

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA
FEDERAȚIA DE JUDO DIN REPUBLICA MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**NEAGU IGOR
POLEVAIA-SECĂREANU ANGELA**



***EDUCAȚIE FIZICĂ
ȘI JUDO***

CURRICULUM

CLASELE I-IV

CHIȘINĂU, 2024

CZU 37.091:796.853.23(075.2)(073)

N 31

**CURRICULUM la DISCIPLINA ȘCOLARĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI JUDO**

Competențe specifice disciplinei:

1. Recunoașterea noțiunilor elementare specifice educației fizice în situații de învățare și cotidiene, manifestând interes pentru cunoașterea și dezvoltarea propriului organism, practicarea unui mod sănătos de viață.

2. Aplicarea achizițiilor dobândite la disciplină în diverse activități individuale și colective, dând dovadă de interes pentru sporirea potențialului motric.

3. Adoptarea unui comportament adecvat în cadrul activităților motrice educaționale, competiționale și recreative, demonstrând implicare și dorință de a-și ajuta colegii.

EXPERȚI-COORDONATORI DE SPECIALITATE

Dorgan Viorel, doctor habilitat, profesor universitar, Rector Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, R.M.

Triboi Vasile, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, R.M.

Discutat și aprobat la ședința Federației de Judo din Republica Moldova.

Procesul-verbal nr. 2 din 10.05.2024

Discutat și aprobat la ședința Departamentului Sporturi de Lupte și Gimnastică, USEFS

Procesul-verbal nr.11 din 11.06.2024

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății Educație Fizică și Sport, USEFS

Procesul-verbal nr. 11 din 21.06.2024

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Neagu, Igor.

Educație fizică și judo : curriculum : clasele 1-4 / Neagu Igor, Polevaia-Secăreanu Angela ; experți-coordonatori: Dorgan Viorel, Triboi Vasile ; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Federația de Judo din Republica Moldova, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. – Chișinău : [S. n.], 2024 (Valinex). – 52 p.

Referințe bibliogr.: p. 29-30 (14 tit.). – 30 ex.

ISBN 978-9975-68-528-3.

37.091:796.853.23(075.2)(073)

N 31

CUPRINS

ARGUMENT	4
NOTĂ DE PREZENTARE	6
VALORILE MORALE ALE JUDOKA	9
PRINCIPIILE JUDO-ULUI.....	10
ADMINISTRAREA DISCIPLINEI	11
REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A ORELOR PE UNITĂȚI DE CONȚINUT	11
UNITĂȚI DE COMPETENȚE ȘI ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PE CLASE.....	12
Clasa I.....	12
Clasa a II-a.....	15
Clasa a III-a	19
Clasa a IV-a.....	23
BAREME DE APRECIERE	27
REFERINȚE BIBLIOGRAFIC	29
ANEXE	31

ARGUMENT

Educația se construiește prin sport. Sportul este cel mai important mijloc de dezvoltare armonioasă a tuturor copiilor.

Sportul, pe lângă evidentele sale beneficii pentru sănătate, le oferă copiilor minunate lecții despre respect, maturitate, posibilități de lucru în echipă și de depășire a propriilor temeri și limite.

Practicarea unui sport de la vârste fragede aduce numeroase beneficii de ordin fizic și psihic, pe termen lung. Desigur, există multe aspecte de luat în considerare când vorbim despre alegerea sportului potrivit pentru un copil.

Sportul este o bună modalitate de a-ți face prieteni.

Trebuie să educăm copiii în spiritul fair-play-ului: să respecte regulile, să nu transforme competiția sportivă într-un război.

Sportul și mișcarea sunt activități recomandate în general oricărei persoane, indiferent de vârstă. Sportul îmbunătățește calitatea vieții acestora și îi disciplinează încă de la vârstă fragedă.

Probabil, cel mai important argument în favoarea practicării unui sport îl reprezintă distracția. E amuzant, ocupă timpul și oferă subiecte de discuții și dezbateri. În plus, copilul își formează un grup de prieteni cu interese și valori comune, grup care va evolua și se va încheia din ce în ce mai tare odată cu trecerea timpului.

Un alt efect pozitiv pe care îl are sportul asupra copiilor, este faptul că reduce ansele ca aceștia să-și formeze obiceiuri periculoase, precum fumatul sau consumul de alcool. Un copil educat de mic în spiritul sportiv va înțelege mult mai ușor că aceste vicii nu doar scad performanțele atletice, ci chiar pun în pericol viața.

De asemenea, copiii ce practică diferite sporturi înțeleg mult mai ușor ce înseamnă să învingi sau să suferi înfrângere și faptul că, pentru a cuceri o victorie trebuie să muncești din greu alături de membrii echipei. De aceea, în viața ulterioară, se vor integra mult mai ușor și vor face tot posibilul pentru a fi cei mai buni. Sportul dezvoltă capacitățile mentale, gândirea strategică și cea matematică.

Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile practicării sportului de către copii. Avantajele sunt multe, însă este important de ținut minte că un copil sportiv va deveni, cel mai probabil, un adult sportiv.

„Idealul educațional al școlii din Republica Moldova constă în formarea personalității cu *spirit de inițiativă*, capabile de autodezvoltare, care posedă nu numai un sistem de cunoștințe și competențe necesare pentru angajare pe piața muncii, dar și independență de opinie și acțiune, fiind deschisă pentru dialog intercultural în contextul valorilor naționale și universale asumate.”

Codul Educației al Republicii Moldova,

Art. 6

Judo sau ”calea supleții” este o artă marțială japoneză, care, în accepțiune modernă, poate avea semnificații diferite. Poate fi un sport, o artă, o disciplină, o activitate educativă sau recreativă, un program de fitness, mijloc de autoapărare, dar mai ales un stil de viață.

Conceptul ”ju” dă pliabilitate și aparența cedării inițiale, stă la baza multor arte marțiale.

Judo-ul este comparat cu apa: flexibilă, cedând pentru a învinge ocolind obstacole, învăluind, penetrând ca aburul, dar și dură când capătă formă de gheață.

Esența ”ju” se poate aplica în domeniile vieții, al strategiilor de afaceri, pentru rezolvarea conflictelor sociale, intelectuale, verbale. De fapt, toate acestea definesc judo-ul. Oamenii practică judo atât pentru latura competițională, cât și pentru a fi în formă, pentru creșterea încrederii în sine și din multe alte motive.

Prin intermediul judo-ului, elevii se descoperă așa cum sunt în realitate, învață să se cunoască și să se accepte așa cum sunt, învață să-și asume complexele recunoscându-le, deci făcând primul pas spre stăpânirea acestora, reușind astfel să depășească barierele de comunicare cu ceilalți.

În cadrul proiectului ”**Judo în școală**”, se urmărește ca elevii să se manifeste liber, să-și pună în valoare aptitudinile și calitățile, dorința de a fi cei mai buni, reușind să-și dezvolte imaginația, memoria, atenția, creativitatea, să înțeleagă ideea de respect, disciplina și spiritul de fair-play.

Judo-ul, formează caractere, personalități puternice, care își exprimă punctul de vedere clar, concis, bine argumentat, capacitatea de receptare a valorilor autentic umane, de a discerne între bine și rău; îi învață să fie generoși, toleranți și cooperanți, să-și iubească semenii și să fie modele demne de urmat.

NOTĂ DE PREZENTARE

Prezentul document conține programa școlară pentru disciplina de învățământ **Educație fizică și judo**, unitate de învățământ mediu integrat pentru clasele I-IV, nivelul de pregătire începători. Cursul durează patru ani școlari (opt semestre, a câte două ore pe săptămână).

Primul an școlar conține învățarea și consolidarea elementelor tehnice de judo din programa pentru centuri colorate Roku Kyu 6 (centura albă).

Al doilea an școlar conține învățare, consolidare și perfecționarea acțiunilor tehnice de judo din programa pentru centuri colorate Roku Kyu 6 (centura albă).

Al treilea an școlar conține învățarea și consolidarea acțiunilor tehnice de judo din programa pentru centuri colorate Roku Kyu 5 (centura galbenă).

Al patrulea an școlar conține învățare, consolidare și perfecționarea acțiunilor tehnice de judo din programa pentru centuri colorate Roku Kyu 5 (centura galbenă).

Disciplina **Educație fizică și judo** își propune, ca finalități, dezvoltarea aptitudinilor biopsihomotrice, formarea capacității elevilor de valorificare a potențialului fizic, tehnic și tehnico-tactic, dezvoltarea spiritului competițional și a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Atingerea acestor finalități este posibilă cu condiția menținerii permanente a stării optime de sănătate, a asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și a manifestării unei capacități motrice favorabile inserției sociale.

Proiectul **”Judo în școală”** a fost conceput pentru grupul de nivel valoric începători, precizând obiectivele de referință și conținuturile aferente, corespunzătoare vârstei optime a elevilor și stadiului de pregătire în clasă.

Obiectivele-cadru și obiectivele de referință formulate în această programă sunt obligatorii. Conținuturile aferente fiecărui obiectiv de referință pot fi adaptate de către cadrul didactic, în funcție de particularitățile grupei de elevi și de nevoile de pregătire ale acestora.

Programa se caracterizează printr-o anumită flexibilitate în sensul că permite profesorului de educație fizică și elevului să-și manifeste opțiunile cu privire la ramura de sport ce urmează a fi practică. Pe de altă parte, această flexibilitate este impusă și de strategia adaptată de profesori pentru a atrage cât mai mulți elevi la orele de educație fizică. Conținuturile specifice lecțiilor de educație fizică și judo, sunt orientate spre menținerea stării de sănătate a elevilor, dezvoltarea fizică armonioasă, creșterea capacității motrice generale, educarea unor trăsături pozitive de caracter și formarea obișnuinței de

participare independentă a exercițiilor fizice în scop igienic, compensator, de fortificare și de recreare. Pentru formarea și dezvoltarea calităților motrice, în cadrul lecțiilor de educație fizică și judo se aplică diferite forme de activitate: ștafete; jocuri dinamice; parcursuri aplicative; învățarea acțiunilor tehnice de bază din judo, (care, la rândul lor, stau la baza dezvoltării autoprotecției, a căderilor amortizate, a evitării contactelor dure cu adversarul și cu solul, a echilibrului); învățarea procedeelelor specifice probei, precum și concursuri sportive. Aceste prevederi se satisfac pe deplin, prin utilizarea în lecție a jocurilor dinamice cu elemente din sporturile de luptă. Prin urmare, putem evidenția următoarele obiective ale disciplinei:

- dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale;
- dezvoltarea vitezei, a rezistenței și a rezistenței în acțiuni motrice complexe;
- dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție în regim de îndemânare;
- dezvoltarea vitezei de reacție la stimul vizual;
- dezvoltarea vitezei de reacție la stimul tactil;
- dezvoltarea vitezei de execuție în relație cu adversarul;
- coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp;
- coordonarea acțiunilor în funcție de adversar;
- dezvoltarea forței dinamice segmentare;
- dezvoltarea forței explozive;
- dezvoltarea forței în regim de viteză;
- dezvoltarea forței segmentare în regim de rezistență;
- dezvoltarea rezistenței musculare locale;
- dezvoltarea rezistenței respiratorii la eforturi mixte.

În ceea ce privește obiectivul de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale, curriculum-ul prevede că deja la sfârșitul clasei I, elevul să se integreze și să acționeze eficient într-un grup constant, să-și învingă timiditatea și să execute cu curaj structurile motrice stabilite.

