

An școlar: 2024-2025 , **CLASA PREGĂTITOARE** **ESALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE** - INTERVALELE DE CURSURI **I,**
II Disciplina: Educație Fizică
(conform programei de EDUCAȚIE FIZICĂ, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418 / 19.03.2013)

Unitatea tematică		Interval	INTERVALUL DE CURSURI I							INTERVALUL DE CURSURI II							V A C A N T A	
		luna	Septembrie				Octombrie			Noiembrie				Decembrie				
		săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
		lecția	1	2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		
Elemente de organizare a activităților motrice			L	I	x	x	x	▲	~	~	~	~	~	~	~	~	S C O A L A L T F E L P	
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase			E	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Capacități motrice	Forța dinamică a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului		C	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	▲			
	Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe		T	I	~	~	~	~	~		▲	~	~	~	~			
	Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile		E	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m)		L	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute		A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Mobilitate și stabilitate articulară		D	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Deprinderi motrice	Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit		I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	x		▲
	Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție		S	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x		▲
	Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole		O	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	I	x	x	▲	
	Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică		Z															
	Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor		I															
	Târâre pe genunchi și coate		T											I	x	x	x	▲
	Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.)		A	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener		P	~	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză		R															
	Specifice j sportive: unu-două proc de prindere și pasare a mingii		O	x	I	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Igienă și protecție individuală			U	I	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		
Evaluare fără calificativ			U	I	I			▲	▲		I				▲			

Legenda: **X:** temă principală **I :** evaluare inițială **▲ :** evaluare sumativă

~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție / teme secundare

Notă: calitățile motrice sunt considerate o constantă a lecției prin alternarea uneia cu cealaltă (viteză sau cap coord cu forță sau rezistență)

**ESALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE - INTERVALELE DE CURSURI III, IV, V
PREGĂTITOARE**

CLASA

Unitatea tematică		Interval	INTERVALUL DE CURSURI III						INTERVALUL DE CURSURI IV								INTERVALUL DE CURSURI V							
		luna	Ianuarie				Februarie		Martie				Aprilie		Mai								Iunie	
		săpt.	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	29	30	31	32	33	34	35	36
		lecția	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Elemente de organizare a activităților motrice			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase			I	x	x	x	▲	x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Capacități motrice	Forța dinamică a m inf, a spatelui și a abd		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Viteza		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	I	~	~	~	▲	~	~	~	~
	Mobilitate și stabilitate articulară		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Deprinderi motrice	Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Variante de alergare		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Sărituri: pe loc, de pe loc în l, peste obstacole		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
	Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică		I	x	x	x	x	▲																
	Tracțiuni pe b de g, cu ajutorul br și picioarelor		I	x	x	x	x	▲																
	Târâre pe genunchi și coate																							
	Manevrarea ob (m de tenis, volei, fotbal etc.)		~	~	~	~	~	~	I	x	x	x	x	x		▲	~	~	~	~	~	~	~	~
	Prindere cu 2 m la piept, din autoar și de la partener		~	~	~	~	~	~	I	~	~	~	~	~		▲	~	~	~	~	~	~	~	~
	Specifice atletismului: startul de sus, al de viteză																x	x	x	x				
	Spec j sp: 1-2 proc de prindere și pasare a mingii									x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	▲	
Ștafete simple și jocuri dinamice			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Igienă și protecție individuală			~	~	~	~	~	~	~	~	~	▲	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~
Evaluare fără calificativ			I				▲	▲	I							▲	I			▲				▲

Legenda:

X: temă principală

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție / teme secundare

Notă: calitățile motrice sunt considerate o constantă a lecției prin alternarea uneia cu cealaltă (viteză sau cap coord cu forță sau rezistență)