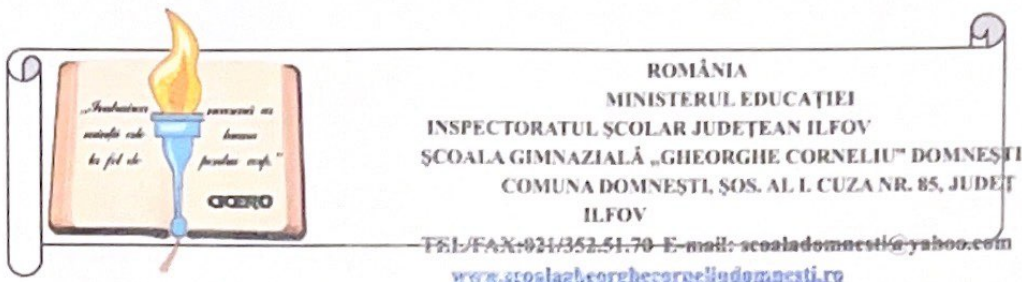


Nr. înregistrare: 3478/06.03.2024



PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR DE INVATARE



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

Unitatea de învățare	Modu- lul	Modulul I							Modulul II							
		luna	Septembrie				Octombrie			Noiembrie				Decem- brie		
			1		2		3		4		5		6		7	
			săpt.	1	2	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-
		1	2	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-	1-
		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	Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului	T	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
	Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe	E	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)	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mobilitate și stabilitate articulară	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Deprinderi motrice	Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit	Z	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲
	Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲
	Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole	A	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲
	Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Traiecțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor	R	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Târâre pe genunchi și coate	F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲
	Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.)	S	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener	O	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză	U	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

VACANTIA SCOLARITATEI

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	x	x		
Igienă și protecție individuală	I	~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~		
Evaluare fără calificativ	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								
		Iana	Iana			Februarie			Martie				Aprilie				Mai				Iunie			
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
			1	1	1	1	1	1	1-	1	1	1-	1-	1-	1-	1-	1	1	1	1	1	1-	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		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Mobilitate și stabilitate articulară	VACANȚA	~	~	~	~	~	~	VACANȚA	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Variante de alergare		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Sărituri: pe loc, de pe loc în l, peste obstacole		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică		I	x	x	x	x	▲																	
Tracțiuni pe b de g, cu ajutorul br și picioarelor		I	x	x	x	x	▲																	
Târâre pe genunchi și coate																								
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