

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

Legenda: X: temă principală I : evaluare inițială ~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare ▲ : evaluare sumativă

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

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALA ‘GHEORGHE CORNELIU’ DOMNEȘTI

An școlar: 2024-2025

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE - INTERVALELE DE CURSURI III, IV, V

Disciplina: Educație Fizică

Clasa: a VIII-a

Mediul: RURAL

Profesor: GRASU ANDREI

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

Domenii de conținut				Interval	INTERVALUL DE CURSURI III								INTERVALUL DE CURSURI IV								INTERVALUL DE CURSURI V							
				luna	Ianuarie				Februarie				Martie				Aprilie				Mai				Iunie			
				săpt.	15	16	17	18	19	20	V A C A N T Ă	21	22	23	24	25	26	27	² ₈	S A P T Ă M I N A V E R D E	V A C A N T Ă	29	30	31	32	33	34	35
				lecția	1	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
Organizarea activităților motrice				~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~		
Dezvoltare fizică armonioasă				~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
Capacitate motrică	Deprinderi de locomoție			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Deprinderi de manipulare			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
	Deprinderi de stabilitate			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
	Calități motrice	Viteză		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
		Cap coordinative/îndemânare		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
		Forță		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
		Rezistența		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
		Calități motrice combinate		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					
	Discipline sportive	Atletism	Alergări	Al de rezistență																								
Al de viteză													x	x	x		x											
Sărituri			S în L cu elan																I	x	x	x	▲					
Aruncări			Ar m de oină								I	x	x	x	▲													
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	▲						
Igienă și protecție individuală				~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~					

Comportamente și atitudini		~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~				~	~	~	~	~	~	~
Evaluare		I				▲	▲		I				▲			▲		I				▲		▲

Legenda:

- X: temă principală
- I : evaluare inițială
- ~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare
- ▲ : evaluare sumativă

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