

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALA ‘GHEORGHE CORNELIU’ DOMNEȘTI

An școlar: 2024-2025

CURSURI I, II Disciplina: Educație Fizică

Clasa: a VI-a

GRASU ANDREI

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

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

EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR TEMATICE - INTERVALELE DE

Mediul: RURAL

Profesor:

Domenii de conținut			Interval	INTERVALUL DE CURSURI I								INTERVALUL DE CURSURI II								
			luna	Septembrie					Octombrie				Noiembrie				Decembrie			
			săpt.	1		2	3	4	5	6	7	VACANȚĂ	8	9	10	11	12	13	14	VACANȚĂ
			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	1-2	SCOLAAALT F.E.L	
Organizarea activităților motrice			LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI ~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~			
Dezvoltare fizică armonioasă				~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~			
Capacitate motrică	Deprinderi de locomoție: mers, alergare, săritură,escaladare, tracțiune, cățărare, coborîre, târâre			~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~			
	Deprinderi de manipulare: de tip propulsie, de tip absorbție			~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~			
	Depr. de stabilitate: de tip axial, post. statice/ dinamice, starturi, fente			~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~			
	Calități motrice	Viteză		I	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~			
		Capacități coordinative/îndemânare		~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~		
		Forță		~	I	~	~	~	~			~	~	~	~	~	▲			

			Rezistența		I	~	~	~	~	~	▲		~	~	~	~	~	~		
			Calități motrice combinate		~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~		
Discipline sportive	Atletism	Alergări	Alergare de rezistență		x	x	x													
			Alergare de viteză																	
		Sărituri	săritura în lungime cu elan																	
		Aruncări	aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță																	
	Gimnastică											I	x	x	x	x	▲			
	Sărituri la aparate																			
	Jocuri sportive	Handbal/Fotbal		x	I	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			
Igienă și protecție individuală				~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~			
Comportamente și atitudini				~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~			
Evaluare				I	I				▲	▲		I					▲			

Legenda:

X: temă principală

I : evaluare inițială

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

▲ : 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

An școlar: 2024-2025

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

Clasa: a VI-a

Mediul: RURAL

Disciplina: Educație Fizică

Profesor: GRASU ANDREI

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

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

Domenii de conținut	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	28		29	30	31	32	33	34	35	36
	lecția	V A C A N T Ă	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	V A C A N T Ă	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	S A P T A M I N A V E R D E	1-2	V A C A N T Ă	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Organizarea activităților motrice			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	

