

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.scoalageorghecorneliudomnesti.ro

Unitatea de învățământ:

“Școala Gimnazială Gheorghe Corneliu” Domnești

An școlar: 2024-2025

Disciplina: Educație Fizică

Cadru didactic: Mare Tania-Andrada



PLANUL CALENDARISTIC MODULAR

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**, clasa a VII- a **MODULUL I, II, III, IV, V**

Competențe generale

1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

Competențe specifice

1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

1.1.Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate

1.2.Adaptarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiții variate de mediu

2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

2.1.Operarea cu indicatorii specifici dezvoltării fizice armonioase

2.2.Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă

2.3.Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice

2.4.Aplicarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate

3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

3.1.Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat

3.2.Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare

3.3.Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri

CLASA a VII-a – Modulul I

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsurile de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2	Dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> factorii alimentari și tipurile de efort care concurează la creșterea masei musculare factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concurează la diminuarea țesutului adipos 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
2.3 3.1 3.2 3.3	Capacitate motrică	<p>Deprinderi motrice de locomotie</p> <ul style="list-style-type: none"> acțiuni combinate: mers -alțurare - săritură acțiuni combinate: cățărare -escaladare - tracțiune - țărare <p>Deprinderi de manipulare și stabilitate</p> <ul style="list-style-type: none"> acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte deprinderi de locomotie, de manipulare și de stabilitate exercitate în parcurșuri aplicative și ștafete <p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> diferenți stimuli, în relație cu partenerii și adversarii viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> acțiunilor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) acțiunilor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> pe distanțe și pe direcții variate cu manevrarea unor obiecte cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului informații cu caracter sportiv <p>2. Capacități coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp mănuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu susținere de obiecte deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înalte, orizontale și înclinate, individual și în perechi <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> forța explozivă forța în regim de rezistență cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea forței valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența musculară locală rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile rezistența musculară locală rezistența în regim de forță cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv <p>5. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 			<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p>"Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, avînd în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)</p> <p align="center">Al. de durată ▲ - 7</p>
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare

			<ul style="list-style-type: none"> alergarea de rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - alergare pe teren variat cunoștințe despre: - startul grațit - depășirea adversarului - probele de alergare de semifond în concursurile oficiale informații cu caracter sportiv 	7	1-4	
		2. Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> elemente din școala săriturii: <ul style="list-style-type: none"> - sărituri peste obstacole joase 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
		3. Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> elemente din școala aruncării: <ul style="list-style-type: none"> - aruncare tip azvârlire, cu un braț 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
		Joc sportiv - Baschet	<p>Anul II de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare oprirea în doi timpi pivotarea liberă și în relație cu un adversar structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac aruncarea la coș din dribling marcajul adversarului cu și fără minge demarcajul pătrunderea depășirea acțiunea tactică colectivă „dă și du-te” sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren acțiuni tactice specifice așezării în atac variante de joc cu temă cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului informații cu caracter sportiv 	13	1-7 1-2	
		Joc sportiv - Fotbal	<p>Anul III de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior conducerea mingii în relație cu un adversar lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) marcajul adversarului cu minge și fără minge demarcajul pătrunderea acțiunea tactică colectivă „undoii” intercepția procedee tehnice specifice portarului apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor variante de joc cu temă cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare informații cu caracter sportiv 	13	1-7 1-2	
1.1 1.2 3.2 3.3		Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiții de lucru conținutul și valoarea pregătirii organismului pentru efort relațiile dintre efort și pauzele de revenire mijloace de autoprotecție în timpul desfășurării întrecerilor și concursurilor cunoștințe despre rolul respirației în efort și măsurile eficiente de igienă individuală în lecțiile de educație fizică și sport, întreceri, concursuri și după încheierea acestora 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
2.3 3.2 3.3		Comportament și atitudini	<ul style="list-style-type: none"> conducerea, subordonarea și colaborarea în activități practice evitarea situațiilor „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice intervenție pentru apianarea/rezolvarea situațiilor conflictuale comportamentele integrate în noțiunea de fair-play exemple deosebite de comportament în spiritul fair-play - lui 			

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Rezistență Alergare de durată 4 minute - evaluare inițială	1	1
● Viteză Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare inițială	1	1
● Forță - evaluare inițială	1	2
● Joc sportiv - evaluare inițială	1	2
● Rezistență Alergare de durată 4 minute - evaluare sumativă	1	7

