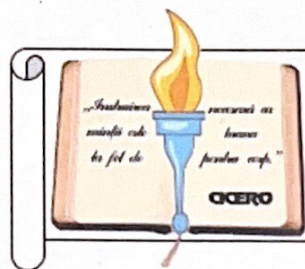


Nr. înregistrare: 3478/06.05.2024



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ILFOV
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „GHEORGHE CORNELIU” DOMNEȘTI
COMUNA DOMNEȘTI, ȘOS. AL I. CUZA NR. 85, JUDEȚ
ILFOV
TEL/FAX: 021/352.51.70 E-mail: scoaladomnesti@yahoo.com
www.scolagheorghecorneliudomnesti.ro

PLANUL CALENDARISTIC
Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, Nivel Primar, MODULUL I, II, III, IV, V
Clasa a II-a D

Avizat Director,

Anul școlar: 2024-2025
Unitatea de învățământ:
“Școala Gimnazială Gheorghe Corneliu”
Domnești
Cadrul didactic,
Prof. Mare Tania-Andrada



Competențe generale

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase
2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală
3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Competențe specifice

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice

- 1.1. Aplicarea unor reguli de bază în folosirea factorilor naturali pentru călirea corpului
- 1.2. Menținerea posturii corecte a corpului în acțiuni statice și dinamice
- 1.3. Efectuarea zilnică a complexului de dezvoltare fizică însușit
- 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală

2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

- 2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice capacităților motrice combinate
- 2.2. Aplicarea combinată a deprinderilor motrice în activitatea școlară și în afara școlii
- 2.3. Integrarea activă în activitățile motrice cu componente estetice (dans, euritmie, gimnastică ritmică etc.)

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

- 3.1. Aplicarea regulilor necesare desfășurării activităților motrice organizate sau spontane
- 3.2. Participarea la activități specifice educației fizice organizate în grup
- 3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

CLASA a II-a – MODULUL I

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare în linie pe unul și pe două rânduri; - Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi - Alinierea în linie și în coloană - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri la stânga și la dreapta - Pornire cu mers pe loc și oprire	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat - Educarea actului respirator (inspirări profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complex de dezvoltare fizică, cu/fără fond muzical - Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare I-1 - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară I-2 - Rezistența generală la eforturi aerobe I-1 - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare ▲-7		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vărfuri, ghemuit, cu pas adăugat - Alergarea: șerpuită, cu ochin de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă - Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Tracțiunea – împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tracțiune și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclinată - Tărârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- aruncare, voleibolare și rîcoșare; - loviră cu mâna și cu piciorul; - loviră cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi			
	Ștafete și parcurșuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului Alergarea de rezistență Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului	8 14	1-4 1-7 1-2	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale - Cerințele comportamentului în întreceri - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Întreceri pe 25 m – evaluare inițială	1	1
• Alergare de durată (minim B-2 / F-1'45") – evaluare inițială	1	1
• Forță spate, abdomen, membre inferioare și superioare – evaluare inițială	1	2
• Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv - evaluare inițială	1	2
• Alergare de durată B-2 / F-1'45" – evaluare sumativă	1	7

CLASA a II- a – MODULUL II

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare în linie pe unul și pe două rânduri; - Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi - Alinierea în linie și în coloană - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri la stânga și la dreapta - Pornire cu mers pe loc și oprire	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complex de dezvoltare fizică, cu fără fond muzical	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare ▲-7		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vărfuri, ghemuit, cu pas adăugat - Alergarea: șerpuită, cu ochii de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă - Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înalte, orizontale și înclinate - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Tracțiunea – împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi - Cătărarea – coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclinată - Tărârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambelă mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- aruncare, voleibol și rîcoșare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi			
	Stațete și parcurșuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice gimnasticii acrobactice Cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului	16 16	1-8 1-1 ▲-8 1-8	
		Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale - Cerințele comportamentului în întreceri - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Elemente de gimnastică acrobatică izolate – evaluare inițială	1	1
• Forță spate, abdomen, membre superioare și inferioare – evaluare sumativă	1	7
• Elemente de gimnastică acrobatică izolate – evaluare sumativă	1	8

