

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.scolagheorghecorneliudomnesti.ro

PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR DE INVATARE



Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială "Gheorghe Corneliu" Domnești

Profesor: Mare Tania-Andrada

Clasa pregătitoare B

An școlar: 2024-2025

Disciplina: Educație Fizică

Unitatea de învățare	Modu lul	Modulul I							Modulul II							
		luna	Septembrie			Octombrie				Noiembrie					Dece mbrie	
			1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
			săpt.	1	2	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-
lectția	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	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Capacit ăți motrice	Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului	C	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe	I	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile	L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m)	A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute	D	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Mobilitate și stabilitate articulară	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Deprin d eri motrice	Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit	S	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție	P	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole	O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică	Z	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Târâre pe genunchi și coate	T	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.)	A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener	P	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză	R	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	S	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	R	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	U	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		

VACANȚA ȘCOLARĂ DE IANUARIE

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	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	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