


Hr. 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: 0621/351.51.70 E-mail: scoala@domnesti.ro@yahoo.com
www.scoala.prima.gimnaziuadomnesti.ro



PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR TEMATICE

Unitatea de invatamant: Școala Gimnazială " Gheorghe Corneliu" Domnesti
 Profesor: Mare Tania-Andrada [REDACTED]
 Clasa VII C
 An școlar: 2024-2025
 Disciplina: Educatie Fizica

Domenii de conținut	Modu lul	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	V A C A N T A						
									1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	S C O A L A A L T I F E L	

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

