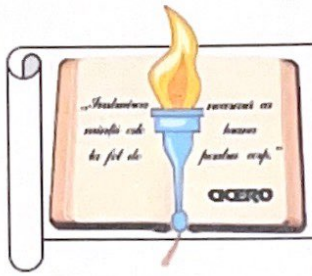


Nr. înregistrare: 3478/06.05.2024



ROMANIA  
 MINISTERUL EDUCAȚIEI  
 INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV  
 ȘCOALA GIMNAZIALĂ „GHEORGHE CORNELIU” DOMNEȘTI  
 COMUNA DOMNEȘTI, ȘOS. AL I. CUZA NR. 85, JUDEȚ  
 ILFOV  
 TEL/FAX: 026333251-70 E-mail: scoaladomnesti@yahoo.com  
[www.scoala/gheorghecorneliudomnesti.ro](http://www.scoala/gheorghecorneliudomnesti.ro)

PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR DE INVATARE

Unitatea de invatamant: Scoala Gimnaziala "Gheorghe Corneliu" Domnesti  
 Profesor: Mare Tania-Andrada  
 Clasa pregatitoare F  
 An scolar: 2024-2025  
 Disciplina: Educatie Fizica



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- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2	1- 2
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	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	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit	Z	~	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	
Deprind eri motrice	Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție	I	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	~	
	Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole	A	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	▲	~	
	Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică	P															
	Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor	R															
	Târâre pe genunchi și coate	O								I	x	x	x	x	▲	~	
	Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.)	S	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener	U	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză	U															

V  
A  
C  
A  
N  
T  
A  
  
S  
C  
O  
A  
L  
A  
A  
L  
T  
F  
E  
L

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								
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										
		luna	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	1-2	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	1-2
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	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	V A C A N T A
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	▲																		
Trațiuni 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		▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
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