



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

**Proiectarea unitatii tematice**  
**Elemente de organizare a activităților motrice,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

Număr de lecții alocate: 11      INTERVAL DE CURSURI I  
 Săptămâna de aplicare: 1- 6

Nr. lecti ei	Compe nțe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati 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		Pozițiile dreپți, pe loc repaus Formația de adunare în linie pe un rând	- învățarea formației de adunare în linie pe un rând - învățarea pozițiilor dreپți și pe loc repaus	10'	Evaluare inițială
5-7	1.1. 1.2. 1.4.	Poziții: dreپți, pe loc repaus, șezând Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând	- repetarea formației de adunare în linie pe un rând - învățarea formației de adunare în cerc, în semicerc - repetarea pozițiilor dreپți și pe loc repaus - învățarea poziției șezând	10'	Evaluare continuă
7-11	2.2.	Poziții: dreپți, pe loc repaus, șezând Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	- repetarea pozițiilor dreپți, pe loc repaus și șezând - repetarea formației de adunare în linie pe un rând - repetarea formației de adunare în cerc, în semicerc - învățarea întoarcerilor prin săritură la stânga și la dreapta	10'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

**Proiectarea unitatii tematice**  
**Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

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
	2.1.	Mers vioi	- mers vioi sub formă de ștafetă pe distanțe scurte/medii	Jaloane, copete	Evaluare inițială
	2.2.	Alergare ușoară tempo ¼ distanțe scurte	- alergare tempo ¼ pe distanțe scurte/medii - demonstrații, corectări	6'	
	3.1.	Alergare în tempo uniform ¼, 2/4 pe distanțe scurte, medii	- Alergare în tempo uniform ¼ pe distanțe medii - Alergare în tempo uniform 2/4 pe distanțe scurte	Jaloane, copete, gărdulețe	Evaluare continuă
	3.2.			cercuri	Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
	3.3.	Trasee aplicativ utilitare	- - Repetarea de 2-3X a unor trasee aplicativ utilitare - demonstrații, corectări	15'	

**Proiectarea unitatii tematice**  
**Forța dinamică a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

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	Activitati 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
		Exerciții individuale pentru musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	- ridicări pe vârfuri din stând, treceri pe călcâie prin rulare pe talpă - genuflexiuni pe ambele picioare și pe un picior cu sprijin - din șezând cu picioarele îndoite, ducerea brațelor în sprijin înapoi și extensia trunchiului - din șezând ridicarea alternativă a unui picior, bătaie din palme sub genunchi - demonstrații, corectări	5'	Evaluare inițială
	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Exerciții individuale pentru musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	- din șezând cu mâinile pe șolduri, ridicarea picioarelor la 45°, depărtarea și apropierea lor - din culcat facial cu brațele întinse sus, extensia repetată a trunchiului și a brațelor, cu apucarea gleznelor înapoi, sau cu prinderea palmelor la spate	5'	Evaluare continuă
		Exerciții individuale pentru musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	- din șezând cu picioarele depărtate, palmele pe sol, răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta, cu ducerea brațelor de partea răsucirii, aplecând ușor trunchiul spre sol - din culcat dorsal, forfecarea picioarelor cu genunchii întinși/bicicleta	5'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
		Circuit pentru dezvoltarea forței dinamice	- 3 stații ce cuprind exerciții pentru dezvoltarea forței dinamice a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului	5'	Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

**Proiectarea unitatii tematice**

**Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile, viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m),  
Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute,  
CLASA PREGĂTITOARE C**