De asemenea, jocurile cu caracter de luptă aplicate în cadrul lecțiilor de educație fizică și judo contribuie la dezvoltarea anumitor grupe musculare, la formarea unor priceperi și deprinderi motrice necesare pentru realizarea obiectivelor altor ramuri sportive, precum gimnastică, atletism și unele jocuri sportive. Astfel, exercițiile și jocurile cu caracter de luptă contribuie la însușirea unui șir de elemente din următoarele ramuri de sport:

1. Gimnastică:

- a. rulări laterale;
- b. podul de jos;
- c. elemente pregătitoare pentru sărituri.

2. Atletism:
 - a. startul de sus;
 - b. pasul sărit;
 - c. aruncarea mingii de oină.
3. Baschet:
 - a. prinderea și ținerea mingii cu două mâini;
 - b. pivotare prin pășire;
 - c. lucrul de brațe și jocul de picioare;
 - d. depășirea;
 - e. marcajul normal.
4. Fotbal:
 - a. deposedarea adversarului din față;
 - b. sărituri, opriri, depășirea, marcajul.
5. Handbal:
 - a. apărarea individuală;
 - b. ținerea adversarului;
6. Badminton:
 - a. priza la rachetă;
 - b. lovitura de sus din față.

VALORILE MORALE ALE JUDOKA

“Educația are ca finalitate principală formarea unui caracter integru și dezvoltarea unui sistem de competențe care include cunoștințe, abilități, atitudini și valori, ce permit participarea activă a individului la viața socială și economică”

[Cadrul de referință al curriculumului național. P. 17].

Curriculum „Educație Fizică și Judo” se axează pe Valorile, care în sistemul de JUDO sunt descrise ca “Codul moral al judoca”.

Importanța programului curricular a necesitat o reflecție mai profundă, o interpretare diferită a valorilor. În plus, predarea a necesitat o abordare pedagogică și aici este diferența; a-i învăța pe copii să trăiască în conformitate cu valorile pozitive și să facă acest lucru în mod explicit nu este cu siguranță ușor, dar este valoros, așa cum sugerează "valorile" Judo-ului.

Acestea sunt cele 8 pietre de temelie învățabile și digerabile ale succesului în formarea personalității.

POLITETE

CURAJ

SINCERITATE

AUTOCONTROL

ONOARE

MODESTIE

PRIETENIE

RESPECT

PRINCIPIILE JUDO-ULUI

1. Voi fi mereu stăpânul gândurilor mele și voi cultiva numai gânduri bune. În sala de judo îmi voi stăpâni stările sufletești pentru a nu îngreuna munca colegilor mei și a mea.

2. Întotdeauna îmi voi păzi limba pentru a nu rosti cuvinte disprețuitoare sau supărătoare. Întotdeauna voi spune numai adevărul. Vreau s-auscult de două ori, să judec și apoi să vorbesc. Pentru aceasta am două urechi și o singură gură.

3. Vreau să-mi supraveghez faptele. Voi lupta numai pentru adevăr, frumos și pentru bine. Niciodată n-am să păgubesc pe cineva prin faptele mele.

4. Voi glumi și voi râde cu colegii mei, dar niciodată n-am să iau ceva în derâdere, n-am să stric momente solemne. Vreau să mă bucur de tot ceea ce este frumos.

5. Voi asculta sfaturile antrenorilor și ale judoka mai bine pregătiți și voi încerca să le aplic. În situații serioase voi rămâne serios. Dacă am alte păreri personale, le voi arăta pe față.

6. La orele de antrenament nu voi practica altceva decât sportul nostru: JUDO. Vreau să-mi concord toate gândurile numai asupra judo-ului. Voi progresa numai străduindu-mă neîncetat să dau maximum de randament. Vreau să ajut și pe alții să cunoască judo-ul în splendida sa frumusețe.

7. În timpul concursurilor voi lupta curajos și cinstit. Îmi voi stima adversarul și mă voi strădui mereu să obțin victorii pentru echipa și țara mea. Ca învingător nu mă voi înfumura, iar ca învins voi munci înzecit pentru a mă pregăti.

8. La durere nu mă voi tângui, demonstrând stăpânire de sine. Nu-mi voi indispuce colegii prin urlete și jeluiri. Voi ierta pe cei ce, cu sau fără voia lor, mi-au pricinuit aceste dureri.

9. Voi lupta cinstit și corect, nu mă voi lăuda și nu voi căuta să ies în evidență. Dacă voi fi silit să mă apăr, sau să apăr pe alții în cazul unui pericol, nu voi porni ca un sălbatec, ci voi folosi forța și cunoștințele mele numai pentru a înfăptui binele și a apăra adevărul.

10. “Înțeleptul cedează”, spune un vechi proverb. Vreau ca atât în viața de zi cu zi, cât și la antrenamente, să cedez pentru a învinge. Niciodată n-am să fug din lașitate și nu voi ocoli primejdia arătându-i spatele.

JIGORO KANO

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an
Obligatorie	Sport	I	2	66
Obligatorie	Sport	II	2	66
Obligatorie	Sport	III	2	66
Obligatorie	Sport	IV	2	66

REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A ORELOR PE UNITĂȚI DE CONȚINUT

Clasa	Unități de conținut	Nr. de ore
I	Formații în activitatea motrice	7
	Exerciții utilitar aplicative	14
	Dezvoltarea calităților motrice	18
	Jocuri dinamice de luptă	7
	Elemente tehnice specifice din judo	14
	Ațiuni tehnice de bază din judo	6
Total ore		66
II	Formații în activitatea motrice	5
	Exerciții utilitar aplicative	14
	Dezvoltarea calităților motrice	18
	Jocuri dinamice de luptă	9
	Elemente tehnice specifice din judo	12
	Ațiuni tehnice de bază din judo	8
Total ore		66
III	Formații în activitatea motrice	5
	Exerciții utilitar aplicative	14
	Dezvoltarea calităților motrice	18
	Jocuri dinamice de luptă	9
	Elemente tehnice specifice din judo	10
	Ațiuni tehnice de bază din judo	10
Total ore		66
IV	Formații în activitatea motrice	5
	Exerciții utilitar aplicative	14
	Dezvoltarea calităților motrice	18
	Jocuri dinamice de luptă	9
	Elemente tehnice specifice din judo	8
	Ațiuni tehnice de bază din judo	12
Total ore		66

UNITĂȚI DE COMPETENȚE ȘI ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PE CLASE

Clasa I

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
1. CUNOAȘTEREA NOȚIUNILOR, CERINȚELOR ȘI LEGITĂȚILOR ELEMENTARE REFERITOARE LA EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI APLICAREA ACESTORA ÎN PRACTICA EDUCAȚIONALĂ.		
I. A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE		
Elevul va fi competent: - să stabilească legături dintre reguli și consecințe;	A. Cunoștințe conceptuale Tema 1. Regulile de securitate la lecțiile de educație fizică și judo (cerințe față de echipamentul sportiv; obligațiunile și responsabilitățile elevului în cadrul lecției de educație fizică și judo; consecințele posibile ale nerespectării regulilor respective).	
- să ilustreze importanța igienei personale pentru sănătatea omului;	Tema 2. Igiena personală (semnificația noțiunii „igiena personală”; igiena echipamentului sportiv; igiena corpului).	
- să rezume rolul gimnasticii matinale pentru om.	Tema 3. Gimnastica matinală (esența gimnasticii matinale și însemnătatea acesteia pentru om; conținutul, durata și cerințele de bază în desfășurarea gimnasticii matinale).	Complex de exerciții fizice
I. B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIFICE		
Elevul va fi competent: - să expună corect termenii sportivi; - să respecte regulile de securitate în cadrul lecțiilor de educație fizică și judo;	B. Cunoștințe speciale • Termeni, noțiuni, definiții; • Tehnica executării exercițiilor de front și formație; • Pozițiile de bază ale diverselor segmente corporale în timpul executării exercițiilor fizice, și în timpul executării acțiunilor tehnice de judo; • Regulile de securitate la lecțiile de educație fizică și judo.	Test de cunoștințe
- să cunoască originea și istoria dezvoltării judo-ului; - să cunoască, să aplice principiile și valorile morale ale judoka	Istoricul Judo-ului: • Originea și istoria dezvoltării judo-ului; • Principiile fundamentale ale judo-ului; • Valorile morale ale judoka • Apariția și dezvoltarea judo-ului în Republica Moldova.	Test de cunoștințe