CLASA a II- a – MODULUL III

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare în linie pe unul și pe două rânduri; - Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi - Alinierea în linie și în coloană - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri la stânga și la dreapta - Pernire cu mers pe loc și oprire	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat - Educarea acului respirator (inpirații profunde, expirații forțate, fazele acului respirator) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complex de dezvoltare fizică, cu fără fond muzical	8	I-1 ▲-4	
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordinarea acțiunilor motrice realizate individual - Forță dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	I-1 ▲-5 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomotie	- Mersul: pe vărfuri, ghemuit, cu pas adăugat - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă - Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Tracțiunea – împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclinate - Tărârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambe mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- aruncare, voleibol și nicoșare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi			
	Ștafete și parcursuri aplicative conținând deprinderile de locomotie, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive	10	1-5	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale - Cerințele comportamentului în întreceri - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Complex DFA – evaluare inițială	1	1
• Sărituri la coardă, aruncare la tinta orizontală - evaluare inițială	1	1
• Complex DFA – evaluare sumativă	1	4
• Sărituri la coardă, aruncare la tinta orizontală - evaluare sumativă	1	5

CLASA a II-a – MODULUL IV

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare în linie pe unul și pe două rânduri; - Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi - Alinierea în linie și în coloană - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri la stânga și la dreapta - Pornire cu mers pe loc și oprire	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de dezvoltare fizică, cu/fără fond muzical			
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	▲-6		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas adăugat - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă - Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înalte, orizontale și înclinate - Escaladarea: prin apucare și pașire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Tracțiunea – împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclinată - Târârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambelă mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- aruncare, voleibol și rocoșare; -lovire cu mâna și cu piciorul; -lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi			
	Ștafete și parcureri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare I-1 ▲-5		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului Alergarea de viteză cu start din picioare Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minifotbalului Regulile de bază ale sporturilor predate, Informații sportive	6 12	2-4 1-6	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe		

		- Cerințele comportamentului în întreceri - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	parcursul întregului an școlar; teme secundare	
--	--	--	--	--

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare inițială	1	1
• deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare sumativă	1	5
• întreceri pe 25 m – evaluare sumativă	1	6

CLASA a II- a – MODULUL V

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare în linie pe unul și pe două rânduri; - Formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi - Alinierea în linie și în coloană - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri la stânga și la dreapta - Pornire cu mers pe loc și oprire			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat, culcat - Educarea actului respirator (inspirații profunde, expirații forțate, fazele actului respirator) - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de dezvoltare fizică, cu fără fond muzical			
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas adăugat - Alergarea: șerpuită, cu ocoliri de obstacole, cu purtare de obiecte, cu trecere peste obstacole - Săritura: cu desprindere de pe un picior și de pe de pe ambele picioare (pe și de pe loc și cu deplasare), la coardă - Deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate - Escaladarea: prin apucare și pășire pe aparat, prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului - Tracțiunea – împingerea: deplasarea unui obiect sau partener prin tractare și împingere cu brațele, realizată individual și în perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe banca de gimnastică înclămată - Târârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambele mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi			
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- aruncare, voleibol și ricoșare; -lovire cu mâna și cu piciorul; -lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- indoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi			
	Ștafete și parcursuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Îgienă și protecție individuală	- Igiena efortului - raportul funcțional între activitate și repaus; odihna activă - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice mini fotbalului	8 16	1-4 1-1 ▲-4 1-8 ▲-8	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Capacitatea de decizie corectă - Comunicarea între colegi (norme de comunicare, conștientizarea importanței comunicării, calitatea comunicării) - Cunoașterea și explicarea stărilor și a reacțiilor emoționale - Cerințele comportamentului în întreceri - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lectii alocate	Săptămâna
• Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - evaluare inițială	1	1
• Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - evaluare sumativă	1	4
• Elemente tehnice izolate din miniocul sportiv – evaluare sumativă	1	8