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

Nr. lecti ei	Comp specifi ce	Conținuturi supuse instruirii	Activitati 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
		Exerciții de front și formații Exerciții de dezvoltare fizică generală	- Exerciții de front și formații executate la comenzi directe, inverse, prin surprindere - Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în ritm rapid	10'	Evaluare inițială Evaluare continuă
		Exerciții de dezvoltare fizică generală Starturi din diferite poziții	- Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în ritm rapid - Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil	Jaloane, copete 10'	Evaluare continuă
	2.1.	Alergare pe loc Alergare accelerată	- Alergare pe loc 4-6" - Alergare accelerată pe distanță scurtă	Jaloane, copete 10'	Evaluare inițială
	2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Alergare accelerată Alergare în linie dreaptă	- Alergare accelerată pe distanță scurtă - Alergare în linie dreaptă pe 10-15 m, pe culoarul dintre 2 linii drepte	Jaloane, copete 10'	Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)
		Luări de poziții, la comandă, în viteză mare Aruncări și prinderi	- Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. - Aruncări și prinderi efectate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit	Mingi de diferite mărimi 10'	Evaluare inițială

	<p>Deplasări în oglindă</p> <p>Prinderea mingii sau a unor obiecte aruncate în sus</p>	<p>- Deplasări în oglindă, în perechi, pe grupe sau frontal cu un conducător</p> <p>- Prinderea mingii sau a unor obiecte aruncate în sus, precedate de bătăi în palme, întoarceri, ghemuiri etc.</p>	<p>Mingi de diferite mărimi</p> <p>10'</p>	<p>Evaluare continuă</p>
	<p>Loviri cu mingea și evitarea lovirii</p> <p>Prinderea mingii ricoșate din zid</p>	<p>- Loviri cu mingea ușoară și evitarea lovirii în perechi sau grupe</p> <p>- Prinderea mingii ricoșate din zid, aruncate de un coleg, de profesor sau din auto-aruncare</p>	<p>Mingi de diferite mărimi</p> <p>10'</p>	<p>Evaluare continuă</p>

**Proiectarea unitatii tematice**  
**Procedee de prindere și pasare a mingii, specifice jocurilor sportive,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

Număr de lecții alocate: 11    INTERVAL DE CURSURI I

Săptămâna de aplicare: 1-6

Nr. lecții	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
1-2		Pasarea mingii cu două mâini de la piept, prinderea cu două mâini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasarea mingii prin împingere cu două mâini de la piept cu ducerea piciorului drept (pt dreptaci) înainte – prinderea mingii cu două mâini, de pe loc</li> <li>- Prindere-pasare din deplasare cu pași adăugați, din mers, din alergare</li> <li>- Demonstrații, corectări</li> </ul>	Mingi 10'	Evaluare inițială
3-5	2.1. 2.2. 3.1.	Pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea prinderii-pasării cu două mâini de la piept</li> <li>- Pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului- prinderea cu două mâini, de pe loc</li> <li>- Prinderea mingii-pasarea de deasupra capului, din deplasare</li> <li>- Demonstrații, corectări</li> </ul>	Mingi 10'	Evaluare continuă
6-8	3.2. 3.3.	Pasarea mingii mici cu o mână, pe deasupra umărului, prinderea cu două mâini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea prinderii-pasării de la piept și de deasupra capului</li> <li>- Pasarea mingii mici (preferabil de burete) cu o mână, pe deasupra umărului</li> <li>- Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare</li> <li>- Demonstrații, corectări</li> </ul>	Mingi 10'	Evaluare continuă
9-11		Pasarea mingii mici cu o mână, de jos (de la șold)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea pasării mingii mici cu o mână pe deasupra capului</li> <li>- Pasarea cu o mână de la șold, prinderea cu două mâini</li> <li>- Demonstrații corectări</li> </ul>	Mingi 10'	Evaluare continuă

**Proiectarea unitatii tematice**  
**Ștafete simple și jocuri dinamice,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

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

Săptămâna de aplicare: 1-6; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

**Variantele de ștafete și/sau jocuri dinamice vor fi selectate în funcție de temele principale și/sau secundare de lecție**