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
2. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ PRIN INTERMEDIUL EXERCITIILOR FIZICE		
II. COMPETENȚE PSIHOMOTRICE		
<p>- să creeze omogenitate în executarea acțiunilor în comun și individual;</p> <p>- să-și dezvolte capacitatea de coordonare a echilibrului și a diferitor părți ale corpului;</p>	<p>•1. Exerciții de front și formații:</p> <p>1. Aranjări: - în linie pe un rând; - în coloană în diverse figuri geometrice.</p> <p>2. Comenzile: „Aliniere!” „Drepti!”, „Pe loc repaus”.</p> <p>3. Întoarceri pe loc: „La stânga!”, „La dreapta!”, semiîntoarcere.</p> <p>4. Deplasare pe loc și în mișcare, comanda: „Înainte - Marș!”, „Clasă, stai!”.</p>	<p>Întoarceri la stânga și la dreapta.</p>
<p>- să-și formeze capacitatea de a parcurge un spațiu accidentat, denivelat, educându-și voința, dorința de a învinge greutățile, curajul, perseverența în muncă fizică;</p> <p>- să execute exerciții aplicative complexe care contribuie la îmbunătățirea calităților psihomotrice;</p>	<p>2. Exerciții cu caracter aplicativ.</p> <p>1. Mers: procedee de mers, mers peste obstacole mici, cu ocolirea obstacolelor, mers pe obstacole; pe sprijin îngust.</p> <p>2. Alergări: obișnuite, ocolind obstacole, în diverse figuri geometrice.</p> <p>3. Sărituri: pe ambele pe loc și în mișcare, ocolind obstacolele, cu coarda de gimnastică în cerc, peste obstacole mici.</p> <p>4. Aruncări: aruncarea mingii din diferite poziții inițiale; aruncarea mingii mici în perete cu efort și prinderea ei; a mingii medicinale cu ambele mâini (1 kg).</p> <p>5. Cățărări: pe banca de gimnastică înclinată; pe perete de gimnastică, pe diferite obstacole mici.</p> <p>6. Tracțiuni: cu ambele mâini din culcat pe banca de gimnastică; a partenerului; în echipe; la bara joasă, din culcat dorsal.</p>	<p>Sărituri cu coarda 1 min.</p> <p>Din culcat dorsal, bara la depărtarea brațelor, tracțiuni.</p>
	<p>3. Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG).</p> <p>1. EDFG fără obiecte (procedee).</p> <p>2. EDFG cu obiecte portative (cercuri, stegulețe, mingi, bastoane de gimnastică).</p> <p>3. Exerciții stretching, respiratorii.</p>	<p>Corectitudinea efectuării EDFG. Cunoașterea termenilor de bază.</p>
<p>- să realizeze acțiuni motrice de dezvoltare a coordonării mișcărilor și supleței în articulații;</p>	<p>4. Exerciții din gimnastica de bază.</p> <p>1. Din așezat și din culcat pe spate – rulări.</p> <p>2. Din sprijin ghemuit, rostogolire înainte în așezat, așezat depărtat, în așezat ghemuit.</p> <p>3. Din culcat dorsal, podul.</p> <p>4. Semisfoara.</p>	<p>Din așezat picioarele cu depărtarea unei tălpi aplecare înainte (cm ±).</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
<p>- să aplice activități motrice pentru dezvoltarea capacităților de coordonare, orientare în spațiu, echilibru în diverse situații de joc;</p>	<p>5. Jocuri dinamice de luptă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duel cu mingea 2. Duelul urșilor 3. Câștigă mingea 4. Rupe lanțul 5. Cucerește reduta 	<p>Explicarea regulilor de joc, aranjarea elevilor în formații specifice jocului și repartizarea rolurilor (după caz).</p>
<p>ACȚIUNILE TEHNICE SPECIFICE JUDO-ULUI: KYUL 6 (ROKU-KYU – CENTURA ALBĂ).</p>		
<p>- să cunoască cum se utilizează costumul de judo;</p> <p>- să cunoască valorile tehnice specifice centurii albe;</p> <p>- să cunoască cum se leagă centura;</p> <p>- să cunoască și să aplice acțiunile tehnice de bază din judo;</p>	<p>Elemente tehnice specifice din judo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Costumul de judo (Judogi) – mod de utilizare, de întreținere. • Centura (Obi) – simbol al valorii tehnice, și de respect. • Salutul din poziție (RITSUREI). • Salutul din poziția seiza (ZAREI). • Asigurări (UKEMI): căderea înapoi, înspre spate - (USHIRO); cădere laterală pe dreapta și pe stânga - (YOKO); căderea în față - (MAE). • Pozițiile de gardă (SHIZENTHAI): poziția înaltă (SHIZEN HON TAI); poziția înaltă pe dreapta (MIGI SHIZENTAI); poziția înaltă pe stânga (HIDARI SHIZENTAI). 	<p>Învățarea principiilor și tehnicilor fundamentale ale judo-ului.</p>
<p>- să cunoască terminologia, și să execute corect acțiunile tehnice de judo din programa centurilor colorate; ROKU-KYU (centura albă);</p>	<p>Acțiuni tehnice de bază din judo:</p> <p>INSTRUIREA TEHNICII LA SOL (NE WAZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica imobilizărilor – OSAE KOMI WAZA. 1. Imobilizare transversală fundamentală (KESA-GATAME). 2. Variantă a imobilizării transversale (KUZURE-KESA-GATAME). <p>INSTRUIREA TEHNICII ÎN POZIȚIE (NAGE WAZA)</p> <p>Tehnici de picioare – ASHI WAZA.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Măturarea piciorului care avansează (DE ASHI BARAI). 	<p>Învățare, consolidare acțiunilor tehnice din poziție și la sol.</p> <p>Evaluarea corectitudinii acțiunilor învățate.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
3. FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTUL CIVILIZAT, A DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ		
III. ATITUDINI		
- să manifeste responsabilitate, atitudine grijulie față de sănătatea fizică și cea psihică;	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea unui regim de viață sănătos; • Respectarea cerințelor sanitaro igienice; 	Evaluare: Observațiile pedagogului, privind comportamentul elevului.
- să manifeste spirit de disciplină și tact în relații interpersonale;	<ul style="list-style-type: none"> • Relații interpersonale pozitive în cadrul desfășurării jocurilor dinamice și ștafetelor sportive; • Respectarea dispozițiilor învățătorului în cadrul lecțiilor de educație fizică și judo; 	
- să cunoască regulile de profilaxie a traumatismului la lecțiile de educație fizică și judo.	<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor de securitate în timpul jocului, a competițiilor. 	Evaluare: Analiza comportamentului elevului manifestat pe parcursul activității motrice.

Clasa a II-a

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
1. CUNOAȘTEREA NOȚIUNILOR, CERINȚELOR ȘI LEGITĂȚILOR ELEMENTARE REFERITOARE LA EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI APLICAREA ACESTORA ÎN PRACTICA EDUCAȚIONALĂ.		
I. A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE		
Elevul va fi competent: - să exemplifice relația dintre exercițiul fizic și dezvoltarea fizică a omului;	A. Cunoștințe conceptuale Tema 1. Noțiuni generale despre dezvoltarea fizică a omului (esența noțiunii „dezvoltare fizică” și importanța acesteia pentru el; rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea sistemului cardiovascular și respirator).	Test de cunoștințe
- să reproducă componentele de bază ale igienei exercițiilor fizice.	Tema 2. Igiena exercițiilor fizice (condițiile sanitaro-igienice ale locului de practicare a exercițiilor fizice; rolul respirației în timpul exersării; dozarea efortului fizic conform particularităților de vîrstă, stării de sănătate, gradului de dezvoltare și pregătire fizică).	Test de cunoștințe

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
I. B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIFICE		
<p>Elevul va fi competent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să expună corect termenii sportivi; - să respecte regulile de securitate în cadrul lecțiilor de educație fizică și judo; 	<p>B. Cunoștințe speciale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Termeni, noțiuni, definiții; • Tehnica executării exercițiilor de front și formație; • Pozițiile de bază ale diverselor segmente corporale în timpul executării exercițiilor fizice; • Regulile de securitate la lecțiile de educație fizică și judo. 	Test de cunoștințe
2. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ PRIN INTERMEDIUL EXERCIȚIILOR FIZICE		
II. COMPETENȚE PSIHOMOTRICE		
<ul style="list-style-type: none"> - să-și formeze capacități de colaborare, de a lucra frontal sau în echipe omogene; - să-și dezvolte obișnuința de menținere a ținutei corecte și să-și formeze școala mișcării; 	<p>1. Exerciții de front și formații:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aranjare în formație în linie pe două rînduri, în semicerc, în cerc, în careu, în pătrat. 2. Aranjare în formație desfășurată. 3. Raportul, enumerarea după ordine, câte 3,4. 4. Întoarcere pe loc. 5. Deplasări: la pas, în figuri – prin ocolire, pe diagonală, pe cerc. 	Raportul și salutul.
<ul style="list-style-type: none"> - să-și formeze deprinderi motrice de bază cu caracter aplicativ, asigurînd o dezvoltare armonioasă a organismului; - să-și dezvolte competențe în asigurarea armoniei mișcărilor și să-și controleze influența exercițiilor aplicative asupra formării deprinderilor motrice de bază; - de a-și controla tempoul execuției, coordonării și preciziei mișcării la creșterea și îmbunătățirea motricității generale; 	<p>2. Exerciții cu caracter aplicativ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mers: cu pas obișnuit, cu pas accentuat, cu ridicarea genunchilor cu pas balansat, cu pas încrucișat. 2. Alergări: obișnuit; cu ridicarea genunchilor la 45°, pe vîrfuri, cu întoarceri la viteză, cu jocuri, cu ștafete. 3. Sărituri: naturale, câte doi, în grup, peste obstacole, de pe obstacole, cu coardă mare, medie, mică individual și în echipe. 4. Aruncări și prindere: individual cu două mâini, cu o mână, aruncare la distanță de pe loc din stînd, stînd pe genunchi, la țintă (mică, mare, fixă, mobilă). 5. Cățărări: la scara fixă-varietăți (în spirală, din lateral, din față, șerpuită, de pe banca de gimnastică). 6. Tracțiuni: între doi executanți din fandat, din spate în spate, din așezat față în față, pe banca de gimnastică. 7. Echilibru: cu variante de mers, cu variante de alergare, cu transportarea unor obiecte pe cap. 	<p style="text-align: center;">Tehnica mersului și alergării.</p> <p style="text-align: center;">Sărituri cu coarda 1 min.</p> <p style="text-align: center;">Aruncări din diferite poziții.</p> <p style="text-align: center;">Varietăți de cățărări.</p> <p style="text-align: center;">Menținerea echilibrului.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
- să-și dezvolte capacitățile de coordonare, simțul spațiului și al echilibrului dinamic;	3. Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG). 1. EDFG fără obiecte în formație strânsă și desfășurată. 2. EDFG cu obiecte (mingi, cercuri, bastoane de gimnastică, coarde). 3. Exerciții speciale de forță-viteză, mobilitate, coordonare.	Corectitudinea efectuării EDFG. Cunoașterea termenilor de bază. Pozițiile mâinilor, a brațelor și a picioarelor.
	4. Exerciții din gimnastica de bază. 1. Rostogolire înainte cu varietăți de sărituri după rostogolire. 2. Stînd pe omoplați. 3. Podul din culcat pe spate. 4. Echilibru pe un picior.	Rostogolire înainte. Exercițiu stînd pe omoplați.
- să aplice activități motrice pentru dezvoltarea capacităților de coordonare, orientare în spațiu, echilibru în diverse situații de joc;	5. Jocuri dinamice de luptă: Calcă adversarul pe picior Atinge genunchii adversarului Prinde adversarul de mijloc Luptă palme în palme Lupta franceză.	Jocurile contribuie la dezvoltarea anumitor grupe musculare, la formarea unor priceperi și deprinderi motrice necesare pentru realizarea obiectivelor altor ramuri sportive.
ACȚIUNILE TEHNICE SPECIFICE JUDO-ULUI: KYUL 6 (ROKU-KYU – CENTURA ALBĂ).		
să cunoască și să aplice acțiunile tehnice de bază din judo;	Elemente tehnice specifice din judo: Asigurări (UKEMI): căderea înapoi, înspre spate - (USHIRO); cădere laterală pe dreapta și pe stînga - (YOKO); căderea în față - (MAE). Pozițiile de gardă (SHIZENTAI): poziția înaltă (SHIZEN HON TAI); poziția înaltă pe dreapta (MIGI SHIZENTAI); poziția înaltă pe stînga (HIDARI SHIZENTAI).	Perfecționarea tehnicilor fundamentale ale judo-ului.
- să cunoască terminologia, și să execute corect acțiunile tehnice de judo din	Acțiuni tehnice de bază din judo: INSTRUIREA TEHNICII LA SOL (NE WAZA): Tehnica imobilizărilor – OSAE KOMI WAZA. Imobilizarea ”cu pernă”	Învățare, consolidare acțiunilor tehnice din poziție și la sol.

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
programa centurilor colorate; ROKU-KYU (centura albă);	(KASHIRA GATAME). INSTRUIREA TEHNICII ÎN POZIȚIE (NAGE WAZA) Tehnici de picioare – ASHI WAZA Măturarea piciorului care avansează (DE ASHI BARAI). Tehnici de șold – KOSHI WAZA. Zborul peste șold (UKI GOSHI).	Perfecționarea acțiunilor învățate. Evaluarea corectitudinii acțiunilor învățate.
3. FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTUL CIVILIZAT, A DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ		
III. ATITUDINI		
- să demonstreze o atitudine pozitivă, interes privind activitatea motrice efectuată sistematic;	Cunoștințe despre influența exercițiilor fizice asupra organismului din punct de vedere anatomic, fiziologic, psihologic;	Evaluare: Test de cunoștințe elementare despre influența exercițiilor fizice asupra organismului uman.
- să-și formeze atitudinile grijulie pentru sănătatea proprie;	Respectarea regimului motrice zilnic; Proceduri de călire a organismului cu razele solare, aer și apă; Respectarea regimului igienic al organismului;	Evaluare: Gradul de respectare a regimului motrice și igienic.
- să dea dovadă de curiozitate intelectuală;	efectele pozitive ale executării exercițiilor fizice asupra organismului uman; instruire (autoinstruire) cu ajutorul materialelor instructive (la lecție, la domiciliu);	Test de cunoștințe
- să-și formeze deprinderea de a practica sistematic și independent exercițiile fizice.	instruire (autoinstruire) cu ajutorul materialelor instructive (la lecție, la domiciliu); evidența dinamicii rezultatelor activității motrice efectuate la lecție și independent la domiciliu.	Evaluare: Rezultatele dezvoltării și pregătirii fizice.