CLASA a VII-a – Modulul II

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - a acțelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a acțelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte cunoscute despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului informații cu caracter sportiv 	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p><u>"Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)</u></p> <p align="center">Forța ▲ - 7</p>		
		2. Capacități coordonative	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp mănuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (mamală, podală) echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 			
		3. Forța	<ul style="list-style-type: none"> forța explozivă forța în regim de rezistență cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv 			
		4. Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența musculară locală rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile rezistența musculară locală rezistența în regim de forță cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv 			
		5. Calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 			
	Gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> elemente statice: <ul style="list-style-type: none"> - podul de sus - fete - stând pe cap - băieți - semisfoara - cumpene (variante) - stând pe mâini - rostogolire - afoara (fete) elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none"> - rostogolire înainte variante - răsturnare laterală cu întoarcere (variante) variante de linii acrobactice (cuprinzând elementele însușite) cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor informații cu caracter sportiv 	16	1-8 1-1 ▲ - 8		

		Joc sportiv - Baschet	<p>Anul II de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare • oprirea în doi timpi • pivotarea liberă și în relație cu un adversar • structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac • aruncarea la coș din dribling • marcajul adversarului cu și fără minge • demarcajul • pătrunderea • depășirea • acțiunea tactică colectivă „dă și du-te” • sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren • acțiuni tactice specifice așteptării în atac • variante de joc cu temă • cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului • informații cu caracter sportiv 	16	1-8
		Joc sportiv - Fotbal	<p>Anul III de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior • conducerea mingii în relație cu un adversar • lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare • preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul • repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) • marcajul adversarului cu minge și fără minge • demarcajul • pătrunderea • acțiunea tactică colectivă „undoi” • intercepția • procedee tehnice specifice portarului • apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor • variante de joc cu temă • cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare • informații cu caracter sportiv 	16	1-8

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Linie de elemente acrobatice - evaluare inițială	1	1
• Forță - evaluare sumativă	1	7
• Linie de elemente acrobatice - evaluare sumativă	1	8

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative.

CLASA a VII-a – Modulul III

Competențe și specific	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2	Dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> • structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare • structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos • raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - factorii alimentari și tipurile de efort care concurează la creșterea masei musculare - factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concurează la diminuarea țesutului adipos 	Complex DFA ▲ - 5		
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> - la diferiți stimuli, în relație cu partenerii și adversarii • viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative • viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte - cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului • informații cu caracter sportiv <p>2. Capacități coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> • coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp • măsura de obiecte, din deplasare, în condiții de mișcare (manuală, podală) • echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> • forța explozivă • forța în regim de rezistență • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului • informații cu caracter sportiv <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> • rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe • rezistența musculară locală • rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile • rezistența musculară locală • rezistența în regim de forță • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului • informații cu caracter sportiv <p>5. Calități motrice combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> • conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 		8	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și deprinderi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)
	Sărituri la aparate	<ul style="list-style-type: none"> • săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal • săritura în sprijin depărat peste capă • cunoștințe despre criteriile de apreciere a săriturilor • informații cu caracter sportiv 			

	Joc sportiv - Baschet	<p>Anul II de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare • oprirea în doi timpi • pivotarea liberă și în relație cu un adversar • structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac • aruncarea la coș din dribling • marcajul adversarului cu și fără minge • demarcajul • pătrunderea • depășirea • acțiunea tactică colectivă „dă și du-te” • sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren • acțiuni tactice specifice așezării în atac • variante de joc cu temă • cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului • informații cu caracter sportiv 	10	1-5
	Joc sportiv - Fotbal	<p>Anul III de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior • conducerea mingii în relație cu un adversar • lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare • preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul • repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) • marcajul adversarului cu minge și fără minge • demarcajul • pătrunderea • acțiunea tactică colectivă „undoi” • intercepta • procedee tehnice specifice portarului • apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor • variante de joc cu temă • cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare • informații cu caracter sportiv 	10	1-5

Legenda: 1 : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Săritura cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal/ săritura în spriin depărtat la capră - evaluare inițială	1	1
• Săritura cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal/ săritura în spriin depărtat la capră - evaluare sumativă	1	4
• Conducerea unui complex DFA - evaluare sumativă	1	5

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative.

