprasolicitării - Mediu: organizarea spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: controlul efortului - Educația pentru societate: cooperare - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizare corectă - Educația digitală: monitorizare - Dezvoltare personală: progres	
Nivelul B1 Clasa a VII-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Optimizarea efortului în execuția tehnicilor	- execută combinații de lovituri și blocaje; - aplică tehnicile în exerciții controlate; - utilizează Poomsae în contexte aplicative; - adaptează efortul la sarcină;

activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	• Adaptarea mișcărilor la situații variate • Activitatea fizică pentru echilibru fizic și psihic • Responsabilitate în activități de grup • Comunicarea în lucrul cu partener Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal, bakkat sonnal; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk il jang, taeguk i jang, taeguk sam jang. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: interpretarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: evaluarea performanței (ritm, eficiență) - Educație civică: aplicarea regulilor în situații variate - Educație pentru sănătate: dozarea efortului - Geografie: utilizarea responsabilă a spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului - Educația pentru societate: colaborare - Educația pentru valori: fair-play - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză simplă - Dezvoltare personală: autoevaluare	- cooperează și comunică eficient; - respectă fair-play-ul; - analizează reacțiile organismului; - își autoevaluează progresul.
Nivelul B2 Clasa a VIII-a Modulul: Taekwondo WT		

Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: - Reguli Taekwondo WT - Poziții de bază - Optimizarea efortului pentru performanță - Adaptarea tehnicilor la situații tactice - Dezvoltarea autonomiei în activitate - Cooperare și responsabilitate - Activitatea fizică ca dezvoltare socială Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază. Seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; Kubi: ap, dwi; - Tehnica mâinilor: Makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hansonnnal; Jireugi: montong, olgul, dubeom; Chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkkt; - Tehnica mișcărilor de picioarelor: Ap, Dollyo, Yop, Dwi, Naeryo, Mondollyo; - Exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - - Coordonarea mișcărilor cu respirația; - Complexe de mișcări „POOMSAE”: taeguk sam jang, taeguk sa jang. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: monitorizarea pulsului și efortului - Matematică: analiza eficienței execuțiilor - Educație civică: respectarea regulilor și rolurilor - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor - Geografia: adaptarea la spațiu Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ	- aplică tehnici și combinații în situații variate; - execută lovituri cu precizie și control; - utilizează combinații tactice simple; - adaptează comportamentul la situații de lucru; - cooperează eficient; - manifestă autonomie; - utilizează metode de autoreglare; - respectă etica sportivă.

și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	- Educația pentru societate: cooperare - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizare corectă - Educația digitală: monitorizare - Dezvoltare personală: autonomie	
Nivelul B3 Clasa a IX-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți. B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeelor tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Managementul efortului în activități de Taekwondo • Adaptarea la situații complexe (sparring controlat) • Responsabilitate individuală în activitate • Activitatea fizică ca echilibru psihic • Organizarea activităților sportive Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază. seogi; kubi; - tehnica mâinilor: makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hansonnnal; jireugi: montong, olgul, dubeom; chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkkt; - tehnica mișcărilor de picioarelor: ap, dollyo, yop, dwi, naeryo, mondollyo; - exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - coordonarea mișcărilor cu respirația; - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk sam jang, taeguk sa jang. Conținuturi interdisciplinare:	- aplică tehnici combinate în sparring controlat; - controlează forța și direcția loviturilor; - utilizează tactici simple; - organizează activități sportive; - monitorizează și adaptează efortul; - cooperează și oferă feedback; - manifestă responsabilitate și etică sportivă; - stabilește obiective de progres.

preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- Biologie: analizarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: compararea performanțelor (eficiență, timp) - Educație civică: asumarea rolurilor în activitate - Educație pentru sănătate: prevenirea riscurilor - Geografie: adaptarea la condiții variate Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: controlul efortului - Educația pentru societate: cooperare - Educația pentru valori: etică sportivă - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză - Dezvoltare personală: progres	
Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Optimizarea performanței în activități de luptă • Autonomie în gestionarea efortului • Activitatea fizică ca dezvoltare personală • Responsabilitate și organizare • Strategii de acțiune Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază. seogi: pyonhi, junbi, juchum, kkao, ap; kubi: ap, dwi;	- execută tehnici complexe și combinații avansate; - aplică strategii de luptă; - organizează activități și demonstrații; - utilizează metode de monitorizare; - cooperează și coordonează activități; - manifestă autonomie; - valorifică experiențele motrice; - promovează comportamentul etic.

C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- tehnica mâinilor: makki: arae an, olgul, bakkat; jireugi: montong, olgul, dubeom; chigi: sonnal; - tehnica mișcărilor picioarelor: ap, dollyo, yop, dwi, naeryo; - exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - coordonarea mișcărilor cu respirația; - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk il jang, taeguk i Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: monitorizarea și interpretarea efortului - Matematică: analiza performanței și eficienței - Educație civică: aplicarea regulilor în situații reale - Educație pentru sănătate: dozarea efortului - Mediu: organizarea spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: optimizare - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: disciplină - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză - Dezvoltare personală: autonomie	
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Managementul efortului și performanței • Leadership în activități sportive	- aplică strategic tehnicile și tacticile; - participă la sparring controlat și competițional; - coordonează activități sportive; - optimizează performanța;

autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale, manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeelor tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	• Responsabilitate în echipă • Activitatea fizică ca dezvoltare socială • Organizarea activităților sportive Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază. seogi; kubi; - tehnica mâinilor: makki: arae, an, olgul, bakkat, palmok, hansonnnal; jireugi: montong, olgul, dubeom; chigi: sonnal, bakkat sonnal, pyonsonkket; - tehnica mișcărilor picioarelor: ap, dollyo, yop, dwi, naeryo, mondollyo; - exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - coordonarea mișcărilor cu respirația - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk sam jang, taeguk sa jan Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: evaluarea efortului și recuperării - Matematică: analiza comparativă a performanțelor - Educație civică: organizarea și coordonarea activităților - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor - Geografie: gestionarea spațiului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil activ - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: organizare - Educația digitală: monitorizare - Dezvoltare personală: autoevaluare	- arbitrează și organizează activități; - manifestă leadership; - promovează activitatea fizică și sănătatea; - evaluează critic performanța proprie.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Taekwondo WT Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Reguli Taekwondo WT • Poziții de bază • Managementul performanței și al efortului • Autonomie și responsabilitate deplină • Activitatea sportivă ca dezvoltare personală și socială • Etica sportivă în competiții • Organizarea și evaluarea activităților Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază. seogi; kubi; - tehnica mâinilor: makki, jireugi, chigi; - tehnica mișcărilor picioarelor: ap, dollyo, yop, dwi, naeryo, mondollyo, bandal, dwi huryo, pyojeok; - exactitatea și ritmicitate în execuția mișcărilor; - coordonarea mișcărilor cu respirația; - complexe de mișcări „poomsae”: taeguk oh jang, taeguk yu Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analiza complexă a efortului și prevenirea suprasolicitării - Matematică: evaluarea performanței și interpretarea rezultatelor - Educație civică: organizarea și arbitrarea competițiilor - Educație pentru sănătate: menținerea sănătății în efort - Geografie: gestionarea activităților sportive Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: etică sportivă - Educația pentru mediu: responsabilitate	- aplică autonom tehnici și tactici complexe; - optimizează performanța și efortul; - organizează și gestionează competiții; - analizează și interpretează performanțele; - manifestă leadership și etică sportivă; - utilizează instrumente de monitorizare; - transferă competențele în contexte reale; - promovează stilul de viață activ.

integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	- Educația digitală: analiză avansată - Dezvoltare personală: autonomie deplină	
--	--	--

PROIECT

Nivelul C 1 Clasa a X-a Modulul: Armwrestling Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile Armwrestling-ului • Relația dintre efort static, organism și sănătate în activități de forță • Adaptarea organismului la solicitări musculare specifice • Siguranța și prevenirea accidentărilor în activități de luptă • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare a forței și controlului corporal • Responsabilitate în activități cu partener Conținuturi aplicative/contextuale: - pregătirea sistemului scheletic și muscular; - poziții fundamentale; - poziția picioarelor în funcție de tehnica de luptă; - tipuri de prize: deschisă, închisă, joasă, înaltă; - tehnica de luptă: lateral, de sus, în cârlig; - tehnica respirației; - tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - execuție de finalitate. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea reacțiilor organismului la efort static (mușchi, articulații, oboseală) - Matematică: măsurarea și compararea efortului (durată, repetări, intensitate)	- explică relația dintre efortul static și reacțiile organismului; - monitorizează pulsul și identifică semnele oboselii musculare; - aplică regulamentul și regulile de securitate în activități de duel; - execută corect pozițiile fundamentale și prizele; - aplică tehnicile de bază (lateral, de sus, în cârlig); - utilizează tehnici de ieșire din situații periculoase; - cooperează în activități în perechi; - manifestă fair-play și responsabilitate.