Clasa a III-a

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
1. CUNOAȘTEREA NOȚIUNILOR, CERINȚELOR ȘI LEGITĂȚILOR ELEMENTARE REFERITOARE LA EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI APLICAREA ACESTORA ÎN PRACTICA EDUCAȚIONALĂ.		
I. A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE		
<ul style="list-style-type: none"> - să explice importanța ținutei corecte; - să evalueze ținuta corpului; - să propună exerciții fizice în scopul exersării ținutei corecte a corpului. 	<p>A. Cunoștințe conceptuale</p> <p>Tema 1. Noțiuni generale despre dezvoltarea fizică a omului (esența noțiunii „dezvoltare fizică” și importanța acesteia pentru el; Ținuta corpului (definiția noțiunii „ținuta corpului”, importanța ei în dezvoltarea normală a coloanei vertebrale și a organelor interne; consecințele ținutei incorecte;</p> <ul style="list-style-type: none"> - diagnosticarea ținutei corecte a corpului; - rolul exercițiilor fizice în formarea/ dezvoltarea ținutei corecte a corpului. Rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea sistemului cardiovascular și respirator). 	Test de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> - să formeze concluzii referitor la importanța călirii organismului. 	<p>Tema 2. Călirea organismului (definiția noțiunii „călirea organismului” și rolul acesteia pentru sănătatea omului; mijloacele și formele de călire a organismului).</p>	Test de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> - să stabilească legături dintre principiile judo-ului, activitatea motrice independentă și sănătatea omului. 	<p>Tema 3. Principiile judo-ului și activității motrice independentă (obiective, conținuturi și finalitățile activității motrice independente; sarcini pentru acasă la educația fizică și judo – component important al activității motrice independente;</p> <ul style="list-style-type: none"> - rolul exersării independente sistematice în scopul dezvoltării calităților motrice și intelectuale, întremării sănătății etc.). 	Test de cunoștințe
I. B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIFICE		
<p>Elevul va fi competent: - să expună corect termenii sportivi; - să respecte regulile de securitate în cadrul lecțiilor de educație fizică și judo;</p>	<p>B. Cunoștințe speciale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Termeni, noțiuni, definiții; • Tehnica executării exercițiilor de front și formație; • Pozițiile de bază a diverselor segmente corporale în timpul executării exercițiilor fizice, și în timpul executării acțiunilor tehnice de judo. • Regulile de securitate la lecțiile de educație fizică și judo. 	Test de cunoștințe

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
2. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ PRIN INTERMEDIUL EXERCIȚIILOR FIZICE		
II. COMPETENȚE PSIHOMOTRICE		
<p>- Să cunoască regulile de acțiune individuală și în comun.</p>	<p>1. Exerciții de front și formații. 1. „Pasul mai mare”; „Pasul mai mic!”. Enumerarea la unu-doi; câte 3; câte 4. 2. Regrupare dintr-o linie pe un rând – în cerc; în două linii. 3. Mers în figuri: contramers (în sens opus); șerpuire; pe cerc.</p>	<p>Identificarea modelului de mișcări specifice pentru fiecare segment al corpului.</p>
<p>- Să formeze competențe de a comunica, aplicând terminologia exercițiilor învățate;</p> <p>- să execute corect acțiunile motrice orientate spre dezvoltarea capacităților de coordonare, viteză și forță - explozivă.</p> <p>să manifeste îndemânare în realizarea acțiunilor învățate.</p>	<p>2. Exerciții cu caracter aplicativ. 1. Mers: cu pas de manevră; în ritm lent; în ritm rapid; cu pas fandat; cu pași alăturați; în ritm de joc popular. 2. Alergări: cu întoarcere; din diferite poziții; cu pași mari; cronometrată; cu pași încrucișați; la viteză. 3. Sărituri: naturale fără întoarceri și cu întoarceri; cu ajungerea obiectelor după săritură; câte 3,4 și mai mulți executanți; pe obstacole cu bătaie; peste obstacole; sărituri cu coarda mare în echipe. 4. Aruncări și prinderi: cu ambele mâini; cu o mână; după săritură; după ricoșare; aruncare la distanță, la țintă. 5. Împingeri: între doi executanți; pe echipe-din stînd față în față, spate la spate, umăr la umăr. 6. Echilibru: cu variante de mers, cu variante de alergare; cu transportarea greutăților; după sărituri de 90°, 180°, 360°, pe ambele picioare și pe un picior la fel cu adversarul. Dezvoltarea simțului echilibrului cu adversarul.</p>	<p>Cunoașterea terminologiei exercițiilor cu caracter aplicativ.</p> <p>Sărituri peste coardă timp de 1 min. (nr. de repetări). Precizia aruncării în țintă. Menținerea echilibrului pe ambele picioare după săritură cu întoarcere la 360° într-un cerc cu diametrul de 1m. Simțul adversarului prin dezechilibrare.</p>
<p>- să-și dezvolte capacitățile de coordonare, simțul spațiului și al echilibrului dinamic;</p>	<p>3. Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG): 1. EDFG fără obiecte: varietăți. 2. EDFG cu obiecte pe loc și în mișcare (în stînd, așezat, culcat). Exerciții speciale de forță, mobilitate, viteză, coordonare.</p>	<p>Corectitudinea executării exercițiilor de EDFG.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
<p>- să observe greșelile altora în vederea obținerii informației despre corectitudinea executării exercițiilor.</p> <p>- să execute corect asigurarea prin cădere.</p>	<p>4. Exerciții din gimnastica de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stînd pe omoplați după rulare înapoi din așezat, din așezat ghemuit, din sprijin ghemuit. 2. Semisfoara. 3. Podul. 4. Rostogoliri în îmbinare cu elementele însușite. 5. Sărituri peste coardă. 6. Asigurări prin cădere. 	<p>Atârări și sprijine.</p> <p>Semisfoara.</p> <p>Îmbinare acrobatică din elementele însușite anterior.</p> <p>Săritură peste coardă 1 min.</p>
<p>- Să demonstreze rezistență în regim aerobic, calități de viteză și precizie a mișcării.</p>	<p>5. Elemente de atletism:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare de viteză 30m, 50m din startul de sus. 2. Alergare de suveică, 3x10m. 3. Aruncarea mingii în țintă. 4. Săritură în lungime (de pe loc și cu elan). 5. Aruncarea mingii medicinale cu o mână, cu două mâni, la distanțe. 6. Sărituri în înălțime. 	<p>Alergare de viteză 30m.</p> <p>Aruncarea mingii</p>
<p>- Să stabilească legătura între propriile capacități, eforturi și rezultatele activității.</p>	<p>6. Jocuri dinamice de luptă. Ștafete.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sari și ferește-te 2. Duelul scorpionilor 3. Trage de baston 4. Lupta prin tracțiune de un braț 5. Ridicăți adversarul <p>Ștafete sportive și jocuri cuprinzând elemente din atletism, jocuri sportive, din gimnastică.</p>	<p>Jocurile contribuie la dezvoltarea anumitor grupe musculare, la formarea unor priceperi și deprinderi motrice necesare pentru realizarea obiectivelor altor ramuri sportive.</p>
<p>ACȚIUNILE TEHNICE SPECIFICE JUDO-ULUI: KYUL 5 (ROKU-KYU – CENTURA GALBENĂ).</p>		
<p>să cunoască și să aplice acțiunile tehnice de bază din judo;</p>	<p>Elemente tehnice specifice din judo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asigurări (UKEMI): căderea înapoi, înspre spate - (USHIRO); cădere laterală pe dreapta și pe stînga - (YOKO); căderea în față - (MAE). • Pozițiile de gardă (SHIZENTHAI): poziția înaltă (SHIZEN HON TAI); poziția înaltă pe dreapta (MIGI SHIZENTAI); poziția înaltă pe stînga (HIDARI SHIZENTAI). 	<p>Perfecționarea tehnicilor fundamentale ale judo-ului.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
<p>- să cunoască terminologia, și să execute corect acțiunile tehnice de judo din programa centurilor colorate; ROKU-KYU (centura galbenă);</p>	<p>Acțiuni tehnice de bază din judo: INSTRUIREA TEHNICII LA SOL (NE WAZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica imobilizărilor – OSAE KOMI WAZA. <ol style="list-style-type: none"> 1. Imobilizarea în patru puncte din lateral sau „imobilizarea în T” (YOKO SHIHO GATAME). 2. Variantă a imobilizării în patru puncte din lateral (KUZURE YOKO SHIHO GATAME). 3. Imobilizarea pe deasupra în prelungire (KAMI SHIHO GATAME). <p>INSTRUIREA TEHNICII ÎN POZIȚIE (NAGE WAZA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnici de picior – ASHI WAZA. <ol style="list-style-type: none"> 1. Marea secerare interioară (O UCHI GARI). 2. Mica secerare interioară (KO UCHI GARI). 3. Marea secerare exterioară (O SOTO GARI) 	<p>Învățare, consolidare acțiunilor tehnice din poziție și la sol.</p> <p>Perfecționarea acțiunilor învățate.</p> <p>Evaluarea corectitudinii acțiunilor învățate.</p>
<p>3. FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTUL CIVILIZAT, A DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ</p>		
<p>III. ATITUDINI</p>		
<p>- să-și formeze deprinderea de a practica sistematic și independent exercițiile fizice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • instruire (auroinstruire) cu ajutorul materialelor instructive (la lecție, la domiciliu); • evidența dinamicii rezultatelor activității motrice efectuate la lecție și independent la domiciliu. 	<p>Rezultatele dezvoltării și pregătirii fizice.</p>
<p>- Să demonstreze atitudine conștientă și disciplină în cadrul lecției de educație fizică și judo;</p> <p>- să manifeste atitudine grijulie față de sănătatea proprie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calitatea realizării sarcinilor la domiciliu; • participare la efectuarea exercițiilor fizice de concurs; • prezența utilajului sportiv personal (minge, coardă etc.); • cunoștințe privind dezvoltarea fizică optimă a organismului; • sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală; • respectarea cerințelor sanitaro-igienice a corpului și echipamentului sportiv; • proceduri de călire a organismului; • executarea sistemică a exercițiilor fizice de dezvoltare generală și specială, precum și formarea ținutei corecte a organismului. 	<p>Regimul motric zilnic al elevului în afară de clasă.</p> <p>Progresul dezvoltării calităților motrice, funcționale, intelectuale și a indicilor antropometrici pe o perioadă de timp.</p>

