

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ GHEORGHE CORNELIU DOMNEȘTI
 Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ
 An școlar: 2024-2025
 Cadru didactic: Prof. GRASU ANDREI

Proiectarea unității tematice

Alergare de rezistență

CLASA a VI - a

Număr de lecții alocate: 7 – INTERVALUL DE CURSURI I

Săptămâna de aplicare: 1-4

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u
1	2	3	4	
1-2	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Startul de sus și lansarea din start Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare Pasul lansat în tempo moderat	- din stând depărtat, plecări în alergare prin dezechilibrare - același exercițiu, având un picior sprijinit înaintea - așezare în poziția startului de sus și plecare liberă - starturi la comandă pe grupe mici (3-5 elevi), în linie dreaptă, apoi în turnantă - alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sol în faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, pe călcâi) - exersarea pe loc și din mers a ritmurilor de respirație, prin numărare în gând: 3 pași inspirație – 3 expirație; 4 pași inspirație – 4 expirație; treptat expirația va fi mai lungă; 3 pași inspirație – 5 pași expirație și 4 pași inspirație – 6 pași expirație, precum și alte variante - alergare ușoară pe distanțe de 100-200-300 m - Demonstrații, corectări	
3-7		Alergarea în pluton Formarea tempoului Alergare pe teren variat	- repetarea unor structuri anterioare - alergare în grup pe distanțe de 150-200 m - alergare în pluton ”strâns” (4-6 alergători – pas în pas-) - alergarea unei distanțe de 100, 200, 400 m, în timp precizat și dirijat de profesor (mai încet, mai tare, mai bine, așa etc.) - alergări pe teren variat, cățărare și coborâre 100, 200, 400 m (pas scurt pe pingea, înclinația trunchiului către pantă la cățărare, pas lung, pe călcâi la coborâre, înclinația trunchiului spre pantă) - explicații, demonstrații	

Proiectarea unității tematice

Rezistența cardio respiratorie la eforturi aerobe, rezistența musculară locală

CLASA A VI – 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 de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M
1	2	3	4	
	2.3.	Trasee aplicativ utilitare	- trasee aplicativ utilitare (aproximativ 3' - 4'/elev)	C
	2.4.	Trasee aplicativ utilitare	- trasee aplicativ utilitare (aproximativ 2'30"- 3'/elev)	C
	3.2.	Alergare de durată	- alergare de durată adaptată posibilităților individuale 3' - 4'/cu pauze active (mers)	g
	3.3.			n
				c
				m

Proiectarea unității tematice

Forță explozivă, dinamică segmentară, în regim de rezistență

CLASA A VI – A

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

Nr. lecție	Comp specific	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material utilizate timp alocat
1	2	3	4	5
	2.3.	Testare inițială (probe opționale): flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal	- două/ patru ateliere: flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	Scări fixe, b pentru tracțiuni saltele 10'
	2.4.	Testare inițială (probe opționale): extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc	- două/trei ateliere: extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	saltele 10'
	3.2.			
	3.3.			

	Dezvoltarea forței prin parcurgerea unui traseu aplicativ	- Traseu aplicativ pentru dezvoltarea forței dinamice segmentare în regim de rezistență.	Bânci de gimnastică, gărdulețe, la de gimnastică etc. 10'
	Dezvoltarea forței	- exersarea individuală a exercițiilor folosite ca probe opționale: flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal, extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc, sub formă de circuit	Scări fixe, b pentru tracțiuni saltele 10'
	Evaluare sumativă: probele opționale	- probele opționale pentru evaluarea forței dinamice segmentare conform sistemului de evaluare elaborat	Scări fixe, b pentru tracțiuni saltele 10'

Proiectarea unității tematice
Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili,
Viteza de execuție, de repetiție și de deplasare, în regim de coordonare
CLASAA VI – A

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

Nr. lecție	Comp. specific	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5
		Starturi din diferite poziții	- Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil - Ștafete cu starturi din diferite poziții pe 30-50 de m	Copete, jaloane 10'
	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Luări de poziții, la comandă în viteză mare Aruncări și prinderi	- Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: dreپتي, 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 - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 30-50 m	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'
		Alergare pe loc Alergare accelerată Alergare de viteză 50 m	- Alergare pe loc 6-8" - Alergare accelerată pe distanță scurtă - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, poziții, alergare pe 30-50 - Concursuri pe 50 m cu start de jos	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'

Proiectarea unității tematice

Capacități coordinative

- *coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime în spațiu și timp*
 - *coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și adversari*
- *mânuirea de obiecte de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală)*
- *echilibrul: mențineri pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile; deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate)*

CLASAA VI – A

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

Nr. lecție i	Comp specific e	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5
	2.3. 2.4. 3.2. 3.3.	Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime în spațiu și timp Coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și adversari	- frontal, disocieri ale mișcării membrelor (brațul stâng într-o direcție, brațul drept în cealaltă, piciorul stâng-piciorul drept, etc.), - idem perechi, în oglindă - disocieri în mișcările membrelor superioare față de inferioare, cap, trunchi - procedee tehnice exacte sau cu formă modificată din gimnastica acrobatică și ritmică - acțiuni motrice specifice disciplinelor sportive cu/fără obiecte/mingi în relație cu parteneri/adversari în condiții modificate	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi, corzi, cercuri, bastoane, bănci de gimnastică, scări fixe etc. 10'
		Mânuirea de obiecte de pe loc	- manevrarea obiectelor: mingi, cercuri, bastoane, corzi, eșarfe, pet-uri, etc. cu un braț, două, cu un picior, două, cu brațele și un picior (cu mai multe obiecte)	
		Echilibrul	- parcursuri aplicative/ștafete ce conțin mențineri/deplasări în echilibru cu purtare, depunere, culegere de obiecte	

Proiectarea unității tematice

Gimnastică acrobatică,

CLASA a VI - a

Număr de lecții alocate: 14 – INTERVALUL DE CURSURI II

Săptămâna de aplicare: 8-14

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5

1		Cumpăna laterală, semisfoara, sfoara (fete), podul de jos, podul de de sus(opțional)	- cumpăna pe un genunchi, cu sprijinul mâinilor pe sol- balansarea piciorului liber apoi menținerea acestuia 4 sec - cumpăna pe un picior cu sprijin la scara fixă și balansarea piciorului liber apoi menținerea lui 4 sec - cumpăna pe un picior cu menținere un timp cât mai îndelungat - cumpăna laterală cu sprijin la scara fixă - cumpăna laterală - semisfoara cu brațele lateral băieții, ”coroniță” fetele, menținere 4 sec - sfoara cu sprijinul brațelor pe sol sau fără (fete) - așezat cu spatele la scara fixă, picioarele depărtate și îndoite, brațele îndoite, de șipca de sus apucat- ridicare în pod (împingerea bazinului înainte: ”pod pe verticală”) - stând depărtat, cu spatele la scara fixă, brațele sus – extensia trunchiului, cu coborîrea 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 - podul de sus cu ajutor/fără - demonstrații, corectări	Saltele de fixare 1.
2	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Rulare laterală, pe piept și pe abdomen	- 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 fixare 1.
3		Rulare dorsală Stând pe omoplați Stând pe cap (băieți)	- 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 - culcat dorsal, cu capul spre scara fixă, brațele întinse sus, cu mâinile de prima șipcă apucat- ridicarea picioarelor întinse la verticală și ridicare în stând pe omoplați - așezat cu genunchii îndoii sau sprijin ghemuit, rulare înapoi, cu întinderea picioarelor la verticală și sprijinul mâinilor pe șolduri - stând pe omoplați cu ajutor/fără - stând pe omoplați cu diferite poziții ale picioarelor - sprijin pe genunchi/sprijin ghemuit, trecerea treptată a greutății în sprijin pe mâini și pe cap, cu ridicarea ușoară a vîrfurilor picioarelor de pe sol - la scara fixă, urcare lentă în stând pe cap din sprijin ghemuit, cu balansul unui picior, sau în stând depărtat - stând pe cap cu ajutor și fără - demonstrații, corectări	Saltele de fixare 1.

4		Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	- 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 2
5		Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit	- repetarea elementelor anterioare - sprijin depărtat, trecere în sprijin, cu îndoirea brațelor și aplecarea capului înainte - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, din depărtat în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte din depărtat in ghemuit, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări	Saltele 2
6		Rostogolire înapoi din ghemuit in depărtat	- repetarea elementelor anterioare - așezat grupat, rulare înapoi cu depărtarea picioarelor și revenire - rostogolire înapoi, din ghemuit in depărtat, pe plan înclinat - rostogolire înapoi, din ghemuit in depărtat, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări	Saltele 2
7		Rostogolire înapoi din depărtat in depărtat	- repetarea elementelor anterioare - așezat grupat, rulare înapoi cu depărtarea picioarelor și revenire - sprijin depărtat, ducerea brațelor printre picioare mult în spate, așezat, rulare înapoi cu menținerea picioarelor depărtate și revenire - rostogolire înapoi, din depărtat in depărtat, pe plan înclinat - rostogolire înapoi, din depărtat in depărtat, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări	Saltele 2

8-9	Răsturnare laterală (roata laterală) Stând pe mâini	- repetarea elementelor anterioare - stând pe mâini, cu picioarele depărtate și sprijinite, trecerea greutății de pe o mână pe celalaltă (cu elevii capabili) - stând pe mâini, depărtarea picioarelor și trecere în stând depărtat prin trecerea succesivă a greutății de pe mâini pe picioare (cu elevii capabili) - răsturnare laterală de pe aparate cu înălțimi și lățimi diferite (capac de ladă, bancă de gimnastică, bârnă joasă- mâinile se așează pe capătul aparatelor și finalizarea roții se realizează în stând depărtat pe sol) - răsturnare laterală pe urme trasate pe sol, cu ajutor - răsturnare laterală fără ajutor - sprijin culcat facial, cu vîrfurile picioarelor spre scara fixă, urcare cu mutarea succesivă a picioarelor pe scară și a mâinilor pe sol, până când se ajunge în stând pe mîini (cu pieptul la scara fixă) și revenire tot prin pășire succesivă; - stând pe mâini cu ajutor - stând pe mâini la scara fixă, sau perete - stând pe mâini fără ajutor	Saltele bănci de de g, sc 2
10-14	Linie de elemente acrobatice	- linie cuprinzând elementele acrobatice învățate, salutul specific, elemente de legătură - demonstrații corectări	Saltele 2

Proiectarea unității tematice
Săritura în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal,
urmată de rostogolire în ghemuit
clasa a VI - a

Număr de lecții alocate: 12 – INTERVALUL DE CURSURI III

Săptămâna de aplicare: 15-20

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței
1	2	3	4
1-2	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Repetarea unor exerciții din: școala aterizării, școala bății pe trambulină	- din stând, semiîndoirea genunchilor, brațele înainte- lateral (luarea poziției de aterizare) și revenire în stând - săritură dreaptă cu brațele sus și aterizare (foarte important este ca primul contact cu solul la aterizare să se facă prin rularea piciorului vîrf-talpă) - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre stînga - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre dreapta - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înainte

			- din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înapoi - din stând, săritură cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°..... - din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă în adâncime și aterizare - din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă înapoi în adâncime și aterizare - același exercițiu, dar cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°..... - se mărește înălțimea aparatelor de pe care se sare în adâncime (lada de gimnastică cu 1, 2, 3,...., 6 capace; capra de gimnastică; de pe scara fixă etc) - din stând, mici sărituri succesive pe două picioare (cu genunchii întinși) și concomitent, rotarea înapoi a brațelor îndoite - același exercițiu, cu efectuarea săriturilor cât mai înalte - din stând pe trambulina semielastică, sărituri succesive cu genunchii întinși - din stând pe trambulina semielastică, mâinile sprijinite pe o saltea la nivelul pieptului (<i>saltele aranjate una peste cealaltă</i>), sărituri succesive în extensie cu genunchii întinși - același exercițiu, dar cu un mai mare grad de amplitudine a săriturii, astfel încât subiecții să ajungă chiar până în stând pe mâini- de pe loc, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină - din 2 -3 pași de alergare, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină - din alergare, pas săltat peste o ștachetă cu înălțime variabilă și bătaie pe două picioare pe trambulină - din alergare, pas săltat și bătaie pe trambulină pe două picioare
3-5		Elan, bătaie, aterizare	- din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură dreaptă și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 90° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 180° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 360° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură în înălțime, aterizare pe lada de gimnastică cu patru capace
6-9		Elanul, bataia, desprinderea, sprijin pe aparat, oprire în ghemuit	- etalonarea elanului corelat cu bataia pe trambulina - desprinderi repetate cu accent pe ridicarea bazinului - demonstratii repetate - exersarea bataii si desprinderii, cu sprijinul palmelor pe ladă si ridicarea picioarelor, oprire in ghemuit pe capătul apropiat al lăzii - stafete
10-12		Săritura în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal,	- repetarea rostogolirii înainte din ghemuit in ghemuit pe saltea - săritura integrală cu ajutor (sprijin din ambele părți ale lăzii), după rostogolire, ridicare în stând și săritură în adâncime cu aterizare elastică

		urmată de rostogolire în ghemuit	- demonstratii, corectări - ștafete	
--	--	----------------------------------	--	--