C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- Educație civică: respectarea regulilor și comportamentului în duel - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor și dozarea efortului - Geografie: utilizarea sigură a spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: optimizarea controlului efortului și prevenirea suprasolicitării - Educația pentru societate: cooperare și respect în perechi - Educația pentru valori: disciplină și fair-play - Educația pentru mediu: responsabilitatea utilizării responsabile a echipamentului - Educația digitală: analiza și monitorizarea progresului (repetări, timp) - Dezvoltare personală: autonomie și autoevaluare	
Nivelul C 2 Clasa a XI-a Modulul: Armwrestling Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 2.1. Estimarea gradului de valorificare a activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală, manifestând autonomie în monitorizarea propriei activități fizice. C 2.2. Aplicarea autonomă a strategiilor de autoreglare a efortului, ritmului și recuperării în funcție de sarcină și de particularitățile personale,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile Armwrestling-ului • Managementul efortului și al performanței • Adaptarea tehnicii și strategiei în timp real • Activitatea fizică ca mijloc de dezvoltare personală și socială • Leadership în activități sportive • Organizarea activităților de grup Conținuturi aplicative/contextuale: - pregătirea sistemului scheletic și muscular;	- interpretează reacțiile organismului și stabilește limite de efort; - aplică și explică regulamentul colegilor; - perfecționează tehnicile și aplică combinații; - utilizează strategii și adaptează tehnica în timp real; - coordonează activități de grup; - oferă feedback constructiv; - organizează activități și gestionează resurse;

manifestând autocontrol și responsabilitate. C 2.3. Combinarea și monitorizarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive variate, manifestând autonomie și disciplină. C 2.4. Valorificarea competențelor motrice în contexte educaționale, cotidiene și recreative, prin selectarea unor modalități adecvate de activitate fizică. C 2.5 Gestionarea relațiilor de cooperare și a rolurilor în activități motrice și sportive, manifestând integritate, respect și angajare pentru succesul comun. C 2.6. Gestionarea activităților motrice și sportive în contexte educaționale, competitive și recreative, prin asumarea rolurilor și monitorizarea desfășurării lor.	- poziții fundamentale în funcție de tehnica de luptă; - tehnica luptei „în lateral”; - tehnica de luptă „în cârlig”; - tehnica de a lupta „de sus”; - tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - execuție de finalitate. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: evaluarea efortului și a capacității de recuperare - Matematică: analiza comparativă a performanțelor - Educație civică: coordonarea activităților și respectarea regulilor - Educație pentru sănătate: prevenirea riscurilor - Geografie: organizarea spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ - Educația pentru societate: coordonare și cooperare - Educația pentru valori: leadership și etică sportivă - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: monitorizare și analiză avansată - Dezvoltare personală: autoevaluare și autonomie deplină	- manifestă leadership și etică sportivă.
Nivelul C 3 Clasa a XII-a Modulul: Armwrestling Valori: sănătate, responsabilitate, autonomie, fairplay, respect.		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 3.1. Evaluarea oportunităților de optimizare a practicării activităților motrice și sportive pentru sănătate, bunăstare și dezvoltare personală,	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Regulile Armwrestling-ului • Managementul performanței și al efortului în activități competitive	- optimizează efortul și previne suprasolicitarea; - aplică regulamentul în contexte competitive;

manifestând responsabilitate și echilibru emoțional. C 3.2. Gestionarea responsabilă a efortului și recuperării în activități motrice și sportive diverse, prin adoptarea unor decizii adecvate pentru siguranța proprie și a grupului. C 3.3. Gestionarea și optimizarea execuției deprinderilor motrice și/sau tehnice pe baza autoevaluării și a feedbackului, manifestând perseverență, autonomie și preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. C 3.4. Evaluarea și integrarea achizițiilor motrice în demersuri personale de menținere a unui stil de viață activ, manifestând inițiativă, autonomie și responsabilitate. C 3.5. Promovarea participării incluzive, etice și responsabile în activități motrice și sportive, manifestând fair-play, solidaritate și respect față de ceilalți. C 3.6. Organizarea și coordonarea unor activități educative, competitive și recreative specifice, manifestând integritate, cooperare, responsabilitate și leadership adecvat contextului.	• Autonomie și responsabilitate în organizarea activităților sportive • Activitatea sportivă ca instrument de dezvoltare personală și socială • Etica sportivă și comportamentul în competiții • Organizarea și evaluarea activităților sportive Conținuturi aplicative/contextuale: - pregătirea sistemului scheletic și muscular; - poziții fundamentale și mișcări specifice; - tehnica luptei în „lateral”; - tehnica de luptă „în cârlig”; - tehnica de a lupta „de sus”; - tehnica de ieșire dintr-o situație periculoasă; - execuție de finalitate. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analiza complexă a efortului și prevenirea suprasolicitării - Matematică: evaluarea performanței și interpretarea rezultatelor - Educație civică: organizarea și arbitrarea competițiilor - Educație pentru sănătate: menținerea sănătății în efort - Geografie: gestionarea activităților sportive Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ și prevenție - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: etică sportivă - Educația pentru mediu: responsabilitate - Educația digitală: analiză avansată - Dezvoltare personală: autonomie deplină	- arbitrează corect și obiectiv; - execută tehnici avansate și demonstrează procedeele; - aplică strategii complexe în duel; - gestionează activități competitive; - organizează competiții și coordonează activități sportive; - manifestă leadership, autonomie și responsabilitate.
--	---	---

Proba sportivă națională

Nivelul A 1 Clasa a V-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. Conținuturi aplicative/contextuale: - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Aranjarea pe posturi. Conținuturi interdisciplinare: Istorie: Originea jocului de oină, tradiții sportive locale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- identifică efectele practicării jocului de oină asupra dezvoltării fizice și a stării de bine în activități sportive școlare și recreative. - respectă regulile de securitate în utilizarea mingii și a bastonului în activități specifice jocului de oină. - aplică regulile de comportament și siguranță în timpul exersării și desfășurării jocurilor de oină. - execută deplasări, priza mingii și a bastonului, respectând cerințele tehnice de bază ale jocului de oină. - execută prinderea, pasarea, servirea și bătaia mingii în situații motrice specifice jocului de oină. - aplică procedeele tehnice de bază ale jocului de oină în exerciții, jocuri pregătitoare și situații simplificate de joc. - utilizează deprinderile de trecere prin culoare și de lovire a adversarului în activități adaptate nivelului de pregătire. - cooperează cu colegii în realizarea sarcinilor motrice și respectă regulile

sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	Educația pentru sănătate și starea de bine: beneficiile practicării oinei pentru dezvoltarea fizică și psihică.	specifice jocului de oină în activități de echipă. - manifestă respect față de colegi, adversari și deciziile arbitrilor în timpul jocurilor și întrecerilor sportive. - ocupă poziția de joc corespunzătoare și respectă sarcinile atribuite în cadrul echipei de oină. - participă la organizarea și desfășurarea jocurilor de oină respectând regulile și responsabilitățile stabilite. - descrie originea și caracteristicile jocului de oină ca element al patrimoniului sportiv și cultural național în contexte educaționale și comunitare. - identifică rolul oinei în promovarea tradițiilor sportive locale și a identității culturale. - explică beneficiile practicării oinei pentru dezvoltarea calităților motrice și menținerea stării de sănătate în activități sportive școlare și recreative. - manifestă interes pentru participarea regulată la activități specifice jocului de oină ca mijloc de menținere a unui stil de viață activ și sănătos.
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		

Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. Conținuturi aplicative/contextuale: - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Aranjarea pe posturi. Conținuturi interdisciplinare: Biologie: Rolul sistemului osos și muscular în realizarea mișcărilor la Oină; Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educația pentru valori: dezvoltarea spiritului de colaborare și a conduitei etice în cadrul jocului de Oină.	- explică beneficiile practicării jocului de oină pentru dezvoltarea calităților motrice, sănătății și stării de bine în contexte sportive și recreative. - descrie contribuția activităților specifice oinei la dezvoltarea unui stil de viață activ și sănătos. - aplică regulile de securitate în utilizarea bastonului și a mingii în activitățile specifice jocului de oină. - respectă regulile de joc și măsurile de siguranță în timpul exersării și desfășurării jocurilor de oină. - execută și combină procedee tehnice de bază precum prinderea, pasarea, servirea și bătaia mingii în situații specifice jocului de oină. - aplică tehnici de trecere prin culoare și de lovire a adversarului în exerciții și jocuri adaptate nivelului de pregătire. - utilizează procedeele tehnice ale jocului de oină în exerciții, jocuri pregătitoare și situații simplificate de joc. - aplică deprinderile de deplasare, apărare individuală și ocupare a posturilor în activități motrice și sportive specifice oinei. - cooperează cu colegii în realizarea sarcinilor de echipă și respectă regulile specifice jocului de oină. - manifestă respect față de colegi, adversari și deciziile arbitrilor în timpul activităților și jocurilor sportive. - participă la organizarea echipei și la repartizarea rolurilor în cadrul jocului de oină.