Clasa a IV-a

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE-EVALUARE
1. CUNOAȘTEREA NOȚIUNILOR, CERINȚELOR ȘI LEGITĂȚILOR ELEMENTARE REFERITOR LA EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI APLICAREA ACESTORA ÎN PRACTICA EDUCAȚIONALĂ		
I. A. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE GENERALE		
<p>Elevul va fi competent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să exploateze legitățile călirii organismului; - să cunoască și exploateze principiile judoului. 	<p>A. Cunoștințe conceptuale</p> <p>Tema 1. Principiile judo-ului și călirii organismului. (caracteristica principiilor: călirii sistematice; dozării treptate a procedurilor de călire; utilizării complexe a mijloacelor și formelor de călire; individualizării călirii organismului).</p>	Test de cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> - să deducă importanța exersării fizice în scopul fortificării sănătății omului; 	<p>Tema 2. Rolul exercițiilor fizice în fortificarea sănătății omului (influența activității motrice în dezvoltarea organelor și sistemelor (cardiovascular, respirator); rolul practicării sistematice a exercițiilor fizice în fortificarea sănătății omului).</p>	Eseu nestructurat
<ul style="list-style-type: none"> - să completeze sistematic caietul. 	<p>Tema 3. Caietul de educație fizică și judo (structura și conținutul caietului și rolul acestuia în autoinstruirea și autocunoașterea elevului).</p>	Caietul elevului
I. B. FORMAREA COMPETENȚELOR COGNITIVE SPECIALE		
<ul style="list-style-type: none"> - să cunoască terminologia sportivă, a exercițiilor fizice practicate. - să cunoască terminologia judo-ului, acțiunile tehnice învățate; - să perceapă elementar esența calităților motrice de bază. 	<p>B. Cunoștințe speciale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Termeni, noțiuni, definiții; • Aspecte ale tehnicii executării acțiunilor motrice din atletism, gimnastică, jocuri și judo, etc.; • Reguli (elementare) competiționale; • Cunoștințe elementare despre metodica executării unor exerciții fizice speciale, desfășurării jocului dinamic, elementelor învățate din judo; • Cunoștințe elementare despre dozarea efortului fizic și pauzele de odihnă în activitatea motrice; • Cunoștințe elementare privind dezvoltarea vitezei, forței, îndemnării, rezistenței. 	Teste de cunoștințe.
2. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ PRIN INTERMEDIUL EXERCIȚIILOR FIZICE		
II. COMPETENȚE PSIHOMOTRICE		
<ul style="list-style-type: none"> - Să demonstreze calități motrice de bază; 	<p>1. Teste de diagnosticare a nivelului de dezvoltare, pregătire fizică și funcțională.</p>	Evaluarea nivelului de dezvoltare, pregătire fizică și funcțională.

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE-EVALUARE
<p>- să demonstreze capacități motrice de bază;</p> <p>- să formeze competențe de testare motrice și să le implice la testarea colegilor;</p> <p>- să observe capacitățile stării funcționale ale organismului;</p>	<p>Teste motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergarea de suveică: 3×10 m (s); • Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. de repetări); • Flotări din sprijin culcat, (fete) mâinile pe banca de gimnastică (nr. de repetări); • Tracțiuni în brațe din culcat orizontal (nr. de repetări). • Sărituri în lungime de pe loc (cm); • Din stând pe banca de gimnastică, aplecare înainte (cm). <p>Teste antropometrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masa corporală (kg); • Talia (înălțimea corpului) (cm.); • Perimetrul toracic (cm.); <p>Teste funcționale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecvența pulsului în stare de repaus (timp de 10 sec.); 	<p>Teste motrice, antropometrice și funcționale (septembrie, mai).</p>
<p>- să întrețină și să îmbunătățească starea de sănătate executând exerciții cu caracter aplicativ;</p>	<p>2. Exerciții cu caracter aplicativ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Varietăți de mers aplicativ, alergări, sărituri. 2. Escaladări. Sărituri în adâncime; 3. Lucru cu obiecte portative (mingi, cercuri, coarda, elasticul, otgonul); 4. Imitarea acțiunilor tehnice de bază. 5. Cățărare pe odgon-procedeul în trei timpi (2-3 m). 	<p>Executarea acțiunilor tehnice cu adversar imaginat. Trei timpi (2-3 m) + evaluare.</p>
<p>- să influențeze evoluția corectă și armonioasă a organismului în dezvoltarea calităților motrice de bază;</p>	<p>3. Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EDFG fără obiecte; 2. EDFG cu obiecte portative. 	<p>Executarea corectă a exercițiilor</p>
<p>- să demonstreze capacități de viteză și rezistență aerobă</p>	<p>4. Elemente de atletism</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare de viteză: 30-60 m din startul de jos; 2. Alergare de suveică, 3x10m. 3. Aruncarea mingii (150 g) la distanță cu elan; 4. Aruncarea mingii în țintă orizontală și verticală de la distanța de 8-10m. 5. Aruncarea mingii medicinale în sus. 	<p>Alergare de viteză 30m(s).</p> <p>Alergare de coordonare: Alergare de suveică 3x10m(s). Aruncarea mingii (150g) la distanță cu elan.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE-EVALUARE
<p>- să cunoască postura corectă a corpului în acțiuni motrice în comun și principalele deficiențe fizice ale ținutei;</p> <p>- să efectueze mișcări cu amplitudine mare expresivitate și ritm modern.</p> <p>- să acționeze cu indici superiori de îndemânare în cadrul acțiunilor motrice specifice;</p>	<p>5. Gimnastica de bază și ritmică</p> <p>• Exerciții de front și formații:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Regrupare dintr-o coloană în coloană câte 2,3 în deplasare cu întoarcere; 2. Mers pe cerc mare și mediu; 3. Mișcări coordinative la 4 și 8 timpi cu tempoul lin, moderat și rapid. 4. Acțiuni ritmico-coordinative cu bătăi din palme și picioare în perechi și cerc. <p>• Exerciții acrobatice:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rostogoliri și asigurări în diverse poziții finale; 2. Echilibru pe un picior, cu partenerul; 3. Podul din stând (cu asigurare); 4. Stând pe omoplați, brațele pe podea; 5. Sfoara; 6. Îmbinare de elemente acrobatice însușite. 	<p>Ținuta corporală la efectuarea exercițiilor.</p> <p>Complex de exerciții din gimnastica ritmică pentru formarea simțului ritmului și tempoului.</p> <p>Îmbinare de elemente acrobatice.</p>
<p>- Să stabilească legătura între propriile capacități, eforturi și rezultatele activității.</p>	<p>6. Jocuri dinamice de luptă. Ștafete.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Împinge bastonul 2. Evadarea 3. Trage de braț și ia-ți batista 4. Duelul mingilor 5. Scoate mingea <p>Ștafete sportive și jocuri cuprinzând elemente din atletism, jocuri sportive, din gimnastică.</p>	<p>Jocurile contribuie la dezvoltarea anumitor grupe musculare, la formarea unor priceperi și deprinderi motrice necesare pentru realizarea obiectivelor altor ramuri sportive.</p>
<p>ACȚIUNILE TEHNICE SPECIFICE JUDO-ULUI: KYUL 5 (ROKU-KYU – CENTURA GALBENĂ).</p>		
<p>să cunoască și să aplice acțiunile tehnice de bază din judo;</p>	<p>Elemente tehnice specifice din judo:</p> <p>• Asigurări (UKEMI): căderea înapoi, înspre spate - (USHIRO); cădere laterală pe dreapta și pe stânga - (YOKO); căderea în față - (MAE).</p>	<p>Perfecționarea tehnicilor fundamentale ale judo-ului.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE-EVALUARE
<p>- să cunoască terminologia, și să execute corect acțiunile tehnice de judo din programa centurilor colorate; ROKU-KYU (centura galbenă);</p>	<p>Acțiuni tehnice de bază din judo: INSTRUIREA TEHNICII LA SOL (NE WAZA):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica imobilizărilor – OSAE KOMI WAZA. 1. Variantă a imobilizării pe deasupra în prelungire (KUZURE KAMI SHIHO GATAME). 2. Imobilizarea celor patru puncte pe deasupra sau (imobilizarea călare) - (TATE SHIHO GATAME). 3. Variantă a imobilizării călare (KUZURE TATE SHIHO GATAME). <p>INSTRUIREA TEHNICII ÎN POZIȚIE (NAGE WAZA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnici de picior – ASHI WAZA. • Mica secerare exterioară (KO SOTO GARI). • Aruncare prin blocare, tragere și ridicare (SASAE TSURI KOMI ASHI). • Tehnica de șold – KOSHI WAZA. 1. Marea aruncare peste șold (O GOSHI) 	<p>Învățare, consolidare acțiunilor tehnice din poziție și la sol.</p> <p>Perfecționarea acțiunilor învățate.</p> <p>Evaluarea corectitudinii acțiunilor învățate.</p>
3. FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE, COMPORTAMENTUL CIVILIZAT, A DEPRINDERILOR COMUNICATIVE ȘI DE INTERACȚIUNE SOCIALĂ		
III. ATITUDINI		
<p>Să manifeste spirit de ordine, disciplină și onestitate în comportament;</p> <p>să realizeze activități practice independente;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jocuri dinamice și ștafete sportive; • completarea portofoliului (caietul de educație fizică și judo); • executarea sarcinilor la domiciliu; • respectarea dispozițiilor învățătorului în cadrul desfășurării lecției; • respectarea regulilor jocurilor dinamice și a acțiunilor de concurs; • ajutorarea și asigurarea colegilor în cadrul instruirii; • acțiuni motrice efectuate în sprijin și atârănări la diferite înălțimi; 	<p>Nivelul de disciplinaritate și activism motrice a elevului.</p> <p>Priceperi de asigurare și ajutor acordat în procesul executării unor exerciții fizice.</p>

SUBCOMPETENȚE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE-EVALUARE
să manifeste responsabilitate și toleranță în procesul de educație fizică și judo;	<ul style="list-style-type: none"> participare la amenajarea terenului sportiv și pregătirea utilajului necesar pentru realizarea obiectivelor lecției; alergare de durată, exerciții fizice executate timp îndelungat. 	Dinamica formării competențelor cognitive și psihomotrice ale elevului.
- să-și formeze capacități creative în baza cunoștințelor și calităților motrice personale.	<ul style="list-style-type: none"> să elaboreze un complex de EDFG pentru gimnastica matinală. 	Nivelul interesului (motivației) elevului pentru activitatea motrice sistematică.

BAREME DE APRECIERE

Evaluarea curentă se efectuează prin verificări curente sistematice pe parcursul programului de instruire, pe compartimente mai mici, având drept scop cunoașterea materiei predate pe parcursul semestrului.

Evaluarea finală are funcția de bilanț și se efectuează la încheierea studiului disciplinei. Rezultatele evaluării finale se exprimă conform scalei de apreciere din trei calificative: suficient, bine, foarte bine.

