



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

Proiectarea unității tematice

Alergare de rezistență

clasa a II - a A

Număr de lecții alocate: 7 - INTERVALUL DE CURSURI I

Săptămâna de aplicare: 1-4

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material e utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6

1-3	2.1. 2.2. 3.1.	Mers rapid cu pasul întins Alergare ușoară Automatizarea ritmului respirator	- Mers obișnuit până la semn (10 m), mers rapid cu pasul întins (20 m) - Mers cu pasul întins din ce în ce mai rapid (10 m), urmat de trecere în alergare ușoară - Inspirație la 2 pași, expirație completă - Demonstrații, corectări	Copete 8'	Evaluare inițială
4-7	3.2. 3.3.	Alergare în tempo moderat și pe turnantă Automatizarea ritmului respirator Alergare în pluton	- alergare în tempo moderat (și pe turnantă), pe marginea terenului de handbal - Inspirație la 2 pași, expirație completă - alergare în grup de 4-6 elevi cu lider - Demonstrații, corectări	Copete 8'	Evaluare continuă

Proiectarea unității tematice

Rezistența generală la eforturi aerobe

CLASA a II – a A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
	2.1. 2.2. 3.1.	Parcursuri aplicative	- parcursuri aplicative (aproximativ 1'30"-1'45"/elev)	Cercuri, gărdulețe, mingi de diferite mărimi etc 15'	Evaluare inițială
	3.2. 3.3.	Pacursuri aplicative Alergare de durată	- parcursuri aplicative (aproximativ 1' - 1'30"/elev) - alergare de durată adaptată posibilităților individuale 1'45"- 2'15" cu pauze active (mers)	Cercuri, gărdulețe, mingi de diferite mărimi etc 15'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Forță dinamică segmentară,
CLASA a II – a A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

Nr. lecti ei	Com p spec	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material e utilizate/ timp alocat	Tip de evaluar e
1	2	3	4	5	6
		Testare inițială(probe opționale): săritura în lungime de pe loc, tracțiuni pe banca de gimnastică/ structură complexă de forță	- trei ateliere: tracțiuni la banca de gimnastică, săritura în lungime de pe loc și structură complexă de forță - demonstrații, corectări	Bănci de gimnastică 8'	Evaluar e inițială
		Testare inițială(probe opționale): extensii ale trunchiului din culcat facial/ extensii ale trunchiului din poziția așezat, ridicări de trunchi din culcat dorsal/ ridicări ale picioarelor din culcat dorsal	- patru ateliere: extensii ale trunchiului din culcat facial, extensii ale trunchiului din poziția așezat, ridicări de trunchi din culcat dorsal, ridicări ale picioarelor din culcat dorsal (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	Bănci de gimnastică 8'	Evaluar e inițială
	2.1.	Dezvoltarea forței prin parcurgerea unui traseu aplicativ	- Traseu aplicativ cu sărituri pe și peste obstacole așezate la diferite înălțimi, tracțiuni pe banca de gimnastică, deplasare scurtă în sprijin pe palme și vârful picioarelor (poziție de flotare), "mersul crabului"	Bănci de gimnastică ' gărdulețe, ladă de gimnastică 8'	Evaluar e continuu ă
	2.2.				
	3.1.				
	3.2.	Dezvoltarea forței dinamice segmentare	- exersarea individuală/ circuit a exercițiilor folosite ca probe opționale: tracțiuni la banca de gimnastică, săritura în lungime de pe loc sau structură complexă de forță, extensii ale trunchiului din culcat facial sau extensii ale trunchiului din poziția așezat, ridicări de trunchi din culcat dorsal sau ridicări ale picioarelor din culcat dorsal, sub formă de circuit	Bănci de gimnastică 8'	Evaluar e continuu ă
	3.3.				
		Evaluare sumativă: probe opționale): săritura în lungime de pe loc, tracțiuni pe banca de gimnastică/ structură complexă de forță	- probele opționale pentru evaluarea forței dinamice segmentare conform SNȘEEFS	Bănci de gimnastică 8'	Evaluar e sumativ ă