Proiectarea unității tematice

Alergarea de viteză: pasul alergător lansat, startul de jos și lansarea din start

CLASA a VI - a

Număr de lecții alocate: 8 – INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 24-27

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M utili
1	2	3	4	
1-5		Pasul alergător lansat	- alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse, urmată de alergare liberă din inerție, în linie dreaptă - alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse în dreptul unui reper, urmată de menținerea vitezei de deplasare până la alt reper - alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 10 m–20 m –30 m - alergare cu start lansat, cronometrată pe distanțe de 10, 20, 30, 40, 50 m - demonstrații, corectări	
6-8	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Startul de jos și lansarea din start	- repetarea unor structuri anterioare - plecări rapide din poziții inițiale diferite: stând și stând depărtat prin dezechilibrare înainte, ghemuit, fandat, așezat, culcat facial, culcat dorsal, cu spatele la direcția de alergare - așezare liberă în poziția ”pe locuri”, fără blocuri de plecare, trecere în poziția ”gata”, cu revenire și reluare a comenzilor, efectuând în același timp, corectările necesare; același exercițiu, folosind blocurile de start - starturi la comandă și lansări de la start, după 2-3 treceri de la poziția ”pe locuri”, la cea de ”gata” - starturi și lansare cu comandă - starturi cu pauze de timp diferite, de la comanda ”gata” la pocnetul pistolului (fluier, sunet), pe distanțe scurte 5-10 m - starturi în turnantă, libere și cu comandă - starturi sub formă de concurs	

Proiectarea unității tematice

Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță

CLASA a VI - a

Număr de lecții alocate: 10 – INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 21-25

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M utili
-----------------	-------------------------	----------------------------------	---	------------

1	2	3	4	
1-5	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	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	M oin
6-10		Aruncarea mingii de oină, la distanță, de pe loc	- stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, azvârlirea mingii - stând depărtat, cu piciorul stâng înainte (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	M oin

Proiectarea unității tematice
Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer
CLASA a VI - a

Număr de lecții alocate: 10 - INTERVALUL DE CURSURI V

Săptămâna de aplicare: 29-33

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M util
1	2	3	4	
1	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Sărituri în lungime de pe loc Sărituri în adâncime de pe un plan ridicat	- sărituri în lungime de pe loc cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat (bancă de gimnastică sau capac de ladă de gimnastică cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat cu exetensia corpului înaintea aterizării, urmată de ghemuire - demonstrații, corectări	B gin cap de g
2		Elan 3-5 pași – bătaia-desprinderea	- repetarea exercițiilor realizate anterior - elan de 3, apoi 5 pași de alergare, desprinderi în pas săltat și aterizare pe piciorul de bătaie - elan de 3, apoi 5 pași, desprindere în pas sărit lung și aterizare pe piciorul de avântare - demonstrații, corectări	B gin cap de g tra fix

3-5		Zborul	- repetarea exercițiilor realizate anterior - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare în fandat - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare pe piciorul de avântare - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit, aterizare pe ambele picioare - același exercițiu, folosind o suprafață supraînălțată pentru locul de bătaie (20-30 cm), în scopul prelungirii fazei de zbor - același exercițiu, peste o ștachetă sau un gard de 30-40 cm înălțime, la o distanță de 60-80 cm față de locul de bătaie - demonstrații, corectări	B g cap de g tra fixă ș rule
6-10		Alergarea și ritmul	- repetarea exercițiilor realizate anterior - sărituri în lungime, cu accent pe ritmul ultimilor doi pași - sărituri cu elan etalonat – număr de pași și loc de bătaie exact - sărituri în regim de concurs - demonstrații, corectări	B g cap de g tra fixă ș rule

Proiectarea unității tematică

Joc sportiv-baschet,

clasa a VI - a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u tim
1	2	3	4	
1-3	2.4. 3.2. 3.3.	”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. - 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. - din deplasare, aruncarea mingii dinainte spre înapoi și invers și prinderea acesteia cu două mâini. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas

4-6		Prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare	- 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 - 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 - 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) - pase în triunghi, pătrat, stea, romb - 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 - concurs ”mingea la căpitan”, concursuri de pase în triunghi, concursuri de pase în suveică	M bas
7-11		Oprirea în doi timpi	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - fără minge, ușoare sărituri, la semnal aterizare în poziție fundamentală, cu sau fără schimbare de plan - aruncarea mingii în sus – săritură – prindere – oprire în doi timpi. - prinderea mingii – oprire în doi timpi, după ricoșarea acesteia din sol. - un jucător pasează, celălalt execută ieșire la minge – prindere – oprire în doi timpi – pasă. - formație cu căpitan, cu aplicarea structurii: ieșire la minge – prindere – oprire în doi timpi – pasă – deplasare.	M bas
1-4		Pivotarea liberă și în relație cu un adversar	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pașiri înainte, înapoi, lateral cu revenire în poziție fundamentală. - întoarceri prin pașiri repetate, la indicația profesorului. - aruncarea mingii în sus și puțin înainte – deplasare – săritură – prinderea mingii – oprire – pivotare. - pivotare cu schimbarea locului de ținere a mingii (elemente de protecție). - formații de “minge la căpitan, cu execuția opririi și a pivotării: - în linie; - în semicerc; - în cerc. - joc 1x2, atacantul cu minge, prin pivotări repetate, protejează mingea de cei doi apărători care încearcă să provoace o angajare 1x2 sau să-i smulgă mingea	M bas

5-9	Structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale în apărare și atac	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - sărituri cu aterizare în poziție fundamentală cu accent pe balansul vertical: - fără schimbarea planului de aterizare; - cu schimbarea planului de aterizare - din alergare, la semnal, oprire în poziție fundamentală - din alergare, la semnal, săritură cu aterizare în poziție fundamentală: - pe direcția de deplasare; - cu schimbare de plan față de direcția de deplasare - pe perechi, față în față, cu mâinile sprijinite de umerii partenerului, deplasare în poziție fundamentală - pe perechi, menținând o poziție fundamentală joasă, jucătorii încearcă să atingă genunchii colegului ("leapșa cu atingerea genunchilor") - exersare individuală: din poziție fundamentală se execută pași adăugați înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi și lateral - deplasare laterală în poziție fundamentală cu pași adăugați, între două linii trasate pe sol la o distanță de 4 m. "Cine realizează mai multe trasee în 20"? , "Cine termină mai repede 15 lungimi ?" - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas
10-14	Aruncare la coș din dribling	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - din apropierea coșului (1,5 m), din unghi de 45° față de panou, cu mingea ținută în poziție asimetrică cu două mâini – pășire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - de la 2,5 m față de coș - pășire mai lungă cu piciorul drept, apoi cu stângul- desprindere în săritură – aruncare la coș și aterizare simultană pe ambele picioare - de la 3 m față de coș - pășire cu piciorul stâng simultan cu execuția unui singur dribling – pășire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii – pășire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - de la 7 m față de coș - dribling – pășire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii – pășire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas

1-5		Marcajul adversarului cu și fără minge - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - poziția fundamentală joasă și medie - deplasări cu pas adăugat și alergare laterală - schimbări de direcția și opriri bruște - fente, jocul de picioare și lucrul de brațe - colectivul așezat în semicerc, linie sau șiruri, execută deplasări înainte, înapoi și lateral din poziție fundamentală, la indicația profesorului sau la diferite semne vizuale sau auditive - 1x1 ”jocul în oglindă” - 1x1 ”leapșa” - 1x1 pe ½ teren sau pe tot terenul, atacantul execută demarcaj, apărătorul marcaj - Joc 2x1, 3x2 pe suprafață de teren limitată - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
6-12		Demarcajul - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - porniri și opriri bruște - deplasări în viteză (sprinturi) - variații de ritm în deplasare - schimbări de direcție la pleccare și în timpul deplasărilor - fente și opriri în timpul deplasării - deplasări intercalate cu piruete și pivotări ofensive și defensive - alergare cu plecări false și schimbare de direcție - 1x1 alergare cu desprindere de lângă adversar prin surprinderea apărătorului - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas
1-4		Pătrunderea - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare Consolidarea elementelor componente ale pătrunderii: - schimbare de direcție, pivot ofensiv, oprire - prindere de minge în condiții variate - pasarea mingii cu două mâini de la piept și cu pământul, de pe loc și din deplasare - aruncările la coș - patru șiruri: schimbare de direcție – pătrundere – prindere – pasă - dribling – oprire – pasă – pătrundere - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas

5-8		Depășirea	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - conducerea mingii cu ambele mâini (ambidextrie) - protecția mingii în timpul driblingului - schimbarea de direcție în dribling - opriri, fente și pivotări - aruncări la coș din deplasare și din săritură - fentă de aruncare – pornire în dribling – oprire – pasă - fentă combinată, de pasă și de aruncare la coș - depășire – dribling și aruncare la coș - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas
9-10		Acțiunea tactică „dă și du-te”	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - ieșire la minge – prindere – oprire – pasă - ieșire la minge – prindere – oprire – fentă – pasă - pasă – schimbare de direcție – alergare – prindere – aruncare la coș - ”dă și du-te” fără adversar și fără acțiune finală - ”dă și du-te” cu acțiune finală - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
11-16		Apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - elevii sunt aliniați la linia de fund a terenului. La semnal execută deplasare cu pas adăugat până la centrul terenului, apoi execută alergare înapoi cu spatele. Exercițiul se poate desfășura sub formă de concurs individual. - elevii sunt împărțiți în două echipe așezate spate în spate: două linii la centru. La semnal, echipele pornesc în sens opus cu joc de brațe și de picioare, până la linia de fund, execută sprint pe lungimea terenului până la linia de fund opusă, apoi alergare cu spatele revenind în pozițiile de unde au plecat - ștafetă cu joc de brațe și picioare cu desfășurare pe jumătate de teren - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
1-6		Acțiuni tactice specifice așezării în atac	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - exerciții de circulație a mingii și a jucătorilor ”în potcoavă” - exerciții de circulație a mingii în atacul cu un pivot: - 3 jucători cu două mingi, jucătorul pivot este angajat alternativ cu două mingi - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
7-14		Variante de joc cu temă Pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: Procedee tehnice izolate Structură tehnico-tactică Joc bilateral	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: procedee tehnice izolate (în funcție de nivelul fiecărui elev) structură tehnico-tactică (în funcție de nivelul fiecărui elev) Joc bilateral	M bas

Proiectarea unității tematice
Joc sportiv-handbal,
CLASA a VI – a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi puse în instruire	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u t i m
1	2	3	4	
1-4	2.4. 3.2. 3.3.	”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea Ștafete cu transmiterea și transportul mingii Regulamentul jocului	- 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. - 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 - ”mingea călătoare” (se transmite prin oferire din mână în mână una sau mai multe mingi) - ”mingea prin tunel” - 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 - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
5-8		Pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc: pe două linii față în față; în cerc; în triunghi; în pătrat; în stea, etc. - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului din deplasare, câte 2, câte 3 - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului	M han

9-11		Driblingul multiplu Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - de pe loc, dribling cu mâna dreaptă, cu mâna stângă-pasă - dribling printre jaloane - dribling din mers, din alergare ușoară cu mâna dreaptă, cu mâna stângă (variații de ritm și direcții de deplasare) – pasă/aruncare la poartă - ștafete cu dribling - suveică cu dribling - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-4		Aruncarea la poartă de la 7 m Aruncarea la poartă de pe loc Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - ”cine aruncă mingea mai departe” - ”apără cetatea” - frontal tot colectivul imitarea fentelor de aruncare de la 7 m și a aruncării - aruncări de la 7 m sub formă de suveică - aruncarea la poartă de pe loc de pe posturile din atac, sub formă de suveică - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
5-8		Aruncarea la poartă cu pași încrucișați Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase de deasupra umărului precedate de pași încrucișați în diferite formații - dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă precedată de pași încrucișați - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
9-11		Aruncarea la poartă din alergare Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase în 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 - joc bilateral - regulamentul jocului	M han

12-14	Aruncarea la poartă din săritură Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase din săritură cu elan de un pas, de doi pași și apoi cu elanul complet - suveică simplă cu pase din săritură - pase – reprimire – aruncare la poartă din săritură - dribling – aruncare la poartă din săritură - pase în doi din alergare – aruncare la poartă din săritură - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-5	Deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -elevii așezați pe 2-4 linii frontal, execută la comandă sonoră și vizuală deplasări în poziție fundamentală: înainte, înapoi, stânga, dreapta -parcursuri aplicative cu rulare, transport, dribling, deplasări în poziție fundamentală, aruncări la țintă, etc -traseu în poziție fundamentală: din colțul terenului zig-zag pe semicercul de 9 și 6 m până la colțul celălalt, alergare de viteză până la colțul de la poarta cealaltă, idem zig-zg, revenire în viteză - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
6-12	Blocarea mingilor aruncate spre poartă Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -frontal tot colectivul, la semnal vizual (imitarea aruncării la poartă), ridicări foarte rapide ale brațelor prin lateral sus -pe perechi, atacantul cu mingea ținută apucat simulează aruncări la poartă la diferite înălțimi, iar apărătorul va reacționa în consecință prin ridicarea brațelor -exersarea blocărilor reale cu aruncări mai ușoare la început - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-4	Marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -deplasări în oglindă (atacantul cu și fără minge, apărătorul semiactiv) -atacantul execută dribling în zig-zag, apărătorul menține 1,5 m față de atacant -”cine ține mai mult mingea de handbal” (pe ½ de teren, în semicercul de 6 m) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han

5-7		Pătrunderea, depășirea Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - alergare – prinderea mingii – dribling – pasă/ aruncare la poartă - alergare - prinderea mingii – schimbare simplă de direcție – aruncare la poartă - alergare - prinderea mingii – schimbare dublă de direcție – aruncare la poartă - dribling – fentă de pasă – pasă în altă direcție/ aruncare la poartă - dribling – fentă de pasă – schimbare simplă/dublă de direcție – aruncare la poartă - demonstrații, corectări - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han
8-10		Intercepția Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -pase în doi, apărătorul semiactiv câteva momente, anticipează traiectoria mingii, devine activ și intercepțează mingea -pase în pătrat, un apărător încearcă intercepția -6 atacanți în cerc, 2 apărători încearcă intercepția -”cine ține mai mult mingea de handbal”, apărători cu un om în minus (pe $\frac{1}{2}$ de teren, în semicercul de 6 m) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han

11-16	Procedee tehnice specifice portarului Repunerea mingii in joc de către portar Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -deplasare între cele două bare ale porții cu pași adăugați, la semnal, opriri in poziție fundamentală -sărituri pe ambele picioare, la semnal oprire in poziție fundamentală -din poziție fundamentală prinderea mingii aruncată pe direcția portarului -din poziție fundamentală prinderea mingii aruncată lateral stânga-dreapta -din poziție fundamentală prinderea mingii cu două mâini, aruncată la colțurile de sus ale porții -stând in poziție fundamentală, respingerea mingilor aruncate jos folosind numai piciorul -respingerea mingilor aruncate la poartă; aruncătorii sunt dispuși pe semicercul de 9 m și aruncă alternativ spre colțurile porții: dreapta jos, sânga sus și invers -respingerea mingilor aruncate alternativ de pe toate posturile de atac Repunerea mingii in joc: -pase la distanțe medii/mari -aruncări la distanță precedate de pasul încrucișat sau adăugat -degajarea mingii la punct fix (distanțamedie/ mare), degajarea mingii la un elev care aleragă la o distanță față de poartă - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-3	Sistemul de atac cu un pivot Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -pase in potcoavă (două extreme, 2 interi, un centru și un pivot) prin amenințarea porții prin atacuri succesive -acțiuni tehnico-tactice simple: depășirea simplă a unui adversar, pătrunderea printre doi adversari -aruncarea la poartă din săritură cu pas adăugat sau încrucișat - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han
4-6	Contraatacul direct Contraatacul cu intermediar Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -aruncări la distanțe medii și mari in zone țintite -pase la distanțe medii și mari (prinzătorul pe loc și din alergare) -ștafete cu pase la distanțe medii și mari -exersarea contraatacului după atacul cu un pivot (accent pe contraatac) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han

7-10		Acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 Joc bilateral Regulamentul jocului	-repetarea unor exerciții realizate anterior -frontal, deplasări în poziție fundamentală pe semnal vizual -idem cu deplasări în zig-zag pe semicercul de 6 m și 9 m -atac pozițional, apărătorii execută atacul jucătorului cu mingea, colegul dubleză -joc la o poartă 5 atacanți contra 4 apărători - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han
11-14		Dribling, pasă- prindere, schimbare simplă/ dublă de direcție, aruncare la poartă cu procedeu preferat Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - repetarea structurii pentru evaluare: dribling - pasă-reprimire – schimbare simplă/ dublă de direcție - aruncare la poartă cu procedeu preferat - demonstrații, corectări - joc bilateral, regulamentul jocului	M han

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-fotbal,

CLASA a VI - a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u tim
1	2	3	4	
1-6	2.4. 3.2. 3.3.	”Școala mingii”	- rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - combinații de rostogoliri ale mingii, static și la liberă alegere; - combinații de rostogoliri ale mingii, la liberă alegere, din ușoară deplasare - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
7-11		Lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare	-repetarea unor structuri anterioare - din joc de glezne – lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener; - din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului, cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin (alternativ dreptul-stângul); - transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri; - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot

1-4	Preluarea mingii cu interiorul labei piciorului	-repetarea unor structuri anterioare -elevul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului; -elevul aruncă mingea în sus și spre înainte, și din deplasare face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului; -doi elevi, față în față, la 6 metri distanță, unul aruncă mingea, celălalt face preluare cu interiorul labei piciorului de pe loc apoi din ușoară deplasare; -pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului și apoi retransmiterea mingii; -în trei elevi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul pe rând la câte un coechipier, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului și apoi retransmiterea mingii; -joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii	M fot
5-8	Conducerea mingii	-conducerea mingii în linie dreaptă cu piciorul îndemânatic, alternând procedeele de conducere; -conducerea mingii în linie dreaptă, alternativ, cu ambele picioare, schimbând procedeele de conducere din deplasare; -conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers); -conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri); -joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;	
9-14	Șutul la poartă, de pe loc și din deplasare	-trimiterea în poartă a mingii nemișcate. -trimitere în poartă după conducerea mingii. -trimitere în poartă după saltul mingii de la pământ. -lovirea mingii din zbor, după aruncarea acesteia. -trimitere în poartă după conducerea mingii, cu rezistența pasivă a unui coleg -ștafete, concursuri -demonstrații, corectări	M fot
1-5	Repunerea mingii în joc de la margine	-repunerea mingii în joc de la margine cu două mâini de deasupra capului și cu piciorul (conform regulamentului ONSS) continuate cu structuri tehnice învățate -ștafete, jocuri cu temă -demonstrații, corectări	M fot
6-12	Lovirea mingii cu capul, de pe loc	-exerciții individuale de lovire a mingii cu capul -exerciții în perechi -lovirea mingii cu capul integrată în structuri tehnice cunoscute -ștafete, jocuri cu temă -demonstrații, corectări	M fot

1-5		Deposedarea adversarului de minge din față	-conducerea mingii, pe un traseu dat, adversarul încearcă deposedarea din față -ștafete, jocuri cu temă -demonstrații, corectări	N fot
6-10		Procedee tehnice specifice portarului	-exersarea procedeeelor tehnice specifice portarului în structuri tehnice de atac: pase în doi - șut la poartă (pe jos stg/dr/mijloc; sus stg/dr/mijloc etc) -ștafete, jocuri cu temă -demonstrații, corectări	N fot
11-16		Sistemul de joc 1-3-2	-structuri tehnice exersate în sistemul 1-3-2 -joc cu temă: păstrarea sistemului 1-3-2 -demonstrații, corectări	N fot
1-6		Marcajul și demarcajul Depășirea	-joc 1 la 1, la două porți formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposedare a acestuia. -acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. -trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposedează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți. -Joc 3x2: demarcare – marcaj – transmițeri ale mingii – devieri ale mingii – “un-doi”-uri. Într-un pătrat delimitat pe gazon, cu latura de 10 metri, joc „măgărușul”, jucătorii fiind obligați să transmită mingea numai după o prealabilă preluare. Accentul se va pune pe acțiunile tactice: marcaj, demarcaj, și depășire a adversarului	N fot
7-14		Variante de joc cu temă Pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: Procedee tehnice izolate Structură tehnico-tactică Joc bilateral	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: procedee tehnice izolate (în funcție de nivelul fiecărui elev) structură tehnico-tactică (în funcție de nivelul fiecărui elev) Joc bilateral	N fot

Proiectarea unității tematice
Alergare de rezistență

CLASA a VII - a

Număr de lecții alocate: 7 – INTERVALUL DE CURSURI I

Săptămâna de aplicare: 1-4

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u
1	2	3	4	
1-2	1.2. 2.4. 3.2. 3.3.	Startul de sus și lansarea din start Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare Pasul lansat in tempo moderat	- din stând depărtat, plecări în alergare prin dezechilibrare - același exercițiu, având un picior sprijinit înainte - așezare în poziția startului de sus și plecare liberă - starturi la comandă pe grupe mici (3-5 elevi), în linie dreaptă, apoi în turnantă - alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sol în faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, pe călcâi) - exersarea pe loc și din mers a ritmurilor de respirație, prin numărare în gând: 3 pași inspirație – 3 expirație; 4 pași inspirație – 4 expirație; treptat expirația va fi mai lungă; 3 pași inspirație – 5 pași expirație și 4 pași inspirație – 6 pași expirație, precum și alte variante - alergare ușoară pe distanțe de 100-200-300 m - Demonstrații, corectări	
3-7		Alergarea în pluton Formarea tempoului Alergare pe teren variat	- repetarea unor structuri anterioare - alergare în grup pe distanțe de 150-200 m - alergare în pluton ”strâns” (4-6 alergători –pas în pas-) - alergarea unei distanțe de 100, 200, 400 m, în timp precizat și dirijat de profesor (mai încet, mai tare, mai bine, așa etc.) - alergări pe teren variat, cățărare și coborâre 100, 200, 400 m (pas scurt pe pingea, înclinația trunchiului către pantă la cățărare, pas lung, pe călcâi la coborâre, înclinația trunchiului spre pantă) - explicatii, demonstratii	

Proiectarea unității tematice***Rezistența cardio respiratorie la eforturi aerobe, rezistența musculară locală,******Rezistența la eforturi variabile, în regim de forță*****CLASA A VII – A**

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

Nr. lecti ei	Competen țe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ t alocate
1	2	3	4	5

	1.1. 2.3. 3.3.	Trasee aplicativ utilitare	- trasee aplicativ utilitare (aproximativ 3' - 4'/elev)	Cercu gărduler mingi c diferite mărimi 10'
		Trasee aplicativ utilitare Alergare de durată	- trasee aplicativ utilitare (aproximativ 2'30"- 3'/elev) - alergare de durată adaptată posibilităților individuale 3' - 4'/cu pauze active (mers)	Cercu gărduler mingi c diferite mărimi 10'

Proiectarea unității tematicе
Forță explozivă, în regim de rezistență
CLASAA VII – A

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

Nr. lecție i	Comp specific e	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u t i m
1	2	3	4	
	1.1. 2.3. 3.3.	Testare inițială(probe opționale): flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal	- două/ patru ateliere: flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	Scă t
		Testare inițială(probe opționale): extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc	- două/trei ateliere: extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc (în funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	
		Dezvoltarea forței prin parcurerea unui traseu aplicativ	- Traseu aplicativ pentru dezvoltarea forței explozive, în regim de rezistență.	I gi găre de
		Dezvoltarea forței	- exersarea individuală a exercițiilor folosite ca probe opționale: flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal, extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura în lungime de pe loc, sub formă de circuit	Scă t
		Evaluare sumativă: probele opționale	- probele opționale pentru evaluarea forței conform sistemului de evaluare elaborat	Scă t

Proiectarea unității tematice
Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili,
Viteza de execuție, de repetiție și de deplasare
CLASAA VII – A

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

Nr. lecție i	Comp specific e	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5
		Starturi din diferite poziții	-Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil -Ștafete cu starturi din diferite poziții pe 30-50 de m	Copete, jaloane 10'
	1.1. 2.3. 3.3.	Luări de poziții, la comandă în viteză mare Aruncări și prinderi, transport de obiecte	-Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. -Aruncări și prinderi, transport de obiecte efectuate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit -Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, transport, poziții, alergare pe 30-50 m	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'
		Alergare pe loc Alergare accelerată Alergare de viteză 50 m	-Alergare pe loc 8-10" -Alergare accelerată pe distanță scurtă -Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, transport, poziții, alergare pe 30-50 -Concursuri pe 50 m cu start de jos	Copete, jaloane, mingi de diferite mărimi 10'

Proiectarea unității tematice
Capacități coordinative

- **coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime în spațiu și timp**
 - **coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și adversari**
- **mânuirea de obiecte de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală)**
- **echilibrul: mențineri pe durate crescute progresiv, ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse, pe sol și pe suprafețe cu înălțimi variabile; deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate**

CLASAA VII – A

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

Nr. lecție i	Comp specific e	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Material utilizate/ ti alocat
1	2	3	4	5

1.1. 2.3. 3.3.	Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime în spațiu și timp Coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și adversari	- frontal, disocieri ale mișcării membrelor (brațul stâng într-o direcție, brațul drept în cealaltă, piciorul stâng-piciorul drept, etc.), - idem perechi, în oglindă - disocieri în mișcările membrelor superioare față de inferioare, cap, trunchi - procedee tehnice exacte sau cu formă modificată din gimnastica acrobatică și ritmică - acțiuni motrice specifice disciplinelor sportive cu/fără obiecte/mingi în relație cu parteneri/adversari în condiții modificate	Copete, jaloane, m... de diferen... mărimi, co... cercuri... bastoane, b... de gimnast... scări fixe, 10'
	Mănuirea de obiecte de pe loc	- manevrarea obiectelor: mingi, cercuri, bastoane, corzi, eșarfe, pet-uri, etc, cu un braț, două, cu un picior, două, cu brațele și un picior (cu mai multe obiecte)	
	Echilibrul	- parcurhuri aplicative/ștafete ce conțin mențineri/deplasări în echilibru cu purtare, depunere, culegere de obiecte	

Proiectarea unității tematice
Gimnastică acrobatică,
CLASA a VII - a

Număr de lecții alocate: 14 – INTERVALUL DE CURSURI II

Săptămâna de aplicare: 8-14

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate timp alocat
1	2	3	4	5
1	1.1. 2.4.	Cumpăna laterală, cumpăna înainte, semisfoara, sfoara (fete), podul de jos, podul de sus(opțional)	- cumpăna pe un genunchi, cu sprijinul mâinilor pe sol- balansarea piciorului liber apoi menținerea acestuia 4 sec - cumpăna pe un picior cu sprijin la scara fixă și balansarea piciorului liber apoi menținerea lui 4 sec - cumpăna pe un picior cu menținere un timp cât mai îndelungat - cumpăna laterală, cumpăna înainte cu sprijin la scara fixă - cumpăna laterală, cumpăna înainte - semisfoara cu brațele lateral băieții, ”coroniță” fetele, menținere 4 sec - sfoara cu sprijinul brațelor pe sol sau fără (fete) - așezat cu spatele la scara fixă, picioarele depărtate și îndoite, brațele îndoite, de șipca 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 - podul de sus cu ajutor/fără - demonstrații, corectări	Saltele de gimnastică fixe, 10'

2-3	Rulare laterală, pe piept și pe abdomen	- 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 fixare 1
4-5	Rulare dorsală Stând pe omoplați Stând pe cap (băieți)	- 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 - culcat dorsal, cu capul spre scara fixă, brațele întinse sus, cu mâinile de prima șipcă apucate- ridicarea picioarelor întinse la verticală și ridicare în stând pe omoplați - așezat cu genunchii îndoiți sau sprijin ghemuit, rulare înapoi, cu întinderea picioarelor la verticală și sprijinul mâinilor pe umeri - stând pe omoplați cu ajutor/fără - stând pe omoplați cu diferite poziții ale picioarelor - sprijin pe genunchi/sprijin ghemuit, trecerea treptată a greutății în sprijin pe mâini și pe cap, cu ridicarea ușoară a vîrfurilor picioarelor de pe sol - la scara fixă, urcare lentă în stând pe cap din sprijin ghemuit, cu balansul unui picior, sau în stând depărtat - stând pe cap cu ajutor și fără - demonstrații, corectări	Saltele de fixare '1
6-7	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	- 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 2
8-9	Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit	- repetarea elementelor anterioare - sprijin depărtat, trecere în sprijin, cu îndoirea brațelor și aplecarea capului înainte - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, din depărtat în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări	Saltele 2

10-11		Răsturnare laterală cu întoarcere (roata laterală) Stând pe mâini - rostogolire	- repetarea elementelor anterioare - stând pe mâini, cu picioarele depărtate și sprijinite, trecerea greutății de pe o mână pe celalaltă (cu elevii capabili) - stând pe mâini, depărtarea picioarelor și trecere în stând depărtat prin trecerea succesivă a greutății de pe mâini pe picioare (cu elevii capabili) - răsturnare laterală de pe aparate cu înălțimi și lățimi diferite (capac de ladă, bancă de gimnastică, bârnă joasă- mâinile se așează pe capătul aparatelor și finalizarea roții se realizează în stând depărtat pe sol) - răsturnare laterală pe urme trasate pe sol, cu ajutor - răsturnare laterală fără ajutor - sprijin culcat facial, cu vîrfurile picioarelor spre scara fixă, urcare cu mutarea succesivă a picioarelor pe scară și a mâinilor pe sol, până când se ajunge în stând pe mâini (cu pieptul la scara fixă) și revenire tot prin pășire succesivă; - stând pe mâini cu ajutor - stând pe mâini la scara fixă, sau perete - stând pe mâini cu/fără ajutor urmat de rostogolire înainte	Saltele bănci de de g, sc 2
12-14		Linie de elemente acrobatice	- linie cuprinzând elementele acrobatice învățate, salutul specific, elemente de legătură - demonstrații corectări	Saltele 2

Proiectarea unității tematice

Săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal, săritura în sprijin depărtat peste capră (în funcție de opțiuni)

CLASA a VII - a

Număr de lecții alocate: 12 – INTERVALUL DE CURSURI III

Săptămâna de aplicare: 15-20

Nr. lectiei	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței
1	2	3	4
1-2		Repetarea unor exerciții din: școala aterizării, școala bătaii pe trambulină	- din stând, semiîndoirea genunchilor, brațele înainte- lateral (luarea poziției de aterizare) și revenire în stând - săritură dreaptă cu brațele sus și aterizare (foarte important este ca primul contact cu solul la aterizare să se facă prin rularea piciorului vârf-talpă)

	1.1. 2.4.		- din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre stânga - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre dreapta - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înainte - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înapoi - din stând, săritură cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°..... - din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă în adâncime și aterizare - din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă înapoi în adâncime și aterizare - același exercițiu, dar cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°..... - se mărește înălțimea aparatelor de pe care se sare în adâncime (lada de gimnastică cu 1, 2, 3,...., 6 capace; capra de gimnastică; de pe scara fixă etc) - din stând, mici sărituri succesive pe două picioare (cu genunchii întinși) și concomitent, rotarea înapoi a brațelor îndoite - același exercițiu, cu efectuarea săriturilor cât mai înalte - din stând pe trambulina semielastică, sărituri succesive cu genunchii întinși - din stând pe trambulina semielastică, mâinile sprijinite pe o saltea la nivelul pieptului (<i>saltele aranjate una peste cealaltă</i>), sărituri succesive în extensie cu genunchii întinși - același exercițiu, dar cu un mai mare grad de amplitudine a săriturii, astfel încât subiecții să ajungă chiar până în stând pe mâini - de pe loc, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină - din 2 -3 pași de alergare, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină - din alergare, pas săltat peste o ștachetă cu înălțime variabilă și bătaie pe două picioare pe trambulină - din alergare, pas săltat și bătaie pe trambulină pe două picioare
3-4		Elan, bătaie, aterizare	- din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură dreaptă și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 90° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 180° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 360° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură în înălțime pe lada de gimnastică cu patru capace, aterizarea cu genunchii întinși - demonstrații, corectări
5-6		Elanul, bataia, desprinderea, sprijin pe aparat	- etalonarea elanului corelat cu bataia pe trambulina - desprinderi repetate cu accent pe ridicarea bazinului - demonstratii repetate - exersarea bătăii si desprinderii, cu sprijinul palmelor pe ladă si ridicarea picioarelor (și depărtarea picioarelor pentru săritura la capra de g)

7-12			- stafete
		Săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal, săritura în sprijin depărtat peste capră (în funcție de opțiuni)	Două ateliere: - repetarea rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit pe saltea - săritura integrală cu ajutor (sprijin din ambele părți ale lăzii), ridicare în stând și săritură în adâncime cu aterizare elastică și - săritura integrală la capra de g (la înălțime mică, apoi mai mare) - demonstrații, corectări - stafete

Proiectarea unității tematice

Alergarea de viteză

CLASA a VII - a

Număr de lecții alocate: 8 – INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 24-27

Nr. lecție i	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materii utilizate/aloca
1	2	3	4	5
1-4	1.2. 2.4. 3.2. 3.3.	Pasul alergător lansat	- alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse, urmată de alergare liberă din inerție, în linie dreaptă - alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse în dreptul unui reper, urmată de menținerea vitezei de deplasare până la alt reper - alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 10 m–20 m–30 m - alergare cu start lansat, cronometrată pe distanțe de 10, 20, 30, 40, 50 m - demonstrații, corectări	Copet jaloan 15'
5-8		Startul de jos și lansarea din start Finisul	- repetarea unor structuri anterioare - plecări rapide din poziții inițiale diferite: stând și stând depărtat prin dezechilibrare înainte, ghemuit, fandat, așezat, culcat facial, culcat dorsal, cu spatele la direcția de alergare - așezare liberă în poziția ”pe locuri”, fără blocuri de plecare, trecere în poziția ”gata”, cu revenire și reluare a comenzilor, efectuând în același timp, corectările necesare; același exercițiu, folosind blocurile de start - starturi la comandă și lansări de la start, după 2-3 treceri de la poziția ”pe locuri”, la cea de ”gata” - starturi și lansare cu comandă - starturi cu pauze de timp diferite, de la comanda ”gata” la pocnetul pistolului (fluier, sunet), pe distanțe scurte 5-10 m - finisuri în viteză maximă cu reducerea progresivă a vitezei până la un reper - 50 m sub formă de concurs	Copet jaloan 15'

Proiectarea unității tematice

Aruncarea mingii de oină, cu pas adăugat/încrucișat, cu elan mediu, la distanță

CLASA a VII - a

Număr de lecții alocate: 10 - INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 21-25

Nr. lecție i	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5
1-2	1.2. 2.4. 3.2. 3.3.	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 10'
3-4		Aruncarea mingii de oină, la distanță, de pe loc	- stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, azvârlirea mingii - stând depărtat, cu piciorul stâng în față (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 10'
5-10		Aruncarea mingii de oină, cu pas adăugat/încrucișat, cu elan mediu, la distanță	- stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, azvârlire cu 2 pași de mers: dreptul peste stângul – pas încrucișat – așezarea piciorului (stâng) pe sol - același exercițiu, executând pasul încrucișat cu desprindere de pe sol - din mers aruncări precedate de 4 pași specifici - același exercițiu, executat din alergare ușoară. - aruncarea cu 4 pași specifici, precedați de 3-5 pași de mers - același exercițiu, executat din alergare ușoară - aruncări cu elan complet, respectând cele două semne de control - ștafete - demonstrații, corectări	Mingi de oină copete 10'

Proiectarea unității tematice**Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer****CLASA a VII - a**

Număr de lecții alocate: 10 - INTERVALUL DE CURSURI V

Săptămâna de aplicare: 29-33

Nr. lecție i	Compe specific e	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5
1	1.2. 2.4. 3.2. 3.3.	Sărituri în lungime de pe loc Sărituri în adâncime de pe un plan ridicat	- sărituri în lungime de pe loc cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat (bancă de gimnastică sau capac de ladă de gimnastică cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat cu exetensia corpului înaintea aterizării, urmată de ghemuire - demonstrații, corectări	Bancă de gimnastică, capac de ladă d gimnastică, ruletă 20'
2		Elan 3-5 pași - bătaia	- repetarea exercițiilor realizate anterior - elan de 3, apoi 5 pași de alergare, desprinderi în pas săltat și aterizare pe piciorul de bătaie - elan de 3, apoi 5 pași, desprindere în pas sărit lung și aterizare pe piciorul de avântare - demonstrații, corectări	Bancă de gimnastică, capac de ladă d gimnastică, trambulină fixă ruletă 20'
3-5		Zborul	- repetarea exercițiilor realizate anterior - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare în fandat - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare pe piciorul de avântare - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit, aterizare pe ambele picioare - același exercițiu, folosind o suprafață supraînălțată pentru locul de bătaie (20-30 cm), în scopul prelungirii fazei de zbor - același exercițiu, peste o ștachetă sau un gard de 30-40 cm înălțime, la o distanță de 60-80 cm față de locul de bătaie - demonstrații, corectări	Bancă de gimnastică, capac de ladă d gimnastică, trambulină fixă gărduleț/ștache ăruletă, copete 20'
6-10		Alergarea și ritmul	- repetarea exercițiilor realizate anterior - sărituri cu elan format dintr-un număr precis de pași - sărituri în lungime, cu accent pe ritmul ultimilor doi pași - sărituri cu elan etalonat – număr de pași și loc de bătaie exact - sărituri cu elan mediu în regim de concurs - demonstrații, corectări	Bancă de gimnastică, capac de ladă d gimnastică, trambulină fixă gărduleț/ștache ăruletă, copete 20'

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-baschet,

CLASA a VII - a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u tim
1	2	3	4	
1-3		”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. - 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. - din deplasare, aruncarea mingii dinainte spre înapoi și invers și prinderea acesteia cu două mâini. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M u bas
4-6	1.1. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare	- 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 ținerei ei - 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 - 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) - pase în triunghi, pătrat, stea, romb - 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 - concurs ”mingea la căpitan”, concursuri de pase în triunghi, concursuri de pase în suveică	M u bas

7-11	Oprirea în doi timpi	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - fără minge, ușoare sărituri, la semnal aterizare în poziție fundamentală, cu sau fără schimbare de plan - aruncarea mingii în sus – săritură – prindere – oprire în doi timpi. - prinderea mingii – oprire în doi timpi, după ricoșarea acesteia din sol. - un jucător pasează, celălalt execută ieșire la minge – prindere – oprire în doi timpi – pasă. - formație cu căpitan, cu aplicarea structurii: ieșire la minge – prindere – oprire în doi timpi – pasă – deplasare.	M bas
1-4	Pivotarea liberă și în relație cu un adversar	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pașiri înainte, înapoi, lateral cu revenire în poziție fundamentală. - întoarceri prin pașiri repetate, la indicația profesorului. - aruncarea mingii în sus și puțin înainte – deplasare – săritură – prinderea mingii – oprire – pivotare. - pivotare cu schimbarea locului de ținere a mingii (elemente de protecție). - formații de “minge la căpitan, cu execuția opririi și a pivotării: - în linie; - în semicerc; - în cerc. - joc 1x2, atacantul cu minge, prin pivotări repetate, protejează mingea de cei doi apărători care încearcă să provoace o angajare 1x2 sau să-i smulgă mingea	M bas
5-9	Structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale în apărare și atac	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - sărituri cu aterizare în poziție fundamentală cu accent pe balansul vertical: - fără schimbarea planului de aterizare; - cu schimbarea planului de aterizare - din alergare, la semnal, oprire în poziție fundamentală - din alergare, la semnal, săritură cu aterizare în poziție fundamentală: - pe direcția de deplasare; - cu schimbare de plan față de direcția de deplasare - pe perechi, față în față, cu mâinile sprijinite de umerii partenerului, deplasare în poziție fundamentală - pe perechi, menținând o poziție fundamentală joasă, jucătorii încearcă să atingă genunchii colegului (“leapșa cu atingerea genunchilor”) - exersare individuală: din poziție fundamentală se execută pași adăugați înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi și lateral - deplasare laterală în poziție fundamentală cu pași adăugați, între două linii trasate pe sol la o distanță de 4 m. ”Cine realizează mai multe trasee în 20”?, ”Cine termină mai repede 15 lungimi ?” - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas

10-14	Aruncare la coș din dribling	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - din apropierea coșului (1,5 m), din unghi de 45° față de panou, cu mingea ținută în poziție asimetrică cu două mâini – pășire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - de la 2,5 m față de coș - pășire mai lungă cu piciorul drept, apoi cu stângul- desprindere în săritură – aruncare la coș și aterizare simultană pe ambele picioare - de la 3 m față de coș - pășire cu piciorul stâng simultan cu execuția unui singur dribling – pășire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii – pășire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - de la 7 m față de coș - dribling – pășire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii – pășire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
1-4	Marcajul adversarului cu și fără minge	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - poziția fundamentală joasă și medie - deplasări cu pas adăugat și alergare laterală - schimbări de direcția și opriri bruște - fente, jocul de picioare și lucrul de brațe - colectivul așezat în semicerc, linie sau șiruri, execută deplasări înainte, înapoi și lateral din poziție fundamentală, la indicația profesorului sau la diferite semne vizuale sau auditive - 1x1 ”jocul în oglindă” - 1x1 ”leapșa” - 1x1 pe ½ teren sau pe tot terenul, atacantul execută demaraj, apărătorul marcaj - Joc 2x1, 3x2 pe suprafață de teren limitată - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
5-12	Demarajul	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - porniri și opriri bruște - deplasări în viteză (sprinturi) - variații de ritm în deplasare - schimbări de direcție la pleccare și în timpul deplasărilor - fente și opriri în timpul deplasării - deplasări intercalate cu piruete și pivotări ofensive și defensive - alergare cu plecări false și schimbare de direcție - 1x1 alergare cu desprindere de lângă adversar prin surprinderea apărătorului - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas

1-4		Pătrunderea	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - Consolidarea elementelor componente ale pătrunderii: - schimbare de direcție, pivot ofensiv, oprire - prindere de minge în condiții variate - pasarea mingii cu două mâini de la piept și cu pământul, de pe loc și din deplasare - aruncările la coș - patru șiruri: schimbare de direcție – pătrundere – prindere – pasă - dribling – oprire – pasă – pătrundere - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas
5-7		Depășirea	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - conducerea mingii cu ambele mâini (ambidextrie) - protecția mingii în timpul driblingului - schimbarea de direcție în dribling - opriri, fente și pivotări - aruncări la coș din deplasare și din săritură - fentă de aruncare – pornire în dribling – oprire – pasă - fentă combinată, de pasă și de aruncare la coș - depășire – dribling și aruncare la coș - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas
8-11		Acțiunea tactică „dă și du-te”	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - ieșire la minge – prindere – oprire – pasă - ieșire la minge – prindere – oprire – fentă – pasă - pasă – schimbare de direcție – alergare – prindere – aruncare la coș - ”dă și du-te” fără adversar și fără acțiune finală - ”dă și du-te” cu acțiune finală - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
12-16		Apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - elevii sunt aliniați la linia de fund a terenului. La semnal execută deplasare cu pas adăugat până la centrul terenului, apoi execută alergare înapoi cu spatele. Exercițiul se poate desfășura sub formă de concurs individual. - elevii sunt împărțiți în două echipe așezate spate în spate: două linii la centru. La semnal, echipele pornesc în sens opus cu joc de brațe și de picioare, până la linia de fund, execută sprint pe lungimea terenului până la linia de fund opusă, apoi alergare cu spatele revenind în pozițiile de unde au plecat - ștafetă cu joc de brațe și picioare cu desfășurare pe jumătate de teren - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas

1-6		Acțiuni tactice specifice așezării în atac	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - exerciții de circulație a mingii și a jucătorilor ”în potcoavă” - exerciții de circulație a mingii în atacul cu un pivot: - 3 jucători cu două mingi, jucătorul pivot este angajat alternativ cu două mingi - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas
7-14		Variante de joc cu temă Pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: Procedee tehnice izolate Structură tehnico-tactică Joc bilateral	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: procedee tehnice izolate (în funcție de nivelul fiecărui elev) structură tehnico-tactică (în funcție de nivelul fiecărui elev) Joc bilateral	M bas

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-handbal,

CLASA a VII – a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M ut tim
1	2	3	4	
1-4	1.1. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea Ștafete cu transmiterea și transportul mingii Regulamentul jocului	- 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. - 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 - ”mingea călătoare” (se transmite prin oferire din mână în mână una sau mai multe mingi) - ”mingea prin tunel” - 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 - joc bilateral - regulamentul jocului	M han

5-8		Pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc: pe două linii față în față; în cerc; în triunghi; în pătrat; în stea, etc. - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului din deplasare, câte 2, câte 3 - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
9-11		Driblingul multiplu Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - de pe loc, dribling cu mâna dreaptă, cu mâna stângă-pasă - dribling printre jaloane - dribling din mers, din alergare ușoară cu mâna dreaptă, cu mâna stângă (variații de ritm și direcții de deplasare) – pasă/aruncare la poartă - ștafete cu dribling - suveică cu dribling - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-4		Aruncarea la poartă de la 7 m Aruncarea la poartă de pe loc Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - ”cine aruncă mingea mai departe” - ”apără cetatea” - frontal tot colectivul imitarea fentelor de aruncare de la 7 m și a aruncării - aruncări de la 7 m sub formă de suveică - aruncarea la poartă de pe loc de pe posturile din atac, sub formă de suveică - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
5-8		Aruncarea la poartă cu pași încrucișați Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase de deasupra umărului precedate de pași încrucișați în diferite formații - dribling - pasă- reprimire – aruncare la poartă precedată de pași încrucișați - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
9-12		Aruncarea la poartă din alergare Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase în 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 - joc bilateral - regulamentul jocului	M han

13-14	Aruncarea la poartă din săritură Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase din săritură cu elan de un pas, de doi pași și apoi cu elanul complet - suveică simplă cu pase din săritură - pase – reprimire – aruncare la poartă din săritură - dribling – aruncare la poartă din săritură - pase în doi din alergare – aruncare la poartă din săritură - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-4	Deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - elevii așezați pe 2-4 linii frontal, execută la comandă sonoră și vizuală deplasări în poziție fundamentală: înainte, înapoi, stânga, dreapta - parcurhuri aplicative cu rulare, transport, dribling, deplasări în poziție fundamentală, aruncări la țintă, etc - traseu în poziție fundamentală: din colțul terenului zig-zag pe semicercul de 9 și 6 m până la colțul celălalt, alergare de viteză până la colțul de la poarta cealaltă, idem zig-zag, revenire în viteză - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
5-12	Blocarea mingilor aruncate spre poartă Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - frontal tot colectivul, la semnal vizual (imitarea aruncării la poartă), ridicări foarte rapide ale brațelor prin lateral sus - pe perechi, atacantul cu mingea ținută apucat simulează aruncări la poartă la diferite înălțimi, iar apărătorul va reacționa în consecință prin ridicarea brațelor - exersarea blocărilor reale cu aruncări mai ușoare la început - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-4	Marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - deplasări în oglindă (atacantul cu și fără minge, apărătorul semiactiv) - atacantul execută dribling în zig-zag, apărătorul menține 1,5 m față de atacant - ”cine ține mai mult mingea de handbal” (pe ½ de teren, în semicercul de 6 m) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han

5-8		Pătrunderea, depășirea Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - alergare – prinderea mingii – dribling – pasă/ aruncare la poartă - alergare - prinderea mingii – schimbare simplă de direcție – aruncare la poartă - alergare - prinderea mingii – schimbare dublă de direcție – aruncare la poartă - dribling – fentă de pasă – pasă în altă direcție/ aruncare la poartă - dribling – fentă de pasă – schimbare simplă/dublă de direcție – aruncare la poartă - demonstrații, corectări - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han
9-12		Intercepția Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase în doi, apărătorul semiactiv câteva momente, anticipează traiectoria mingii, devine activ și intercepțează mingea - pase în pătrat, un apărător încearcă intercepția - 6 atacanți în cerc, 2 apărători încearcă intercepția - ”cine ține mai mult mingea de handbal”, apărători cu un om în minus (pe ½ de teren, în semicercul de 6 m) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han

13-16	Procedee tehnice specifice portarului Repunerea mingii in joc de către portar Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - deplasare între cele două bare ale porții cu pași adăugați, la semnal, opriri în poziție fundamentală - sărituri pe ambele picioare, la semnal oprire în poziție fundamentală - din poziție fundamentală prinderea mingii aruncată pe direcția portarului - din poziție fundamentală prinderea mingii aruncată lateral stânga-dreapta - din poziție fundamentală prinderea mingii cu două mâini, aruncată la colțurile de sus ale porții - stând în poziție fundamentală, respingerea mingilor aruncate jos folosind numai piciorul - respingerea mingilor aruncate la poartă; aruncătorii sunt dispuși pe semicercul de 9 m și aruncă alternativ spre colțurile porții: dreapta jos, stânga sus și invers - respingerea mingilor aruncate alternativ de pe toate posturile de atac Repunerea mingii în joc: - pase la distanțe medii/mari - aruncări la distanță precedate de pasul încrucișat sau adăugat - degajarea mingii la punct fix (distanță medie/ mare), degajarea mingii la un elev care aleragă la o distanță față de poartă - joc bilateral - regulamentul jocului	M han
1-4	Sistemul de atac cu un pivot Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase în potcoavă (două extreme, 2 interii, un centru și un pivot) prin amenințarea porții prin atacuri succesive - acțiuni tehnico-tactice simple: depășirea simplă a unui adversar, pătrunderea printre doi adversari - aruncarea la poartă din săritură cu pas adăugat sau încrucișat - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han
5-7	Contraatacul direct Contraatacul cu intermediar Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - aruncări la distanțe medii și mari în zone țintite - pase la distanțe medii și mari (prinzătorul pe loc și din alergare) - ștafete cu pase la distanțe medii și mari - exersarea contraatacului după atacul cu un pivot (accent pe contraatac) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han

8-10		Acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - frontal, deplasări în poziție fundamentală pe semicerc, la semnal vizual - idem cu deplasări în zig-zag pe semicercul de 6 m și 9 m - atac pozițional, apărătorii execută atacul jucătorului cu mingea, colegul dubleză - joc la o poartă 5 atacanți contra 4 apărători - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului	M han
9-14		Dribling, pasă- prindere, schimbare simplă/ dublă de direcție, aruncare la poartă cu procedeu preferat Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - repetarea structurii pentru evaluare: dribling - pasă-reprimire – schimbare simplă/ dublă de direcție - aruncare la poartă cu procedeu preferat - demonstrații, corectări - joc bilateral, regulamentul jocului	M han

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-fotbal,

CLASA a VII - a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-36

Nr. lecție i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u tim
1	2	3	4	
1-6	1.1. 2.4. 3.1.	"Școala mingii"	- rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - combinații de rostogoliri ale mingii, static și la liberă alegere; - combinații de rostogoliri ale mingii, la liberă alegere, din ușoară deplasare - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
7-11	3.2. 3.3.	Lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior	- repetarea unor structuri anterioare - din joc de glezne – lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior, la zid sau cu partener; - din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului, cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin (alternativ dreptul-stângul); - transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri; - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot

1-4	Preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul	- repetarea unor structuri anterioare - elevul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu interiorul/ exteriorul/talpa labei piciorului; - elevul aruncă mingea în sus și spre înainte, și din deplasare face preluarea mingii cu piciorul/pieptul; - doi elevi, față în față, la 6 metri distanță, unul aruncă mingea, celălalt face preluare cu piciorul/pieptul de pe loc apoi din ușoară deplasare; - pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea mingii cu interiorul/ exteriorul/talpa labei piciorului și apoi retransmiterea mingii; - în trei elevi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul pe rând la câte un coechipier, care execută preluarea mingii cu pieptul/interiorul/ exteriorul/talpa labei piciorului și apoi retransmiterea mingii; - joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare (piept/picior), după care urmează transmiterea mingii	M fot
5-9	Conducerea mingii în relație cu un adversar	- conducerea mingii în linie dreaptă cu piciorul îndemânatic, alternând procedeele de conducere, în relație de adversitate pasivă/ activă - conducerea mingii în linie dreaptă, alternativ, cu ambele picioare, schimbând procedeele de conducere din deplasare, în relație de adversitate pasivă/ activă - conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers); - conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri); - joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;	
10-14	Șutul la poartă, de pe loc și din deplasare	- trimiterea în poartă a mingii nemișcate. - trimitere în poartă după conducerea mingii. - trimitere în poartă după saltul mingii de la pământ. - lovirea mingii din zbor, după aruncarea acesteia. - trimitere în poartă după conducerea mingii, cu rezistența pasivă a unui coleg - ștafete, concursuri - demonstrații, corectări	M fot
1-5	Repunerea mingii în joc de la colțul terenului	- repunerea mingii în joc de la colțul terenului, continuată cu structuri tehnice învățate - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot

6-12		Lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare	- exerciții individuale de lovire a mingii cu capul de pe loc și din deplasare - exerciții în perechi - lovirea mingii cu capul integrată în structuri tehnice cunoscute - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
1-5		Deposdarea adversarului de minge din față	- conducerea mingii, pe un traseu dat, adversarul încearcă deposdarea din față - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
6-11		Procedee tehnice specifice portarului	- exersarea procedeeelor tehnice specifice portarului în structuri tehnice de atac: pase în doi - șut la poartă (pe jos stg/dr/mijloc; sus stg/dr/mijloc etc) - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
12-16		Apărarea „om la om”	-structuri tehnice exersate în cadrul apărării ”om la om” -joc cu temă: apărarea se face ”om la om” -demonstrații, corectări	M fot
1-6		Marcajul și demarcajul Depășirea	-joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposdare a acestuia. -acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. -trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposdează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți. -Joc 3x2: demarcare – marcaj – transmițeri ale mingii – devieri ale mingii – “un-doi”-uri. Într-un pătrat delimitat pe gazon, cu latura de 10 metri, joc „măgărușul”, jucătorii fiind obligați să transmită mingea numai după o prealabilă preluare. Accentul se va pune pe acțiunile tactice: marcaj, demarcaj, și depășire a adversarului	M fot
7-14		Variante de joc cu temă Pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: Procedee tehnice izolate Structură tehnico-tactică Joc bilateral	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: procedee tehnice izolate (în funcție de nivelul fiecărui elev) structură tehnico-tactică (în funcție de nivelul fiecărui elev) Joc bilateral	M fot

Unitatea de învățământ:
Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ
An

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „AUREL VLAICU”- FETEȘTI

școlar:

2024-2025

Cadru didactic: Prof. ZĂBAVĂ TUDORIȚA ELENA

Proiectarea unității tematice

Alergare de rezistență

CLASA a VIII - a

Număr de lecții alocate: 7; INTERVALUL DE CURSURI - I

Săptămâna de aplicare: 1-4

Nr. lecti ei	Comp specifi ce	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u
1	2	3	4	
1-2	1.2. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Startul de sus și lansarea din start Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare Pasul lansat in tempo moderat	- din stând depărtat, plecări în alergare prin dezechilibrare - același exercițiu, având un picior sprijinit înainte - așezare în poziția startului de sus și plecare liberă - starturi la comandă pe grupe mici (3-5 elevi), în linie dreaptă, apoi în turnantă - alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sol în faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, pe călcâi) - exersarea pe loc și din mers a ritmurilor de respirație, prin numărare în gând: 3 pași inspirație – 3 expirație; 4 pași inspirație – 4 expirație; treptat expirația va fi mai lungă; 3 pași inspirație – 5 pași expirație și 4 pași inspirație – 6 pași expirație, precum și alte variante - alergare ușoară pe distanțe de 100-200-300 m - Demonstrații, corectări	
3-4		Alergarea în pluton Formarea tempoului Alergare pe teren variat	- repetarea unor structuri anterioare - alergare în grup pe distanțe de 150-200 m - alergare în pluton ”strâns” (4-6 alergători – pas în pas-) - alergarea unei distanțe de 100, 200, 400 m, în timp precizat și dirijat de profesor (mai încet, mai tare, mai bine, așa etc.) - alergări pe teren variat, cățărare și coborâre 100, 200, 400 m (pas scurt pe pingea, înclinația trunchiului către pantă la cățărare, pas lung, pe călcâi la coborâre, înclinația trunchiului spre pantă) - explicatii, demonstratii	
5-7		Alergare pe distanțe între 400-1000 m	- repetarea unor structuri anterioare - alergare în grup pe distanțe de (conform posibilităților individuale): 400-600 m; 600-800/1000 m	

Proiectarea unității tematice
Rezistența cardio respiratorie la eforturi aerobe, rezistența musculară locală,
Rezistența la eforturi mixte, în regim de forță
CLASA A VIII – 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 de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale
1	2	3	4	
	1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3.	Trasee aplicativ utilitare	- trasee aplicativ utilitare (aproximativ 3' - 4'/elev)	C g n c m
		Trasee aplicativ utilitare Alergare de durată	- trasee aplicativ utilitare (aproximativ 2'30"- 3'/elev) - alergare de durată adaptată posibilităților individuale 3' - 4'/cu pauze active (mers)	C g n c m

Proiectarea unității tematice
Forță dinamică segmentară, detentă, segmentară în regim de rezistență
CLASA A VIII – A

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

Nr. lecție	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile	Materiale utilizate
------------	----------------	-------------------------------	---	------------------------

i			potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	timp a
1	2	3	4	5
	1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3.	Testare inițială(probe opționale): flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal	- două/ patru ateliere: flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal (in funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	Scări fi per tracț salt 10'
		Testare inițială(probe opționale): extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura in lungime de pe loc	- două/trei ateliere: extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura in lungime de pe loc (in funcție de opțiuni) - demonstrații, corectări	salt 10'
		Dezvoltarea forței prin parcurgerea unui traseu aplicativ	- Traseu aplicativ pentru dezvoltarea forței dinamice segmentare, detentei, forței segmentare în regim de rezistență	Bănci d gărdule de gim 10'
		Dezvoltarea forței	- exersarea individuală a exercițiilor folosite ca probe opționale: flotări/tracțiuni din atârnat; ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă/ ridicarea picioarelor din culcat dorsal, extensii ale trunchiului din culcat facial/ ridicarea bazinului din așezat; săritura in lungime de pe loc, sub formă de circuit	Scări fi per tracț salt 10'
		Evaluare sumativă: probele opționale	- probele opționale pentru evaluarea forței conform sistemului de evaluare elaborat	Scări fi pt trac saltele

Proiectarea unității tematice

Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili,

Viteza de execuție, de repetiție și de deplasare, in regim de coordonare, în regim de rezistență

CLASA A VIII – A

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

Nr. lecție i	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ t alocate
1	2	3	4	5
	1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3.	Starturi din diferite poziții	- Starturi din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil - Ștafete cu starturi din diferite poziții pe 40-60 de m	Copete jaloane 10'
		Luări de poziții, la comandă în viteză mare Aruncări și prinderi, transport de obiecte	- Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. - Aruncări și prinderi, transport de obiecte efectuate în viteză mare, în perechi sau grupe, cu 2 sau 3 mingi introduse în circuit - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, transport, poziții, alergare pe 40-60 m	Copete jaloane mingi c diferite mărim 10'

		Alergare pe loc Alergare accelerată Viteză de deplasare 50 m	- Alergare pe loc 10-12" - Alergare accelerată pe distanță scurtă - Ștafete ce conțin aruncări și prinderi, transport, poziții, alergare pe 30-50 - Concursuri pe 50 m cu start de jos	Copete jaloane mingi c diferite mărim 10"
--	--	--	---	--

Proiectarea unității tematice

Capacități coordinative

- orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară
- îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate
- echilibrul:

mențineri ale pozițiilor statice (cu baze de sprijin reduse progresiv, pe suprafețe cu înălțimi variabile), cu manevrare de obiecte; deplasări în echilibru, libere și cu manevrare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi

CLASAA VIII – A

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

Nr. lectiei	Comp specific e	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	u
1	2	3	4	
	1.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3.	Orientarea corpului in spațiu și coordonarea segmentară	- frontal, disocieri ale mișcării membrelor (brațul stâng într-o direcție, brațul drept în cealaltă, piciorul stâng-piciorul drept, etc.), - idem perechi, în oglindă - disocieri în mișcările membrelor superioare față de inferioare, cap, trunchi - procedee tehnice exacte sau cu formă modificată din gimnastica acrobatică și ritmică	c
		Îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive	- acțiuni motrice specifice disciplinelor sportive cu/fără obiecte/mingi în relație cu parteneri/adversari în condiții modificate, îngreuiate etc	
		Echilibrul	- parcurhuri aplicative/ștafete ce conțin mențineri/deplasări în echilibru cu purtare, depunere, culegere de obiecte (individual/perechi)	

Proiectarea unității tematice

Gimnastică acrobatică,

CLASA a VIII - a

Număr de lecții alocate: 14 – INTERVALUL DE CURSURI II

Săptămâna de aplicare: 8-14

Nr. lectie i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Mate utiliz timp a
1	2	3	4	5
1	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Cumpăna laterală, cumpăna înainte, semisfoara, sfoara (fete), podul de jos, podul de sus(optional)	- cumpăna pe un genunchi, cu sprijinul mâinilor pe sol- balansarea piciorului liber apoi menținerea acestuia 4 sec - cumpăna pe un picior cu sprijin la scara fixă și balansarea piciorului liber apoi menținerea lui 4 sec - cumpăna pe un picior cu menținere un timp cât mai îndelungat - cumpăna laterală, cumpăna înainte cu sprijin la scara fixă - cumpăna laterală, cumpăna înainte - semisfoara cu brațele lateral băieții, ”coroniță” fetele, menținere 4 sec - sfoara cu sprijinul brațelor pe sol sau fără (fete) - așezat cu spatele la scara fixă, picioarele depărtate și îndoite, brațele îndoite, de șipca de sus apucat- ridicare în pod (împingerea bazinului înainte: ”pod pe verticală”) - stând depărtat, cu spatele la scara fixă, brațele sus – extensia trunchiului, cu coborîrea 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 - podul de sus cu ajutor/fără - demonstrații, corectări	Saltele de fixare 1.
2-3		Rulare laterală, pe piept și pe abdomen	- 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 fixare 1.

