

## PLANUL CALENDARISTIC

*Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a V- a, INTERVALELE DE CURSURI I, II, III, IV, V*

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială „Gheorghe Corneliu” Domnești  
Anul școlar: 2024-2025  
Cadrul didactic: Mirea Cătălin



### 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. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate
  - 1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu
2. **Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**
  - 2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase
  - 2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă
  - 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază
  - 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – 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. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora
  - 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite
  - 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere

**CLASA a V-a – MODULUL I**

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.1 3.1 3.2	Organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>● formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri</li> <li>● poziția fundamentală stând și derivatele acesteia</li> <li>● alinieri în linie și în coloană</li> <li>● întoarceri de pe loc</li> <li>● formarea coloanei de gimnastică</li> <li>● pornire și oprire din mers</li> <li>● treceri dintr-o formație în alta</li> </ul>			
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă	<ul style="list-style-type: none"> <li>● pozițiile de bază și derivate</li> <li>● exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>● exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale</li> <li>● complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> <li>● exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>● instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali</li> </ul>			
2.3 3.1 3.2 3.3	Capacitate motrică	Deprinderi motrice de locomoție	<p>a) de bază:</p> <p>1. Mersul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe vârfuri</li> <li>- ghemuit</li> <li>- cu pas fanat</li> <li>- cu pas adăugat</li> </ul> <p>2. Alergarea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● pasul de alergare:</li> <li>- pe direcții diferite</li> <li>- cu ocoliri de obstacole</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> <p>3. Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pe loc</li> <li>- din deplasare</li> <li>- pe și de pe obiecte/aparate</li> </ul> <p>b) combinate:</p> <p>1. Escaladarea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prin apucare și pășire pe aparat, din mers</li> <li>- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul> <p>2. Tracțiunea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe banca de gimnastică</li> <li>- pe perechi, din stând depărtat</li> </ul> <p>3. Cățărarea-coborârea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la scara fixă</li> <li>- pe plan înclinat</li> </ul> <p>4. Târârea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe genunchi și pe coate</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		Deprinderi de manipulare	<p>a) de tip propulsie: lansare, rostogolire, azvârlire; lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, rachetă, paletă etc.)</p> <p>b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele</p>		
		Deprinderi de stabilitate	<p>a) de tip axial: îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare</p> <p>b) posturi statice sau dinamice: posturi ortostatice, rostogoliri</p> <p>c) starturi, fente</p>		
		Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● viteza de reacție la stimuli:</li> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> <li>● viteza de execuție:</li> <li>- în acțiuni motrice simple</li> <li>● viteza de deplasare:</li> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> <p>viteza – în condiții de coordonare</p>		

			<p>2. Capacități coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>• manevrarea de obiecte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>• echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul>	<p>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><b>Al. de durată ▲ - 6</b></p>	
		3. Forța	<ul style="list-style-type: none"> <li>• forța dinamică segmentară</li> <li>• forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul>		
		4. Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>• rezistența musculară locală</li> </ul>		
		5. Calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>		
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente din școala alergării</li> <li>- alergare cu joc de gleznă</li> <li>- alergare cu genunchii sus</li> <li>- alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi</li> <li>• alergarea de rezistență</li> <li>• pasul alergător lansat de semifond</li> </ul>	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p><b>7</b>      <b>1-4</b></p>
			2. Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente din școala săriturii:</li> <li>- pasul săltat, pasul sărit</li> </ul>	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p>
			3. Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elemente din școala aruncării:</li> <li>- aruncare tip azvârlire, cu un braț</li> </ul>	<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p>
		Joc sportiv - Baschet	<p>Anul I de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>• oprirea într-un timp</li> <li>• driblingul</li> <li>• aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>• pivotarea</li> <li>• poziția fundamentală în apărare</li> <li>• deplasările cu pași adăugați</li> <li>• lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>• demarajul</li> <li>• marcajul</li> <li>• depășirea</li> <li>• apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>• așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>• acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>• variante de joc cu temă</li> <li>• cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>• informații cu caracter sportiv</li> </ul>	<p><b>11</b>      <b>1-6</b> <b>I – 2</b></p>	
1.1 1.2 3.2 3.3	Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort</li> <li>• exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort</li> <li>• regulile de igienă individuală și colectivă</li> <li>• semnele deteriorării igienei individuale și colective</li> <li>• măsurile de menținere a igienei individuale și colective</li> <li>• măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate</li> <li>• tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate</li> </ul>	<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"> <li>• rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport</li> <li>• comportamentele specifice întrecerilor sportive</li> <li>• relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport</li> <li>• stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive</li> <li>• atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale</li> <li>• obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor</li> <li>• forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor</li> </ul>			