Proiectarea unității tematice
Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual,
CLASA a II-a A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

Nr. lecției	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
		Sărituri la coardă de pe două picioare pe loc	- sărituri la coardă de pe două picioare pe loc - ștafete, concursuri și parcurhuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare inițială
	2.1.	Sărituri la coardă alternative, pe loc	- repetarea unor exerciții anterioare - ștafete, concursuri și parcurhuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare continuă
	2.2.				
	3.1.				
	3.2.	Aruncare la ținta orizontală	- repetarea unor exerciții anterioare - aruncare la ținta orizontală	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare inițială
	3.3.	cu două mâini de jos	- ștafete, concursuri și parcurhuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare inițială
		Sărituri la coardă/ aruncări la ținta orizontală	- exersarea probelor de evaluare în funcție de opțiuni - ștafete, concursuri și parcurhuri aplicative (sărituri la coardă, mers în echilibru, dribling, aruncări, pase etc.) -demonstrații, corectări	Corzi, mingi de diferite mărimi, cercuri, copete, jaloane, bănci de gimnastică 15'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice

Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili,

Viteza de execuție și de deplasare

CLASA a II – a A

Număr de lecții alocate: - pe tot parcursul anului școlar în relație cu temele de lecție și cu celelalte calități motrice

Nr. lecție	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
		Starturi din diferite poziții	<ul style="list-style-type: none"> - Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil - Ștafete cu starturi din diferite poziții pe 15-20 de m 	Copete, jaloane 10'	Evaluare inițială
	2.1.	Luări de poziții, la comandă în viteză mare	- Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc.	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare continuă
	2.2.	Aruncări și prinderi	- Aruncări și prinderi efectate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit		
	3.1.		- Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 20-25 m		
	3.2.				
	3.3.	Alergare pe loc Alergare accelerată	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare pe loc 4-6" - Alergare accelerată pe distanță scurtă - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 20-25 - Întreceri pe 25 m 	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare Continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematicice
Gimnastică acrobatică,
CLASA a II - a A

Număr de lecții alocate: 14 – INTERVALUL DE CURSURI II
 Săptămâna de aplicare: 8-14

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematicice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1	2.1.	Cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos	<ul style="list-style-type: none"> - cumpăna pe un genunchi, cu sprijinul mâinilor pe sol-balansarea piciorului liber apoi menținerea acestuia 4 sec - semisfoara cu brațele lateral băieții, "coroniță" fetele, menținere 4 sec - așezat cu spatele la scara fixă, picioarele depărtate și îndoite, brațele îndoite, de șipcă de sus apucat- ridicare în pod (împingerea bazinului înainte: "pod pe verticală") - stând depărtat, cu spatele la scara fixă, brațele sus – extensia trunchiului, cu coborârea mâinilor din șipcă în șipcă până pe sol; - culcat dorsal, cu picioarele îndoite și depărtate, mâinile sprijinite la nivelul umerilor, ridicare în pod cu ajutor - demonstrații, corectări 	Saltele de g, scară fixă 15'	Evaluare inițială
2	2.2. 2.3.	Rulare laterală, pe piept și pe abdomen	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos - rulări laterale din culcat facial și dorsal spre stânga și spre dreapta - pe genunchi, extensii mari ale trunchiului - rulări (legănări) pe abdomen și pe piept, din culcat facial, cu trunchiul și picioarele în extensie - rulări înainte de pe genunchi - demonstrații, corectări 	Saltele de g, scară fixă 15'	Evaluare inițială Evaluare continuă
3		Rulare dorsală	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulare laterală, pe piept și pe abdomen - culcat dorsal, cu genunchii la piept, rulări înainte și înapoi - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - demonstrații, corectări 	Saltele de g '15'	Evaluare inițială Evaluare continuă