		- își asumă responsabilități simple în organizarea și desfășurarea activităților specifice jocului de oină. - explică rolul sistemului osos și muscular în executarea deplasărilor, prinderilor, pasărilor și loviturilor specifice jocului de oină. - identifică principalele grupe musculare implicate în realizarea acțiunilor motrice specifice jocului de oină în contexte practice de învățare. - manifestă spirit de colaborare și responsabilitate în realizarea sarcinilor individuale și de echipă în timpul jocului de oină. - promovează comportamente bazate pe respect, fair-play și conduită etică în relațiile cu colegii și adversarii în activitățile specifice jocului de oină.
Nivelul B 1 Clasa a VII-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. Conținuturi aplicative/contextuale: - Prinderea mingii după bătaie;	- explică beneficiile practicării oinei pentru dezvoltarea capacităților motrice, sănătății și stării de bine în contexte sportive și recreative. - analizează efectele efortului specific jocului de oină asupra organismului în timpul activităților de antrenament și joc. - aplică regulile de securitate în utilizarea mingii și a bastonului în exerciții și jocuri specifice oinei.

activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Serviciu și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere. Conținuturi interdisciplinare: Biologie: Importanța hidratării în timpul activităților sportive; Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educația pentru egalitate și incluziune: dezvoltarea cooperării și sprijinului reciproc în echipă în timpul jocului de Oină.	- respectă regulile de joc privind intrarea în culoar la ducere și la întoarcere în situații de joc și întrecere sportivă. - execută procedeele tehnice de prindere a mingii după bătaie, serviciu și bătaia mingii în exerciții și jocuri aplicative. - Elevul utilizează procedee de prindere și pasare a mingii în triunghi și pătrat pentru realizarea sarcinilor motrice specifice jocului de oină. - aplică procedeele tehnice de trecere prin culoare și blocare a mingii în situații simplificate de joc. - utilizează deprinderile motrice și tactica jocului la prindere pentru rezolvarea situațiilor specifice de atac și apărare. - cooperează cu colegii în organizarea și desfășurarea acțiunilor de atac și apărare, respectând regulile jocului de oină. - manifestă respect, sprijin reciproc și responsabilitate în îndeplinirea sarcinilor individuale și colective ale echipei. - participă la organizarea echipei și la repartizarea rolurilor și posturilor în cadrul jocului de oină. - contribuie la desfășurarea eficientă a jocului prin asumarea responsabilităților și respectarea sarcinilor atribuite. - explică rolul hidratării în menținerea capacității de efort și a stării funcționale în timpul practicării jocului de oină. - aplică reguli de hidratare înainte, în timpul și după activitățile specifice jocului de oină pentru menținerea sănătății și a performanței motrice.
---	---	--

		- cooperează cu membrii echipei pentru realizarea obiectivelor comune în activități și jocuri de oină. - promovează participarea activă și echitabilă a tuturor colegilor în activitățile specifice jocului de oină, manifestând respect și incluziune. - oferă sprijin colegilor în situații de învățare și joc, contribuind la crearea unui climat pozitiv și colaborativ în echipă.
Nivelul B 2 Clasa a VIII-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă. B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. Conținuturi aplicative/contextuale: - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere.	- explică beneficiile practicării jocului de oină pentru dezvoltarea capacităților motrice, menținerea sănătății și îmbunătățirea stării de bine în contexte sportive și recreative. - analizează influența efortului specific jocului de oină asupra capacității de efort și a stării funcționale a organismului. - aplică autonom regulile de securitate și măsurile de prevenire a accidentărilor în timpul activităților specifice jocului de oină. - adaptează intensitatea efortului și ritmul de joc la cerințele activității și la propria stare funcțională. - execută aruncarea mingii la distanță și bătaia mingii cu bastonul, respectând cerințele tehnice specifice jocului de oină.

B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	Conținuturi interdisciplinare: Fizica: forța și viteza în alergare, aruncare și prinderea mingii de Oină; Matematica: Măsurări în situații din sport și performanță. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educația interculturală și pentru patrimoniu cultural: valorificarea tradițiilor sportive naționale.	- aplică procedee de prindere și pasare a mingii în triunghi și pătrat în exerciții și situații de joc. - execută prinderea mingii după bătaie și blocarea mingii, analizând corectitudinea și eficiența execuției. - utilizează procedeele tehnice și tactice ale jocului de oină în exerciții, jocuri pregătitoare și situații de joc bilateral. - aplică tactica trecerii prin culoare și tactica jocului la prindere pentru rezolvarea situațiilor specifice de joc. - cooperează cu membrii echipei în organizarea acțiunilor de atac și apărare, respectând regulile și responsabilitățile asumate. - manifestă respect față de colegi, adversari și arbitri, contribuind la desfășurarea echitabilă și responsabilă a jocului. - își asumă roluri și responsabilități în organizarea și desfășurarea activităților și competițiilor de oină. - coordonează acțiuni simple de echipă și contribuie la realizarea obiectivelor colective prin colaborare și comunicare eficientă. - explică influența forței și vitezei asupra eficienței aruncării, alergării și prinderii mingii în situații specifice jocului de oină. - analizează relația dintre parametrii mișcării și performanța motrică în acțiunile tehnice ale jocului de oină. - utilizează măsurări simple ale distanțelor, timpilor și rezultatelor pentru
---	--	---

		aprecierea performanței în activitățile specifice jocului de oină. - interpretează date privind performanța motrică în vederea îmbunătățirii rezultatelor individuale și de echipă. - explică valoarea jocului de oină ca element al patrimoniului sportiv și cultural național în contexte educaționale și comunitare. - promovează tradițiile sportive naționale prin participarea activă la activități și competiții specifice jocului de oină. - apreciază rolul oinei în conservarea identității culturale și în transmiterea valorilor sportive între generații.
Nivelul B 3 Clasa a IX-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. • Reguli de joc: dotarea arbitrilor, gesturile arbitrilor. Conținuturi aplicative/contextuale: - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță;	- analizează beneficiile practicării jocului de oină pentru dezvoltarea capacităților motrice, menținerea sănătății și adoptarea unui stil de viață activ. - argumentează contribuția oinei la dezvoltarea fizică armonioasă și la formarea comportamentelor orientate spre sănătate și stare de bine. - selectează și respectă măsuri de securitate și prevenire a accidentărilor în situații de antrenament și competiție.

B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere. Conținuturi interdisciplinare: Istoria românilor și universală: Evoluția istorică a oinei în spațiul românesc. Educație pentru societate: Promovarea patrimoniului sportiv tradițional. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educația pentru sănătate și starea de bine. Analiza beneficiilor oinei asupra dezvoltării fizice armonioase. Educația pentru cetățenie: Valorificarea oinei ca patrimoniu național și element de coeziune socială	- optimizează execuția procedeele tehnice de aruncare, prindere, pasare și bătaie a mingii utilizând autoevaluarea și feedbackul primit. - aplică eficient procedeele tehnico-tactice de trecere prin culoare, blocare și apărare colectivă în situații de joc. - valorifică deprinderile și competențele dobândite prin practicarea oinei în activități sportive, recreative și comunitare. - elaborează soluții tactice simple pentru rezolvarea situațiilor de joc, demonstrând autonomie și inițiativă. - integrează practicarea oinei în activități personale orientate spre menținerea condiției fizice și a sănătății. - promovează respectul, fair-play-ul și responsabilitatea în relațiile cu colegii, adversarii și arbitrii în timpul jocului de oină. - susține participarea activă și echitabilă a tuturor membrilor echipei în activitățile specifice jocului de oină. - valorifică jocul de oină ca mijloc de consolidare a relațiilor sociale și de dezvoltare a spiritului de echipă. - organizează și coordonează activități și jocuri de oină prin repartizarea rolurilor și gestionarea responsabilităților de echipă. - participă la planificarea și desfășurarea competițiilor școlare de oină respectând regulamentele și principiile de organizare.
---	---	---