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	6

### CLASA a V-a – MODULUL II

Competențe specifice	Unitatea tematică	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"> <li>● viteză de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>● viteză de execuție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>● viteză de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>● viteză – în condiții de coordonare</li> </ul>	<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 style="text-align: center;"><b>Forță ▲ - 13</b></p>		
		2. Capacități coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>● coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>● manevrarea de obiecte:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>● echilibrul:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul>			
3. Forță		<ul style="list-style-type: none"> <li>● forța dinamică segmentară</li> <li>● forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul>				
5. Calități motrice combinate		<ul style="list-style-type: none"> <li>● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>				
	Gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> <li>● elemente statice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpăna pe un genunchi</li> <li>- cumpăna pe un picior</li> <li>- semisfoara</li> <li>- podul de jos</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- stând pe cap cu sprijin (băieți)</li> <li>- sfoara (fete)</li> </ul> </li> <li>● elemente dinamice:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>- răsturnare laterală (roata laterală)</li> </ul> </li> <li>● variante de legare a elementelor acrobatice însușite</li> </ul>	14	8-14 I – 8 ▲ - 14		

		Joc sportiv - Baschet	<p>Anul I de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>• oprirea într-un timp</li> <li>• driblingul</li> <li>• aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>• pivotarea</li> <li>• poziția fundamentală în apărare</li> <li>• deplasările cu pași adăugați</li> <li>• lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>• demarcajul</li> <li>• marcajul</li> <li>• depășirea</li> <li>• apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>• așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>• acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>• variante de joc cu temă</li> <li>• cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>• informații cu caracter sportiv</li> </ul>	14	8-14	
--	--	-----------------------	---	----	------	--

**Legenda:**

**I** : evaluare inițială    **▲** : evaluare sumativă

### Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Linie de elemente acrobatice - evaluare inițială	1	8
• Forță - evaluare sumativă	1	13
• Linie de elemente acrobatice - evaluare sumativă	1	14

### CLASA a V-a – MODULUL III

Competențe specifice	Unitatea tematică	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"> <li>• pozițiile de bază și derivate</li> <li>• exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>• exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale</li> <li>• complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical)</li> <li>• exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în effort</li> <li>• instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali</li> </ul>	▲ - 19		
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>• viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>• viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>• viteza – în condiții de coordonare</li> </ul> <p>2. Capacități coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>• manevrarea de obiecte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>• echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forța dinamică segmentară</li> <li>• forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul>	<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</p>		

			5. Calități motrice combinate	• conform precizărilor de la fiecare calitate motrică	școlară)	
	Sărituri la aparate		<ul style="list-style-type: none"> <li>• săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă</li> <li>• cunoștințe despre: criterii de evaluare a unei sărituri</li> <li>• informații cu caracter sportiv</li> </ul>		12	15-20 I – 15 ▲ - 20
	Joc sportiv - Baschet		<p>Anul I de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>• oprirea într-un timp</li> <li>• driblingul</li> <li>• aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>• pivotarea</li> <li>• poziția fundamentală în apărare</li> <li>• deplasările cu pași adăugați</li> <li>• lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>• demarcajul</li> <li>• marcajul</li> <li>• depășirea</li> <li>• apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>• așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>• acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>• variante de joc cu temă</li> <li>• cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>• informații cu caracter sportiv</li> </ul>		12	15-20

**Legenda:**

**I** : evaluare inițială    **▲** : evaluare sumativă

### Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Săritura la lada de gimnastică așezată transversal - evaluare inițială	1	15
• Conducerea unui complex DFG - evaluare sumativă	1	19
• Săritura la lada de gimnastică așezată transversal - evaluare sumativă	1	20

### CLASA a V-a – MODULUL IV

Competențe specifice	Unitatea tematică	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	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>• viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>• viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>• viteza – în condiții de coordonare</li> </ul> <p>2. Capacități coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>• manevrarea de obiecte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>• echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forța dinamică segmentară</li> <li>• forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul>			<p><b>▲ - 27</b></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</p>