Nota	Suficient	Bine	Foarte bine
Demonstrarea salutului (Ritsurei și Zarei)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Costumul de judo (Judogi), cenrura (Obi) – mod de utilizare, de întreținere	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Demonstrarea deplasărilor (Shintai)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial	Executarea corectă, terminologia	Executarea excelentă, terminologia

Nota	Suficient	Bine	Foarte bine
	corectă terminologia corespunde	corespunde cu mici greșeli	corespunde
Demonstrarea pozițiilor de luptă (Shisei)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Demonstrarea asigurărilor (Ukemi)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Demonstrarea dezechilibrărilor (Kuzushi)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Demonstrarea prizelor fundamentale (Hon kumi kata)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Demonstrarea acțiunilor tehnice învățate la sol (Ne waza)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde
Demonstrarea acțiunilor tehnice învățate în poziție (Nage waza)	Executarea corectă, terminologia cu greșeli. Executarea parțial corectă terminologia corespunde	Executarea corectă, terminologia corespunde cu mici greșeli	Executarea excelentă, terminologia corespunde

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Cadrul de referință al curriculumului național / aut.: Vladimir Guțu, Nicolae Bucun, Adrian Ghicov [et al.] ; coord.: Lilia Pogolșa, Valentin Crudu ; experți intern.: Ciprian Fartușnic, Daniel Petru Funeriu ; Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova. Chișinău : Lyceum, 2017 (F.E.-P. “Tipografia Centrală”). 104 p.
2. Chirazi M. Jocuri de luptă. Iași, 1999.
3. Curriculum pentru învățământul primar, aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018.
4. Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Chișinău: MECC, 2018.
5. Ion-Ene M., Ichim P., Chirilă A. *Judo: ghid terminologic multidiscplinar*. Galați: Editura Fundației Universitare ”Dunărea de Jos”, 2012. 407 p.
6. Manolachi V.G. *Sporturi de luptă - Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo)*. I.N.E.F.S., Chișinău, „Tipografia Centrală”. 2003. 400 p.
7. Manolachi V.G., Lefter N., Manolachi V.V. *Judo: Curriculum de pregătire pentru școli sportive*. Chișinău: Editura USEFS, 2017. 83 p.
8. Manolachi V.G., Lefter N., Manolachi V.V. *Judo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate*. Chișinău: Editura USEFS, 2017. 179 p.
9. Manolachi, V., Marin, C., Daniel, R., & Mircea, I. E.. JUDO-THE ALTERNATIVE METHOD OF THE CONTEMPORARY EDUCATION. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, (2), 2010.
10. Metodologia privind evaluarea criterială prin descriptori, clasele I-IV. Chișinău: MEC, IȘE, 2019

11. Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova. Standarde educaționale la disciplinele școlare din învățământul primar, gimnazial și liceal. Coord. Achiri I., Velișco N. Chișinău: Univers Pedagogic, 2008.

12. Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova. Curriculum școlar. Clasele I-IV. Chișinău: Editura Lumina, 2003.

13. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. *Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей*. Москва: «Советский спорт», 2003.

14. Манолаки В.В. *Дзюдо как «мягкий путь» к самосовершенствованию и спортивным высотам*. Монография. Кишинев: ГУФВС, 2012. 116 с.

