

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALA ‘GHEORGHE CORNELIU’ DOMNEȘTI

An școlar: 2024-2025
Disciplina: Educație Fizică
Clasa: a VII-a
Baza materială: Sala de sport , teren de sport (20m x 40m)
Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gantere, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE - INTERVALELE DE CURSURI I, II

Mediul: RURAL

Profesor: GRASU ANDREI

Domenii de conținut				Interval	INTERVALUL DE CURSURI I								INTERVALUL DE CURSURI II								
				luna	Septembrie				Octombrie				Noiembrie				Decembrie				
				săpt.	1		2	3	4	5	6	7	V A C A N Ș T Ă	8	9	10	11	12	13	14	V A C A N T Ă
				lecția	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		
Organizarea activităților motrice				L E C Ț I E L A D I S P O Z I Ț I A P R O F E S O R U L	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~		
Dezvoltare fizică armonioasă					~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~		
Capacitate motrică	Deprinderi de locomoție: mers, alergare, săritură,escaladare, tracțiune, cățărare, coborîre, târare				~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~		
	Deprinderi de manipulare: de tip propulsie, de tip absorbție				~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~		
	Deprinderi de stab: de tip axial, post. statice/dinamice, starturi, fente				~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~		
	Calități motrice	Viteză			I	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~		
		Capacități coordinative/îndemânare			~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~		
		Forță			~	I	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	▲		
Rezistența			I		~	~	~	~	▲	▲			~	~	~	~	~	~			
Calități motrice combinate			~		~	~	~	~	~				~	~	~	~	~	~			
Discipline sportive	Atletism	Alergări	Alergare de rezistență		x	x	x	x													
			Alergare de viteză																		
		Sărituri	săritura în lungime cu elan																		
			Aruncări	aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță																	
	Gimnastică											I	x	x	x	x	▲				
	Sărituri la aparate																				
	Jocuri sportive	Baschet/ Fotbal		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x			
	Igienă și protecție individuală				~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~			

	Gimnastică acrobatică																								
	Sărituri la aparate			I	x	X	x	x	▲																
	Jocuri sportive	Baschet/ Fotbal		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	▲	
Igienă și protecție individuală				~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~				~	~	~	~	~	~
Comportamente și atitudini				~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~				~	~	~	~	~	~
Evaluare				I				▲	▲		I				▲			▲		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

Notă: calitățile motrice sunt considerate o constantă a lecției prin alternarea uneia cu cealaltă (viteză sau cap coord cu forță sau rezistență)