


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

Unitatea de învățământ:
"Școala Gimnaziala Gheorghe Corneliu" Domnesti
An școlar: 2024-2025
Disciplina: Educație Fizică
Cadru didactic: Mare Tania-Andrada



PLANUL CALENDARISTIC MODULAR

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**, clasa a VIII-a C, 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.Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate
 - 1.2.Expunerea progresivă, pe parcursul activităților de educație fizică, la influențele agresive ale unor factori de mediu
- 2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**
 - 2.1.Aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite
 - 2.2.Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale
 - 2.3.Efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice
 - 2.4. Aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a 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 roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor
 - 3.2. Aplicarea constantă pe parcursul activităților, întrecerilor și concursurilor a prevederilor regulamentare
 - 3.3. Manifestarea atitudinii de fairplay în calitate de practicant și de spectator

CLASA a VIII-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 2.1 2.2 3.1 3.2	Dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - anatomia și fiziologia efortului - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă - cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal) 			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	Deprinderi motrice de locomotie	<ul style="list-style-type: none"> acțiuni combinate: deprinderi de locomotie de bază cu deprinderi de locomotie combinate 		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 priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		
		Deprinderi de manipulare și stabilitate	<ul style="list-style-type: none"> parcursuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomotie, de manipulare și de stabilitate, sub formă de întreceri 				
		1. Viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe viteza de deplasare pe distanțe progresive viteza de deplasare în condiții variate viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare viteză - în condiții de coordonare viteza de deplasare în condiții de rezistență informații cu caracter sportiv 				
		2. Capacități coordinative	<ul style="list-style-type: none"> orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate echilibru <ul style="list-style-type: none"> - mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 				
		3. Forța	<ul style="list-style-type: none"> forță dinamică segmentară detență forță segmentară în regim de rezistență forță specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice informații cu caracter sportiv 				
4. Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte rezistența musculară locală; rezistența în regim de forță rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe și informații despre 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 rezistență: <ul style="list-style-type: none"> - pe distanțe între 400-1000 m, sub formă de concurs cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor de alergări - probele de alergare de fond în concursurile oficiale informații cu caracter sportiv 	7	1-4	
		3. Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> elemente din școala aruncării: aruncări tip azvârlire, împingere și lansare cu o mână și cu două mâini informații cu caracter sportiv 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	

	Joc sportiv - Baschet	<p>Anul III de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut • variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus • integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare • cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet • informații cu caracter sportiv 	13	1-7 I – 2	
	Joc sportiv - Fotbal	<p>Anul IV de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut • variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus • integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare • cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal • informații cu caracter sportiv 	13	1-7 I – 2	
1.1 1.2 3.2 3.3	Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> • caracteristicile echipamentului adecvat desfășurării activităților fizice • modalități de verificare a funcționalității aparatului și materialelor didactice folosite în activitățile de educație fizică și sport • procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților de educație fizică și sport • criteriile echitabile de constituire a grupelor/ echipelor în vederea participării la întreceri/ concursuri • cunoștințe despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor 	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p>		
2.3 3.2 3.3	Comportamente și atitudini	<ul style="list-style-type: none"> • asumarea atribuțiilor rolurilor de conducere îndeplinite de elevi • manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice • aplicarea soluțiilor de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale care pot interveni pe parcursul desfășurării întrecerilor/ concursurilor • obiectivitatea evaluării rezultatelor obținute în exersare și în întreceri/ concursuri • inițiativă în organizarea și desfășurarea întrecerilor și concursurilor individuale sau pe echipe, între elevi • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - fair-play și formele sale de manifestare - olimpism 			

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 VIII-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 și de execuție în acțiuni motrice complexe viteza de deplasare pe distanțe progresive viteza de deplasare în condiții variate viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare viteză - în condiții de coordonare viteza de deplasare în condiții de rezistență informații cu caracter sportiv 	<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 priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)</p> <p>Forță ▲ - 7</p>		
		2. Capacități coordinative <ul style="list-style-type: none"> orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate echilibru mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 			
		3. Forța <ul style="list-style-type: none"> forța dinamică segmentară detentă forța segmentară în regim de rezistență forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice informații cu caracter sportiv 			
		4. Rezistența <ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte rezistența musculară locală; rezistența în regim de forță rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe și informații despre 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 și dinamice: <ul style="list-style-type: none"> înălțări de elemente însușite în clasele anterioare, în linii acrobatice variante de exerciții la sol, cu elemente liber alese informații cu caracter sportiv 	16	1-8 I - 1 ▲ - 8		
	Joc sportiv - Baschet <ul style="list-style-type: none"> Anul III de instruire acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet informații cu caracter sportiv 	16	1-8		
	Joc sportiv - Fotbal <ul style="list-style-type: none"> Anul IV de instruire acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal informații cu caracter sportiv 	16	1-8		