CLASA a VII-a – Modulul IV

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.		03.		04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice		1. Viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> - la diferiți stimuli, în relație cu partenerii și adversarii viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - a acțiunilor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a acțiunilor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte cunoscute despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului informații cu caracter sportiv 	<p align="center">Viteză 50 m ▲ - 5</p> <p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p>"Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corepunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)</p>		
		2. Capacități coordinative	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp mănuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu susținere de obiecte, - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 				
		3. Forța	<ul style="list-style-type: none"> forța explozivă forța în regim de rezistență cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv 				
		4. Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența musculară locală rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile rezistența musculară locală rezistența în regim de forță cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv 				
		5. Calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 				
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	<ul style="list-style-type: none"> alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> - cu start de jos, sub formă de întrecere - finalul cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - startul greșit - respectarea culoarului de alergare informații cu caracter sportiv 	6	1-3	
			3. Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> aruncarea mingii de oină: <ul style="list-style-type: none"> - cu pas adăugat/ încrucișat - cu elan mediu, la distanță clămă blocarea cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - aruncare reușită - număr de aruncări în concurs - măsurarea lungimii aruncării informații cu caracter sportiv 	8	3-6 1 - 3 ▲ - 6	

	Joc sportiv - Baschet	<p>Anul II de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare • oprirea în doi timpi • pivotarea liberă și în relație cu un adversar • structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac • aruncarea la coș din dribling • marșajul adversarului cu și fără minge • demarșajul • pătrunderea • deplășirea • acțiunea tactică colectivă „dă și du-te” • sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren • acțiuni tactice specifice apărării în atac • variante de joc cu temă • cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului • informații cu caracter sportiv 	12	1-6	
	Joc sportiv - Fotbal	<p>Anul III de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior • conducerea mingii în relație cu un adversar • lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare • preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul • repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) • marșajul adversarului cu minge și fără minge • demarșajul • pătrunderea • acțiunea tactică colectivă „undoi” • interceptația • procedee tehnice specifice portarului • apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor • variante de joc cu temă • cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare • informații cu caracter sportiv 	12	1-6	

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Aruncarea mingii de oină - evaluare inițială	1	1
• Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare sumativă	1	5
• Aruncarea mingii de oină - evaluare sumativă	1	6

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative.

CLASA a VII-a – Modulul V

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza <ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție: <ul style="list-style-type: none"> - la diferiți stimuli, în relație cu partenerii și adversarii viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte cunoscute despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului 	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p>"Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și prinderi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)</p>		
2. Capacități coordinative		<ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp mănuirea de obiecte, din deplasare, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> - mențineri, pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 			
3. Forța		<ul style="list-style-type: none"> forța explozivă forța în regim de rezistență cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului 			
4. Rezistența		<ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența musculară locală rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile rezistența musculară locală rezistența în regim de forță cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului 			
5. Calități motrice combinate		<ul style="list-style-type: none"> conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 			
		2. Sărituri <ul style="list-style-type: none"> săritura în lungime cu 1/5 pași în aer - elan mediu cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - depășirea pragului (zonei de bătaie) - măsurarea lungimii săriturii 	8	1-4 1-1 ▲ - 4	
	Joc sportiv - Baschet	Anul II de instruire <ul style="list-style-type: none"> prinderea, înșerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare opretea în doi timpi pivotarea liberă și în relație cu un adversar structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac aruncarea la coș din dribling marcajul adversarului cu și fără mingea demarcajul pătrunderea depășirea acțiunea tactică colectivă „dă și du-te” sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren acțiuni tactice specifice așezării în atac variante de joc cu temă cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului informații cu caracter sportiv 	16	1-8 ▲ - 8	

		Joc sportiv - Fotbal	Anul III de instruire <ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior • conducerea mingii în relație cu un adversar • lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare • prinderea mingii cu piciorul și cu pieptul • repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) • marcajul adversarului cu minge și fără minge • demarșul • pătrunderea • acțiunea tactică colectivă „undoi” • interceptia • procedee tehnice specifice portarului • apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice postarilor • variante de joc cu temă • cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare • informații cu caracter sportiv 	16	1-8 ▲ - 8
--	--	----------------------	--	----	--------------

Legenda: 1 : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lectii alocate	Săptămâna
• Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare inițială	1	1
• Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare sumativă	1	4
• Joc sportiv - evaluare sumativă	1	8