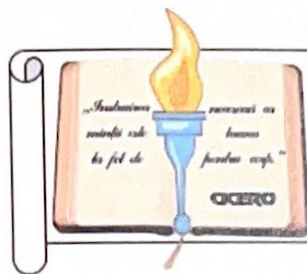


Lr. Inregistrare: 3478 / 66.05.2024

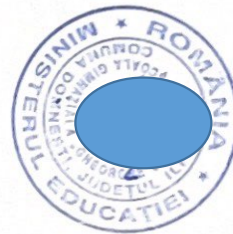


ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „GHEORGHE CORNELIU” DOMNEȘTI
COMUNA DOMNEȘTI, ȘOS. AL I. CUZA NR. 85, JUDEȚ
ILFOV

TEL/FAX: 021/352.51.70 E-mail: scoala@domnesti@yahoo.com

www.scoala@ghorghecorneliu@domnesti.ro

PLANIFICARE ANUALA A UNITATILOR DE INVATARE



Unitatea de invatamant: Scoala Gimnaziala "Gheorghe Corneliu" Domnesti
Profesor: Mare Tania-Andrada [REDACTED]
Clasa VIII C
An scolar: 2024-2025
Disciplina: Educatie Fizica

Domenii de conținut			Modulul	MODULUL I							MODULUL II							SC CO LA AL TF EL	V A C A N T Ă
			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		
Organizarea activităților motrice			LE	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Dezvoltare fizică armonioasă			EC	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Capacitate motrică	Deprinderi de locomoție: mers, alergare, săritură, escaladare, tracțiune, cățărare, coborîre, târîre		TI	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Deprinderi de manipulare: de tip propulsie, de tip absorbție		LA	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Deprinderi de stab: de tip axial, post. statice/dinamice, starturi, fente		DI	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Calități motrice	Viteză		PO	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
		Capacități coordinative/îndemănare		ZI	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
		Forță		TI	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Rezistență		IA	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Calități motrice combinate		AP	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Discipline sportive	Atletism	Alergări	Alergare de rezistență	RO	x	x	x	x											
			Alergare de viteză	OF															
		Sărituri	săritura în lungime cu elan	ES															
	Aruncări	aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță		SO															
		Gimnastică		RU															
	Sărituri la aparate		UL																
Jocuri sportive	Baschet/ Fotbal		UI	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Igienă și protecție individuală				~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Comportamente și atitudini				~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Evaluare				I	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	Modu lul	MODULUL III						MODULUL IV							MODULUL V										
	luna	Ianuarie			Februarie			Martie				Aprilie			Mai				I u n i e						
	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			
Organizarea activităților motrice		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Dezvoltare fizică armonioasă		~	~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
C a p a c i t a t e m o t r i c ă	Deprinderi de locomoție		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
	Deprinderi de manipulare		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Deprinderi de stabilitate		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	C a l i t ă ț i m o t r i c e	Viteză		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
		Cap coordinative/îndemân are		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
		Forță		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
		Rezistență		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
		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	Alerg ări	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
			Al de rezistență	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Al de viteză			~	~	~	~	~	~	x	x	x	x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Sărit uri			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	▲	~	~	~	~	~	
Arun cări		Ar m de oină	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	x	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Gimnastică acrobatică		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Sărituri la aparate		I	x	x	x	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Jocuri sportive		Baschet/ Fotbal	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		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Comportamente și atitudini		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Evaluare		I	~	~	~	▲	▲	I	~	~	~	~	~	~	▲	I	~	~	~	~	~	~	▲		

Legenda:

X: temă principală

~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare

I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă