



PLANUL CALENDARISTIC
nr.inreg. 3477/06.09.2024

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASA I, INTERVALELE DE CURSURI I, II, III, IV, V

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ "GHEORGHE CORNELIU" DOMNEȘTI

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Anul școlar: 2024-2025

Cadrul didactic: Prof. GRASU ANDREI

Competențe generale

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase
2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală
3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Competențe specifice

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice

- 1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății
- 1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate
- 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale
- 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală

2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală

- 2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice
- 2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere
- 2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive

3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

- 1.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice
- 1.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup
- 1.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, înțelegere și fair-play în timpul activităților motrice

Notă: „De regulă, dacă temele lecției solicită manifestarea vitezei și/ sau îndemânării, structura lecției va cuprinde veriga de dezvoltare a forței și/ sau rezistenței, iar dacă temele includ solicitări

predominante de forță și/sau rezistență, structura lecției va cuprinde veriga de stimulare a vitezei și/sau îndemnării.”

CLASA I– INTERVAL DE CURSURI I

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) - Formațiile de deplasare în coloană câte unul - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică - Exerciții corective pentru atitudini deficiente.			
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual	I-1 I-2 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare Al. de durată I-1 ▲-7		
		- Forța dinamică segmentară			
		- Rezistența generală la eforturi aerobe			
		- Mobilitate și stabilitate articulară			
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat - Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte - Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte - Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat - Târârea: pe genunchi și pe coate	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- lansare, rostogolire și aruncare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor)	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partene			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite			
	Ștafete și parcururi aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
	Igienă și protecție individuală	- Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Alergarea de rezistență	7	1-4
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minihandbalului	14	1-7 I-2
		Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	
3.1	Dezvoltarea trăsăturilor de	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport	Conținuturile vor fi		

3.2 3.3	personalitate	- Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	
------------	---------------	--	---	--

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Întreceri pe 25 m – evaluare inițială	1	1
● Alergare de durată 1'30" – evaluare inițială	1	1
● Forță spate, abdomen, membre inferioare și superioare – evaluare inițială	1	2
● Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv - evaluare inițială	1	2
● Alergare de durată 1'30" – evaluare sumativă	1	7

CLASA I– INTERVAL DE CURSURI II

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare			
01.	02.	03.		04.	05.	06.			
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) - Formațiile de deplasare în coloană câte unul - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare					
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică - Exerciții corective pentru atitudini deficiente.							
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare ▲-13					
		- Forța dinamică segmentară							
		- Rezistența generală la eforturi aerobe							
		- Mobilitate și stabilitate articulară							
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat - Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte - Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte - Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat - Târârea: pe genunchi și pe coate		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare					
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- lansare, rostogolire și aruncare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor)							
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partene							
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare							
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite							
	Ștafete și parcururi aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate								
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare					
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice gimnasticii acrobatice	Cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit				12	8-13 I-8 ▲-13	
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minihandbalului				12	8-13	
			Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive				Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
3.1	Dezvoltarea trăsăturilor de	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport		Conținuturile vor fi					

3.2 3.3	personalitate	- Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	
------------	---------------	--	---	--

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Elemente de gimnastică acrobatică izolate – evaluare inițială	1	8
● Forță spate, abdomen, membre superioare și inferioare – evaluare sumativă	1	13
● Elemente de gimnastică acrobatică izolate – evaluare sumativă	1	13

CLASA I– INTERVAL DE CURSURI III

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) - Formațiile de deplasare în coloană câte unul - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică - Exerciții corective pentru atitudini deficiente.	10	I-15 ▲ -19	
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare I-15 ▲ -20		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat - Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte - Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte - Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan inclinat - Târârea: pe genunchi și pe coate	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- lansare, rostogolire și aruncare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor)	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partene			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite			
	Ștafete și parcurșuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igiena și protecție individuală	- Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minihandbalului	12	15-20

2.3 3.1 3.2 3.3		Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Cerințele comportamentului în întreceri: agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Complex DFA – evaluare inițială	1	15
● Sărituri la coardă, aruncare la ținta orizontală - evaluare inițială	1	15
● Complex DFA – evaluare sumativă	1	19
● Sărituri la coardă, aruncare la ținta orizontală - evaluare sumativă	1	20

CLASA I– INTERVAL DE CURSURI IV

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) - Formațiile de deplasare în coloană câte unul - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică - Exerciții corective pentru atitudini deficiente.			
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistența generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	▲ -27 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat - Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte - Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte - Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat - Târârea: pe genunchi și pe coate	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- lansare, rostogolire și aruncare; -lovire cu mâna și cu piciorul; -lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor)	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partene			
	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite			
	Ștafete și parcursuri aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				

1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare I-21 ▲-25	
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Alergarea de viteză cu start din picioare	6	24-26
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minihandbalului	12	21-27
		Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare inițială	1	21
● Deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare sumativă	1	25
● Întreceri pe 25 m – evaluare sumativă	1	27

CLASA I– INTERVAL DE CURSURI V

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) - Formațiile de deplasare în coloană câte unul - Pozițiile drepte și pe loc repaus - Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Postura corectă - Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. - Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului - Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică - Exerciții corective pentru atitudini deficiente.	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili - Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare - Viteza de deplasare pe direcție rectilinie - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Forța dinamică segmentară - Rezistență generală la eforturi aerobe - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	- Mersul: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat - Alergarea: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte - Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte - Escaladarea: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol - Tracțiunea: pe banca de gimnastică, pe perechi - Cățărarea – coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat - Târârea: pe genunchi și pe coate	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip propulsie	- lansare, rostogolire și aruncare; - lovire cu mâna și cu piciorul; - lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor)	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
	Deprinderi de manipulare de tip absorbție	- prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partene	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

	Deprinderi de stabilitate de tip axial	- indoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare			
	Posturi statice sau dinamice	- posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite			
	Ștafete și parcururi aplicative conținând deprinderile de locomoție, de manipulare și de stabilitate formate				
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Igiena echipamentului - Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) - Măsuri de prevenire a accidentelor		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice atletismului	Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	10	29-33 I-29 ▲-33
		Specifice jocurilor sportive	Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice minibandbalului	16	29-36 ▲-36
		Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	
3.1 3.2 3.3	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport - Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - evaluare inițială	1	29
● Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță - evaluare sumativă	1	33
● Elemente tehnice izolate din minijocul sportiv – evaluare sumativă	1	36



PLANUL CALENDARISTIC

nr.inreg. 3477/06.09.2024

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a VII- a, INTERVALELE DE CURSURI I, II, III, IV, V

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ 'GHEORGHE CORNELIU' DOMNEȘTI

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Anul școlar: 2024-2025

Cadrul didactic: Prof. GRASU ANDREI

Competențe generale

- 1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate
- 2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice
- 3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

Competențe specifice

1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

1.1.Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate

1.2.Adaptarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de pregătire a organismului pentru eforturi în condiții variate de mediu

2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

2.1.Operarea cu indicatorii specifici dezvoltării fizice armonioase

2.2.Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă

2.3.Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice

2.4.Aplicarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate

3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

3.1.Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice specifice jocului sportiv practicat

3.2.Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare

3.3. Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri

Notă: „De regulă, dacă temele lecției solicită manifestarea vitezei și/ sau îndemânării, structura lecției va cuprinde veriga de dezvoltare a forței și/ sau rezistenței, iar dacă temele includ solicitări predominante de forță și/ sau rezistență, structura lecției va cuprinde veriga de stimulare a vitezei și/ sau îndemânării.” (Proiectul CRED – Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți, Modulul II: Aplicarea noului Curriculum național pentru învățământul gimnazial. Disciplina de studiu din perspectiva didacticii specialității, educație fizică și sport, autori suport de curs: P. DRAGOMIR, T. IORDACHE, București 2020)

CLASA a VII-a – INTERVALUL DE CURSURI I

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare	
01.	02.		03.	04.	05.	06.	
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă		● structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare ● structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos ● raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului ● cunoștințe despre: - factorii alimentari și tipurile de efort care concură la creșterea masei musculare - factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concură la diminuarea țesutului adipos	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare			
2.3 3.1 3.2 3.3	Capacitate motrică	Deprinderi motrice de locomotie	● acțiuni combinate: mers -alergare - săritură ● acțiuni combinate: călărare -escaladare - tracțiune - târâre				
		Deprinderi de manipulare și stabilitate	● acțiuni combinate: aruncare, prindere, transport/împingere de obiecte ● deprinderi de locomotie, de manipulare și de stabilitate exersate în parcursuri aplicative și ștafete				
		Calități motrice	1. Viteza	● viteza de reacție: - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		
			2. Capacități coordinative	● coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ● mânăuirea de obiecte, din deplasare, 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), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi			
			3. Forța	● forța explozivă ● forța în regim de rezistență ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv			
	4. Rezistență		● rezistența cardio-respiratorie la eforturi ● acroabe ● rezistența musculară locală ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile ● rezistența musculară locală ● rezistența în regim de forță ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv				
Al. de durată ▲ - 7							

			5. Calități motrice combinate	conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	- elemente din școala alergării - variante și combinații de exerciții din școala alergării	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
				- alergarea de rezistență: - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - alergare pe teren variat cunoștințe despre: - startul greșit - depășirea adversarului - probele de alergare de semifond în concursurile oficiale - informații cu caracter sportiv	7	1-4	
			2. Sărituri	- elemente din școala săriturii: - sărituri peste obstacole joase	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
			3. Aruncări	- elemente din școala aruncării: - aruncare tip azvârlire, cu un braț	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
		Joc sportiv - Handbal	- acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut - variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus - integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare - cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal - informații cu caracter sportiv	14	1-7 1 - 2		
		Joc sportiv - Fotbal	Anul II de instruire - lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior - conducerea mingii în relație cu un adversar - lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare - preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul - repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) - marcajul adversarului cu minge și fără minge - demarcajul - pătrunderea - acțiunea tactică colectivă „undo” - intercepția - procedee tehnice specifice portarului - apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor - variante de joc cu temă - cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare - informații cu caracter sportiv	14	1-7 1 - 2		
1.1 1.2 3.2 3.3	Igienă și protecție individuală	- caracteristicile echipamentului adecvat diferitelor condiții de lucru - conținutul și valoarea pregătirii organismului pentru efort - relațiile dintre efort și pauzele de revenire - mijloace de autoprotecție în timpul desfășurării întrecerilor și concursurilor - cunoștințe despre rolul respirației în efort și măsurile eficiente de igienă individuală în lecțiile de educație fizică și sport, întreceri, concursuri și după încheierea acestora	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare				
2.3 3.2 3.3	Comportamente și atitudini	- conducerea, subordonarea și colaborarea în activități practice - evitarea situațiilor „conflictuale” care pot interveni în activitățile practice - intervenție pentru aplanarea/rezolvarea situațiilor conflictuale - comportamentele integrate în noțiunea de fair-play - exemple deosebite de comportamente în spiritul fairplay - ului					

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Rezistență. Alergare de durată 4 minute - evaluare inițială	1	1
● Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare inițială	1	1
● Forță - evaluare inițială	1	2
● Joc sportiv - evaluare inițială	1	2

CLASA a VII-a – INTERVALUL DE CURSURI II

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza ● viteza de reacție: - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte cunoscute despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară) Forța ▲ - 13		
		2. Capacități coordinative ● coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ● mănuierea de obiecte, din deplasare, 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), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi			
		3. Forța ● forța explozivă ● forța în regim de rezistență ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv			
		4. Rezistență ● rezistență cardio-respiratorie la eforturi ● aerobe ● rezistență musculară locală ● rezistență cardio-respiratorie la eforturi ● variabile ● rezistență musculară locală ● rezistență în regim de forță ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv			
		5. Calități motrice combinate ● motrică conform precizărilor de la fiecare calitate			
	Gimnastică	● elemente statice: - podul de sus - fete - stând pe cap - băieți - semisfoara - cumpene (variante) - stând pe mâini - rostogolire - sfoara (fete) ● elemente dinamice: - rostogolire înainte variante - răsturnare laterală cu întoarcere (variante) ● variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) ● cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor ● informații cu caracter sportiv	14	8-14 I – 8 ▲ - 14	

		Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv	14	8-14	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul II de instruire ● lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior ● conducerea mingii în relație cu un adversar ● lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul ● repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) ● marcajul adversarului cu minge și fără minge ● demarcajul ● pătrunderea ● acțiunea tactică colectivă „undoi” ● interceptia ● procedee tehnice specifice portarului ● apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor ● variante de joc cu temă ● cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ● informații cu caracter sportiv	14	8-14	

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Linie de elemente acrobatice - evaluare inițială	1	1
● Forță - evaluare sumativă	1	13
● Linie de elemente acrobatice - evaluare sumativă	1	14

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VII-a – INTERVALUL DE CURSURI III

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.

1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă		● structura și parametrii exercițiilor fizice pentru creșterea masei musculare ● structura și parametrii exercițiilor fizice pentru diminuarea țesutului adipos ● raportul corect dintre înălțime și greutate, specific vârstei și genului ● cunoștințe despre: - factorii alimentari și tipurile de efort care concură la creșterea masei musculare - factorii alimentari, vestimentari și tipurile de efort care concură la diminuarea țesutului adipos		Complex DFA ▲ - 19		
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza	● viteza de reacție: - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)			
2. Capacități coordinative		● coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ● mânăuirea de obiecte, din deplasare, 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), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi					
3. Forța		● forța explozivă ● forța în regim de rezistență ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv					
4. Rezistență		● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența musculară locală ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile ● rezistența musculară locală ● rezistența în regim de forță ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv					
5. Calități motrice combinate		● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică					
	Sărituri la aparate	● săritură cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal ● săritura în sprijin depărtat peste capră ● cunoștințe despre criteriile de apreciere a săriturilor ● informații cu caracter sportiv	12	15-20 I – 15 ▲ - 20			
	Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv	12	15-20			

		Joc sportiv - Fotbal	Anul II de instruire ● lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior ● conducerea mingii în relație cu un adversar ● lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul ● repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) ● marcajul adversarului cu minge și fără minge ● demarcajul ● pătrunderea ● acțiunea tactică colectivă „undoi” ● interceptia ● procedee tehnice specifice portarului ● apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor ● variante de joc cu temă ● cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ● informații cu caracter sportiv	12	15-20	
--	--	----------------------	--	----	-------	--

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Săritura cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal/ săritura în sprijin depărtat la capră - evaluare inițială	1	15
● Conducerea unui complex DFA - evaluare sumativă	1	19
● Săritura cu rostogolire, în ghemuit, pe lada de gimnastică așezată longitudinal/ săritura în sprijin depărtat la capră - evaluare sumativă	1	20

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VII-a – INTERVALUL DE CURSURI IV

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza ● viteza de reacție: - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte cunoscute despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului ● informații cu caracter sportiv	Viteză 50 m ▲ - 27 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul		

			2. Capacități coordinative	● coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ● mănuierea de obiecte, din deplasare, 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), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi	întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)	
			3. Forța	● forța explozivă ● forța în regim de rezistență ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv		
			4. Rezistența	● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența musculară locală ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi variabile ● rezistența musculară locală ● rezistența în regim de forță ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv		
			5. Calități motrice combinate	● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică		
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	● alergarea de viteză: - cu start de jos, sub formă de întrecere - finisul ● cunoștințe despre: - startul greșit - respectarea culoarului de alergare ● informații cu caracter sportiv	8	24-27
			3. Aruncări	● aruncarea mingii de oină: - cu pas adăugat/ încrucișat - cu elan mediu, la distanță - elanul - blocarea ● cunoștințe despre: - aruncare reușită - număr de aruncări în concurs - măsurarea lungimii aruncării ● informații cu caracter sportiv	10	21-25 I – 21 ▲ - 25
		Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv		14	21-27
		Joc sportiv - Fotbal	Anul II de instruire ● lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior ● conducerea mingii în relație cu un adversar ● lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul ● repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) ● marcajul adversarului cu minge și fără minge ● demarcajul ● pătrunderea ● acțiunea tactică colectivă „undoi” ● interceptia ● procedee tehnice specifice portarului ● apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor ● variante de joc cu temă ● cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ● informații cu caracter sportiv		14	21-27

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Aruncarea mingii de oină - evaluare inițială	1	1
● Aruncarea mingii de oină - evaluare sumativă	1	25
● Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare sumativă	1	28

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VII-a – INTERVALUL DE CURSURI V

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.		03.		04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice		1. Viteza	● viteza de reacție: - la diferiți stimuli, în relație cu parteneri și adversari ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - a actelor și a acțiunilor motrice cu obiecte portative ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - cu manevrarea unor obiecte cunoscute despre: - caracteristicile exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei/ genului ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		
	2. Capacități coordinative	● coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp ● mănuierea de obiecte, din deplasare, 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), cu susținere de obiecte - deplasări în echilibru, libere și cu purtare de obiecte, pe suprafețe înguste și înălțate, orizontale și înclinate, individual și în perechi					
	3. Forța	● forța explozivă ● forța în regim de rezistență ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv					

			4. Rezistență	● rezistența cardio-respiratorie la eforturi ● aerobe ● rezistența musculară locală ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi ● variabile ● rezistența musculară locală ● rezistența în regim de forță ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv			
			5. Calități motrice combinate	● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
			2. Sărituri	● săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer ● elan mediu ● cunoștințe despre: - depășirea pragului (zonei de bătaie) - măsurarea lungimii săriturii ● informații cu caracter sportiv	10	29-33 I – 30 ▲ - 33	
		Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv	16	29-36 ▲ - 36		
		Joc sportiv - Fotbal	Anul II de instruire ● lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior ● conducerea mingii în relație cu un adversar ● lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul ● repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner) ● marcajul adversarului cu minge și fără minge ● demarajul ● pătrunderea ● acțiunea tactică colectivă „undoii” ● interceptia ● procedee tehnice specifice portarului ● apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor ● variante de joc cu temă ● cunoștințe și informații privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare ● informații cu caracter sportiv	16	29-36 ▲ - 36		

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lectii alocate	Săptămâna
● Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer - evaluare inițială	1	30
● Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer - evaluare sumativă	1	33
● Joc sportiv - evaluare sumativă	1	36

PLANUL CALENDARISTIC ANUAL

nr.inreg. 3477/06.09.2024

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a VIII- a, INTERVALELE DE CURSURI I, II, III, IV, V



Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ 'GHEORGHE CORNELIU' DOMNEȘTI

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Anul școlar: 2024-2025

Cadrul didactic: Prof. GRASU ANDREI

Competențe generale

- 1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate
- 2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice
- 3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

Competențe specifice

1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

1.1.Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate

1.2.Expunerea progresivă, pe parcursul activităților de educație fizică, la influențele agresive ale unor factori de mediu

2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

2.1.Aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase în contexte diferite

2.2.Utilizarea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale

2.3.Efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice

2.4. Aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a disciplinelor sportive studiate

3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

3.1. Îndeplinirea de roluri în organizarea și desfășurarea activităților de învățare, întrecerilor și concursurilor

- 3.2. Aplicarea constantă pe parcursul activităților, întrecerilor și concursurilor a prevederilor regulamentare
- 3.3. Manifestarea atitudinii de fairplay în calitate de practicant și de spectator

Notă: „De regulă, dacă temele lecției solicită manifestarea vitezei și/ sau îndemânării, structura lecției va cuprinde veriga de dezvoltare a forței și/ sau rezistenței, iar dacă temele includ solicitări predominante de forță și/sau rezistență, structura lecției va cuprinde veriga de stimulare a vitezei și/sau îndemânării.” (Proiectul CRED – Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți , Modulul II: Aplicarea noului Curriculum național pentru învățământul gimnazial. Disciplina de studiu din perspectiva didacticii specialității, educație fizică și sport, autori suport de curs: P. DRAGOMIR, T. IORDACHE, București 2020)

CLASA a VIII-a – INTERVALUL DE CURSURI I

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă		● procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului ● timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale ● perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară ● cunoștințe despre: - anatomia și fiziologia efortului - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă ● cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
2.3 3.1 3.2 3.3	Capacități motrică	Deprinderi motrice de locomotie	● acțiuni combinate: deprinderi de locomotie de bază cu deprinderi de locomotie combinate			
		Deprinderi de manipulare și stabilitate	● parcursuri aplicative și ștafete conținând deprinderi de locomotie, de manipulare și de stabilitate, sub formă de întrecere			
		Calități motrice	1. Viteza ● viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe ● viteza de deplasare pe distanțe progresive ● viteza de deplasare în condiții variate ● viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare ● viteză - în condiții de coordonare ● viteza de deplasare în condiții de rezistență ● informații cu caracter sportiv 2. Capacități coordinative ● orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară ● îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● echilibru - 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 înalte, orizontale și înclinate, individual și în perechi	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		

			3. Forța ● forța dinamică segmentară ● detentă ● forța segmentară în regim de rezistență ● forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● cunoștințe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice ● informații cu caracter sportiv	Al. de durată ▲ - 7		
			4. Rezistență ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte ● rezistența musculară locală; ● rezistența în regim de forță ● rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv			
			5. Calități motrice combinate ● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipli ne sportive	Atletism	1. Alergări ● alergarea de rezistență: - pe distanțe între 400-1000 m, sub formă de concurs ● cunoștințe despre: - arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor de alergări - probe de alergare de fond în concursurile oficiale ● informații cu caracter sportiv	7	1-4	
			3. Aruncări ● elemente din școala aruncării: ● aruncări tip azvârlire, împingere și lansare cu o mână și cu două mâini ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
		Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv	14	1-7 I – 2	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul III de instruire ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ● variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ● integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ● cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal ● informații cu caracter sportiv	14	1-7 I – 2	

1.1 1.2 3.2 3.3	Igienă și protecție individuală	● caracteristicile echipamentului adecvat desfășurării activităților fizice ● modalități de verificare a funcționalității aparaturii și materialelor didactice folosite în activitățile de educație fizică și sport ● procedee de asigurare a condițiilor igienice specifice activităților de educație fizică și sport ● criteriile echitabile de constituire a grupelor/ echipelor în vederea participării la întreceri/ concursuri ● cunoștințe despre acordarea primului ajutor în cazul accidentelor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare
2.3 3.2 3.3	Comportamente și atitudini	● asumarea atribuțiilor rolurilor de conducere îndeplinite de elevi ● manifestarea spiritului de autoorganizare și autoconducere în activitățile practice ● aplicarea soluțiilor de aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale care pot interveni pe parcursul desfășurării întrecerilor/ concursurilor ● obiectivitatea evaluării rezultatelor obținute în exersare și în întreceri/ concursuri ● inițiativă în organizarea și desfășurarea întrecerilor și concursurilor individuale sau pe echipe, între elevi ● cunoștințe despre: - fair-play și formele sale de manifestare - olimpism	

Legenda: **I** : evaluare inițială **▲** : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Rezistență. Alergare de durată 4 minute - evaluare inițială	1	1
● Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare inițială	1	1
● Forță - evaluare inițială	1	2
● Joc sportiv - evaluare inițială	1	2
● Rezistență. Alergare de durată 4 minute - evaluare sumativă	1	7

CLASA a VIII-a – INTERVALUL DE CURSURI II

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteză ● viteză de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe ● viteză de deplasare pe distanțe progresive ● viteză de deplasare în condiții variate ● viteză de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare ● viteză - în condiții de coordonare ● viteză de deplasare în condiții de rezistență ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a		

		2. Capacități coordinative	● orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară ● îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● echilibru - 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	diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară) Forță ▲ - 13		
		3. Forța	● forța dinamică segmentară ● detentă ● forța segmentară în regim de rezistență ● forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● cunoștințe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice ● informații cu caracter sportiv			
		4. Rezistența	● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte ● rezistența musculară locală; ● rezistența în regim de forță ● rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv			
		5. Calități motrice combinate	● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
		Gimnastică	● elemente statice și dinamice: - înălțări de elemente însușite în clasele anterioare, în linii acrobatiche ● variante de exerciții la sol, cu elemente liber alese ● informații cu caracter sportiv	14	8-14 I – 8 ▲ - 14	
		Joc sportiv -Handbal	■ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ■ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ■ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ■ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ■ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ■ informații cu caracter sportiv	14	8-14	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul III de instruire ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ● variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ● integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ● cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal ● informații cu caracter sportiv	14	8-14	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Linie de elemente acrobatice - evaluare inițială	1	8
● Forță - evaluare sumativă	1	13
● Linie de elemente acrobatice - evaluare sumativă	1	14

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VIII-a – INTERVALUL DE CURSURI III

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă	● procedee de determinare a frecvenței cardiace și respiratorii, înainte și după desfășurarea efortului ● timpul de revenire după efort, indicator obiectiv al capacității funcționale ● perimetrele toracelui și elasticitatea acestuia, factori determinanți ai capacității de ventilație pulmonară ● cunoștințe despre: - anatomia și fiziologia efortului - efectele nocive ale curelor de slăbire intensivă ● cunoștințe despre regimul echilibrat de viață (zilnic și săptămânal)	Complex DFA ▲ - 19 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza ● viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe ● viteza de deplasare pe distanțe progresive ● viteza de deplasare în condiții variate ● viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare ● viteză - în condiții de coordonare ● viteza de deplasare în condiții de rezistență ● informații cu caracter sportiv 2. Capacități coordinative ● orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară ● îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● echilibru - 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 înalte, orizontale și înclinate, individual și în perechi 3. Forța ● forța dinamică segmentară ● detentă ● forța segmentară în regim de rezistență ● forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● cunoștințe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice ● informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		

			● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte ● rezistența musculară locală; ● rezistența în regim de forță ● rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului ● informații cu caracter sportiv		
		4. Rezistența			
		5. Calități motrice combinate	● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică		
		Sărituri la aparate	● săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal ● săritura în sprijin depărtat peste capră ● cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere, în desfășurarea concursurilor de gimnastică ● informații cu caracter sportiv	12	15-20 I – 15 ▲ - 20
		Joc sportiv -Handbal	■ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ■ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ■ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ■ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ■ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ■ informații cu caracter sportiv	12	15-20
		Joc sportiv - Fotbal	Anul III de instruire ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ● variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ● integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ● cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal ● informații cu caracter sportiv	12	15-20

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal / săritura în sprijin depărtat peste capră - evaluare inițială	1	15
● Conducerea unui complex DFG - evaluare sumativă	1	19
● Săritură cu rostogolire, cu picioarele întinse și apropiate, pe lada de gimnastică, așezată longitudinal / săritura în sprijin depărtat peste capră - evaluare sumativă	1	20

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică

CLASA a VIII-a – INTERVALUL DE CURSURI IV

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.

2.3 3.1 3.2 3.3		Calități motrice	1. Viteza	- viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe - viteza de deplasare pe distanțe progresive - viteza de deplasare în condiții variate - viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare - viteză - în condiții de coordonare - viteza de deplasare în condiții de rezistență - informații cu caracter sportiv	Viteză 50 m ▲ - 27 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		
			2. Capacități coordinative	- orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară - îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate - echilibru - 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			
			3. Forța	- forța dinamică segmentară - detentă - forța segmentară în regim de rezistență - forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate - cunoștințe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice - informații cu caracter sportiv			
			4. Rezistența	- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte - rezistența musculară locală; - rezistența în regim de forță - rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate - cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului - informații cu caracter sportiv			
			5. Calități motrice combinate	conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	- alergare de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60 m, sub formă de concurs - cunoștințe despre: - arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor de alergări - informații cu caracter sportiv	8	24-27	
			3. Aruncări	- aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță - cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probei - informații cu caracter sportiv	10	21-25 I – 21 ▲ - 25	

		Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv	14	21-27	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul III de instruire ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ● acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ● variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ● integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ● cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal ● informații cu caracter sportiv	14	21-27	

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă **Evaluare:**

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Aruncarea mingii de oină - evaluare inițială	1	21
● Aruncarea mingii de oină - evaluare sumativă	1	25
● Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare sumativă	1	28