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati 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
		Ștafete și/sau jocuri dinamice	-ștafete și/sau jocuri ce conțin elemente de organizare a activităților motrice -ștafete și/sau jocuri ce conțin variante de alergare -ștafete și/sau jocuri axate pe rezistență aerobă -demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare inițială
	2.1.		-ștafete și/sau jocuri ce conțin aruncări și prinderi -demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
	2.2.				
	3.1.		-ștafete și/sau jocuri axate pe viteză de reacție și execuție, forță dinamică -demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
	3.2.				
	3.3.		-ștafete și/sau jocuri axate pe viteza de deplasare -ștafete și/sau jocuri ce conțin deplasări pe banca de gimnastică -ștafete și/sau jocuri ce conțin elemente de târâre - demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin sărituri</li> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin tracțiuni pe banca de gimnastică</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ștafete și/sau jocuri axate pe rezistență aerobă</li> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin aruncări și prinderi</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin deprinderi m. specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză</li> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin procedee de prindere și pasare a mingii</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ștafete și/sau jocuri axate pe viteza de execuție</li> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin sărituri</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ștafete și/sau jocuri axate pe viteză de reacție și execuție</li> <li>-ștafete și/sau jocuri ce conțin procedee de prindere și pasare a mingii</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ștafete și/sau jocuri axate pe viteza de deplasare</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, mingi 20'	Evaluare continuă  Evaluare sumativă  (aprecieri verbale fără calificativ)

**Proiectarea unității tematice**  
**Variante de mers, variante de alergare, sărituri, târîre**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

Număr de lecții alocate: 14,  
 Săptămâna de aplicare: 8 - 14

INTERVALUL DE CURSURI II

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati 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
1-14	2.1. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3.	Parcurs aplicativ conținând deprinderile: mers, alergare, sărituri, târâre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mers obișnuit, pe vârfuri, ghemuit</li> <li>- alergare cu ocoliri de obstacole, cu schimbări de direcție, alergare accelerată, în tempo uniform moderat</li> <li>- Sărituri drepte repetate, sărituri de pe obiecte de înălțimi mici, sărituri pe un picior, de pe un picior-aterizare pe două picioare, pe celălalt picior, sărituri de pe loc cu desprindere de pe două picioare cu depărtarea picioarelor în aer, cu ducerea gambelor înapoi, cu ducerea genunchilor spre piept, sărituri de pe loc, în lungime: de pe două picioare-aterizare pe două picioare, de pe două picioare-aterizare pe un picior, de pe un picior-aterizare pe două, de pe un picior-aterizare pe un picior, sărituri peste obstacole de înălțimi medii și mici</li> <li>- Târîre pe genunchi și pe coate</li> <li>- demonstrații, corectări</li> </ul>	Jaloane, copete, gărdulețe, cercuri, bănci de gimnastică, ladă de gimnastică, saltele 15'	Evaluare inițială Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

**Proiectarea unității tematice**  
**Elemente ale dezvoltării fizice armonioase – exerciții ISAL,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

Număr de lecții alocate: 10, INTERVALUL DE CURSURI III  
 Săptămâna de aplicare: 15-19

Nr. lecti ei	Comp specifi ce	Conținuturi supuse instruirii	Activitati tematice În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materi ale utilizat e/ timp alocat	Tip de evaluare
1	2	3	4	5	6
1-10	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Complex dfa Complex dfa pe fond muzical	I P.I. Stând depărtat, mâinile pe șolduri: 1-4. Rotarea capului spre dreapta Idem stânga II P.I. Stând: 1. pas lateral cu piciorul drept, mâini pe umeri 2. ridicare pe vârfuri, simultan cu întinderea brațelor sus 3. coborâre pe toată talpa, mâini pe umeri 4. revenire III. Idem cu piciorul stâng IV. P.I. Stând: 1. ducerea brațelor lateral 2. ducerea brațelor sus, extensia capului 3. coborârea brațelor înainte 4. revenire V. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. ducerea brațului drept, cu răsucirea trunchiului, până atinge brațul stâng 2. revenire 3. idem brațul stâng 4. revenire VI. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. ducerea brațului drept prin lateral sus, cu îndoirea trunchiului spre stânga, până atinge brațul stâng 2. revenire 3. idem brațul stâng 4. revenire VII. P.I. Stand depărtat, brațele lateral 1. aplecarea trunchiului înainte 2. ducerea brațelor înainte 3. revenirea brațelor în lateral 4. revenire	8'	Evaluare inițială  Evaluare continuă Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

