**PROIECTAREA UNITĂȚII TEMATICE**

**Aria curriculară: Educație fizică și sport**

**Disciplina: Educație fizică**

**Clasa: a V-a**

***Unitatea tematică:*** *Alergarea de viteza*

* Număr de lecții alocate: 6
* Săptămâna de aplicare: 4-7

***COMPETENŢE SPECIFICE***

1.1 Autoevaluarea creșterii și dezvoltării fizice și acționarea pentru optimizarea acestora

1.2. Adaptarea adecvată la condițiile variate de mediu, în care se pot realiza eforturile fizice

3.1 Utilizarea procedeelor tehnice specifice disciplinelor sportive predate, în întreceri și concursuri, respectând regulamentele specifice

3.2 Relaționarea adecvată cu partenerii și adversarii

3.3 Îndeplinirea de roluri de organizare și de arbitraj, în cadrul întrecerilor și concursurilor desfășurate la nivelul clasei

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conținuturi** | **CS** | **Activități de învățare** | **Resurse/**  **Formații de lucru** | **Săpt. nr…/ Lecția nr… (S/L)** | **Evaluare** |
| Exerciții din școala alergării Alergare de viteză pe distanța de 50 m | 1.2  **3.1** | * exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare * exersarea în perechi a alergării cu creșterea treptată a vitezei de alergare și revenire la alergare ușoară * alergare de viteză pe distanța de 50 m | * Temporale: 30 min * Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, * Formații de lucru: individual | Săpt: 4/L8 | **EVALUARE INITIALA** |
| Exerciții din școala alergării Pasul alergător de accelerare | 1.2  **3.1** | -alergare cu creşterea treptată a vitezei pe distanţa de 30 m, segmentată în trei porţiuni de câte 10 m. Pe primii 10 m se va aborda o viteză redusă, de angrenare, în preajma a 25% din posibilităţi; pe următorii 10 m se măreşte viteza la 50% din posibilităţi; în finalul ultimilor 10 m viteza de alergare este în jur de 75% din posibilităţi.  - alergare accelerată, fără marcaje, cu atingerea vitezei maxime după un interval de 30-40-50-60 m;  -alergare accelerată în turnantă, vizând intrarea şi ieşirea din turnantă.  - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor  - descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs | * Temporale: 10-12 min * Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru * Formații de lucru: individual * Bibliografice: * - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000 | Săpt:5/L9 | * **Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;** * **Observarea și aprecierea tenicii de execuție** |
| Pasul alergător de accelerare | 1.2  **3.1** | - exersarea individuală și în perechi a alergării accelerate pe distanța de 20-30 m cu atingere vitezei maxime și menținerea acesteia pe o distanță de 10-15 m, urmată de reducerea treptată a vitezei  - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor  - descrierea prevederilor ale regulamentului de concurs - exersare în condiții de întrecere | * Temporale: 10-12 min * Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru * Formații de lucru: individual * Bibliografice:   Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000 | Săpt:5/L10 | * **Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;** * **Observarea și aprecierea tenicii de execuție** |
| Pasul lansat de viteză | 1.2  **3.1**  **3.2** | * alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse, urmată de alergare liberă din inerţie, în linie dreaptă;   - alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse în dreptul unui reper, urmată de menţinerea vitezei de deplasare până la alt reper;  - alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime şi menţinerea ei pe 10 m - 20 m - 30 m; - alergare cu start lansat, cronometrată pe distanţe de 10, 20, 30, 40, 50  - alergări cu start lansat - exersarea actiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor  - prezentarea unor noțiuni teoretice cu privire la tehnica probei | * Temporale: 10-12 min * Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru * Formații de lucru: individual * Bibliografice:   Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000 | Săpt:6/L11 | * **Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;** * **Observarea și aprecierea tenicii de execuție** |
| Startul de jos și lansarea de la start Sosirea | 1.2  **3.1.**  **3.3** | * exersarea frontală a startului de jos, folosindu-se comenzile specifice - exersarea pe grupe de 4 elevi a startului de jos și a lansării de la start, la comandă, pe distanța de 10-20 m; * exersarea individuală, câte 2 sau câte 4 a alergării accelerate pe distanța de 20-30 m cu atingere vitezei maxime și menținerea acesteia pe o distanță de 10-15 m, urmată de reducerea treptată a vitezei * exersarea startului de jos pe perechi la comandă, pe distanța de 20 m; * exersarea alergării accelerate pe distanța de 30-40 m, cu aplecarea trunchiului înainte la final și trecere peste linia de sosire; * exersarea actiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor; * exersarea în condiții de întrecere a alergării de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos; | * Temporale: 10-12 min * Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru * Formații de lucru: individual * Bibliografice:   - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000 | Săpt:6/  L11-12 | * **Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice;** * **Observarea și aprecierea tenicii de execuție** |
| Alergare de viteză pe distanța de 50 m | 1.2  **3.1.**  **3.3** | * Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos * Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism. | * Temporale: 30 min * Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii * Formații de lucru: individual | Săpt:7/L13 | **EVALUARE SUMATIVĂ:**  Alergare de viteză pe distanța de 50 m |

**(\*) NOTĂ:**

„Proiectul unității tematice” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2024-2025, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală desport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.

Cadrele didactice au obligația să elaboreze