		- contribuie la promovarea jocului de oină în activități educative și recreative desfășurate în cadrul școlii și comunității. - analizează evoluția istorică a jocului de oină și rolul acestuia în dezvoltarea culturii și identității sportive românești. - valorifică informații istorice despre oină pentru promovarea patrimoniului sportiv tradițional în contexte educaționale și comunitare. - argumentează importanța conservării și promovării oinei ca element al patrimoniului sportiv și cultural național. - participă la activități de promovare a valorilor și tradițiilor asociate jocului de oină în comunitatea școlară. - analizează impactul practicării jocului de oină asupra dezvoltării capacităților motrice, sănătății și stării de bine. - utilizează informații despre efectele activității fizice pentru adoptarea unui stil de viață activ și sănătos prin practicarea oinei. - promovează jocul de oină ca element al patrimoniului național și ca mijloc de consolidare a identității culturale și sportive. - manifestă comportamente civice și responsabile prin participarea la activități care valorifică tradițiile sportive și coeziunea socială.
Nivelul A Clasa a X-a Modulul: Oina		

Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: terenul de joc, bastonul și mingea, trecerea prin culoare, lovirea adversarului. Conținuturi aplicative/contextuale: - Deplasări; - Priza mingii, a bastonului; - Prinderea, pasarea mingii; - Servirea și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Lovirea adversarului; - Apărarea individuală; - Așezarea pe posturi. Conținuturi interdisciplinare: Biologie: Implicarea grupelor musculare în realizarea procedeele tehnice. Educație pentru societate: Rolul oinei în formarea identității culturale și naționale Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educația pentru cetățenie activă: Oina ca mijloc de participare comunitară și cetățenie activă.	- explică influența practicării jocului de oină asupra dezvoltării capacităților motrice, sănătății și stării de bine în contexte sportive și recreative. - aplică reguli de securitate și măsuri de prevenire a accidentărilor în utilizarea mingii și a bastonului în activitățile specifice jocului de oină. - gestionează efortul și respectă regulile de joc privind deplasarea, trecerea prin culoare și interacțiunea cu adversarii în situații de joc. - execută procedeele tehnice de prindere, pasare, servire și bătaie a mingii în situații specifice jocului de oină. - adaptează execuția procedeele tehnice la cerințele postului și la situațiile tactice întâlnite în joc. - utilizează deprinderile și procedeele tehnice specifice oinei în activități sportive, recreative și de menținere a condiției fizice. - valorifică experiențele motrice dobândite prin practicarea oinei pentru îmbunătățirea performanței individuale și participarea activă la activități sportive. - respectă regulile jocului și manifestă fair-play în relațiile cu colegii, adversarii și arbitrii în timpul activităților de oină.

		- cooperează cu membrii echipei în realizarea sarcinilor tactice și contribuie la atingerea obiectivelor comune. - selectează și îndeplinește roluri și responsabilități corespunzătoare postului ocupat în cadrul echipei. - contribuie la organizarea și desfășurarea jocurilor și competițiilor școlare de oină respectând regulamentele și cerințele activității. - explică rolul principalelor grupe musculare implicate în executarea procedeelor tehnice de prindere, pasare, bătaie și deplasare specifice jocului de oină. - analizează relația dintre funcționarea sistemului muscular și eficiența acțiunilor motrice realizate în jocul de oină. - argumentează contribuția jocului de oină la promovarea identității culturale și a patrimoniului sportiv național. - valorifică elementele culturale și tradiționale asociate oinei în contexte educaționale și comunitare. - participă activ la organizarea și promovarea activităților specifice jocului de oină în cadrul comunității școlare. - valorifică jocul de oină ca mijloc de implicare civică, cooperare și consolidare a relațiilor sociale în comunitate. - manifestă responsabilitate și spirit civic prin promovarea valorilor fair-play-ului, respectului și participării active în activitățile sportive.
--	--	---

Nivelul B Clasa a XI-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: intrarea în culoar la ducere și la întoarcere. Conținuturi aplicative/contextuale: - Prinderea mingii după bătaie; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Serviciu și bătaia mingii; - Trecerea prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere. Conținuturi interdisciplinare: Educația pentru societate: Oina – element al patrimoniului cultural și sportiv național. Informatică: Promovarea oinei prin mijloace digitale. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educația pentru dezvoltare durabilă: Conservarea și valorificarea patrimoniului sportiv tradițional prin practicarea jocului de oină.	- explică efectele practicării jocului de oină asupra dezvoltării capacităților motrice, sănătății și stării de bine în contexte sportive și recreative. - aplică autonom reguli de securitate și măsuri de prevenire a accidentărilor în activitățile specifice jocului de oină. - execută procedeele tehnice de prindere a mingii după bătaie, pasare, serviciu și bătaia mingii, analizând și optimizând propria execuție. - aplică procedeele tehnice de trecere prin culoare și blocare a mingii în situații variate de joc. - utilizează tactica jocului la prindere și procedeele de apărare colectivă pentru rezolvarea situațiilor specifice de joc. - utilizează procedeele tehnico-tactice ale jocului de oină în activități sportive, recreative și competiționale. - adaptează acțiunile tehnice și tactice la diferite situații de joc, demonstrând autonomie și responsabilitate.

sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.		- cooperează cu colegii în realizarea acțiunilor colective de atac și apărare, manifestând respect și responsabilitate. - promovează fair-play-ul și participarea echitabilă în activitățile și competițiile de oină. - valorifică potențialul fiecărui membru al echipei pentru realizarea obiectivelor comune. - își asumă și gestionează responsabilități specifice în organizarea și desfășurarea activităților și competițiilor de oină. - coordonează acțiuni de echipă și contribuie la elaborarea strategiilor simple de joc în funcție de contextul competițional. - participă la organizarea și promovarea activităților sportive dedicate jocului de oină în cadrul școlii și comunității. - argumentează valoarea jocului de oină ca element reprezentativ al patrimoniului cultural și sportiv național în contexte educaționale și comunitare. - promovează valorile și tradițiile asociate jocului de oină prin participarea la activități culturale și sportive. - utilizează instrumente și platforme digitale pentru documentarea, promovarea și popularizarea jocului de oină în mediul educațional și comunitar. - elaborează materiale digitale de informare și promovare privind regulile, beneficiile și tradițiile asociate jocului de oină. - analizează rolul practicării jocului de oină în conservarea și transmiterea
--	--	--

		patrimoniului sportiv tradițional către generațiile viitoare. - promovează valorificarea durabilă a patrimoniului sportiv național prin participarea activă la activități și evenimente dedicate jocului de oină. - inițiază și susține activități de promovare a oinei ca resursă culturală și educațională pentru dezvoltarea comunității.
Nivelul C Clasa a XII-a Modulul: Oina Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeele tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate • Reguli de joc: dotarea arbitrilor; gesturile arbitrilor. Conținuturi aplicative/contextuale: - Aruncarea mingii la distanță; - Prinderea mingii după bătaia cu bastonul; - Prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat; - Bătaia mingii la distanță; - Tactica trecerii prin culoare; - Blocarea (oprirea mingii); - Apărarea colectivă; - Tactica jocului la prindere.	- argumentează rolul oinei în dezvoltarea personală, socială și în menținerea stării de bine prin participarea la activități sportive și recreative. - gestionează efortul și aplică strategii de recuperare în funcție de cerințele tehnico-tactice ale jocului de oină. - selectează și aplică măsuri de securitate și prevenire a accidentărilor în activități de antrenament și competiție specifice oinei. - optimizează execuția procedeele tehnice de aruncare, prindere, pasare și bătaie a mingii utilizând autoevaluarea și feedbackul pentru creșterea eficienței jocului.

menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate. C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	Conținuturi interdisciplinare: Biologie: Implicarea grupelor musculare în realizarea procedeelor tehnice. Limba română: Dezvoltarea competențelor de comunicare și implicare civică prin sport. Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: Educație media: Organizarea și promovarea evenimentelor sportive tradiționale școlare.	- aplică eficient procedeele tehnico-tactice de trecere prin culoare, blocare și apărare colectivă în situații complexe de joc. - adaptează tacticile de joc la particularitățile adversarilor și la dinamica desfășurării partidei de oină. - integrează practicarea jocului de oină în programe personale de activitate fizică orientate spre menținerea sănătății și a condiției fizice. - valorifică deprinderile tehnico-tactice dobândite în activități sportive, recreative și comunitare. - propune soluții de optimizare a participării la activități sportive bazate pe experiența acumulată în practicarea jocului de oină. - promovează fair-play-ul, respectul și responsabilitatea în relațiile cu colegii, adversarii și arbitrii în cadrul activităților și competițiilor de oină. - susține participarea activă și echitabilă a tuturor membrilor echipei, valorificând diversitatea competențelor individuale. - organizează și coordonează activități, competiții și demonstrații sportive de oină în contexte școlare și comunitare. - elaborează și aplică strategii de echipă pentru optimizarea performanței în activități competiționale specifice oinei.
--	---	---