			5. Calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> <li>conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>	dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)	
			1. Alergări	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> <li>pasul alergător de accelerare</li> <li>startul de jos și lansarea de la start</li> </ul> </li> </ul>	8	24-27
			3. Aruncări	<ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță</li> <li>cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>caracteristicile mingii de oină</li> <li>depășirea liniei de aruncare</li> <li>respectarea sectorului de aruncare</li> <li>măsurarea lungimii aruncării</li> </ul> </li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul>	10	21-25 I – 21 ▲ - 25
		Joc sportiv - Baschet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anul I de instruire</li> <li>prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>oprirea într-un timp</li> <li>driblingul</li> <li>aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>pivotarea</li> <li>poziția fundamentală în apărare</li> <li>deplasările cu pași adăugați</li> <li>lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>demarcajul</li> <li>marcajul</li> <li>depășirea</li> <li>apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>variante de joc cu temă</li> <li>cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>informații cu caracter sportiv</li> </ul>		14	21-27

**Legenda:**

I : evaluare inițială    ▲ : evaluare sumativă

### Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Aruncarea mingii de oină - evaluare inițială	1	21
• Aruncarea mingii de oină - evaluare sumativă	1	25
• Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare sumativă	1	27

### CLASA a V-a – MODULUL V

Competențe specifice	Unitatea tematică	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"> <li>● viteza de reacție la stimuli:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizuali</li> <li>- auditivi</li> <li>- tactili</li> </ul> </li> <li>● viteza de execuție:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- în acțiuni motrice simple</li> </ul> </li> <li>● viteza de deplasare:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- pe direcție rectilinie</li> <li>- cu schimbări de direcție</li> </ul> </li> <li>● viteza – în condiții de coordonare</li> </ul>	10	29-33 I – 29 ▲ - 33	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 coordonative <ul style="list-style-type: none"> <li>● coordonarea acțiunii segmentelor față de corp</li> <li>● manevrarea de obiecte:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- individual</li> <li>- cu parteneri</li> </ul> </li> <li>● echilibrul:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- în poziții statice</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi</li> <li>- în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte</li> </ul> </li> </ul>			
3. Forța <ul style="list-style-type: none"> <li>● forța dinamică segmentară</li> <li>● forța dinamică segmentară în regim de rezistență</li> </ul>					
5. Calități motrice combinate <ul style="list-style-type: none"> <li>● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică</li> </ul>					
		2. Sărituri <ul style="list-style-type: none"> <li>● săritura în lungime cu 1½ pași în aer:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere</li> </ul> </li> </ul>			
	Joc sportiv - Baschet	Anul I de instruire <ul style="list-style-type: none"> <li>● prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare</li> <li>● oprirea într-un timp</li> <li>● driblingul</li> <li>● aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini</li> <li>● pivotarea</li> <li>● poziția fundamentală în apărare</li> <li>● deplasările cu pași adăugați</li> <li>● lucrul de brațe și jocul de picioare</li> <li>● demarcajul</li> <li>● marcajul</li> <li>● depășirea</li> <li>● apărare „om la om” în apropierea coșului propriu</li> <li>● așezare în atac „în potcoavă”</li> <li>● acțiunea tactică „dă și du-te”</li> <li>● variante de joc cu temă</li> <li>● cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling</li> <li>● informații cu caracter sportiv</li> </ul>	16	29-36 ▲ - 36	

**Legenda:**

**I** : evaluare inițială    **▲** : evaluare sumativă

#### Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare inițială	1	29
● Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare sumativă	1	33
● Joc sportiv - evaluare sumativă	1	36

## PROCES-VERBAL

Încheiat astăzi 09.09.2024 între prof. \_\_\_\_\_ și elevii clasei \_\_\_\_\_ cu ocazia prelucrării și luării la cunoștință a „Regulilor de protecție a muncii și de prevenire a accidentelor la orele de educație fizică și activități sportive”.

