







Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială „Gheorghe Corneliu” Domnești

An școlar: 2024-2025

PLANIFICAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE - MODULUL I, II

Disciplina: Educație Fizică

Clasa: a II-a

Profesor: Mirea Cătălin

Baza materială: Sala de sport (30m x 15m), teren de sport (20m x 40m)

Resurse materiale: cercuri, jaloane, mingi

Unitatea de învățare	MODULUL I							MODULUL II														
	Septembrie			Octombrie				Noiembrie				Decembrie										
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8							
Elemente de organizare a activităților motrice	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Viteza de reacție și de execuție, de deplasare	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Forța dinamică segmentară	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Rezistența generală la eforturi aerobe	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Mobilitate și stabilitate articulară	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Deprinderi de locomotie, de manipulare și de stabilitate	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Igienă și protecție individuală	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Alergarea de rezistență	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Alergarea de viteză cu start din picioare	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Specifice gimnasticii aerobice, ritmice, aerobice	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Jocuri dinamice și preg specifice minibaschetului	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Evaluare	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1-2	1-2	1-2	1-2			
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								1	x	x	x	x	▲	
	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								x	x	x	x	x	x	
	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								~	~	~	~	~	~	
	1	2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ								I						▲

Legenda:

X: temă principală

~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare

I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

3475 / 2 / 06.09.2024

PLANIFICAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE - MODULUL III, IV, V

CLASA a II-a

Unitatea de învățare	MODULUL III			MODULUL IV			MODULUL V															
	Ianuarie			Februarie			Martie			Aprilie			Mai			Iunie						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
luna	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	
săpt.	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
lecția	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Elemente de organizare a activităților motrice	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Viteza de reacție și de execuție, de deplasare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Capacități motrice	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Forța dinamică segmentară	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Rezistența generală la eforturi aerobe	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Mobilitate și stabilitate articulară	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Igienă și protecție individuală	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Specifice atletismului	Alergarea de rezistență	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Alergarea de viteză cu start din picioare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Specifice gimnasticii acrobatice, ritmice, aerobice	Jocuri dinamice și preg specifice mimbasketului	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Evaluare	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	

Legenda:

X: temă principală

~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare

I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă