

Nr. înregistrare: 3478/06.05.2024



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „GHEORGHE CORNELIU” DOMNEȘTI
COMUNA DOMNEȘTI, ȘOS. AL. I. CUZA NR. 85, JUDEȚ
ILFOV
TEL/FAX: 021/352.51.70 E-mail: scoaladomnesti@yahoo.com
www.scoalegheorghecorneliuindomnesti.ro

PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR DE ÎNVĂȚARE



Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială "Gheorghe Corneliu" Domnești
 Profesor: Mare Tania-Andrada
 Clasa pregătitoare A
 An școlar: 2024-2025
 Disciplina: Educație Fizică

Unitatea de învățare	Modu lul	Modulul I							Modulul II						
	luna	Septembrie				Octombrie			Noiembrie					Dece mbrie	
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
	lecția	1	2	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-
Elemente de organizare a activităților motrice	L	I	x	x	x	x	▲	~	~	~	~	~	~	~	~
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	E	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Capacități motrice	T	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	E	I	~	~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~
	L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	D	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Deprinderi motrice	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	S	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	P	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Z	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	~
	I	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	~
	T	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	~
	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	P	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
R	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
F	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
E	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	~	
S	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
R	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
U	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
U	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	

VACANȚA ȘCOLARĂ DE IANUARIE

Specifice j sportive: unu-două proc de prindere și pasare a mingii	x	I	x	x	x	x	x													
Ștafete simple și jocuri dinamice	x	x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	
Igienă și protecție individuală	I	~	~	~	~	~	~							~	~	~	~	~	~	
Evaluare fără calificativ	I	I												I					▲	▲

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

Unitatea de învățare	Modulul	Modulul III						Modulul IV							Modulul V											
		Ianuarie		Februarie				Martie							Aprilie		Mai						Iunie			
		săpt.		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3		4	5	6	7	8
		lecția		1	1	1	1	1	1	1-2	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1	1	1	1	1	1-2	1	1
Elemente de organizare a activităților motrice		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase		I	x	x	x	▲	x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Forța dinamică a m inf, a spatelui și a abd		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Viteza		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	I	~	~	~	~	~	▲	~	~	
Mobilitate și stabilitate articulară		V A C A N T A	~	~	~	~	~	V A C A N T A	~	~	~	~	~	~	~	S A P T A M A N A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	V A C A N T A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Variante de alergare		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	V A C A N T A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Sărituri: pe loc, de pe loc în l, peste obstacole		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	V A C A N T A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică		I	x	x	x	x	▲									V A C A N T A										
Traucțiuni pe b de g, cu ajutorul br și picioarelor		I	x	x	x	x	▲									V A C A N T A										
Târâre pe genunchi și coate																V A C A N T A										
Manevrarea ob (m de tenis, volei, fotbal etc.)		~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	x	x	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Prindere cu 2 m la piept, din autoar și de la partener		~	~	~	~	~	~	I	~	~	~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Specifice atletismului: startul de sus, al de viteză																	x	x								

Spec j sp: 1-2 proc de prindere și pasare a mingii							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	▲
Ștafete simple și jocuri dinamice	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Igienă și protecție individuală	~	~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Evaluare fără calificativ	I					▲	▲	I					▲	I						▲

Legenda:

X: temă principală

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

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