CLASA a VIII-a – INTERVALUL DE CURSURI V

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza ● viteza de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe ● viteza de deplasare pe distanțe progresive ● viteza de deplasare în condiții variate ● viteza de reacție, de execuție și de deplasare în condiții de coordonare ● viteză - în condiții de coordonare ● viteza de deplasare în condiții de rezistență ● informații cu caracter sportiv 2. Capacități coordinative ● orientarea corpului în spațiu și coordonarea segmentară ● îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate ● echilibru - 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	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		

			3. Forța forța dinamică segmentară detentă forța segmentară în regim de rezistență forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe despre: - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor grupe musculare, specifice vârstei și sexului - procedee metodice de dezvoltare a forței izotonice informații cu caracter sportiv 4. Rezistență rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte rezistența musculară locală; rezistența în regim de forță rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate cunoștințe și informații despre valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv 5. Calități motrice combinate conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	2. Sărituri elemente din școala săriturii: - plurisalturi săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer: - etalonarea elanului - zborul și aterizarea cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere în desfășurarea probelor informații cu caracter sportiv <td>10</td> <td>29-33 I – 30 ▲ - 33</td> <td></td>	10	29-33 I – 30 ▲ - 33	
		Joc sportiv - Handbal	▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut ▪ acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut ▪ variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus ▪ integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare ▪ cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal ▪ informații cu caracter sportiv	14	29-35 ▲ - 35	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul III de instruire acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnicotactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de fotbal informații cu caracter sportiv <td>14</td> <td>29-35 ▲ - 35</td> <td></td>	14	29-35 ▲ - 35	

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare inițială	1	30
● Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare sumativă	1	33

●	Joc sportiv - evaluare sumativă	1	35
---	---------------------------------	---	----

PLANUL CALENDARISTIC

nr.inreg. 3477/06.09.2024

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASA PREGĂTITOARE, INTERVALELE DE CURSURI I, II, III, IV, V

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ 'GHEORGHE CORNELIU' DOMNEȘTI

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Anul școlar: 2024-2025

Cadrul didactic: Prof. GRASU ANDREI



Competențe generale

1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase
2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală
3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

Competențe specifice

- 1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice**
 - 1.1. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății
 - 1.2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte
 - 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice segmentelor corpului
 - 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală
- 2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală**
 - 2.1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc
 - 2.2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale
 - 2.3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale
- 3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane**
 - 3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor
 - 3.2. Participarea la activități motrice organizate în grup
 - 3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul jocurilor

Notă: „De regulă, dacă temele lecției solicită manifestarea vitezei și/ sau îndemânării, structura lecției va cuprinde veriga de dezvoltare a forței și/ sau rezistenței, iar dacă temele includ solicitări predominante de forță și/sau rezistență, structura lecției va cuprinde veriga de stimulare a vitezei și/sau îndemânării.”

CLASA PREGĂTITOARE– INTERVAL DE CURSURI I

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Poziții: dreپٹی, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	9	1-5 I-1 ▲-5	
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Forța dinamică a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	Deplasare/alergare în tempo impus ▲-6 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică - Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
			14	1-7 I-2	
			14	1-7	
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	I-1 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Poziția dreپٹی, pe loc repaus, întoarceri la dreapta și stânga, jocuri de identificare a diferitelor părți ale corpului - evaluare inițială	1	1
● Deplasare/alergare în tempo impus - evaluare inițială	1	1
● Deprinderi de igienă a efortului fizic și igienă personală, reguli de păstrare a sănătății - evaluare inițială	1	1
● Forță (săritura în L de pe loc, "coșulețul", bicicleta din culcat dorsal) – evaluare inițială	1	2
● Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener – evaluare inițială	1	2
● Pasarea mingii cu o mână, cu două, prinderea mingii cu două mâini	1	2
● Poziția dreپٹی, pe loc repaus, întoarceri la dreapta și stânga, jocuri de identificare a diferitelor părți ale corpului - evaluare sumativă	1	5
● Deplasare/alergare în tempo impus - evaluare sumativă	1	7

CLASA PREGĂTITOARE– INTERVAL DE CURSURI II

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Poziții: drepti, pe loc repaus, sezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	Forță ▲-13 Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoanuncări și de la partener - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	14	8-14 I-8 ▲-14	
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Parcurs aplicativ: variante de mers, variante de alergare, sărituri, târâre - evaluare inițială	1	8
● Forță (săritura în L de pe loc, "coșulețul", bicicleta din culcat dorsal) – - evaluare sumativă	1	13
● Parcurs aplicativ: variante de mers, variante de alergare, sărituri, târâre - evaluare sumativă	1	14