4-5	Rulare dorsală Stând pe omoplați Stând pe cap (băieți)	- 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 - culcat dorsal, cu capul spre scara fixă, brațele întinse sus, cu mâinile de prima șipcă apucată- ridicarea picioarelor întinse la verticală și ridicare în stând pe omoplați - așezat cu genunchii îndoiți sau sprijin ghemuit, rulare înapoi, cu întinderea picioarelor la verticală și sprijinul mâinilor pe șolduri - stând pe omoplați cu ajutor/fără - stând pe omoplați cu diferite poziții ale picioarelor - sprijin pe genunchi/sprijin ghemuit, trecerea treptată a greutății în sprijin pe mâini și pe cap, cu ridicarea ușoară a vîrfurilor picioarelor de pe sol - la scara fixă, urcare lentă în stând pe cap din sprijin ghemuit, cu balansul unui picior, sau în stând depărtat - stând pe cap cu ajutor și fără - demonstrații, corectări	Saltele d fix '1
6-7	Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	- 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 2
8-9	Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit	- repetarea elementelor anterioare - sprijin depărtat, trecere în sprijin, cu îndoirea brațelor și aplecarea capului înainte - așezat grupat, rulare înapoi și revenire - rostogolire înainte, din depărtat în ghemuit, pe plan înclinat - rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, cu ajutor și fără ajutor - demonstrații, corectări	Saltele 2

10-11		Răsturnare laterală cu întoarcere (roata laterală) Stând pe mâini - rostogolire	- repetarea elementelor anterioare - stând pe mâini, cu picioarele depărtate și sprijinite, trecerea greutateii de pe o mână pe celalaltă (cu elevii capabili) - stând pe mâini, depărtarea picioarelor și trecere în stând depărtat prin trecerea succesivă a greutateii de pe mâini pe picioare (cu elevii capabili) - răsturnare laterală de pe aparate cu înălțimi și lățimi diferite (capac de ladă, bancă de gimnastică, bârnă joasă- mâinile se așează pe capătul aparatelor și finalizarea roții se realizează în stând depărtat pe sol) - răsturnare laterală pe urme trasate pe sol, cu ajutor - răsturnare laterală fără ajutor - sprijin culcat facial, cu vîrfurile picioarelor spre scara fixă, urcare cu mutarea succesivă a picioarelor pe scară și a mâinilor pe sol, până când se ajunge în stând pe mîini (cu pieptul la scara fixă) și revenire tot prin pășire succesivă; - stând pe mâini cu ajutor - stând pe mâini la scara fixă, sau perete - stând pe mâini cu/fără ajutor urmat de rostogolire înainte	Saltele bănci de de g, sc 2
12-14		Linie de elemente acrobatice	- linie cuprinzând elementele acrobatice învățate, salutul specific, elemente de legătură - demonstrații corectări	Saltele 2

Proiectarea unității tematice

Săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică așezată longitudinal, săritura în sprijin depărtat peste capră (în funcție de opțiuni)

CLASA a VIII - a

Număr de lecții alocate: 12 – INTERVALUL DE CURSURI III

Săptămâna de aplicare: 15-20

Nr. lectiei	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M ut tim
1	2	3	4	
1-2	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Repetarea unor exerciții din: școala aterizării, școala bății pe trambulină	- din stând, semiîndoirea genunchilor, brațele înainte- lateral (luarea poziției de aterizare) și revenire în stând - săritură dreaptă cu brațele sus și aterizare (foarte important este ca primul contact cu solul la aterizare să se facă prin rularea piciorului vîrf-talpă) - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre stînga - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre dreapta - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înainte - din stând, săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre înapoi - din stând, săritură cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°..... - din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă în adâncime și aterizare	gi sal de g ca s

			- din stând pe o bancă de gimnastică, săritură dreaptă înapoi în adâncime și aterizare - același exercițiu, dar cu diferite grade de întoarcere în aer: 90°- 180°- 360°..... - se mărește înălțimea aparatelor de pe care se sare în adâncime (lada de gimnastică cu 1, 2, 3,....., 6 capace; capra de gimnastică; de pe scara fixă etc) - din stând, mici sărituri succesive pe două picioare (cu genunchii întinși) și concomitent, rotarea înapoi a brațelor îndoite - același exercițiu, cu efectuarea săriturilor cât mai înalte- din stând pe trambulina semielastică, sărituri succesive cu genunchii întinși - din stând pe trambulina semielastică, mâinile sprijinite pe o saltea la nivelul pieptului (<i>saltele aranjate una peste cealaltă</i>), sărituri succesive în extensie cu genunchii întinși - același exercițiu, dar cu un mai mare grad de amplitudine a săriturii, astfel încât subiecții să ajungă chiar până în stând pe mâini - de pe loc, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină - din 2 -3 pași de alergare, pas săltat și bătaie pe două picioare pe trambulină - din alergare, pas săltat peste o ștachetă cu înălțime variabilă și bătaie pe două picioare pe trambulină - din alergare, pas săltat și bătaie pe trambulină pe două picioare	
3-4		Elan, bătaie, desprindere, aterizare	- din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură dreaptă și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 90° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 180° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură cu întoarcere 360° și aterizare la același nivel - din 2-3 pași de alergare, bătaie pe două picioare pe trambulină și săritură în înălțime pe lada de gimnastică cu patru elemente, aterizarea cu genunchii întinși - demonstrații, corectări	gi
5-6		Elanul, bataia, desprinderea, sprijin pe aparat	- etalonarea elanului corelat cu bataia pe trambulina - desprinderi repetate cu accent pe ridicarea bazinului - demonstratii repetate - exersarea bătăii si desprinderii, cu sprijinul palmelor pe ladă si ridicarea picioarelor (și depărtarea picioarelor pentru săritura la capra de g) - stafete	gi ca tr
8-12		Săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică așezată longitudinal,	Două ateliere: - repetarea rostogolirii înainte din ghemuit in ghemuit pe saltea - rostogolire din ghemuit cu oprire în șezând cu picioarele întinse - săritura integrală cu ajutor (sprijin din ambele părți ale lăzii) și - săritura integrală la capra de g (la înălțime mică, apoi mai mare) - demonstratii, corectări	gi ca tr

		săritura în sprijin depărtat peste capră (în funcție de opțiuni)	- ștafete	
--	--	--	-----------	--

Proiectarea unității tematice

Alergarea de viteză

CLASA a VIII - a

Număr de lecții alocate: 8 – INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 24-27

Nr. lecție i	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	Materiale utilizate/ timp alocat
1	2	3	4	5
1-4		Pasul alergător lansat	- alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse, urmată de alergare liberă din inerție, în linie dreaptă - alergare accelerată, cu atingerea vitezei propuse în dreptul unui reper, urmată de menținerea vitezei de deplasare până la alt reper - alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe 10 m–20 m –30 m - alergare cu start lansat, cronometrată pe distanțe de 10, 20, 30, 40, 50 m - demonstrații, corectări	Copete, jaloane 15'
5-8	1.2. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Startul de jos și lansarea din start Finisul	- repetarea unor structuri anterioare - plecări rapide din poziții inițiale diferite: stând și stând depărtat prin dezechilibrare înainte, ghemuit, fandat, așezat, culcat facial, culcat dorsal, cu spatele la direcția de alergare - așezare liberă în poziția ”pe locuri”, fără blocuri de plecare, trecere în poziția ”gata”, cu revenire și reluare a comenzilor, efectuând în același timp, corectările necesare; același exercițiu, folosind blocurile de start - starturi la comandă și lansări de la start, după 2-3 treceri de la poziția ”pe locuri”, la cea de ”gata” - starturi și lansare cu comandă - starturi cu pauze de timp diferite, de la comanda ”gata” la pocnetul pistolului (fluier, sunet), pe distanțe scurte 5-10 m - finisuri în viteză maximă cu reducerea progresivă a vitezei până la un reper - 50 m sub formă de concurs	Copete, jaloane 15'

Proiectarea unității tematice

Aruncarea mingii de oină, cu elan, la distanță

CLASA a VIII - a

Număr de lecții alocate: 10 – INTERVALUL DE CURSURI IV

Săptămâna de aplicare: 21-25

Nr. lectie i	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u
1	2	3	4	
1-2	1.2. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	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	M
3-5		Aruncarea mingii de oină, la distanță, de pe loc	- stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, azvârlirea mingii - stând depărtat, cu piciorul stâng înainte (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	M
6-10		Aruncarea mingii de oină, cu elan, la distanță	- stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, azvârlire cu 2 pași de mers: dreptul peste stângul – pas încrucișat – așezarea piciorului (stâng) pe sol - același exercițiu, executând pasul încrucișat cu desprindere de pe sol - din mers aruncări precedate de 4 pași specifici - același exercițiu, executat din alergare ușoară. - aruncarea cu 4 pași specifici, precedați de 3-5 pași de mers - același exercițiu, executat din alergare ușoară - aruncări cu elan complet, respectând cele două semne de control - ștafete - demonstrații, corectări	M

Proiectarea unității tematice
Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer
CLASA a VIII - a

Număr de lecții alocate: 10 - INTERVALUL DE CURSURI V

Săptămâna de aplicare: 29-33

Nr. lectie i	Competențe specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activitati de invatare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M util.
1	2	3	4	

1	1.2. 2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Sărituri în lungime de pe loc Sărituri în adâncime de pe un plan ridicat	- sărituri în lungime de pe loc cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat (bancă de gimnastică sau capac de ladă de gimnastică cu aterizare la groapa cu nisip - sărituri în adâncime de pe un plan ridicat cu exetensia corpului înaintea aterizării, urmată de ghemuire - demonstrații, corectări	B gir cap de g
2		Elan 3-5 pași – bătaia-desprinderea	- repetarea exercițiilor realizate anterior - elan de 3, apoi 5 pași de alergare, desprinderi în pas săltat și aterizare pe piciorul de bătaie - elan de 3, apoi 5 pași, desprindere în pas sărit lung și aterizare pe piciorul de avântare - demonstrații, corectări	B gir cap de g tra fix
3-5		Zborul	- repetarea exercițiilor realizate anterior - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare în fandat - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit menținut, cu aterizare pe piciorul de avântare - elan 5-7 pași, urmați de desprinderi în pas sărit, aterizare pe ambele picioare - același exercițiu, folosind o suprafață supraînălțată pentru locul de bătaie (20-30 cm), în scopul prelungirii fazei de zbor - același exercițiu, peste o ștachetă sau un gard de 30-40 cm înălțime, la o distanță de 60-80 cm față de locul de bătaie - demonstrații, corectări	B gir cap de g tra fixă ș rule
6-10		Alergarea și ritmul	- repetarea exercițiilor realizate anterior - sărituri cu elan format dintr-un număr precis de pași - sărituri în lungime, cu accent pe ritmul ultimilor doi pași - sărituri cu elan etalonat – număr de pași și loc de bătaie exact - sărituri cu elan complet în regim de concurs - demonstrații, corectări	B gir cap de g tra fixă ș rule

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-baschet,

clasa a VIII - a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-35

Nr. lecție	Comp specific	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M un tim
1	2	3	4	

1-3		”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. - 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. - din deplasare, aruncarea mingii dinainte spre înapoi și invers și prinderea acesteia cu două mâini. - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M baso
4-6	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare	- 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 - 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 - 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) - pase în triunghi, pătrat, stea, romb - 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 - concurs ”mingea la căpitan”, concursuri de pase în triunghi, concursuri de pase în suveică	M baso
7-11		Oprirea în doi timpi	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - fără mingea, ușoare sărituri, la semnal aterizare în poziție fundamentală, cu sau fără schimbare de plan - aruncarea mingii în sus – săritură – prindere – oprire în doi timpi. - prinderea mingii – oprire în doi timpi, după ricoșarea acesteia din sol. - un jucător pasează, celălalt execută ieșire la minge – prindere – oprire în doi timpi – pasă. - formație cu căpitan, cu aplicarea structurii: ieșire la minge – prindere – oprire în doi timpi – pasă – deplasare.	M baso

