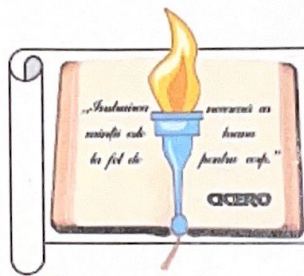


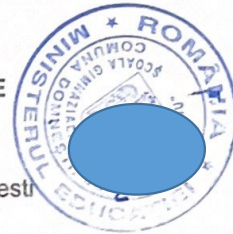
Ar. înregistrare: 3478/06.05.2024



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI  
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV  
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „GHEORGHE CORNELIU” DOMNEȘTI  
COMUNA DOMNEȘTI, ȘOS. AL I. CUZA NR. 85, JUDEȚ  
ILFOV

TEL/FAX: 031/352.51.70 E-mail: scoaladomnesti@yahoo.com  
[www.scoalegheorghecorneliudomnesti.ro](http://www.scoalegheorghecorneliudomnesti.ro)

PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR TEMATICE



Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială " Gheorghe Corneliu" Domnești

Profesor: Mare Tania-Andrada

Clasa VII A

An școlar: 2024-2025

Disciplina: Educație Fizică

Domenii de conținut	Modulul	MODULUL I							MODULUL II						
	luna	Septembrie			Octombrie				Noiembrie			Decembrie			
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
lecția	1	2	1-2	1-2	1-2	1-2	~	1-2	VACANȚA						
									1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	S C O A L A A L T F E L	

Organizarea activităților motrice				L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Dezvoltare fizică armonioasă				E	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Capacitate motrică	Deprinderi de locomotie: mers, alergare, săritură, escaladare, tracțiune, cățărare, coborîre, târâre			T	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Deprinderi de manipulare: de tip propulsie, de tip absorbție			I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Deprinderi de stab: de tip axial, post. statice/dinamice, starturi, fente			L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Calități motrice	Viteză			A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
		Capacități coordinative/îndemănare			D	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
		Forță			S	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
		Rezistență			P	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Calități motrice combinate			O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Discipline sportive	Atletism	Alergări	Alergare de rezistență	R	x	x	x	x												
			Alergare de viteză	F																
		Sărituri	Săritura în lungime cu elan	E																
	Aruncări	Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	S																	
		Gimnastică																		
	Sărituri la aparate																			
Jocuri sportive	Baschet/ Fotbal	U	x	I	x	x	x	~	x											
Igienă și protecție individuală				I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Comportamente și atitudini				L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Evaluare					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

Domenii de conținut	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	1	1	1	1	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	
Organizarea activităților motrice		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Dezvoltare fizică armonioasă		~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
C a p a c i t a t e m o t r i c e	Deprinderi de locomoție	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Deprinderi de manipulare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Deprinderi de stabilitate	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	C Viteză	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Cap coordinative/îndem ănare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Forță	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Rezistența	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Calități motrice combinat	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
D i s c i p l i n e s p o r t i v e	A t l e t i s m	Alergări																					
		Al de rezistență																					
		Al de viteză									x	x	x	x									
	Sărituri																						
	Aruncări																						
	Gimnastică acrobatică																						
	Sărituri la aparate																						
	Jocuri sportive																						
Baschet/ Fotbal																							
Igienă și protecție individuală																							
Comportamente și atitudini																							
Evaluare																							

**Legenda:**

**X:** temă principală  
teme secundare  
**I:** evaluare inițială

**~:** elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/  
**▲:** evaluare sumativă