În conformitate cu:

- Legea nr. 319 din 2006 privind protecția și securitatea muncii;
- Legea nr. 69/2000, legea educației fizice și sportului, cu modificările și completările ulterioare – art. 54, art.55;
- Normele tehnice privind controlul medical al sportivilor publicate în Monitorul Oficial nr. 327 / 14.05.2003, elevii își vor desfășura activitatea de educație fizică și sportivă organizată, respectând OBLIGATORIU următoarele reguli:

- 1) Prezentarea la începutul anului școlar a avizului medical “APT EFORT FIZIC” – apt pentru activitățile de educație fizică și sport;
- 2) Elevii înapți medical vor prezenta profesorului la începutul cursurilor adeverința medicală pentru luarea în evidență; ei vor fi obligatoriu prezenți la ore (cu încălțări adecvate pentru sală) și pot lucra, în funcție de afecțiuni, în mod individualizat, sau li se repartizează efectuarea unor teme cu caracter teoretic și/sau organizatoric (înregistrarea rezultatelor la probe, arbitraj, transportul unor materiale sportive etc);
- 3) Scutirile medicale de educație fizică nu pot fi eliberate retroactiv, ele fiind valabile din ziua acordării lor;
- 4) Elevii înapți ocazional vor anunța profesorul care va decide modalitatea de rezolvare a situației;
- 5) Participarea la lecții și competiții sportive se face numai în echipament corespunzător, adaptat condițiilor de vreme și locului (în sală numai cu încălțări foarte curate);
- 6) Elevul va informa profesorul dacă în timpul lecției suferă accidente sau se află în dificultate să continue efortul;
- 7) Elevii vor lucra numai exercițiile indicate de profesor, vor respecta cu strictețe comenzile și indicațiile acestuia, astfel încât să se autoprotejeze și să nu pună în pericol pe ceilalți colegi;
- 8) Elevii vor fi atenți la modul de deplasare în timpul exersării (vor păstra distanța dintre ei și vor avea șireturile permanent legate);
- 9) Se interzice purtarea unor accesorii (ceas, brățări, inele, cercei mari, lanțișoare), unghii mari și neîngrijite, mestecatul de gumă, folosirea telefonului mobil, jocurilor electronice, aparatelor foto sau camere video;
- 10) Este strict interzis: fotografierea, filmarea, înregistrarea activității fără acordul profesorului;
- 11) Vor aduce la cunoștința cadrului didactic dacă observă că instalațiile, aparatele și materialele sportive nu prezintă siguranță și pot produce accidente;
- 12) Este interzisă participarea la ore /activități sportive sub influența alcoolului / drogurilor etc;
- 13) Pentru exercițiile de gimnastică și atletism (aruncări) elevii vor respecta cu strictețe lucrul numai la comandă ;
- 14) Agățarea și balansarea la porțile de jocuri sportive / panouri de baschet sunt strict interzise; încărcătura cu greutate la aparatele de forță se face numai cu consultarea cadrului didactic;
- 15) Este interzisă intervenția elevilor la comutatoare, prize, tablouri electrice, calorifere și instalațiilor de apă;
- 16) Fără consimțământul cadrului didactic elevii nu vor părăsi niciodată spațiul de lucru;
- 17) După eforturi prelungite sau intense elevii nu au voie să bea apă rece; le este permisă rehidratarea în timpul orei cu apă plată/ ceai/ sucuri naturale pregătite de acasă;
- 18) În cazul deplasării la alte baze sportive, se respectă strict programul comun și regulile de circulație;
- 19) Se interzice învoirea de la ore pentru rezolvare unor probleme personale (excepții pentru cazuri bine motivate);
- 20) Elevii vor manifesta grijă pentru păstrarea curățeniei în sala de sport și pe baza sportivă;
- 21) Elevii vor proteja mobilierul din vestiare, nu vor deteriora aparatele, instalațiile sportive și mingile; stricăciunile se recuperează de la cel în cauză sau, dacă nu este depistat, de la toți elevii clasei;
- 22) Expectorarea fluidelor (suipearea) este interzisă cu desăvârșire în sală / bază sportivă;
- 23) Elevul este obligat să cunoască configurația sălii și să știe să se orienteze spre ușile de evacuare în situații deosebite (incedii/cutrenumre);
- 24) Igiena personală în timpul orei și imediat după terminarea acesteia este o măsură elementară de educație și de sănătate și trebuie rezolvată de fiecare elev (trusă personală: prosop, săpun, deodorant);
- 25) Fiecare elev are obligativitatea să efectueze periodic controlul medical și să comunice profesorului rezultatul.

ÎN CAZ DE NERESPECTARE A REGULILOR, ELEVII POT FI SANȚIONAȚI CONFORM PREVEDERILOR DIN REGULAMENTUL ȘCOLAR.