		<p>VIII. P.I. Stand depărtat, brațele lateral</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aplecarea înainte, cu răsucire a trunchiului spre stânga, ducerea brațului drept la talpa piciorul stâng</li> <li>2. revenire</li> <li>3. idem spre dreapta</li> <li>4. revenire</li> </ol> <p>IX. P.I. Stând</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. îndoirea picioarelor, palmele pe sol</li> <li>2. întinderea picioarelor, palmele rămân pe sol</li> <li>3. idem timpul 1</li> <li>4. revenire în stând</li> </ol> <p>X. P.I. Sprijin ghemuit</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. întinderea piciorului drept înapoi</li> <li>2. întinderea piciorului stâng înapoi</li> <li>3. îndoirea piciorului drept</li> <li>4. îndoirea piciorului stâng</li> </ol> <p>XI. P.I. Culcat dorsal, sprijin pe antebrațe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. îndoirea picioarelor</li> <li>2. întinderea picioarelor la 45°</li> <li>3. îndoirea picioarelor</li> <li>4. revenire</li> </ol> <p>XII. P.I. Stând cu mâinile pe umeri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prin săritură stând depărtat</li> <li>2. revenire</li> <li>3. ridicarea genunchiului drept, lovirea palmelor sub coapsă</li> <li>4. revenire</li> <li>5. prin săritură stând depărtat</li> <li>6. revenire</li> <li>7. ridicarea genunchiului drept, lovirea palmelor sub coapsă</li> <li>8. revenire</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea complexului dfa de la lecțiile 1-5 pe fond muzical</li> <li>- la mișcarile brațelor se execută mers pe loc</li> </ul>		
--	--	---	--	--

**Proiectarea unității tematice**  
**Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul**  
**brațelor și picioarelor,**  
**CLASA PREGĂTITOARE C**

Număr de lecții alocate: 12, INTERVALUL DE CURSURI III  
 Săptămâna de aplicare: 15-20

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
1-12	2.1. 2.2.	Parcurs aplicativ care să cuprindă și deprinderile: de deplasări în echilibru și tracțiuni cu ajutorul brațelor și picioarelor pe banca de gimnastică	- Mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică, cu brațele întinse lateral, mers pe vârfuri, întoarcere 180°, pe partea lată a băncii de gimnastică, cu brațele întinse lateral, deplasări cu pas încrucișat pe partea lată a băncii, deplasări în sprijin pe palme și pe genunchi pe partea lată a băncii, deplasări cu pas încrucișat pe partea lată a băncii, deplasări în sprijin pe palme și pe genunchi pe partea lată a băncii, mers în echilibru pe banca de gimnastică întoarsă, mers pe vârfuri pe banca de gimnastică întoarsă, tracțiuni simultane cu brațele și împingere simultană cu picioarele, tracțiuni alternative cu brațele și împingere alternativă cu piciorul corespondent brațului, tracțiuni alternative cu brațele și împingere alternativă cu piciorul opus brațului, tracțiune cu un singur braț, împingere cu ambele picioare  - Demonstrații, corectări	Jaloane, copete, gărdulețe, cercuri, bănci de gimnastică, ladă de gimnastică, saltele 15'	Evaluare inițială  Evaluare continuă  Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)

## Proiectarea unitatii tematice

### *Manevrarea obiectelor, prindere cu două mâini la piept*

#### **CLASA PREGĂTITOARE C**

Număr de lecții alocate: 16, INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 21-28

Nr. lecti ei	Compete nțe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati 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
1-16	2.1.  2.2.	Aruncări, pase, manevrări ale diferitelor mingi, obiecte	- Aruncări ale mingilor de diferite dimensiuni, pase cu două mâini, cu o mână, loviri, lansări ale diferitelor tipuri de mingi, prinderea mingilor cu două mâini  - Demonstrații, corectări	15'	Evaluare inițială  Evaluare continuă  Evaluare sumativă (aprecieri verbale fără calificativ)