		- își asumă roluri de coordonare și leadership în organizarea și promovarea activităților dedicate jocului de oină. - analizează contribuția principalelor grupe musculare la realizarea eficientă a procedeelor tehnice de aruncare, prindere, pasare și bătaie a mingii în jocul de oină. - explică relația dintre dezvoltarea forței musculare și performanța tehnico-tactică în activitățile specifice jocului de oină. - argumentează importanța jocului de oină pentru promovarea valorilor sportive, culturale și civice în contexte educaționale și comunitare. - utilizează comunicarea orală și scrisă pentru promovarea activităților și evenimentelor dedicate jocului de oină. - utilizează mijloace media și digitale pentru promovarea jocului de oină și a evenimentelor sportive tradiționale organizate în comunitatea școlară. - elaborează materiale informative și de promovare pentru susținerea participării la competiții și activități dedicate jocului de oină. - evaluează impactul mesajelor media asupra promovării patrimoniului sportiv tradițional și a participării active la activități sportive.
--	--	--

Nivelul A 1 Clasa a V-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională. A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază; - Deplasări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - Răsturnare peste umăr, șold, spate; - Combinarea procedeele simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat Conținuturi interdisciplinare: Biologie: observarea reacțiilor organismului (echilibru, coordonare, respirație) - Matematică: numărarea repetărilor și gestionarea timpului de execuție - Educație civică: respectarea regulilor și a partenerului - Educație pentru sănătate: comportament sigur în activitate	- identifică efectele practicării trântei asupra dezvoltării forței, coordonării și echilibrului în activități motrice specifice vârstei. - respectă regulile de securitate și comportament în timpul exersării pozițiilor, deplasărilor și căderilor specifice trântei. - execută pozițiile de bază și deplasările specifice trântei respectând cerințele tehnice de execuție. - execută dezechilibrări, căderi și prize simple de brațe, brâu, corp, cap și picioare în exerciții individuale și cu partener. - execută răsturnări peste umăr, șold și spate în condiții de siguranță și cu respectarea tehnicii de bază. - aplică procedee simple de prize, dezechilibrări și căderi în exerciții și jocuri motrice specifice trântei. - combină procedee elementare de trântă în situații de învățare și întrecere adaptate nivelului de pregătire.

sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- Geografie: utilizarea responsabilă a spațiului de lucru Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: prevenirea accidentărilor - Educația socială: respect și cooperare - Educația pentru valori: disciplină și autocontrol - Educația pentru mediu: utilizarea spațiului - Educația digitală: monitorizare simplă - Dezvoltare personală: încredere	- cooperează cu partenerul în realizarea exercițiilor și procedeele tehnice respectând regulile de siguranță și fair-play. - participă la organizarea spațiului de lucru și a activităților de exersare respectând cerințele de siguranță. - identifică modificările echilibrului, coordonării și respirației în timpul exersării procedeele de bază din trântă. - utilizează numărarea repetărilor pentru organizarea exercițiilor și monitorizarea progresului motric. - cooperează cu colegii și contribuie la menținerea unui climat bazat pe respect și fair-play. - identifică situații de risc și adoptă măsuri de prevenire a accidentărilor în activitățile motrice. - utilizează corect și responsabil spațiul destinat activităților de trântă în timpul exercițiilor individuale și cu partener. - aplică reguli de prevenire a accidentărilor în timpul exersării procedeele tehnice și al activităților cu partener. - recunoaște importanța încălzirii și a execuției corecte pentru protejarea sănătății. - cooperează cu partenerul în realizarea exercițiilor și manifestă respect în relațiile cu colegii. - oferă și acceptă sprijin în activitățile de învățare și exersare a procedeele de trântă.
--	--	--

		- manifestă disciplină și autocontrol în executarea procedeele tehnice și în respectarea regulilor activității. - demonstrează perseverență și responsabilitate în realizarea sarcinilor motrice. - utilizează responsabil spațiul și materialele destinate activităților de trântă. - contribuie la menținerea ordinii și siguranței spațiului de activitate. - utilizează instrumente simple de monitorizare pentru evidența repetărilor și a progresului în activitățile motrice. - interpretează informații elementare privind propria activitate fizică și progresul realizat. - manifestă încredere în propriile capacități motrice în timpul exersării procedeele de bază din trântă. - își asumă participarea activă la activități și demonstrează inițiativă în procesul de învățare motrică.
Nivelul A 2 Clasa a VI-a Modulul: Trântă Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 2.1. Descrierea efectelor practicării sistematice a activităților motrice asupra	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate.	- descrie influența exercițiilor de trântă asupra dezvoltării fizice armonioase și a unui stil de viață activ.

sănătății și dezvoltării fizice, manifestând grijă față de sine. A 2.2. Aplicarea normelor de siguranță, încălzire și autoreglare inițială a efortului în activități motrice și sportive, manifestând conduită preventivă. A 2.3. Demonstrarea comentată a mișcărilor specifice și ajustarea lor pe baza feedbackului, manifestând perseverență și autonomie. A 2.4. Valorificarea deprinderilor motrice în activități educaționale și cotidiene, manifestând autonomie inițială în practicarea mișcării. A2.5. Participarea responsabilă și cooperantă la activități motrice și sportive, manifestând respect, autocontrol și fair-play. A 2.6. Participarea la gestionarea unor sarcini și roluri în activități sportive, manifestând responsabilitate și cooperare.	Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază; - deplasări; - dezechilibrări și căderi; - prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - răsturnare peste umăr, șold, spate; - combinarea procedeeleor simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: identificarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: măsurarea timpului și a repetărilor - Educație civică: respectarea regulilor și rolurilor - Educație pentru sănătate: prevenirea suprasolicitării Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: controlul efortului - Educația socială: cooperare - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația pentru mediu: utilizare corectă - Educația digitală: monitorizarea timpului și a repetărilor - Dezvoltare personală: progres personal.	- aplică regulile de siguranță și comportament preventiv în timpul exersării procedeeleor tehnice specifice trântei. - execută poziții de bază, deplasări, dezechilibrări și căderi în exerciții individuale și cu partener, respectând cerințele tehnice. - combină prize, dezechilibrări și răsturnări peste umăr, șold și spate în situații de învățare adaptate nivelului de pregătire. - utilizează procedee simple de prize, dezechilibrări și mențineri în poziție culcat în exerciții și jocuri motrice specifice trântei. - cooperează cu partenerul în exersarea procedeeleor tehnice, respectând regulile și cerințele activității. - manifestă respect, sprijin reciproc și fair-play în activitățile de învățare și întrecere specifice trântei. - participă la organizarea activităților de exersare și la pregătirea spațiului de lucru respectând normele de siguranță. - își asumă responsabilități simple în desfășurarea exercițiilor și activităților cu partener. - identifică reacțiile organismului la efort în timpul exersării procedeeleor de trântă prin observarea respirației, echilibrului și coordonării. - utilizează numărarea repetărilor și măsurarea timpului pentru organizarea și monitorizarea activităților motrice.
--	--	---

		- manifestă comportamente bazate pe respect, responsabilitate și colaborare în relația cu partenerii și colegii. - identifică semne simple ale oboselii și suprasolicității în timpul activităților motrice. - utilizează pauzele și exercițiile de revenire pentru menținerea stării de sănătate și a capacității de efort. - cooperează cu partenerii și colegii pentru realizarea eficientă și sigură a sarcinilor motrice. - manifestă responsabilitate în respectarea regulilor și în utilizarea corectă a procedeele tehnice specifice trântei. - contribuie la menținerea unui mediu de lucru sigur și organizat. - interpretează date elementare privind activitatea proprie pentru aprecierea progresului motric. - își apreciază progresul în însușirea procedeele tehnice și stabilește obiective simple de îmbunătățire a performanței.
Nivelul B 1 Clasa a VII-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării.	- analizează reacțiile organismului la efort în timpul exersării procedeele tehnice și al situațiilor de luptă specifice trântei.

armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	• Reguli de securitate. Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază și deplasări; - Prize și fixări; - Dezechilibrări și căderi; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare; - Tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priză a brațului și a corpului; răsturnare peste șold/ spate prin priză dublă a picioarelor. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: interpretarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: evaluarea performanței (repetări, eficiență) - Educație pentru sănătate: dozarea efortului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: reglarea efortului - Educația pentru valori: fair-play - Dezvoltare personală: autoevaluare	- aplică regulile de securitate și comportament preventiv în timpul exersării procedeele tehnice și tactice specifice trântei. - execută pozițiile de bază, deplasările, prizele și fixările respectând cerințele tehnice specifice trântei. - aplică dezechilibrări și căderi controlate în exerciții individuale și cu partener, respectând regulile de siguranță. - execută procedee tehnice de luptă în picioare din priza în cruce: doborâri și răsturnări prin flexiune înainte, prin priză a brațului și a corpului. - execută răsturnări peste șold și peste spate prin priză dublă a picioarelor în situații de învățare și aplicare practică. - utilizează procedeele tehnice de prize, dezechilibrări și răsturnări în exerciții aplicative și situații de luptă adaptate nivelului de pregătire. - combină elemente tehnice de atac și apărare pentru rezolvarea sarcinilor motrice specifice trântei. - cooperează cu partenerul în exersarea și aplicarea procedeele tehnice, respectând regulile de siguranță și fair-play. - participă la organizarea exercițiilor și a situațiilor de învățare specifice trântei respectând sarcinile și rolurile atribuite. - identifică modificările frecvenței respiratorii și ale nivelului de oboseală în activitățile de luptă și exersare.
--	---	---

