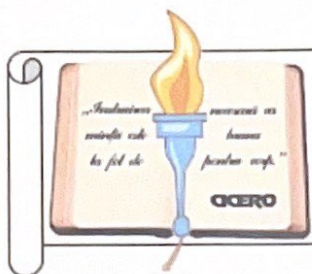


Nr. înregistrare: 3478/06.05.2024



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.scoalagheorghecorneliudomnesti.ro](http://www.scoalagheorghecorneliudomnesti.ro)

### PLANUL CALENDARISTIC

**Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, Nivel Primar, MODULUL I, II, III, IV, V  
Clasa Pregătitoare F**

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. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății
  - 1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte
  - 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului
  - 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală
2. **Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală**
  - 2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc
  - 2.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale
  - 2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale
3. **Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane**
  - 3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor
  - 3.2. Participarea la activități motrice organizate în grup
  - 3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul jocurilor

### CLASA PREGĂTITOARE – 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	- Poziții: dreapta, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	11	1-6 I-1 ▲-6	
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	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	- Forța dinamică a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului  - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe  - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	<b>Deplasare/alerzare în tempo impus ▲ -7</b> 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	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole  - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică - Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză  - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protecție individuală și a colegilor/partenerilor	13  13	I-7 I-2  1-7	
				I-1	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 fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Poziția dreapta, pe loc repaus, întoarceri la dreapta și stânga, jocuri de identificare a diferitelor părți ale corpului - evaluare inițială	1	1
• Deplasare/alerzare în tempo impus - evaluare inițială	1	1
• Deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare inițială	1	1
• Forță (săritura în L de pe loc, "coșulețul", bicicleta din culcat dorsal) – evaluare inițială	1	2
• Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener – evaluare inițială	1	2
• Pasarea mingii cu o mână, cu două, prinderea mingii cu două mâini	1	2
• Poziția dreapta, pe loc repaus, întoarceri la dreapta și stânga, jocuri de identificare a diferitelor părți ale corpului - evaluare sumativă	1	6
• Deplasare/alerzare în tempo impus - evaluare sumativă	1	7

## CLASA PREGĂTITOARE–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	- Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	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	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	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	- Forță dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	<b>Forță ▲-7</b> 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	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri, pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la mers, din autoaruncări și de la partener - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	16	1-8 1-1 ▲-8	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minime după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	16	1-8	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 fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Parcurs aplicativ: variante de mers, variante de alergare, sărituri, târâre - evaluare inițială	1	1
• Forță (săritura în L de pe loc, "coșulețul", bicicleta din culcat dorsal) - evaluare sumativă	1	7
• Parcurs aplicativ: variante de mers, variante de alergare, sărituri, târâre - evaluare sumativă	1	8

### CLASA PREGĂTITOARE – 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	- Poziții: drepte, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	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	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare  - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare <b>Exercițiu ISAL ▲-4</b>		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului  - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe  - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute  - 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 motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vărfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole  - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică - Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor  - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii  - Ștafete simple și jocuri dinamice	10	1-5 1-1 ▲-5	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protecție individuală și a colegilor/partenerilor	10	1-5	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 fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• 2-4 exerciții ISAL - evaluare inițială	1	1
• Parcurs aplicativ: deplasări în echilibru pe banca de g, menținerea echilibrului pe un picior 30" (pe podea), tracțiuni pe b de g – evaluare inițială	1	1
• 2-4 exerciții ISAL - evaluare sumativă	1	4
• Parcurs aplicativ: deplasări în echilibru pe banca de g, menținerea echilibrului pe un picior 30" (pe podea), tracțiuni pe b de g – evaluare sumativă	1	5
• Deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare sumativă	1	5

### CLASA PREGĂTITOARE – 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	- Poziții: dreapta, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	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	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	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	- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - 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 motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener	12	1-6 1-1 ▲-6	
		- Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	12	1-6	
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minime după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protecție individuală și a colegilor/partenerilor	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 fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Parcurs aplicativ: prinderea mingii, rostogolirea mingii pe sol, transport de obiecte, aruncarea cu o mână, cu două mâini la țintă - evaluare inițială	1	1
• Parcurs aplicativ: prinderea mingii, rostogolirea mingii pe sol, transport de obiecte, aruncarea cu o mână, cu două mâini la țintă – evaluare sumativă	1	6

### CLASA PREGĂTITOARE- 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	- Poziții: drepte, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	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	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	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	- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare <b>Viteză I-1</b> <b>▲-5</b>		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemut - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare <b>6</b> <b>1-3</b> <b>16</b> <b>1-8</b> <b>▲-8</b> <b>16</b> <b>1-8</b>		
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	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 fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Viteză 15 m – evaluare inițială	1	1
● Viteză 15 m – evaluare sumativă	1	5
● Pasarea mingii cu o mână, cu două, prinderea mingii cu două mâini - evaluare sumativă	1	8