4		Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea elementelor: cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulare laterală, pe piept și pe abdomen, rulare dorsală - ghemuit, trecere în sprijin, cu rotunjirea spatelui, îndoirea brațelor și ridicarea bazinului - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte cu ajutor - demonstrații, corectări 	Saltele de g 20'	Evaluare inițială Evaluare continuă
5		Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	<ul style="list-style-type: none"> - ghemuit, trecere în sprijin, cu rotunjirea spatelui, îndoirea brațelor și ridicarea bazinului - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări 	Saltele de g 20'	Evaluare continuă
6-14		Linie de elemente acrobatice	<ul style="list-style-type: none"> - linie cuprinzând elementele acrobatice învățate, salutul specific, elemente de legătură - demonstrații corectări 	Saltele de g 20'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului,
CLASA a II – a A

Număr de lecții alocate: 11- INTERVALUL DE CURSURI I; 14 - II; 12 - III; 14 - IV; 16 - V
 Săptămâna de aplicare: 1-6; 8-4; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material e utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-4		"Școala mingii": exerciții de jonglerie cu mingea	- Trecerea mingii în jurul capului, șoldurilor, genunchilor, gleznelor - Trecerea mingii printre picioare în formă de opt. - Din așezat, picioarele susținute la 45°, trecerea mingii în jurul genunchilor. - Din aceeași poziție, trecerea alternativă a mingii în jurul genunchilor și a șoldului. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare inițială
5-8	2.1. 2.2. 3.1. 3.2.	"Școala mingii": exerciții de jonglerie cu mingea	- Repetarea structurilor anterioare - Elevii în poziție fundamentală joasă, mingea ținută cu două mâini antero-posterior, între picioare: schimbarea prizei prin răsucirea dreapta-stânga a trunchiului - Din deplasare, trecerea mingii rostogolite printre picioare la fiecare pas. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
9-1 1	3.3.	"Școala mingii": exerciții de jonglerie cu mingea	- Repetarea structurilor anterioare - Din deplasare, aruncarea mingii dinainte spre înapoi și invers și prinderea acesteia cu două mâini. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-6		Ținerea și prinderea mingii cu două mâini de la piept	- alunecarea palmelor și degetelor pe mingea aflată pe sol - ridicarea mingii de pe sol, controlul prizei corecte și mișcări ale articulațiilor pumnilor - preluarea mingii din mâinile partenerului și controlul ținerii ei - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă

7-1 2	Ținerea și prinderea mingii cu două mâini de la piept	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - aruncarea mingii în sus – prindere (pe loc, apoi din săritură) și controlul prizei corecte - prinderea mingii după ricoșarea acesteia din sol - elevii în șir, transmiterea și preluarea mingii din mâna partenerului. Controlul prizei - jocuri dinamice - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
13-14	Ținerea și prinderea mingii cu două mâini de la piept	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - Mingea ținută cu două mâini deasupra capului, elevul îi dă drumul să cadă și o prinde cât mai aproape de sol. Controlul prizei corecte. - Elevii dispuși pe două linii față în față (în stând sau în așezat), transmiterea mingii rostogolite pe sol și preluarea acesteia în priză simetrică cu două mâini la piept - jocuri dinamice - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-4	Prinderea și pasarea mingii cu două mâini	<ul style="list-style-type: none"> - În perechi (distanța de 3 m): pasa în doi cu două mâini de la piept. - Pasarea mingii în formații cu căpitan: în linie, în semicerc în cerc, în șir (cu ghemuire după pasare) - concurs "mingea la căpitan" - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
5-1 2	Prinderea și pasarea mingii cu două mâini	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - pase în triunghi, pătrat, stea, romb - concursuri de pase - demonstrații corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-5	Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de pe loc urmată de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - suveică simplă: cu deplasare la coada șirului propriu, cu deplasare la coada șirului la care s-a pasat - concursuri de pase în suveică - demonstrații corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
6-1 0	Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de pe loc urmată de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - pasa în triunghi urmată de deplasare: la coada șirului propriu, la coada șirului la care s-a pasat, cu ocolirea celorlalte șiruri și revenirea la șirul propriu - concursuri de pase în triunghi - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă

11-16	Driblingul (in funcție de posibilitățile individuale)	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - dribling: pe loc, cu mâna dreaptă cu mâna stângă, înalt, mediu jos - dribling din mers și din ușoară alergare: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, înainte, cu spatele, lateral, înalt, mediu, jos - jocuri dinamice - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
1-4	Driblingul (in funcție de posibilitățile individuale)	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - dribling cu deplasare în ghemuit. - dribling cu variații de ritm la diferite semne și semnale. - dribling cu ocolire de jaloane. - dribling cu încercuire de jaloane. - dribling cu schimbare de direcție la diferite semne și semnale. - dribling cu schimbări de direcție cu trecerea mingii prin față, cu piruetă, pe la spate, printre picioare. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
5-9	Aruncare la coș (distanță adaptată)	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - aruncarea la coș din apropierea panoului (1 m) din cele trei unghiuri de bază (înălțimea inelului adaptată dacă este cazul) - aruncarea la coș cu mărirea distanței, din cele trei unghiuri de bază - jocuri dinamice - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă
11-14	Aruncare la coș din deplasare (distanță adaptată)	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea structurilor anterioare - ștafetă: dribling-pasă-reprimire-aruncare la coș- recuperare-dribling-pasă - demonstrații, corectări 	Mingi de baschet, copete 20'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematice
Jocuri dinamice și pregătitoare specifice minihandbalului,
CLASA a II – a A

Număr de lecții alocate: 11 - INTERVALUL DE CURSURI I; 14 - II; 12-MODULUL III; 14 - IV; 16 - V

Săptămâna de aplicare: 1-6; 8-4; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecției	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material e utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-4		"Școala mingii": exerciții de jonglerie cu mingea	- jonglerii cu mingea: trecerea mingii în jurul trunchiului, șoldurilor, genunchilor, gleznelor, din mers și de pe loc - trecerea mingii printre picioare în formă de opt. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare inițială
5-8	2.1. 2.2.	"Școala mingii": exerciții de jonglerie cu mingea	- repetarea unor exerciții anterioare - aruncarea mingii în sus și prinderea ei în ghemuit - aruncarea mingii în sus și încercarea de prindere cu două mâini la spate - trecerea mingii dintr-o mână în alta în viteză mare - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
9-1 1	3.1. 3.2. 3.3.	Ștafete cu transmiterea și transportul mingii	- repetarea unor exerciții anterioare - "mingea călătoare" (se transmite prin oferire din mână în mână una sau mai multe mingi) - "mingea prin tunel" - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-4		Ștafete cu transmiterea și transportul mingii	- repetarea unor exerciții anterioare - ștafetă cu transportul mingii (între palmă și antebraț; între palmă, antebraț și șold; mingile echilibrate în palme cu brațele întinse lateral; transportul mingii cu un procedeu în același timp conducerea cu piciorul a unei alte mingi - "semănatul mingilor" - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
5-8		Jocuri de întrecere pentru aruncarea mingii	- repetarea unor exerciții anterioare - "cine aruncă mingea mai departe" - "apără cetatea" - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă

9-1 2	Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice	- repetarea unor exerciții anterioare - "mingea rostogolită în suveică simplă" - "mingea rostogolită după jalon" - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
13-14	Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice	- repetarea unor exerciții anterioare - "vânătoarea" (trei vânători care trebuie să lovească cu mingea câți mai mulți jucători, sunt permise pasele și maxim 3 pași cu mingea în mână) - "cei mai buni ochitori": două echipe față în față la 15 m cu 4-5 mingi fiecare. Între cele două echipe este o minge de fotbal care trebuie lovită cu mingile de handbal până când ajunge în terenul advers - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-4	Ștafete și jocuri pentru învățarea deprinderilor motrice specifice	- repetarea unor exerciții anterioare - "cei mai buni ochitori": două echipe față în față la 15 m cu 4-5 mingi fiecare. Între cele două echipe este o minge de fotbal care trebuie lovită cu mingile de handbal până când ajunge în terenul advers - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
5-1 2	Pasarea mingii de pe loc	- repetarea unor exerciții anterioare - pase cu două mâini de deasupra capului, pase cu două mâini de la piept, pase lansate din dreptul șoldului: pe două linii față în față; în cerc; în triunghi; în pătrat; în stea - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
1-5	Driblingul - conducerea mingii (în funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea unor exerciții anterioare - de pe loc, dribling cu mâna dreaptă, cu mâna stângă - dribling din mers, din alergare ușoară cu mâna dreaptă, cu mâna stângă - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
6-9	Driblingul - conducerea mingii (în funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea unor exerciții anterioare - ștafete cu dribling - suveică cu dribling - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
10-1 6	Driblingul - conducerea mingii (în funcție de posibilitățile individuale)	- repetarea unor exerciții anterioare - dribling printre jaloane - dribling și pase - demonstrații, corectări	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă

1-6		Aruncare la poartă din alergare	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - pase in doi din mers/ alergare ușoară - alergare spre poartă – primirea mingii - aruncare la poartă - dribling – aruncare la poartă - dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă - demonstrații, corectări 	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă
7-1 4		Dribling, pasă- prindere, aruncare la poartă	<ul style="list-style-type: none"> - repetarea unor exerciții anterioare - repetarea structurii pentru evaluare: dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă - jocuri dinamice - demonstrații, corectări 	Mingi de handbal, copete 20'	Evaluare continuă Evaluare sumativă

Proiectarea unității tematică
Alergarea de viteză, startul din picioare,
CLASA a II – a A

Număr de lecții alocate: 6 – INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 25-27

Nr. lecti ei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematică În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-2	2.1.	Alergare ușoară Mers alternat cu alergare ușoară	- Alergare ușoară cu poziția corectă a corpului și lucrul brațelor; explicații-demonstrații; corectări - Mers alternat cu alergare ușoară; explicații-demonstrații; corectări	Copete, jaloane 10'	Evaluare inițială
3-4		2.2. 3.1. 3.2.	Pasul alergător de accelerare Alergare de viteză în tempo variat	- Alergare accelerată în linie dreaptă până la un reper (10 m); explicații-demonstrații; corectări - Alergare accelerată până la un reper, reducerea vitezei până la al doilea reper, accelerare până la al treilea reper; explicații-demonstrații; corectări	Copete, jaloane 10'
5-6	3.3.	Pasul alergător lansat de viteză Startul de sus	- Alergare accelerată (10 m) cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 8-10 m, urmată de încetinirea vitezei și oprire; explicații-demonstrații; corectări - Startul de sus: pozițiile specifice fiecărei comenzi; explicații-demonstrații; corectări - Startul și lansarea din start 3-4 m - Întreceri pe 25 de m cu start de sus	Copete, jaloane 10'	Evaluare continuu ă

Proiectarea unității tematice
Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță
CLASA a II-a A

Număr de lecții alocate: 8 - INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 21-24

Nr. lecti ei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-4	2.1. 2.2. 3.1.	Repetarea unor structuri din "școala aruncării"	- azvârlirea mingii de oină la partener, pe direcția aruncării cu brațul în flexie deasupra umărului: din stând depărtat; cu un picior retras - azvârlirea mingii mici din stând întors față de direcția aruncării, apoi din stând cu latura opusă brațului aruncător pe direcția de aruncare, cu brațul întins - ștafete - demonstrații corectări	Mingi de oină, copete 15'	Evaluare inițială
5-8	3.2. 3.3.	Aruncarea mingii de oină, la distanță, de pe loc	- stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, azvârlirea mingii - stând depărtat, cu piciorul stâng înaintea (pentru dreptaci), azvârlirea mingii - stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, brațul drept înapoi întins, azvârlirea mingii - același exercițiu, cu îndoirea piciorului drept - ștafete - demonstrații, corectări	Mingi de oină, copete 15'	Evaluare continu ă Evaluare sumativ ă