		- compară rezultatele obținute în activitățile motrice și identifică modalități de îmbunătățire a eficienței execuției. - aplică principii simple de dozare a efortului în funcție de cerințele activităților specifice trântei. - monitorizează reacțiile organismului și aplică măsuri simple de autoreglare a efortului. - manifestă respect față de reguli, adversari și deciziile cadrului didactic în situațiile de întrecere și exersare. - stabilește obiective personale de progres și manifestă perseverență în perfecționarea deprinderilor specifice trântei.
Nivelul B 2 Clasa a VIII-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 2.1. Explicarea beneficiilor activității fizice prin raportare la indicatori simpli ai efortului și ai stării funcționale, manifestând autocontrol. B 2.2 Respectarea autonomă a strategiilor de dozare a efortului și recuperare în activități motrice și sportive, manifestând autocontrol și conduită preventivă.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. Conținuturi aplicative/contextuale: - Poziții de bază și deplasări; - Prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare; și fixări; - Dezechilibrări și căderi; - Tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin	- analizează relația dintre efortul depus, reacțiile organismului și beneficiile dezvoltării capacităților motrice în timpul practicării trântei. - aplică autonom regulile de securitate și măsurile de prevenire a accidentărilor în exersarea procedeelor tehnice specifice trântei. - execută pozițiile de bază, deplasările, prizele și fixările respectând cerințele tehnice și tactice ale trântei.

B 2.3. Executarea comentată a structurilor motrice și tehnice cu autoobservarea elementelor de bază ale execuției, manifestând disciplină și autonomie. B 2.4. Aplicarea deprinderilor motrice și a elementelor tehnice în activități cotidiene, recreative și sportive, manifestând autonomie și responsabilitate. B 2.5. Participarea incluzivă și responsabilă la activități motrice și sportive, prin asumarea rolurilor și valorizarea posibilităților diferite ale membrilor grupului. B 2.6. Gestionarea rolurilor și responsabilităților în activități motrice și sportive de grup, manifestând cooperare, respect și integritate.	priză a brațului și a corpului; răsturnare peste șold/ spate prin priză dublă a picioarelor. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: monitorizarea pulsului și efortului - Matematică: analiza eficienței execuțiilor în situații din sport și performanță; - Educație civică: respectarea regulilor și rolurilor - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ - Educația pentru societate: cooperare - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația digitală: monitorizare efortului - Dezvoltare personală: autonomie.	- aplică dezechilibrări și căderi controlate în situații de exersare și întrecere adaptate nivelului de pregătire. - execută procedee de luptă în picioare din priza în cruce prin doborâri și răsturnări pe spate prin flexiune înainte cu priză a brațului și a corpului. - execută răsturnări peste șold și peste spate prin priză dublă a picioarelor analizând și optimizând propria execuție. - combină procedee tehnice de atac și apărare pentru rezolvarea sarcinilor motrice în contexte sportive și recreative. - manifestă respect față de posibilitățile individuale ale colegilor și contribuie la desfășurarea unui climat pozitiv și incluziv în activitățile de trântă. - contribuie la organizarea exercițiilor și la respectarea normelor de siguranță și colaborare în activitățile cu partener. - monitorizează pulsul și reacțiile organismului înainte, în timpul și după efort în activitățile specifice trântei. - utilizează date privind numărul de repetări, durata și reușita execuțiilor pentru aprecierea performanței motrice. - manifestă responsabilitate și respect față de parteneri și colegi în activitățile specifice trântei. - identifică situațiile de risc și adoptă comportamente preventive pentru protejarea propriei sănătăți și a partenerului.
--	---	--

		- valorifică activitățile specifice trântei ca parte a unui stil de viață activ și echilibrat. - contribuie la dezvoltarea relațiilor bazate pe încredere, respect și sprijin reciproc. - manifestă responsabilitate în respectarea regulilor și în utilizarea corectă a procedurilor tehnice specifice trântei. - utilizează instrumente digitale simple pentru monitorizarea pulsului, timpului de lucru și a progresului motric. - interpretează datele colectate pentru reglarea efortului și îmbunătățirea performanței personale. - își autoevaluează nivelul de pregătire și stabilește obiective personale de dezvoltare în practicarea trântei.
Nivelul B 3 Clasa a IX-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 3.1. Analiza efectelor efortului și a valorificării activității fizice pentru sănătate, bunăstare și echilibru emoțional, manifestând preocupare pentru stilul de viață activ. B 3.2. Susținerea și aplicarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în contexte motrice variate, manifestând grijă față de sine și față de ceilalți.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării. • Reguli de securitate. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize și fixări; - dezechilibrări și căderi; - prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare;	- argumentează rolul practicării trântei în dezvoltarea fizică armonioasă, autocontrolul emoțional și adoptarea unui stil de viață activ. - selectează și aplică măsuri de prevenire a accidentărilor și de protecție personală în activitățile de trântă. - optimizează execuția pozițiilor de bază, deplasărilor, prizelor și fixărilor utilizând autoevaluarea și feedbackul primit.

B 3.3. Demonstrarea comentată și monitorizarea structurilor de mișcare și a procedeele tehnice în vederea optimizării execuției, manifestând perseverență și preocupare pentru progres. B 3.4. Argumentarea valorii achizițiilor motrice pentru un stil de viață activ și sănătos, manifestând preocupare pentru dezvoltarea fizică armonioasă. B 3.5. Gestionarea participării la activități motrice și sportive în contexte competitive și recreative, manifestând fair-play, integritate, respect și solidaritate. B 3.6. Contribuirea la organizarea unor activități motrice, competitive sau recreative, manifestând responsabilitate și angajare pentru succesul comun.	- tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priză a brațului și a corpului; răsturnare peste șold/ spate prin priză dublă a picioarelor. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analizarea reacțiilor organismului la efort - Matematică: compararea performanțelor - Educație civică: asumarea rolurilor în timpul orelor de trântă. - Educație pentru sănătate: prevenirea riscurilor în activitățile de Trântă Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: controlul efortului în timpul orelor de trântă - Educația pentru valori: etică sportivă în proba sportivă națională - Educația digitală: analiză tehnicii procedeele din trântă	- aplică eficient dezechilibrări și căderi controlate în situații de exersare și întrecere specifice trântei. - execută și perfecționează procedeele de luptă în picioare din priza în cruce prin doborâri și răsturnări pe spate prin flexiune înainte cu priză a brațului și a corpului. - optimizează execuția răsturnărilor peste șold și peste spate prin priză dublă a picioarelor în funcție de situația motrică și de particularitățile partenerului. - integrează practicarea trântei în programe personale orientate spre dezvoltarea condiției fizice și menținerea sănătății. - identifică modalități de îmbunătățire a performanței motrice prin aplicarea sistematică a procedeele tehnice specifice trântei. - susține participarea activă și sigură a tuturor colegilor în activitățile specifice trântei. - coordonează activități simple de exersare cu partener și contribuie la organizarea eficientă a spațiului de lucru. - analizează reacțiile organismului la efort în timpul activităților specifice trântei prin observarea pulsului, respirației și gradului de oboseală. - utilizează indicatori cantitativi (număr de repetări, timp de execuție, eficiența procedeele) pentru evaluarea performanțelor motrice.
---	---	--

		- respectă regulile, partenerii și deciziile stabilite în cadrul activităților motrice și sportive. - adoptă comportamente preventive pentru protejarea propriei sănătăți și a siguranței partenerului. - monitorizează și adaptează efortul în funcție de cerințele activității și de propria stare funcțională în timpul exersării procedeele de trântă. - manifestă comportamente etice și respectă tradițiile și regulile specifice probei sportive naționale Trânta. - utilizează resurse și instrumente digitale pentru observarea și analiza execuției procedeele tehnice specifice trântei. - valorifică informațiile obținute prin analiza digitală pentru optimizarea performanței și corectarea erorilor de execuție.
Nivelul A Clasa a X-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
A 1.1. Identificarea indicatorilor simpli de supraveghere a stării de sănătate a organismului pe parcursul practicării probelor sportive, manifestând atenție față de propria stare funcțională.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate. Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază;	- explică influența practicării trântei asupra dezvoltării forței, coordonării, mobilității și rezistenței în activități motrice și sportive. - aplică regulile de securitate și măsurile de prevenire a accidentărilor în timpul exersării procedeele tehnice specifice trântei.