Notă: La prezentul proces-verbal, se anexează listele nominale pe clase cu semnăturile de luare la cunoștință.

## PLANUL CALENDARISTIC

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

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială „Gheorghe Corneliu” Domnești  
Anul școlar: 2024-2025  
Cadrul didactic: Mirea Cătălin



### Competențe generale

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului
2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia

### Competențe specifice

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare specifice activităților de practicare a exercițiilor fizice și sportului
  - 1.1. Aplicarea adecvată a noțiunilor specifice domeniului, în contexte de practicare variată (curriculare și extracurriculare) a exercițiilor fizice și sportului
  - 1.2. Respectarea regulamentelor de desfășurare a întrecerilor în disciplinele sportive însușite
2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii
  - 2.1. Aplicarea regulilor de igienă personală și colectivă în activități curriculare și extracurriculare
  - 2.2. Folosirea procedurilor de călire a organismului propriu prin valorificarea influențelor factorilor naturali de mediu
  - 2.3. Identificarea factorilor care pot genera abateri de la postura corporală corectă
  - 2.4. Adoptarea măsurilor cu caracter profilactic și, după caz, curativ în asigurarea armoniei dezvoltării fizice
  - 2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice combinate
  - 2.6. Aplicarea deprinderilor motrice sportive în condiții regulamentare
  - 2.7. Valorificarea deprinderilor sportive cu componentă estetică în activitățile de reprezentare a clasei/unității de învățământ

### 3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia

3.1. Manifestarea atitudinii de fair-play în timpul activităților motrice/sportive

3.2. Asumarea rolurilor de conducere sau subordonare specifice activităților sportive

3.3. Manifestarea constantă a unui comportament asertiv, în activitățile sportive competiționale

#### CLASA a IV- a – MODULUL I

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 2.3 2.7 3.2	Elemente de organizare a activităților motrice	<ul style="list-style-type: none"> <li>formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri)</li> <li>aliniera în linie și în coloană, la diferite intervale și distanțe</li> <li>pozițiile „drepti” și „pe loc repaus”; poziția „depărtat-repaus”</li> <li>raportul complet</li> <li>întoarceri la stânga și la dreapta, la stânga-împrejur</li> <li>pornire și oprire din mers, în doi timpi</li> <li>variante de formare și strângere a coloanei de gimnastică</li> </ul>			
2.1 2.2 2.3 2.4	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> <li>postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>pozițiile de bază și derivate</li> <li>exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale</li> <li>complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener)</li> <li>exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical, sub formă de ansamblu</li> <li>exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului</li> <li>valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen</li> <li>determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicatorilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului</li> </ul>			
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p><b>I-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditivi</li> <li>tactili</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție și repetiție: <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și direcții variate</li> <li>în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> <li>viteza în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> </li> </ul> <p>2. Capacități coordinative/Îndemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>ambidextrie</li> <li>coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>echilibrul</li> <li>capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p><b>I-2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Forța <ul style="list-style-type: none"> <li>forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>forță explozivă</li> <li>forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> </li> </ul> <p><b>I-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4. Rezistența <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>rezistența musculară locală</li> </ul> </li> <li>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznelor</li> </ul> </li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	▲-6	