1-4	Pivotarea liberă și în relație cu un adversar	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pașiri înainte, înapoi, lateral cu revenire în poziție fundamentală. - întoarceri prin pașiri repetate, la indicația profesorului. - aruncarea mingii în sus și puțin înainte – deplasare – săritură – prinderea mingii – oprire – pivotare. - pivotare cu schimbarea locului de ținere a mingii (elemente de protecție). - formații de “minge la căpitan, cu execuția opririi și a pivotării: - în linie; - în semicerc; - în cerc. - joc 1x2, atacantul cu minge, prin pivotări repetate, protejează mingea de cei doi apărători care încearcă să provoace o angajare 1x2 sau să-i smulgă mingea	M bas
5-9	Structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale în apărare și atac	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - sărituri cu aterizare în poziție fundamentală cu accent pe balansul vertical: - fără schimbarea planului de aterizare; - cu schimbarea planului de aterizare - din alergare, la semnal, oprire în poziție fundamentală - din alergare, la semnal, săritură cu aterizare în poziție fundamentală: - pe direcția de deplasare; - cu schimbare de plan față de direcția de deplasare - pe perechi, față în față, cu mâinile sprijinite de umerii partenerului, deplasare în poziție fundamentală - pe perechi, menținând o poziție fundamentală joasă, jucătorii încearcă să atingă genunchii colegului (“leapșa cu atingerea genunchilor”) - exersare individuală: din poziție fundamentală se execută pași adăugați înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi și lateral - deplasare laterală în poziție fundamentală cu pași adăugați, între două linii trasate pe sol la o distanță de 4 m. ”Cine realizează mai multe trasee în 20”?, ”Cine termină mai repede 15 lungimi ?” - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M bas
10-14	Aruncare la coș din dribling	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - din apropierea coșului (1,5 m), din unghi de 45° față de panou, cu mingea ținută în poziție asimetrică cu două mâini – pașire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - de la 2,5 m față de coș - pașire mai lungă cu piciorul drept, apoi cu stângul-desprindere în săritură – aruncare la coș și aterizare simultană pe ambele picioare - de la 3 m față de coș - pașire cu piciorul stâng simultan cu execuția unui singur dribling – pașire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii – pașire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - de la 7 m față de coș - dribling – pașire mai lungă cu piciorul drept și prinderea mingii – pașire pe piciorul stâng – desprindere în săritură și aruncare la coș - aterizare pe ambele picioare - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M bas

1-5		Marcajul adversarului cu și fără minge - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - poziția fundamentală joasă și medie - deplasări cu pas adăugat și alergare laterală - schimbări de direcția și opriri bruște - fente, jocul de picioare și lucrul de brațe - colectivul așezat în semicerc, linie sau șiruri, execută deplasări înainte, înapoi și lateral din poziție fundamentală, la indicația profesorului sau la diferite semne vizuale sau auditive - 1x1 "jocul în oglindă" - 1x1 "leapșa" - 1x1 pe ½ teren sau pe tot terenul, atacantul execută demarcaj, apărătorul marcaj - Joc 2x1, 3x2 pe suprafață de teren limitată - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M baso
6-12		Demarcajul - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - porniri și opriri bruște - deplasări în viteză (sprinturi) - variații de ritm în deplasare - schimbări de direcție la pleccare și în timpul deplasărilor - fente și opriri în timpul deplasării - deplasări intercalate cu piruete și pivotări ofensive și defensive - alergare cu plecări false și schimbare de direcție - 1x1 alergare cu desprindere de lângă adversar prin surprinderea apărătorului - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M baso
1-4		Pătrunderea - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare Consolidarea elementelor componente ale pătrunderii: - schimbare de direcție, pivot ofensiv, oprire - prindere de minge în condiții variate - pasarea mingii cu două mâini de la piept și cu pământul, de pe loc și din deplasare - aruncările la coș - patru șiruri: schimbare de direcție – pătrundere – prindere – pasă - dribling – oprire – pasă – pătrundere - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M baso
5-7		Depășirea - repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - conducera mingii cu ambele mâini (ambidextrie) - protecția mingii în timpul driblingului - schimbarea de direcție în dribling - opriri, fente și pivotări - aruncări la coș din deplasare și din săritură - fentă de aruncare – pornire în dribling – oprire – pasă - fentă combinată, de pasă și de aruncare la coș - depășire – dribling și aruncare la coș - jocuri dinamice - demonstrații, corectări	M baso

8-10	Acțiunea tactică „dă și du-te”	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - ieșire la minge – prindere – oprire – pasă - ieșire la minge – prindere – oprire – fentă – pasă - pasă – schimbare de direcție – alergare – prindere – aruncare la coș - ”dă și du-te” fără adversar și fără acțiune finală - ”dă și du-te” cu acțiune finală - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M baso
11-16	Apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - elevii sunt aliniați la linia de fund a terenului. La semnal execută deplasare cu pas adăugat până la centrul terenului, apoi execută alergare înapoi cu spatele. Exercițiul se poate desfășura sub formă de concurs individual. - elevii sunt împărțiți în două echipe așezate spate în spate: două linii la centru. La semnal, echipele pornesc în sens opus cu joc de brațe și de picioare, până la linia de fund, execută sprint pe lungimea terenului până la linia de fund opusă, apoi alergare cu spatele revenind în pozițiile de unde au plecat - ștafetă cu joc de brațe și picioare cu desfășurare pe jumătate de teren - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M baso
1-5	Acțiuni tactice specifice așezării în atac	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - exerciții de circulație a mingii și a jucătorilor ”în potcoavă” - exerciții de circulație a mingii în atacul cu un pivot: - 3 jucători cu două mingi, jucătorul pivot este angajat alternativ cu două mingi - jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M baso
6-12	Variante de joc cu temă Pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: Procedee tehnice izolate Structură tehnico-tactică Joc bilateral	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare - pregătirea probei de evaluare în funcție de opțiuni: - procedee tehnice izolate (în funcție de nivelul fiecărui elev) - structură tehnico-tactică (în funcție de nivelul fiecărui elev) - Joc bilateral	M baso

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-handbal,

CLASA a VIII – a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-35

Nr. lecție i	Comp specifice	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței
1	2	3	4
1-3	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	”Școala mingii”: exerciții de jonglerie cu mingea Ștafete cu transmiterea și transportul mingii Regulamentul jocului	- 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. - 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 - ”mingea călătoare” (se transmite prin oferire din mână în mână una sau mai multe mingi) - ”mingea prin tunel” - 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 - joc bilateral - regulamentul jocului
4-11		Pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc: pe două linii față în față; în cerc; în triunghi; în pătrat; în stea, etc. - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului din deplasare, câte 2, câte 3 - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului

1-8	Driblingul multiplu Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - de pe loc, dribling cu mâna dreaptă, cu mâna stângă- pasă - dribling printre jaloane - dribling din mers, din alergare ușoară cu mâna dreaptă, cu mâna stângă (variații de ritm și direcții de deplasare) – pasă/aruncare la poartă - ștafete cu dribling - suveică cu dribling - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului
9-14	Aruncări la poartă Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - ”cine aruncă mingea mai departe” - frontal tot colectivul imitarea fentelor de aruncare de la 7 m și a aruncării - aruncări de la 7 m sub formă de suveică - aruncarea la poartă de pe loc/ precedate de pași încrucișați/ din săritură, de pe posturile din atac, sub formă de suveică - dribling - pasă- reprimire – aruncări la poartă - demonstrații, corectări - joc bilateral - regulamentul jocului
1-12	Contraatacul direct Contraatacul cu intermediar Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - aruncări la distanțe medii și mari in zone țintite - pase la distanțe medii și mari (prinzătorul pe loc și din alergare) - ștafete cu pase la distanțe medii și mari - exersarea contraatacului după atacul cu un pivot (accent pe contraatac) - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului
1-7	Sistemul de atac cu un pivot/ doi pivoți Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - pase in potcoavă (două extreme, 2 interi, un centru și un pivot/ doi pivoți) prin amenințarea porții prin atacuri succesive - acțiuni tehnico-tactice simple: depășirea simplă a unui adversar, pătrunderea printre doi adversari - aruncarea la poartă din săritură cu pas adăugat sau încrucișat - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului
8-16	Acțiuni tactice in sistemul de apărare 6:0, 5:1 Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - frontal, deplasări in poziție fundamentală pe semicerc, la semnal vizual - idem cu deplasări in zig-zag pe semicercul de 6 m și 9 m - atac pozițional, apărătorii execută atacul jucătorului cu mingea, colegul dubleză - joc la o poartă 5 atacanți contra 4 apărători - joc bilateral cu temă - regulamentul jocului

1-6		Variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior - jocuri cu temă: consolidarea procedeelor tehnice, acțiunilor tactice individuale și colective - joc bilateral - regulamentul jocului
7-12		Dribling, pasă- prindere, schimbare simplă/ dublă de direcție, aruncare la poartă cu procedeu preferat Joc bilateral Regulamentul jocului	- repetarea unor exerciții realizate anterior Pregătirea evaluării în funcție de opțiuni: - dribling - pasă- reprimire – schimbare simplă/ dublă de direcție - aruncare la poartă cu procedeu preferat - joc bilateral

Proiectarea unității tematice

Joc sportiv-fotbal,

clasa a VIII - a

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

Săptămâna de aplicare: 1-7; 8-14; 15-20; 21-27; 29-35

Nr. lecție i	Comp e specifi ce	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare În cazul lecțiilor on-line sunt selectate doar activitățile potrivite exersării individuale (sau cu membrii familiei), în spațiul locuinței	M u t i m
1	2	3	4	

1-6		”Școala mingii”	- rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare; - combinații de rostogoliri ale mingii, static și la liberă alegere; - combinații de rostogoliri ale mingii, la liberă alegere, din ușoară deplasare - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
7-11		Lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior	- repetarea unor structuri anterioare - din joc de glezne – lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior, la zid sau cu partener; - din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului, cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin (alternativ dreptul-stângul); - transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri; - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
1-4	2.4. 3.1. 3.2. 3.3.	Preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul	- repetarea unor structuri anterioare - elevul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu interiorul/ exteriorul/talpa labei piciorului; - elevul aruncă mingea în sus și spre înainte, și din deplasare face preluarea mingii cu piciorul/pieptul; - doi elevi, față în față, la 6 metri distanță, unul aruncă mingea, celălalt face preluare cu piciorul/pieptul de pe loc apoi din ușoară deplasare; - pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea mingii cu interiorul/ exteriorul/talpa labei piciorului și apoi retransmiterea mingii; - în trei elevi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul pe rând la câte un coechipier, care execută preluarea mingii cu pieptul/interiorul/ exteriorul/talpa labei piciorului și apoi retransmiterea mingii; - joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare (piept/picior), după care urmează transmiterea mingii	M fot
5-9		Conducerea mingii în relație cu un adversar	- conducerea mingii în linie dreaptă cu piciorul îndemânatic, alternând procedeele de conducere, în relație de adversitate pasivă/ activă - conducerea mingii în linie dreaptă, alternativ, cu ambele picioare, schimbând procedeele de conducere din deplasare, în relație de adversitate pasivă/ activă - conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers); - conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri); - joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;	

10-14	Șutul la poartă, de pe loc și din deplasare	- trimiterea în poartă a mingii nemișcate. - trimitere în poartă după conducerea mingii. - trimitere în poartă după saltul mingii de la pământ. - lovirea mingii din zbor, după aruncarea acesteia. - trimitere în poartă după conducerea mingii, cu rezistența pasivă a unui coleg - ștafete, concursuri - demonstrații, corectări	M fot
1-5	Repunerea mingii în joc de la colțul terenului	- repunerea mingii în joc de la colțul terenului, continuată cu structuri tehnice învățate - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
6-12	Lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare	- exerciții individuale de lovire a mingii cu capul de pe loc și din deplasare - exerciții în perechi - lovirea mingii cu capul integrată în structuri tehnice cunoscute - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
1-5	Deposdarea adversarului de minge din față	- conducerea mingii, pe un traseu dat, adversarul încearcă deposdarea din față - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
6-10	Procedee tehnice specifice portarului	- exersarea procedeeelor tehnice specifice portarului în structuri tehnice de atac: pase în doi - șut la poartă (pe jos stg/dr/mijloc; sus stg/dr/mijloc etc) - ștafete, jocuri cu temă - demonstrații, corectări	M fot
11-16	Apărarea „om la om”	- structuri tehnice exersate în cadrul apărării ”om la om” - joc cu temă: apărarea se face ”om la om” - demonstrații, corectări	M fot
1-5	Marcajul și demarcajul Depășirea	- joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposdare a acestuia. - acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. - trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposdează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți. - Joc 3x2: demarcare – marcaj – transiteri ale mingii – devieri ale mingii – “un-doi”-uri. Într-un pătrat delimitat pe gazon, cu latura de 10 metri, joc „măgărușul”, jucătorii fiind obligați să transmită mingea numai după o prealabilă preluare. Accentul se va pune pe acțiunile tactice: marcaj, demarcaj, și depășire a adversarului	M fot

6-12		Variante de joc cu temă Pregătirea probei de evaluare in funcție de opțiuni: Procedee tehnice izolate Structură tehnico-tactică Joc bilateral	- repetarea unor structuri din lecțiile anterioare Pregătirea probei de evaluare in funcție de opțiuni: - procedee tehnice izolate (in funcție de nivelul fiecărui elev) - structură tehnico-tactică (in funcție de nivelul fiecărui elev) - joc bilateral	M fot
------	--	--	--	---------------------