A 1.2. Acceptarea și respectarea regulilor de securitate, igienă și încălzire în practicarea probelor sportive, manifestând disciplină și autocontrol. A 1.3. Reproducerea comentată a mișcărilor locomotorii și a elementelor motrice de bază, manifestând disciplină și atenție la corectitudinea execuției. A 1.4. Aplicarea achizițiilor motrice de bază în contexte educaționale și recreative, manifestând interes pentru activitate fizică regulată. A 1.5. Coordonarea comportamentului motric și relațional în activități sportive, respectând reguli, colegi și cerințele grupului. A 1.6. Coordonarea unor acțiuni simple de organizare în activități motrice și sportive, manifestând disciplină și respect față de colegi.	- deplasări; - dezechilibrări și căderi; - prize de brațe, de brâu, de corp, de cap, de picioare; - răsturnări peste umăr, umeri, șold, spate; - combinarea procedeele simple de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi, mențineri în poziție culcat. Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: monitorizarea și interpretarea efortului - Matematică: analiza performanței și eficienței - Educație pentru sănătate: dozarea efortului Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: optimizarea efortului în cadrul orelor de Trântă - Educația pentru societate: leadership în cadrul lecțiilor de Trântă - Educația digitală: analiza tehnicii executării procedeele din Trântă - Dezvoltare personală: autonomie în practicarea procedeele din Trântă	- execută răsturnări peste umăr, umeri, șold și spate utilizând corect prizele și mecanismele de acțiune specifice procedeele. - combină procedee de prize, dezechilibrări, aruncări, căderi și mențineri în poziție culcat în situații motrice complexe. - adaptează tehnicile și acțiunile motrice la diferite contexte de practicare și învățare. - cooperează eficient cu partenerii pentru realizarea sarcinilor motrice și pentru menținerea siguranței activității. - selectează exerciții și combinații tehnice adecvate obiectivelor de învățare și nivelului de pregătire. - explică relația dintre intensitatea efortului, recuperare și performanța motrică. - utilizează indicatori cantitativi pentru evaluarea performanței și eficienței procedeele tehnice specifice trântei. - adaptează volumul și intensitatea activităților pentru menținerea sănătății și prevenirea suprasolicității. - gestionează efortul și aplică strategii de recuperare pentru îmbunătățirea performanței și menținerea stării de sănătate. - își asumă roluri de coordonare și responsabilitate în organizarea exercițiilor și activităților de grup. - utilizează resurse și aplicații digitale pentru observarea și analiza execuției procedeele tehnice specifice trântei.
--	---	---

		- manifestă autonomie, perseverență și responsabilitate în procesul de învățare și perfecționare a procedeelelor specifice trântei.
Nivelul B Clasa a XI-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
B 1.1. Evidențierea relației dintre efort, reacțiile organismului și dezvoltarea fizică armonioasă în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.2. Aplicarea regulilor de securitate, igienă și autoreglare a efortului în activități sportive, manifestând responsabilitate pentru sănătate. B 1.3. Reproducerea comentată a structurilor de mișcare în complexe de elemente și procedee tehnice, valorificând feedbackul pentru îmbunătățirea execuției. B 1.4. Transferarea achizițiilor motrice în contexte educaționale și recreative diversificate, manifestând inițiativă și perseverență. B 1.5. Coordonarea participării în activități motrice și sportive, manifestând	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare și fixări; - dezechilibrări și căderi; - tehnica luptei în picioare din priza în cruce: doborâre și răsturnare pe spate prin flexiune înainte prin priză a brațului și a corpului; răsturnare peste șold/spate prin priză dublă a picioarelor Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: evaluarea efortului și recuperării - Matematică: analiza comparativă a performanțelor - Educație civică: organizarea și coordonarea activităților - Educație pentru sănătate: prevenirea accidentărilor Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:	- analizează relația dintre efortul specific activităților de trântă, reacțiile organismului și nivelul performanței motrice. - respectă regulile de securitate și aplică măsuri de prevenire a accidentărilor în exersarea și aplicarea procedeelelor tehnice. - execută procedee de luptă în picioare din priza în cruce prin doborâri și răsturnări pe spate prin flexiune înainte cu priză a brațului și a corpului. - aplică răsturnări peste șold și peste spate prin priză dublă a picioarelor în situații tactice variate. - adaptează acțiunile motrice la diferite situații de exersare și întrecere demonstrând autonomie și responsabilitate. - cooperează cu partenerii și colegii în realizarea exercițiilor și a situațiilor de luptă, respectând principiile fair-play-ului și ale siguranței.

respect, cooperare și responsabilitate pentru succesul comun. B 1.6. Organizarea și realizarea unor secvențe simple de activități motrice și sportive, în colaborare cu colegii, manifestând inițiativă și angajare.	- Educația pentru sănătate: stil activ - Educația pentru societate: leadership - Educația pentru valori: responsabilitate - Educația digitală: monitorizare progres	- contribuie la crearea unui climat pozitiv și incluziv în activitățile specifice trântei. - coordonează activități de exersare în perechi și grupuri respectând regulile de securitate și colaborare. - participă la planificarea și organizarea activităților demonstrative și competiționale specifice trântei. - analizează reacțiile organismului la efort și eficiența proceselor de recuperare în timpul activităților specifice trântei. - explică influența recuperării asupra menținerii capacității de efort și a performanței motrice. - participă la organizarea și coordonarea activităților de grup respectând regulile și responsabilitățile asumate. - manifestă spirit civic și comportament responsabil în organizarea activităților sportive specifice trântei. - identifică factorii de risc și adoptă comportamente preventive pentru protejarea propriei sănătăți și a partenerilor. - argumentează rolul practicării trântei în adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și sănătos. - manifestă inițiativă și leadership în organizarea și coordonarea activităților motrice desfășurate în cadrul lecțiilor de trântă. - își asumă consecințele propriilor acțiuni și contribuie la desfășurarea în siguranță a activităților specifice trântei.
--	--	--

		- utilizează instrumente digitale pentru monitorizarea progresului personal și analiza performanțelor în activitățile de trântă. - valorifică informațiile obținute prin monitorizare pentru optimizarea pregătirii și perfecționarea procedeelor tehnice.
Nivelul C Clasa a XII-a Modulul: Trânta Valori: tradiții, responsabilitate, respect		
Unități de competență	Unități de conținut	Rezultatele învățării Elevul/eleva:
C 1.1. Relaționarea reacțiilor organismului la efort cu practicarea conștientă a activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate pentru propria sănătate și stare de bine. C 1.2. Promovarea regulilor de securitate, igienă, încălzire și autoreglare a efortului în practicarea activităților motrice și sportive, manifestând responsabilitate și spirit preventiv. C 1.3. Aplicarea elementelor și procedeelor tehnice în activități motrice și sportive, adaptând execuția la cerințele sarcinii și ale contextului. C 1.4. Gestionarea achizițiilor motrice în activități cotidiene, recreative și de menținere a condiției fizice, manifestând autonomie și responsabilitate.	Concepte fundamentale / procese și relații esențiale: • Beneficiile practicării • Reguli de securitate Conținuturi aplicative/contextuale: - poziții de bază și deplasări; - prize de brațe, de brâu, de corp, de gât, de picioare și fixări; - dezechilibrări și căderi; - tehnica luptei: din apucat în cruce doborâre prin: flexiune înainte din priză a brațului și a corpului; prin priză dublă apucare a picioarelor; priză a brațului și a corpului, în direcția brațului apucat; aruncare peste umeri (moara). Conținuturi interdisciplinare: - Biologie: analiza complexă a efortului și prevenirea suprasolicitării - Educație civică: organizarea și arbitrarea competițiilor	- identifică oportunități de valorificare a trântei în activități recreative, educative și de promovare a patrimoniului sportiv național. - aplică măsuri de prevenire a suprasolicitării și accidentărilor în timpul exersării și aplicării procedeelor tehnice. - aplică eficient procedeele din Trânta în situații de exersare și întrecere respectând principiile tehnice și tactice ale trântei. - valorifică experiențele dobândite prin practicarea trântei pentru promovarea unui stil de viață activ și sănătos. - susține participarea incluzivă și sigură a tuturor membrilor grupului în activitățile de exersare și competiție. - aplică principii de arbitraj, colaborare și management al activităților sportive în contexte educaționale și recreative.