			• elasticitate musculară		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice fundamentale	Deprinderi de locomoție	<p>Mers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante de mers, în formații și cu tempouri diferite, combinate cu alte acțiuni motrice</li> <li>- mers cu schimbarea direcției de deplasare</li> <li>- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate progresiv, cu purtare de obiecte, cu întoarcere 90°, 180°, 360°</li> <li>- deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu pășire peste obiecte</li> </ul> <p>Alergare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare laterală cu pas încrucișat</li> <li>- alergare cu schimbări de direcție</li> <li>- alergare în tempo uniform moderat, în tempou variabil, alergare accelerată</li> <li>- alergare cu sarcini motrice suplimentare (opriri, întoarceri, culegeri-depuneri de obiecte, transport de obiecte)</li> <li>- alergare în relație cu un partener/adversar</li> </ul> <p>Săritură</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în adâncime, de pe suprafețe înălțate</li> <li>- cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, în înălțime și în lungime, peste obstacole joase</li> <li>- la coardă</li> </ul> <p>Escaladare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- escaladări prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol</li> <li>- escaladări prin apucare, sprijin și rulare pe partea anterioară a corpului</li> </ul> <p>Cățărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor</li> <li>- cățărare pe scara fixă, din două în două trepte, deplasare laterală pe scara alăturată și coborâre din două în două trepte</li> </ul> <p>Târâre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tracțiunea alternativă cu brațele din culcat facial/dorsal pe banca de gimnastică</li> <li>- deplasarea corpului prin împingeri simultane și alternative, cu brațele și picioarele</li> <li>- târârea joasă, pe o latură, pe sub obstacole, cu/fără obiecte</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		Deprinderi de manipulare	<p>de tip propulsie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncări azvârlite, la țintă, la distanță, la partener</li> <li>- aruncare, ricoșare, lovire cu mâna și cu piciorul</li> <li>- lovire cu obiecte: rachetă, paletă, crosă etc.</li> </ul> <p>de tip absorbție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prindere cu o mână și cu două mâini, de pe loc și din deplasare, din autoaruncări și de la partener, a obiectelor din domeniul disciplinelor sportive studiate</li> <li>- transport de obiecte/aparate ușoare, apucate cu una/ambele mâini, în perechi sau în grup</li> </ul>	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
		Deprinderi de stabilitate	<p>a) de tip axial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare (cu obiecte, partener)</li> </ul> <p>b) posturi statice sau dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi (se realizează prin conținuturile specifice disciplinelor sportive)</li> </ul>		
	- parcursuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate (sub formă de întrecere pe echipe)				
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Școala alergării	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare	
Alergarea de rezistență pasul alergător de semifond startul din picioare			7	1-4	
Școala săriturii			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
Școala aruncării			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
Specifice jocurilor sportive			Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.	11	1-6 I-1
	Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive; Semnalizări vizuale și auditive realizate de arbitru; Calendarul competițiilor sportive școlare (locale, naționale, după caz); Calendarul serbărilor cultural-artistice Unități sportive specializate din proximitatea școlii și oferta de discipline		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		

		sportive a acestora	școlar/ teme secundare
2.1 2.4	Igienă și protecție individuală	- exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort - factorii de mediu valorificați în călirea organismului și măsuri de evitare a influențelor nocive ale acestora - exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort - regulile de igienă colectivă - semnele deteriorării igienei personale și colective - măsurile de menținere a igienei personale și colective - măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate - tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
3.1 3.2 3.3	Componente ale personalității	- responsabilitatea față de propria stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate motrică - atribuțiile rolurilor de conducere și de subordonare îndeplinite de elevi în practicarea disciplinelor sportive - norme și deprinderi de comunicare între elevi, parteneri, adversari, arbitri, spectatori - stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive - atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale - deprinderi de relaționare și lucru în grup între componenții unei echipe, în cadrul lecției de educație fizică și în activitățile sportive extrașcolare - modalități de mediere a conflictelor apărute în timpul activităților sportive - procedee de acordare a ajutorului și sprijinului în timpul practicării exercițiilor fizice - criterii obiective în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor - forme de încurajare a coechipierilor și felicitare a adversarilor - forme de manifestare a fairplay-ului în activitățile motrice competiționale și necompetiționale	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

## Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Viteză de deplasare 25 m – evaluare inițială	1	1
• Alergare de durată (minim B-2'30"/F-2'15") – evaluare inițială	1	1
• Forță spate, abdomen, membre inferioare și superioare – evaluare inițială	1	2
• Structuri simple de joc - evaluare inițială	1	2
• Alergare de durată (minim B-2'30"/F-2'15") – evaluare sumativă	1	6

## CLASA a IV-a – MODULUL II

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditivi</li> <li>tactili</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție și repetiție: <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și direcții variate</li> <li>în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/Îndemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>ambidextrie</li> <li>coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>echilibrul</li> <li>capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> </ul>			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• forță explozivă</li> <li>• forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul>	<b>▲-13</b>		
		4. Rezistența <ul style="list-style-type: none"> <li>• rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>• rezistența musculară locală</li> </ul>			
		5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară <ul style="list-style-type: none"> <li>• mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>• stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>• elasticitate musculară</li> </ul>			
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice gimnasticii acrobatice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cumpănă pe un picior</li> <li>- sfoara</li> <li>- podul de jos, podul de sus</li> <li>- stând pe omoplați</li> <li>- rulări</li> <li>- rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit</li> <li>- rostogolire înainte din depărtat în ghemuit</li> <li>- rostogolire înainte din ghemuit în depărtat</li> <li>- rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat</li> <li>- rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit</li> <li>- legări de elemente acrobatice</li> </ul>	<b>14</b>	<b>8-14 I-8 ▲-14</b>
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.	<b>14</b>	<b>8-14</b>

