

An școlar: 2024-2025
Disciplina: Educație Fizică

ESALONAREA UNITĂȚILOR TEMATICE - INTERVALELE DE CURSURI I, II

Clasa a I-a

Mediul: RURAL

Baza materială: Sala de sport , teren de sport (20m x 40m)

Profesor: GRASU ANDREI

Resurse materiale: bastoane, bănci, cercuri, corzi, gantere, gărdulețe, jaloane, ladă de gimnastică, mingi, saltele, scara fixă, trambulină

(conform programei de EDUCAȚIE FIZICĂ, anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418 / 19.03.2013)

[illegible]

Igienă și protecție individuală			d i s p o z i ț i a	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Alergarea de rezistență		x	x	x	x											
		Alergarea de viteză cu start din picioare																
		Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță																
	Specifice gimnasticii acrobatice, ritmice, aerobice												I	x	x	x	x	▲
	Jocuri dinamice și preg specifice minibaschetului			x	I	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x
	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate			~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~
Evaluare				I	I						▲	I					▲	

Legenda:

- X: temă principală
- ~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare
- I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

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

PLANIFICAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE TEMATICE - INTERVALELE DE CURSURI III, IV, V

CLASA a II-a

Unitatea tematică	Interval		INTERVALUL DE CURSURI III									INTERVALUL DE CURSURI IV									INTERVALUL DE CURSURI V							
	luna	Ianuarie						Februarie				Martie				Aprilie					Mai				Iunie			
	săpt.	v	15	16	17	18	19	20	V	21	22	23	24	25	26	S	28	V	29	30	31	32	33	34	35	36		

			lecția	A C C E S I O N E	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	A C C E S I O N E	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	A P T A M I N A V E R D E	1 - 2	A C C E S I O N E	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	~	~	~	▲	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~				
Capacități motrice	Viteza de reacție și de execuție, de deplasare				~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
	Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual				I	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
	Forța dinamică segmentară				~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
	Rezistența generală la eforturi aerobe				~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
Mobilitate și stabilitate articulară			~		~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
Deprinderi de locomoție, de manipulare și de stabilitate					~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
Igienă și protecție individuală					~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~		~		~	~	~	~	~			
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Alergarea de rezistență																									
		Alergarea de viteză cu start din picioare											x	x				x									
		Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță										I	x	x	▲												
	Specifice gimnasticii acrobatice, ritmice, aerobice																										
	Jocuri dinamice și preg specifice minihandbalului			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	▲	
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate				~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Evaluare				I				▲	▲	I			▲				▲			I			▲			▲	

Legenda:

- X: temă principală**
- ~ : elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție/ teme secundare**
- I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă**

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

Unitatea de învățământ: **ȘCOALA GIMNAZIALA ‘GHEORGHE CORNELIU’ DOMNEȘTI**