ANEXA 1. PLANUL DE PREGĂTIRE PENTRU UN AN ȘCOLAR

PROIECTAREA MEZOCICLULUI (66 lecții)				
Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
1	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute corect salutul și să cunoască situațiile în care trebuie executat. Să însușească o poziție corectă a corpului specifică judo-ului. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea salutului Ritsu Rei și Za Rei Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție, a îndemânării și a gândirii motrice.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Efectuarea salutului Ritsu Rei către un partener din poziția stând. Efectuarea salutului Za Rei către un partener din poziția seiza. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: calcă adversarul pe picior	15 min 10 min 15 min 5 min
2	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute corect salutul și să cunoască situațiile când trebuie executat. Să însușească o poziție corectă a corpului specifică judo-ului. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea salutului Ritsu Rei și Za Rei. Învățarea Shizentai (pozițiile corpului). Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție, a îndemânării și a gândirii motrice.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Efectuarea salutului Ritsu Rei către un partener din poziția stând. Efectuarea salutului Za Rei către un partener din poziția seiza. Se exersează poziția naturală a corpului prin păstrarea centrului de greutate în interiorul centrului de susținere. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: calcă adversarul pe picior. Varianta 1A.	15 min 5 min 10 min 10 min 5 min
3	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să fie capabil să treacă ușor de la o poziție la alta.	Încălzirea. Învățarea poziției Migi Shizentai. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea de pe loc a poziției corpului cu piciorul drept înaintea celui stâng cu o talpă.	15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție, a îndemnării și a gândirii motrice.	Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: calcă adversarul pe picior. Varianta 1B.	15 min 5 min
4	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să fie capabil să treacă ușor de la o poziție la alta. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea poziției Migi Shizentai. Învățarea poziției Hidari Shizentai. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție a capacității de concentrare, a îndemnării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea de pe loc a poziției corpului cu piciorul drept înaintea celui stâng cu o talpă. Exersarea de pe loc a poziției corpului cu piciorul stâng înaintea celui drept cu o talpă. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: atinge genunchii adversarului.	15 min 15 min 10 min 5 min
5	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să fie capabil să treacă ușor de la o poziție la alta. Să folosească diferite tipuri de poziții în funcție de acțiunea adversarului. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea poziției Hidari Shizentai. Învățarea poziției Migi-Hidari Shizentai. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție a capacității de concentrare, a îndemnării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea de pe loc a poziției corpului cu piciorul stâng înaintea celui drept cu o talpă. Mișcări alternative ale picioarelor înainte și înapoi din poziția naturală a corpului. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: atinge genunchii adversarului. Varianta 2A.	15 min 15 min 10 min 5 min
6	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să fie capabil să treacă ușor de la o poziție la alta. Să folosească diferite tipuri de poziții în funcție de acțiunea adversarului. Să repete exerciții de mobilitate a	Încălzirea. Consolidarea poziției Migi-Hidari Shizentai. Învățarea poziției Hidari-Migi Jigotai. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Mișcări alternative ale picioarelor înainte și înapoi din poziția naturală a corpului. Menținere în poziție joasă de apărare stânga sau dreapta, genunchii mult flexați și menținerea corpului la un punct în care echilibrul este stabil.	15 min 15 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție a capacității de concentrare, a îndemnării.	Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: atinge genunchii adversarului. Varianta 2B.	10 min 5 min
7	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să folosească o poziție optimă din care poate declanșa oricând apărarea. Să găsească poziția care este optimă în luptă în funcție de particularitățile sportivului. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea poziției Shizentai Hidari și Migi, Jigotai Hidari și Migi. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței membrelor inferioare, superioare și a mușchilor spatelui.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Din stând la perete intrarea în poziție de gardă și revenire. Jocuri pentru dezvoltarea poziției corpului. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: prinde adversarul de mijloc.	15 min 15 min 10 min 5 min
8	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să cunoască mecanismul de bază al căderii. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea asigurării Ukemi Ushiro. Dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare. Dezvoltarea forței membrelor inferioare, superioare și a mușchilor spatelui.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă (căderea înapoi, înspre spate). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: prinde adversarul de mijloc. Varianta 3A.	15 min 15 min 10 min 5 min
9	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Elevii să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Ushiro Ukemi. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea echilibrului static, a îndemnării, a forței spatelui și a brațelor.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă (căderea înapoi, înspre spate). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta palme în palme.	15 min 15 min 10 min 5 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
10	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să cunoască mecanismul de bază al căderii. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățare asigurării Yoko Ukemi. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea echilibrului static, a îndemânării, a forței spatelui și a brațelor.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă (cădere lateral pe dreapta și pe stânga). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta palme în palme. Varianta 4A.	15 min 15 min 10 min 5 min
11	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Elevii să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Yoko Ukemi. Dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare. Dezvoltarea echilibrului static, a îndemânării, a forței spatelui și a brațelor.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă (cădere lateral pe dreapta și pe stânga). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta palme în palme pe o linie.	15 min 15 min 10 min 5 min
12	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să cunoască mecanismul de bază al căderii. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea asigurării Mae Ukemi. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea echilibrului, a îndemânării, a forței picioarelor și a brațelor, stimularea respirației.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă (cădere în față). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta palmă în palmă din poziția ghemuit.	15 min 15 min 10 min 5 min
13	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Mae Ukemi. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea echilibrului, a	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă (cădere în față). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri.	15 min 15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să respecte regulile și cerințele jocului.	îndemnării, a forței musculaturii centurii scapulohumerale și ai spatelui.	Joc dinamic: lupta franceză.	5 min
14	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să cunoască mecanismul de bază al căderii. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea asigurării Mae mawari Ukemi (migi–hidari). Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție, a îndemnării în regim de rezistență.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă, (cădere în față prin rostogolire pe ambele părți). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: săbiuța.	15 min 15 min 10 min 5 min
15	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Mae mawari Ukemi (migi–hidari). Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție, a îndemnării în regim de rezistență.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție joasă, (cădere în față prin rostogolire pe ambele părți). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: săbiuța. Varianta 8A.	15 min 15 min 10 min 5 min
16	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să aplice căderile în situații de realizarea sarcinilor. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea asigurării Ukemi Ushiro. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii coapsei și a abdomenului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere înapoi, înspre spate). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta indiană.	15 min 15 min 10 min 5 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
17	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Elevii să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Ukemi Ushiro. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii coapsei și a abdomenului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere înapoi, înspre spate). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta indiană. Varianta 9A.	15 min 15 min 10 min 5 min
18	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să aplice căderile în situații de realizarea sarcinilor. Elevii să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea asigurării Ukemi Yoko. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii brațelor și a trunchiului. A vitezei, a îndemânării și gândirii tactice.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere lateral pe dreapta și pe stânga). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: lupta pe cerc.	15 min 15 min 10 min 5 min
19	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Ukemi Yoko. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor și a spatelui. A îndemânării, a vitezei, a echilibrului și orientării în spațiu.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere lateral pe dreapta și pe stânga). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori.	15 min 15 min 10 min 5 min
20	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să aplice căderile în situații de realizarea sarcinilor. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale.	Încălzirea. Învățarea asigurării Ukemi Mae. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale precum și a mobilității	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (căderea în față). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11A.	15 min 15 min 10 min 5 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să respecte regulile și cerințele jocului.	centurii scapuloumerale. Dezvoltarea îndemânării, a vitezei, a echilibrului și a orientării în spațiu.		
21	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să învețe caracterul aplicativ al căderilor. Să capete încrederea în capacitatea de acțiune prin autoasigurare. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Ukemi Mae. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale precum și a mobilității centurii scapuloumerale. Dezvoltarea îndemânării, a vitezei, a echilibrului și a orientării în spațiu.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere în față). Din deplasare, executarea căderilor cu accent pe poziția brațelor. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11B.	15 min 15 min 10 min 5 min
22	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să aplice căderile în situații de realizarea sarcinilor. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și a articulației coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea asigurării Ukemi Mae Mawari. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale. Dezvoltarea îndemânării, a vitezei, a echilibrului și a orientării în spațiu.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere în față prin rostogolire pe ambele părți). Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11C.	15 min 15 min 10 min 5 min
23	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să învețe caracterului aplicativ al căderilor.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea asigurării Ukemi Mae Mawari. Dezvoltarea mobilității articulare	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din poziție înaltă (cădere în față prin rostogolire pe ambele părți). Din	15 min 15 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să aplice căderile în situații de realizarea sarcinilor. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și a articulației coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale. Dezvoltarea îndemânării, a vitezei, a echilibrului și a orientării în spațiu.	deplasare executarea căderilor cu accent pe poziția corpului și brațelor. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11D.	10 min 5 min
24	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să cunoască modalitățile de contact cu adversarul. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și a articulației coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea prizei Oku Eri Kumi Kata. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale, precum și a mobilității centurii scapulohumerale. Dezvoltarea îndemânării, a vitezei, a echilibrului și orientării în spațiu.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Efectuarea prizelor de rever. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază; balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11E.	15 min 15 min 10 min 5 min
25	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească prizele. Să cunoască modalitățile de contact cu adversarul. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și a articulației coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea prizei Oku Eri Kumi Kata. Dezvoltarea mobilității articulare și a supleței musculare. Dezvoltarea forței musculaturii extensoare a picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale. Dezvoltarea îndemânării vitezei, a echilibrului și a orientării în spațiu.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Din deplasare înainte-înapoi efectuarea simultană a prizelor de revier. Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11F.	15 min 15 min 10 min 5 min
26	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească prizele.	Încălzirea. Învățarea prizei Yoko Eri Kumi Kata.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Efectuarea prizelor cu accent pe priza din lateral.	15 min 15 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să cunoască modalitățile de contact cu adversarul. Să repete exerciții de mobilitate a coloanei vertebrale și a articulației coxofemorale. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Dezvoltarea mobilității articulare și a supleții musculare. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a spatelui. Dezvoltarea îndemânării vitezei, a echilibrului și a orientării în spațiu.	Exerciții de mobilitate din gimnastica de bază: balansări, rotări, îndoiri, extensii, arcuiri. Joc dinamic: sumo-tori. Varianta 11G.	10 min 5 min
27	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și controleze adversarul prin intermediul prizelor. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea și perfecționarea prizei Yoko Eri Kumi Kata. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței membrelor inferioare, a echilibrului și a îndemânării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Din deplasare înainte-înapoi, efectuarea simultană a prizelor din lateral. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta prin tracțiune de un picior.	15 min 15 min 10 min 5 min
28	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să aplice căderi în anumite structuri de acțiuni. Să folosească prize prin prisma declanșării apărării sau atacului. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea asigurărilor: Ukemi Ushiro, Mae, Yoko, Mae mawari. Perfecționarea prizelor învățate. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii flexoare a labei piciorului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea căderilor din deplasare, folosind toate deplasările învățate în toate direcțiile. Din deplasare înainte-înapoi, efectuarea simultană a prizelor și stabilizarea lor. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta prin tracțiune de un picior. Varianta 12A.	15 min 15 min 10 min 5 min
29	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să folosească prize prin prisma declanșării apărării sau atacului. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea prizelor învățate. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței membrelor inferioare, a echilibrului și a îndemânării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Din deplasare înainte-înapoi, efectuarea simultană a prizelor și stabilizarea lor. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta prin tracțiune de un picior,	15 min 15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
			agățarea în diagonală.	5 min
30	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să folosească individual căderile pentru rezolvarea diferitelor situații de antrenament. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea asigurărilor: Ukemi Ushiro, Yoko, Mae, Mae mawari. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea mușchilor extensori ai membrelor inferioare, precum și a musculaturii spatelui.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatică. Jocuri pentru dezvoltarea căderilor. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta spate în spate din poziția așezat.	15 min 15 min 10 min 5 min
31	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute deplasarea normală pe saltea cu transfer spre deplasarea specifică. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea deplasării (Shintai) Ayumi Ashi. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea mușchilor extensori ai membrelor inferioare, precum și a musculaturii spatelui.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatică. Din deplasare normală trecerea în deplasare de gardă și invers. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta spate în spate din poziția așezat. Varianta 14A.	15 min 15 min 10 min 5 min
32	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute deplasarea normală pe saltea cu transfer spre deplasarea specifică. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea deplasării (Shintai) Ayumi Ashi. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a spatelui, a coloanei vertebrale precum și a mobilității centurii scapulohumerales.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatică. Din deplasare normală trecerea în deplasare de gardă și invers. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: duelul urșilor.	15 min 15 min 10 min 5 min
33	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute deplasarea normală pe saltea cu transfer spre deplasarea specifică. Să execute cu viteză maximă exercițiile	Încălzirea. Învățarea deplasării (Shintai) Tsugi Ashi. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatică. Deplasare cu pași alăturați. Din deplasare normală trecerea în deplasare de gardă cu un pas avansat și invers.	15 min 15 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	abdomenului, a brațelor și a spatelui, precum și a echilibrului și a îndemnării.	Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta crabilor.	10 min 5 min
34	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute deplasarea normală pe saltea cu transfer spre deplasarea specifică. Să folosească deplasarea specifică în activități de învățare. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea deplasării (Shintai) Tsugi Ashi. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, a brațelor și a spatelui, precum și a echilibrului și a îndemnării.	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Din deplasare normală trecerea în deplasare de gardă cu un pas avansat și invers. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta crabilor. Varianta 16A.	15 min 15 min 10 min 5 min
35	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să execute deplasarea normală cu transfer spre deplasarea specifică. Să folosească deplasarea specifică în activități de învățare. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea deplasării Tai Sabaki. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor și a spatelui, precum și a echilibrului și a îndemnării.	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Deplasare oblică înainte și înapoi cu pași alăturați. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta elefanților.	15 min 15 min 10 min 5 min
36	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să folosească deplasarea specifică în activități de învățare. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea deplasării Tai Sabaki. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea mușchilor aductori ai membrelor inferioare și creșterea îndemnării.	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Deplasare oblică înainte și înapoi cu pași alăturați. Din deplasare normală trecerea în deplasare de gardă cu un pas avansat și invers. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: duel cu mingea.	15 min 15 min 10 min 5 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
37	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să folosească deplasarea specifică în activități de învățare. Să însușească deplasarea în exerciții la sol. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea deplasărilor (Shintai). Ayumi Ashi, Tsugi Ashi, Tai Sabaki. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor și a brațelor, precum și a echilibrului și a îndemnării.	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Din stând în poziția seiza la sol, deplasare cu un pas avansat și invers. Deplasare cu pași normali, cu pași alăturați. Deplasare oblică înainte și înapoi cu pași alăturați. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta într-un picior.	15 min 15 min 10 min 5 min
38	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească mecanismul dezechilibrării înainte. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea dezechilibrării Mae Kuzushi. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței la nivelul întregului corp.	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrării din stând în poziție normală. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: împinge bastonul.	15 min 15 min 10 min 5 min
39	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească mecanismul dezechilibrării înainte. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea dezechilibrării Mae Kuzushi. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a flexorilor antebrațului, precum și a îndemnării.	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrării din stând în poziție normală. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub forma de jocuri. Joc dinamic: evadarea.	15 min 15 min 10 min 5 min
40	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească mecanismul dezechilibrării înapoi. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse.	Încălzirea. Învățarea dezechilibrării Ushiro. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a flexorilor antebrațului, precum și a	Varietăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrării din stând în poziție de gardă. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri.	15 min 15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să respecte regulile și cerințele jocului.	îndemnării.	Joc dinamic: evadarea. Varianta 21A.	5 min
41	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească mecanismul de dezechilibrare înainte-înapoi. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea dezechilibrării Ushiro+Mae. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a spatelui.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrării din stând în poziție de gardă. Execuții tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta cu un picior.	15 min 15 min 10 min 5 min
42	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească mecanismul de dezechilibrare stânga-dreapta. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea dezechilibrării Migi, Hidari. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor și brațelor.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrării în poziție de gardă lateral stânga și dreapta și prin pivotare. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta cu ambele picioare.	15 min 15 min 10 min 5 min
43	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească mecanismul de dezechilibrare stânga-dreapta. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea dezechilibrării Migi, Hidari. Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor și spatelui, precum și a echilibrului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrării în poziție de gardă lateral stânga și dreapta și prin pivotare. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta cu ambele picioare. Varianta 23A.	15 min 15 min 10 min 5 min
44	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să aducă adversarul în poziție de dezechilibru favorabilă intrării la procedeu. Să fie capabil să folosească deplasările în funcție de acțiunile adversarului.	Încălzirea. Perfecționarea dezechilibrărilor (Kuzushi). Perfecționarea deplasărilor (Shintai). Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrărilor din deplasare în poziție de gardă. Executarea deplasărilor prin trecerea succesivă de la o deplasare la alta. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate	15 min 15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	brațelor.	la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: lupta cu un braț.	5 min
45	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să sesizeze momentul optim de dezechilibru favorabil intrării la procedeu. Să schimbe deplasările în funcție de acțiunile adversarului. Să execute cu viteză maximă exercițiile propuse. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea dezechilibrărilor (Kuzushi). Perfecționarea deplasărilor (Shintai). Dezvoltarea vitezei de reacție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a trunchiului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Executarea dezechilibrărilor din deplasare în poziție de gardă cu prize diferite. Executarea deplasărilor prin trecerea succesivă de la o deplasare la alta prin schimbarea prizelor. Elemente tehnice, exerciții singulare și combinate la semnal auditiv și vizual sub formă de jocuri. Joc dinamic: eliberează-te din capcană.	15 min 15 min 10 min 5 min
46	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să schimbe deplasările în funcție de procedeele de apărare/atac și acțiunile adversarului. Să însușească mecanismul de imobilizare. Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea deplasărilor (Shintai). Învățarea procedeeului Kesa Gatame. Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a trunchiului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea deplasărilor cu partener semiactiv. Imobilizarea transversală fundamentală. Exersarea globală a fixării cu partener semiactiv. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: eliberează-te din capcană. Varianta 26A.	15 min 15 min 10 min 5 min
47	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și formeze deplasările în funcție de procedeele de apărare/atac și acțiunile adversarului. Să însușească mecanismul de	Încălzirea. Perfecționarea deplasărilor (Shintai). Consolidarea procedeeului Kesa Gatame. Dezvoltarea forței generale.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea deplasărilor în condiții de luptă ușoară. Exersarea procedeeului Kesa Gatame cu accent pe poziția trunchiului față de adversar. Dezvoltarea forței folosind metoda	15 min 15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	<p>imobilizare.</p> <p>Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp.</p> <p>Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Dezvoltarea forței la nivelul întregului corp și a îndemânării.</p>	<p>”antrenamentului în circuit” cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p> <p>Joc dinamic: prinde-l de braț.</p>	5 min
48	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare.</p> <p>Să-și formeze capacitatea de a fixa prizele în funcție de procedeul executat.</p> <p>Să însușească mecanismul de extensie a picioarelor pentru încărcarea partenerului.</p> <p>Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp.</p> <p>Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Încălzirea.</p> <p>Consolidarea procedurii Kesa Gatame.</p> <p>Învățarea procedurii Uki Goshi.</p> <p>Dezvoltarea forței generale.</p> <p>Dezvoltarea forței la nivelul întregului corp și a îndemânării.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice.</p> <p>Efectuarea fixării cu accent pe imobilizarea brațului pe care avem priză de cot.</p> <p>Tori exersează procedeul Uki Goshi cu ridicarea partenerului de la sol.</p> <p>Dezvoltarea forței folosind metoda ”antrenamentului în circuit” cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p> <p>Joc dinamic: prinde-l de braț. Varianta 27A.</p>	<p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
49	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare.</p> <p>Să-și formeze mecanismul de poziționare a picioarelor pentru obținerea unei poziții statice puternice.</p> <p>Să însușească mecanismul de dezechilibrare prin folosirea accentuată a brațelor.</p> <p>Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp.</p> <p>Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Încălzirea.</p> <p>Perfecționarea procedurii Kesa Gatame.</p> <p>Consolidarea procedurii Uki Goshi.</p> <p>Dezvoltarea forței generale.</p> <p>Dezvoltarea forței la nivelul întregului corp și a îndemânării.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice.</p> <p>Tori stă în poziția seiza umăr la umăr cu Uke, și exersează fixarea prin prindere și răsturnare laterală.</p> <p>Exersarea procedurii prin deplasare spre înapoi pe trei pași.</p> <p>Dezvoltarea forței folosind metoda ”antrenamentului în circuit” cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p> <p>Joc dinamic: prinde-l de braț. Varianta 27B.</p>	<p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
50	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare.</p>	<p>Încălzirea.</p> <p>Perfecționarea procedurii Kesa</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice.</p>	15 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	<p>Să perfecționeze poziția de imobilizare a partenerului.</p> <p>Să însușească momentul optim de intrare la procedeu.</p> <p>Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp.</p> <p>Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Gatame.</p> <p>Perfecționarea procedurii Uki Goshi.</p> <p>Dezvoltarea forței generale.</p> <p>Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a trunchiului.</p>	<p>Exersarea fixării cu tracțiunea brațului și a corpului spre înapoi.</p> <p>Intrarea la procedeu cu partenerul în poziția Jigotai.</p> <p>Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p> <p>Joc dinamic: lupta pentru teren.</p>	<p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
51	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare.</p> <p>Să perfecționeze acțiunea de stabilizare a fixării.</p> <p>Aplicarea mecanismului de proiectare cu asigurarea partenerului.</p> <p>Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp.</p>	<p>Încălzirea.</p> <p>Perfecționarea procedurii Kesa Gatame.</p> <p>Perfecționarea procedurii Uki Goshi.</p> <p>Dezvoltarea forței generale.</p> <p>Dezvoltarea vitezei sub toate formele, a îndemnării și a echilibrului.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice.</p> <p>Exersarea controlului fixării cu partener activ.</p> <p>Exersarea procedurii și menținerea prizei pentru asigurarea adversarului.</p> <p>Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p> <p>Joc dinamic: atenția pe unde calci.</p>	<p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
52	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare.</p> <p>Să învețe mecanismul de imobilizare.</p> <p>Să folosească mecanismul de proiectare cu control și asigurare.</p> <p>Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp.</p> <p>Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Încălzirea.</p> <p>Învățarea procedurii Kuzure Kesa Gatame.</p> <p>Perfecționarea procedurii Uki Goshi.</p> <p>Dezvoltarea forței generale.</p> <p>Dezvoltarea forței mușchilor flexori ai mâinii, a mobilității încheieturii mâinii, precum și a îndemnării.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice.</p> <p>Varietăți de imobilizării transversale.</p> <p>Proiectare cu accent pe controlul lui Uke și trecere în Ne Waza.</p> <p>Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p> <p>Joc dinamic: lupta pentru baston.</p>	<p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p> <p>5 min</p>
53	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile,</p>	<p>Încălzirea.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de</p>	<p>15 min</p>