**Legenda:**

**I : evaluare inițială**

**▲ : evaluare sumativă**

## Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Legări de elemente acrobatice – evaluare inițială	1	8
• Forță spate, abdomen, membre superioare și inferioare – evaluare sumativă	1	13
• Legări de elemente acrobatice – evaluare sumativă	1	14

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.		04.	05.	06.
2.1 2.2 2.3 2.4	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	<ul style="list-style-type: none"> <li>postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate</li> <li>pozițiile de bază și derivate</li> <li>exerciții libere, cu obiecte și cu partener de influențare selectivă a aparatului locomotor</li> <li>exerciții corective pentru atitudinile deficiente segmentare și posturale</li> <li>complexe de dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/ fără fond muzical, cu partener)</li> <li>exerciții de expresivitate corporală, efectuate pe fond muzical, sub formă de ansamblu</li> <li>exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>principalii indicatori morfologici și funcționali ai organismului</li> <li>valorile de referință ale indicatorilor morfologici în funcție de vârstă și gen</li> <li>determinări și înregistrări în jurnalul personal a indicatorilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și sexului</li> </ul>		<p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p> <p><b>I-15 ▲-19</b></p>		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditivi</li> <li>tactili</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție și repetiție: <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și direcții variate</li> <li>în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/Îndemânare <b>I-15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>ambidextrie</li> <li>coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>echilibrul</li> <li>capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>forță explozivă</li> <li>forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistență</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>rezistența musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>elasticitate musculară</li> </ul>		<p><b>▲-20</b></p> <p>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare</p>		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibasketului/ minihandbalului etc.	<b>12</b>	<b>15-20</b>	

Legenda:

**I** : evaluare inițială

**▲** : evaluare sumativă

## Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Complex DFA – evaluare inițială	1	15
• Sărituri la coardă, aruncare la ținta verticală - evaluare inițială	1	15
• Complex DFA – evaluare sumativă	1	19
• Sărituri la coardă, aruncare la ținta verticală - evaluare sumativă	1	20

**CLASA a IV- a – MODULUL IV**

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare											
01.	02.	03.	04.	05.	06.											
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditivi</li> <li>tactili</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție și repetiție:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și direcții variate</li> <li>în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/Indemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>ambidextrie</li> <li>coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>echilibru</li> <li>capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>forță explozivă</li> <li>forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>rezistența musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>elasticitate musculară</li> </ul>	<b>▲-28</b>		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare											
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	<table border="1"> <tr> <td>Specifice atletismului</td> <td>Alergarea de viteză cu start din picioare pasul alergător de accelare pasul alergător lansat de viteză startul din picioare</td> <td align="center"><b>6</b></td> <td align="center"><b>25-27</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Ar mingii de oină de pe loc, la distanță</td> <td align="center"><b>10</b></td> <td align="center"><b>21-25</b> <b>I-21</b> <b>▲-25</b></td> </tr> <tr> <td>Specifice jocurilor sportive</td> <td>Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.</td> <td align="center"><b>16</b></td> <td align="center"><b>21-28</b></td> </tr> </table>	Specifice atletismului	Alergarea de viteză cu start din picioare pasul alergător de accelare pasul alergător lansat de viteză startul din picioare	<b>6</b>	<b>25-27</b>		Ar mingii de oină de pe loc, la distanță	<b>10</b>	<b>21-25</b> <b>I-21</b> <b>▲-25</b>	Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.	<b>16</b>	<b>21-28</b>		
Specifice atletismului	Alergarea de viteză cu start din picioare pasul alergător de accelare pasul alergător lansat de viteză startul din picioare	<b>6</b>	<b>25-27</b>													
	Ar mingii de oină de pe loc, la distanță	<b>10</b>	<b>21-25</b> <b>I-21</b> <b>▲-25</b>													
Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.	<b>16</b>	<b>21-28</b>													