C 1.5. Participarea etică, responsabilă și incluzivă la activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor și valorizarea diversității grupului. C. 1.6. Organizarea unor activități motrice individuale și de grup prin selectarea sarcinilor și a mijloacelor adecvate contextului	- Educație pentru sănătate: menținerea sănătății în efort Integrarea noilor educații prin contexte de învățare: - Educația pentru sănătate: stil de viață activ - Educația pentru valori: etică sportivă - Educația digitală: analiză avansată	- explică mecanismele prevenirii suprasolicității și aplică măsuri adecvate pentru protejarea sănătății în timpul efortului. - manifestă obiectivitate, responsabilitate și respect față de participanți în exercitarea rolurilor de organizator sau arbitru. - aplică strategii de gestionare a efortului și de menținere a stării de bine în activitățile specifice trântei. - promovează beneficiile activității fizice și ale practicării trântei pentru sănătate și bunăstare în comunitatea școlară. - promovează valorile eticii sportive, respectului și integrității în activitățile și competițiile de trântă. - valorifică datele și feedbackul digital pentru optimizarea performanței și dezvoltarea autonomă a competențelor motrice.
--	--	--

Finalitățile educaționale pe trepte de învățământ

Învățământ primar

1. Formarea unei atitudini pozitive față de mișcare, prin trăirea bucuriei jocului, descoperirea propriului corp și înțelegerea elementară a legăturii dintre activitatea fizică, sănătate, igienă și stare de bine.
2. Dezvoltarea bazei motrice generale a elevului, prin formarea deprinderilor fundamentale de mișcare, a coordonării, echilibrului și controlului corporal în activități sigure, accesibile și adaptate vârstei.
3. Inițierea comportamentelor de cooperare, respect, grijă față de sine și față de ceilalți, prin participarea la jocuri și activități motrice în care sunt respectate reguli simple, roluri elementare și norme de fair-play.

Învățământ gimnazial

1. Consolidarea orientării elevului spre un mod de viață activ și sănătos, prin înțelegerea relației dintre mișcare, sănătate, alimentație, efort, echilibru emoțional și calitatea vieții.
2. Dezvoltarea competenței motrice funcționale, prin valorificarea deprinderilor, calităților motrice și experiențelor sportive în contexte educaționale, recreative, cotidiene și competitive, cu monitorizarea progresului personal prin probe de referință.
3. Formarea conduitei responsabile în activități motrice și sportive, prin respectarea regulilor de siguranță, cooperare, fair-play și incluziune, precum și prin asumarea treptată a rolurilor în cadrul grupului.

Învățământ liceal

1. Formarea autonomiei elevului în menținerea sănătății și a stării de bine, prin integrarea conștientă a activităților motrice și sportive în organizarea propriului stil de viață activ.
2. Dezvoltarea capacității de autoevaluare și autoreglare a pregătirii motrice, prin utilizarea rezultatelor probelor de referință pentru dozarea efortului, optimizarea condiției fizice și susținerea progresului personal.
3. Consolidarea participării etice, responsabile și incluzive la activități sportive, recreative și comunitare, prin asumarea rolurilor, respectarea diversității, promovarea fair-play-ului și valorificarea mișcării în viața personală și socială.

Bibliografie

Referințe normative și legislative

1. Legea nr. 315 din 17.11.2022 pentru aprobarea Strategiei naționale de dezvoltare „Moldova Europeană 2030”. https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=134582&lang=ro

2. Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. (2025). Ordin 2290 din 23.12.2026 cu privire la completarea Regulamentului privind evaluarea și notarea rezultatelor învățării, promovarea și absolvirea în învățământul primar și secundar, aprobat prin ordinul MECC nr.666/2024. https://mec.gov.md/sites/default/files/23-12-2025_ordinul_2290_.pdf
3. Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. (2025). Cadrul de referință al Curriculumului Național (CRCN). Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mec.gov.md/sites/default/files/crcn_aprobat.pdf.
4. Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. (2024). Concepția dezvoltării curriculumului școlar. Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mec.gov.md/sites/default/files/last_version_copy_compressed_1_0.pdf.
5. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. (2018). Curriculum național: Învățământul primar (Aria curriculară „Arte și Sport” – Educația fizică). Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_primare_05.09.2018.pdf.
6. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. (2018). Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_curriculum_primare_rom_5.pdf.
7. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. (2019). Curriculum național: Aria curriculară Sport. Disciplina „Educație fizică”. Clasele V–IX. Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie_fizica_curriculum_gimnaziu_rom.pdf.
8. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. (2019). Ghid de implementare a curriculumului la disciplina „Educație fizică”, clasele V–IX. Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_ed_fizica_gimnaziu_9.pdf.
9. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. (2019). Curriculum național: Aria curriculară Sport. Disciplina „Educație fizică”. Clasele X–XII. Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie_fizica_curriculum_liceu_rom.pdf.
10. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. (2019). Ghid de implementare a curriculumului la disciplina „Educație fizică”, clasele X–XII. Chișinău: Autor. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: <https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghideducfizicalicro.pdf>.
11. Strategia națională de dezvoltare „Moldova Europeană 2030”. Aprobata prin Hotărârea Guvernului nr.315/2022. https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=134582&lang=ro
12. Strategia națională de dezvoltare a sportului „Sport 2030”. Aprobata prin Hotărârea Guvernului nr.490/2024.
13. Consiliul Europei, Comitetul Miniștrilor. (2012). Recomandarea CM/Rec(2012)13 privind asigurarea educației de calitate. Strasbourg: Consiliul Europei. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectId=09000016805c94fb.
14. Consiliul Uniunii Europene. (2018). Recomandarea Consiliului din 22 mai 2018 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (2018/C 189/01). Jurnalul Oficial al Uniunii

Europene, C 189. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/PDF/?uri=CELEX%3A32018H0604%2801%29> .

15. International Physical Literacy Association (IPLA). (2017). Choosing physical activity for life (ghid extins IPLA) [PDF]. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: <https://www.physical-literacy.org.uk/wp-content/uploads/2019/07/IPLA-physical-literacy-longer-guide.pdf> .

16. UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers. Paris: UNESCO. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: <https://unesdoc.unesco.org/ark%3A/48223/pf0000231101> .

17. World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: OMS. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656> .

18. World Health Organization (WHO). (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: OMS. Accesat la 17 decembrie 2025, de la: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.

Lucrări de pedagogie și dezvoltare curriculară

19. Aftimciuc O., Aftimciuc V. Teoria și metodologia fitness-ului. Chișinău: Valinex, 2017. 246 p.
20. Aftimciuc O., Prodan D., Dorgan V. Fitness-ul de forță. – Chișinău: Valinex, 2019. 464 p.
21. Bragarenco N. Metodologia pregătirii sportive a rugbiștilor juniori. Chișinău: Garamond-Studio, 2018.

22. Budevici-Puiu A ș.a. Handbal liceal, teorie și metodică. Chișinău: Valinex, 2012.
23. Ciorbă C. Baschet, pregătirea fizică. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
24. Ciorbă C ș.a. Jocuri sportive, ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016.
25. Conohova T., Păcuraru A. Teoria și metodică jocului de volei. Iași: Prim, 2014.
26. Dragomir P., Scarlat E. Educația fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. București: EDP, 2004.

27. Gimnastica: teorie și metodologie. Coord.: Grimalschi T.; Chișinău. USEFS, 2016. 250 p. Vol. I.

28. Gremalschi, Anatol (coord.). Educație pentru o societate a cunoașterii: Cadrul de referință al noului Curriculum național. Studii de politici educaționale. Chișinău: Institutul de Politici Publice, 2015. 88 p.

29. Grimalschi T., Boian I. Standarde de eficiență a disciplinei Educația Fizică. Chișinău: Lyceum, 2012.

30. Grosu V., Perfilov O., Perfilov L. Tehnologii de evaluare la Taekwondo WT 10-1 KUP. Ghid metodologic. Chișinău: Artpoligraf, 2019.

31. Guțu, Vladimir (coord.). Cadrul de referință al Curriculumului Național. Chișinău: Știința, 2017.

32. Heick, T. The characteristics of a highly effective learning environment <https://www.teachthought.com/learning/10-characteristics-of-a-highly-effective-learning-environment/>

33. Houart, M. Evaluer des compétence... Oui mais comment? Département Éducation et technologie (UNamur), 2001.

34. Manolachi V., Lefter N., Manolachi V. Jodo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate. Chișinău: USEFS, 2017.
35. Mocrousov E., Moiescu P. Tehnica, tactica și metodică tenisului de masă, Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2017.
36. Năstase V. D. Dans sportiv. Metodologia performanței. Pitești: Paralela 45, 2011.
37. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv, concepte metodologice. Chișinău: USEFS, 2014.
38. Sîrghi S. Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie. Chișinău: Valinex, 2017.
39. Tabîrța V., Bragarenco N., Grosul V. Badminton, curs de lecții. Chișinău, USEFS, 2009.
40. Vasiliev M. Instruirea modulară – tehnologie didactică axată pe formarea competențelor // În: Didactica Pro, nr. 5-6 (87-88), 2014, p. 56 -59.