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

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

CLASA a VIII-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 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> • procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului • timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale • perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - anatomia și fiziologia efortului - efectele nocive ale curenților de slăbire intensivă • cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal) 	Complex DFA ▲ - 7 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	Calități motrice	1. Viteza	<ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe • viteza de deplasare pe distanțe progresive • viteza de deplasare în condiții variate • viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare • viteză - în condiții de coordonare • viteza de deplasare în condiții de rezistență • informații cu caracter sportiv 	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 priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)	
		2. Capacități coordinative	<ul style="list-style-type: none"> • orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară • îndemnare specifică probelor și disciplinelor sportive predate • echilibru <ul style="list-style-type: none"> - menținerea pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi 		
		3. Forța	<ul style="list-style-type: none"> • forța dinamică segmentară • detentă • forța segmentară în regim de rezistență • forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice • informații cu caracter sportiv 		
		4. Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> • rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe • rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte • rezistența musculară locală; • rezistența în regim de forță • rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate • cunoștințe și informații despre 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 		
	Sărituri la aparate	<ul style="list-style-type: none"> • săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal • săritura în sprijin depărtat peste capră • cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică • informații cu caracter sportiv 	8	1-4 1-1 ▲ - 4	
	Joc sportiv - Baschet	Anul III de instruire <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut • variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus • integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare • cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet • informații cu caracter sportiv 	10	1-5	

		Joc sportiv - Fotbal	Anul IV de instruire <ul style="list-style-type: none"> • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut • acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut • variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus • integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare • cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal • informații cu caracter sportiv 	10	1-5	
--	--	----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-----	--

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
<ul style="list-style-type: none"> • Săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal / săritura în sprijin depărtat peste capră - evaluare inițială 	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • Săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal / săritura în sprijin depărtat peste capră - evaluare sumativă 	1	4
<ul style="list-style-type: none"> • Conducerea unui complex DFG - evaluare sumativă 	1	5

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

CLASA a VIII-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. Viteză <ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe viteza de deplasare pe distanțe progresive viteza de deplasare în condiții variate viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare viteză - în condiții de coordonare viteza de deplasare în condiții de rezistență informații cu caracter sportiv 	Viteză 50 m ▲ - 5	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		2. Capacități coordinative <ul style="list-style-type: none"> orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate echilibrul <ul style="list-style-type: none"> mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înalte, orizontale și înclinate, individual și în perechi 			
		3. Forță <ul style="list-style-type: none"> forță dinamică segmentară detentă forță segmentară în regim de rezistență forță specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice informații cu caracter sportiv 			
		4. Rezistență <ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte rezistența musculară locală; rezistența în regim de forță rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe și informații despre 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	Atletism	1. Alergări <ul style="list-style-type: none"> alergare de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor de alergări informații cu caracter sportiv 	6	1-3	
		3. Aruncări <ul style="list-style-type: none"> aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probei informații cu caracter sportiv 	8	3-6 I - 3 ▲ - 6	
	Joc sportiv - Baschet	Anul III de instruire <ul style="list-style-type: none"> acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet informații cu caracter sportiv 	12	1-6	
	Joc sportiv - Fotbal	Anul IV de instruire <ul style="list-style-type: none"> acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal 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

CLASA a VIII-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 și de execuție în acțiuni motrice complexe viteza de deplasare pe distanțe progresive viteza de deplasare în condiții variate viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare viteză - în condiții de coordonare viteza de deplasare în condiții de rezistență informații cu caracter sportiv 	<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 priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)</p>		
		2. Capacități coordinative <ul style="list-style-type: none"> orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate echilibru mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înalte, orizontale și înclinate, individual și în perechi 			
		3. Forța <ul style="list-style-type: none"> forța dinamică segmentară detență forța segmentară în regim de rezistență forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice informații cu caracter sportiv 			
		4. Rezistența <ul style="list-style-type: none"> rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte rezistența musculară locală; rezistența în regim de forță rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe și informații despre 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 <ul style="list-style-type: none"> elemente din școala săriturii: <ul style="list-style-type: none"> plurisalturi săritura în lungime cu 1½ pași în aer: etalonarea elanului zborul și aterizarea cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor informații cu caracter sportiv 	8	1-4 1-1 ▲ - 4	
		Joc sportiv - Baschet <ul style="list-style-type: none"> Anul III de instruire <ul style="list-style-type: none"> acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de baschet informații cu caracter sportiv 	16	1-8 ▲ - 8	
		Joc sportiv - Fotbal <ul style="list-style-type: none"> Anul IV de instruire <ul style="list-style-type: none"> acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal informații cu caracter sportiv 	16	1-8 ▲ - 8	

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lectii alocate	Săptămâna
• Săritura în lungime cu $1\frac{1}{2}$ pași în aer - evaluare inițială	1	1
• Săritura în lungime cu $1\frac{1}{2}$ pași în aer - evaluare sumativă	1	4
• Joc sportiv - evaluare sumativă	1	7