**Legenda:**

**I : evaluare inițială**

**▲ : evaluare sumativă**

**Evaluare**

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - evaluare inițială	1	21
• Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță – evaluare sumativă	1	25
• Viteză de deplasare 25 m - evaluare sumativă	1	28

**CLASA a IV- a – MODULUL V**

01. Competențe specifice	02. Unitatea tematică	03. Conținuturi		04. Număr de lecții alocate	05. Săptămâna	06. Măsuri de reglare
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> <li>vizuali</li> <li>auditivi</li> <li>tactili</li> </ul> </li> <li>viteza de execuție și repetiție: <ul style="list-style-type: none"> <li>în acțiuni motrice complexe</li> </ul> </li> <li>viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> <li>pe distanțe și direcții variate</li> <li>în funcție de repere și parteneri de întrecere</li> </ul> </li> </ul> <p>viteza în regimul celorlalte calități motrice</p> <p>2. Capacități coordinative/Îndemănare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coordonarea segmentelor corpului în acțiuni cu complexitate crescândă</li> <li>coordonarea acțiunilor motrice în relație cu partener/adversar</li> <li>coordonare în manevrarea obiectelor specifice disciplinelor sportive</li> <li>ambidextrie</li> <li>coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe</li> <li>echilibrul</li> <li>capacități coordinative în regimul altor calități motrice</li> </ul> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forță dinamică (izonotică) segmentară și generală</li> <li>forță explozivă</li> <li>forță dinamică segmentară, în regimul celorlalte calități motrice</li> </ul> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența generală la eforturi aerobe și mixte</li> <li>rezistența musculară locală</li> </ul> <p>5. Mobilitatea/stabilitatea articulară și elasticitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale</li> <li>stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei</li> <li>elasticitate musculară</li> </ul>		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
2.5 2.6 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit	8	30-33 I-30 ▲-33	
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului/ minihandbalului etc.	14	30-36 ▲-36	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

## Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
• Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit - evaluare inițială	1	30
• Săritura în lungime cu elan, procedeul ghemuit - evaluare sumativă	1	33
• Structuri simple de joc – evaluare sumativă	1	36

**PLANUL CALENDARISTIC***Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASA a II- a, MODULUL I, II, III, IV, V*

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială „Gheorghe Corneliu” Domnești  
Anul școlar: 2024-2025  
Cadrul didactic: Mirea Cătălin

**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, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

**CLASA a II- a – MODULUL I**

Competențe specifice	Unitatea tematica	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 <b>I-1</b> - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară <b>I-2</b> - Rezistența generală la eforturi aerobe <b>I-1</b> - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare <b>▲ -7</b>		
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 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 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 rikoșare; - 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 parcururi 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 minibaschetului Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive	<b>8</b> <b>14</b>	<b>1-4</b> <b>1-7</b> <b>I-2</b>	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 tematica	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			
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	16	1-8 1-1 ▲-8	
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 înclinată - Târârea: pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi - Transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambel mâini, sprijinite la piept, individual și în perechi			
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- aruncare, voleibolare și ricoșare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.	16	1-8	
	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 parcururi 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 (incalzire) - Rolul respirației în efort și refacere - Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții			
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice gimnasticii acrobaticice Cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulări; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit  Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului  Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive	16	1-8	
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			

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 tematica	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 - Pomire 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	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 - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual  - Forța 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 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 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 propulsiv	- aruncare, voleibolare 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	- 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 jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului  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 ținta orizontală - evaluare inițială	1	1
• Complex DFA – evaluare sumativă	1	4
• Sărituri la coardă, aruncare la ținta orizontală - evaluare sumativă	1	5

**CLASA a II- a – MODULUL IV**

Competențe specifice	Unitatea tematica	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	<b>▲ -6</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 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 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 ricoșare; -lovire cu mâna și cu piciorul; -lovire cu obiecte: racheta, paleta, crosă etc.			
	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 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 <b>I-1 ▲-5</b>		
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 minibaschetului Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive	6   2-4 12   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 - 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
• 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

**CLASA a II-a – MODULUL V**

Competențe specifice	Unitatea tematica	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 înclinată - 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, voleibolul și rikoșare; -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.	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 -Tehnicele 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	8	1-4 1-1 ▲-4	
		Specifice jocurilor sportive Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibaschetului	16	1-8 ▲-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
• 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 minijocul sportiv – evaluare sumativă	1	8