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	<p>tendoanele și toate grupurile musculare. Să mențină imobilizarea partenerului până la obținerea ippon-ului. Să consolideze întrarea la procedeu din deplasare. Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Consolidarea procedurii Kuzure Kesa Gatame. Perfecționarea procedurii Uki Goshi. Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței antebrațului și a forței generale.</p>	<p>exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea prin prinderea rapidă în fixare din poziția seiza, uke e culcat pe spate. Exersare din deplasare spre înapoi cu încărcare prin menținerea încărcării 2-3 secunde. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: trage de baston.</p>	<p>15 min 10 min 5 min</p>
54	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească cele mai favorabile poziții de imobilizare în funcție de acțiunile adversarului. Să perfecționeze procedeul sporind siguranța și controlul proiectării. Să-și dezvolte forța prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Încălzirea. Perfecționarea procedurii Kuzure Kesa Gatame. Perfecționarea procedurii Uki Goshi Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței antebrațului și a forței generale.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersare prin rularea partenerului aflat pe burtă și fixarea acestuia. Exersarea procedurii cu accent pe proiectare. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: trage de baston. Varianta 31A.</p>	<p>15 min 15 min 10 min 5 min</p>
55	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să formeze capacitatea de a sesiza momentul dezechilibrării. Să imobilizeze partenerul cu păstrarea acestuia în spațiul de luptă. Creșterea indicilor de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Încălzirea. Învățarea procedurii De Ashi Barai. Perfecționarea procedurii Kuzure Kesa Gatame. Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței brațelor și a forței generale.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Uke stă cu brațele înainte, iar Tori execută procedeul cu accent pe dezechilibrare. Exersarea fixării cu mișcarea de rotație a partenerului în ambele sensuri. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni).</p>	<p>15 min 15 min 10 min 5 min</p>

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
			Joc dinamic: lupta prin tracțiune de un braț.	
56	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să identifice cele mai bune poziții de coordonare a imobilizării. Să-și formeze capacitatea de intrare prin dezechilibrarea partenerului. Să-și formeze capacitatea de execuție cu viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea procedurii Kuzure Kesa Gatame. Consolidarea procedurii De Ashi Barai. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a trunchiului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea fixării cu trecerea prin diferite poziții de imobilizare. Uke stă cu un picior în față cu picioarele flexate, iar Tori exersează procedeul de pe loc. Efectuarea procedurilor prin intermediul jocurilor dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: trage de braț și ia-ți batista.	15 min 15 min 10 min 5 min
57	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și consolideze mecanismul de imobilizare. Să-și formeze capacitatea de a proiecta cu accent pe poziția piciorului de sprijin. Să-și formeze capacitatea de execuție cu viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Învățarea procedurii Kashira Gatame. Perfecționarea procedurii De Ashi Barai. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție. Dezvoltarea forței generale și a îndemânării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Imobilizarea "cu pernă". Exersarea globală a fixării cu partener semiactiv. Exersarea intrării la procedeu din deplasare înainte și înapoi pe lungimea sălii cu partener pasiv. Efectuarea procedurilor prin intermediul jocurilor dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: ridică-ți adversarul.	15 min 15 min 10 min 5 min
58	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să mențină imobilizarea partenerului până la obținerea ippon-ului. Să-și formeze capacitatea de a executa corect și cu viteză procedeul. Să-și formeze capacitatea de execuție cu	Încălzirea. Consolidarea procedurii Kashira Gatame. Perfecționarea procedurii De Ashi Barai. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea prin prinderea rapidă în fixare din poziția seiza, uke e culcat pe spate. Exersarea procedurii din deplasare cu partener pasiv pe lungimea sălii. Efectuarea procedurilor prin intermediul jocurilor	15 min 15 min 10 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Dezvoltarea forței generale și a îndemnării.	dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: ridică-ți adversarul. Varianta 34A.	5 min
59	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească cele mai favorabile poziții de imobilizare în funcție de acțiunile adversarului. Să-și consolideze acțiunile de intrare la procedeu. Să-și formeze capacitatea de execuție cu viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Consolidarea procedului Kashira Gatame. Perfecționarea procedului De Ashi Barai. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a trunchiului.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersare prin rularea partenerului aflat pe burtă și fixarea acestuia. Execuția procedului cu accent pe secerarea piciorului de înaintare. Efectuarea procedurilor prin intermediul jocurilor dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: rupe lanțul.	15 min 15 min 10 min 5 min
60	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și dezvolte capacitatea de asociere a fixărilor învățate. Să-și dezvolte capacitatea de a combina tehnica din picioare cu alta de la sol. Să-și formeze capacitatea de execuție cu viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea procedului Kashira Gatame. Perfecționarea procedului De Ashi Barai. Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție. Dezvoltarea forței generale și îndemnarea.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea fixării prin trecerea din altă fixare. Efectuarea procedului cu proiectare și continuare cu o tehnică de fixare. Exersarea procedurilor prin intermediul jocurilor dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: ține-l jos.	15 min 15 min 10 min 5 min
61	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și dezvolte capacitatea de coordonare a procedului din poziție cu cel de la sol. Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea procedului Kashira Gatame. Perfecționarea procedului De Ashi Barai. Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței generale și îndemnarea.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea fixărilor prin acțiunea de proiectarea procedului De Ashi Barai. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: cucerește reduta.	15 min 15 min 10 min 5 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
62	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să însușească cele mai favorabile poziții de imobilizare în funcție de acțiunile adversarului. Să-și formeze capacitatea de execuție cu viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea procedeelelor învățate la sol (Ne Waza). Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție. Dezvoltarea forței generale și a îndemânării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea cu Uke culcat pe burtă, Tori executând manevra de întoarcere și prindere succesivă în fixările învățate. Exersarea procedeelelor prin intermediul jocurilor dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: cucerește reduta. Varianta 37A.	15 min 15 min 10 min 5 min
63	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și dezvolte capacitatea de coordonare a procedeelelor din poziție cu cel de la sol. Să-și formeze capacitatea de a controla partenerul după proiectare. Să-și formeze capacitatea de execuție în viteză a tehnicilor învățate. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea procedeelelor învățate la sol (Ne Waza). Dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție. Dezvoltarea forței brațelor.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea fixărilor cu plecare din poziție (Nage Waza) prin execuția diferitelor procedee. Exersarea procedeelelor prin intermediul jocurilor dinamice și mișcărilor specifice. Joc dinamic: scoate mingea.	15 min 15 min 10 min 5 min
64	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și formeze capacitatea de declanșare a acțiunilor în funcție de activitatea adversarului. Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.	Încălzirea. Perfecționarea procedeelelor Uki Goshi. Perfecționarea procedeelelor învățate la sol (Ne Waza). Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea vitezei de deplasare și a îndemânării.	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Exersarea din deplasare cu partener semiactiv a procedeelelor Uki Goshi, cu finalizare în osae waza, efectuând toate procedeele învățate. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: câștigă mingea.	15 min 15 min 10 min 5 min
65	Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și formeze capacitatea de înlănțuire a	Încălzirea. Perfecționarea procedeelelor învățate la sol (Ne Waza).	Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Înlănțuirea a două sau trei fixări cu accent pe	15 min 15 min

Nr. lecției	Obiective operaționale	Conținuturi	Mijloace	Dozare
	<p>mai multor acțiuni la sol. Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței musculaturii picioarelor, a brațelor și a trunchiului.</p>	<p>prima executată. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: rodeo.</p>	<p>10 min 5 min</p>
66	<p>Să-și încălzească foarte bine articulațiile, tendoanele și toate grupurile musculare. Să-și formeze capacitatea de înlănțuire a mai multor acțiuni la sol. Să-și sporească indicii de dezvoltare a musculaturii prin folosirea exercițiilor cu greutatea propriului corp. Să respecte regulile și cerințele jocului.</p>	<p>Încălzirea. Perfecționarea procedurilor învățate la sol (Ne Waza). Dezvoltarea forței generale. Dezvoltarea forței musculaturii spatelui, a brațelor, precum și a îndemânării.</p>	<p>Variatăți de mers, alergări și sărituri. Varietăți de exerciții din poziție, la sol și elemente acrobatice. Înlănțuirea a două sau trei fixări cu accent pe ultima executată. Dezvoltarea forței folosind metoda "antrenamentului în circuit" cu maxim 5 stații (flotări, sărituri cu extensie, abdomene, extensii, genuflexiuni). Joc dinamic: scapă de adversar.</p>	<p>15 min 15 min 10 min 5 min</p>

Firma poligrafică „VALINEX” SRL,
Chişinău, str. Florilor, 30/1A, 26B
tel./fax 43-03-91
e-mail: info@valinex.md
<http://www.valinex.md>

Bun de tipar 21.12.2024
Coli editoriale 2,76. Coli de tipar conv. 3,02.
Format 60x84 1/16. Garnitură „Times”.
Hirtie ofset. Tirajul 30.