CLASA PREGĂTITOARE– INTERVAL DE CURSURI III

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Poziții: drepti, pe loc repaus, sezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare Exercițiu ISAL ▲-19		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Forța dinamică a membrelor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică - Tracțiuni pe banca de gimnastică, cu ajutorul brațelor și picioarelor	12	15-20 I-15 ▲-20	
		- Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	12	15-20	
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● 2-4 exerciții ISAL - evaluare inițială	1	15
● Parcurs aplicativ: deplasări în echilibru pe banca de g, menținerea echilibrului pe un picior 30" (pe podea), tracțiuni pe b de g – evaluare inițială	1	15
● 2-4 exerciții ISAL - evaluare sumativă	1	19
● Parcurs aplicativ: deplasări în echilibru pe banca de g, menținerea echilibrului pe un picior 30" (pe podea), tracțiuni pe b de g – evaluare sumativă	1	20

CLASA PREGĂTITOARE– INTERVAL DE CURSURI IV

Competențe specifice	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoanuncări și de la partener - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	14	21-28 I-21 ▲-27	
			14	21-27	
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare ▲-24		

Legenda:

I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Parcurs aplicativ: prinderea mingii, rostogolirea mingii pe sol, transport de obiecte, aruncarea cu o mână, cu două mâini la țintă - evaluare inițială	1	21
● Parcurs aplicativ: prinderea mingii, rostogolirea mingii pe sol, transport de obiecte, aruncarea cu o mână, cu două mâini la țintă – evaluare sumativă	1	27

CLASA PREGĂTITOARE– INTERVAL DE CURSURI V

Competențe	Unitatea tematică	Conținuturi	Număr de lecții	Săptămâna	Măsuri de
------------	-------------------	-------------	-----------------	-----------	-----------

specifice			alocate		reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Elemente de organizare a activităților motrice	- Poziții: drepti, pe loc repaus, șezând - Formații de adunare: în cerc, în semicerc, în linie pe un rând - Formații de deplasare: în cerc, în coloană câte unul - Întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
1.2. 1.3. 1.4.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	- Cerințele specifice și regulile participării la activitățile de educație psiho-motrică, în interior și în aer liber - Băi de aer și de soare - Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor - Educarea actului respirator	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		
2.1 2.2 2.3	Capacități motrice	- Forța dinamică a membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului - Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe - Viteza de reacție și de execuție a mișcărilor singulare, la semnale acustice, vizuale și tactile - Viteza de deplasare pe distanțe scurte (10-15m) - Viteza de execuție a unor mișcări repetate și cunoscute - Mobilitate și stabilitate articulară	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare Viteză I-29 ▲-33		
2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi motrice	- Variante de mers: obișnuit, pe vârfuri, ghemuit - Variante de alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție - Sărituri: pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole - Târâre pe genunchi și coate - Manevrarea obiectelor (mingi de tenis, volei, fotbal etc.) - Prindere cu două mâini la piept, din autoaruncări și de la partener - Specifice atletismului: startul de sus, alergarea de viteză - Specifice jocurilor sportive: unu-două procedee de prindere și pasare a mingii - Ștafete simple și jocuri dinamice	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare 6 30-32 16 29-36 ▲-36 16 29-36		
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Igienă și protecție individuală	- Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport - Măsuri de protejare individuală și a colegilor/partenerilor	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/teme secundare		

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare fără calificativ	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Viteză 15 m – evaluare inițială	1	29
● Viteză 15 m – evaluare sumativă	1	33
● Pasarea mingii cu o mână, cu două, prinderea mingii cu două mâini - evaluare sumativă	1	36

PLANUL CALENDARISTIC
nr.inreg. 3477/06.09.2024



Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ, clasa a VI- a, INTERVALELE DE CURSURI I, II, III, IV, V

Unitatea de învățământ: ȘCOALA GIMNAZIALĂ 'GHEORGHE CORNELIU' DOMNEȘTI

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT**

Anul școlar: 2024-2025

Cadrul didactic: Prof. GRASU ANDREI

Competențe generale

1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

Competențe specifice

1.Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

1.1.Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifici vârstei și genului

1.2. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu

2.Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice

2.1. Utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase

2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice

2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază

2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate

3.Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport

3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică

3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în condițiile adaptării acestora

3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive

Notă: „De regulă, dacă temele lecției solicită manifestarea vitezei și/ sau îndemânării, structura

lecției va cuprinde veriga de dezvoltare a forței și/ sau rezistenței, iar dacă temele includ solicitări predominante de forță și/sau rezistență, structura lecției va cuprinde veriga de stimulare a vitezei și/sau îndemnării.” (Proiectul CRED – Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți , Modulul II: Aplicarea noului Curriculum național pentru învățământul gimnazial. Disciplina de studiu din perspectiva didacticii specialității, educație fizică și sport, autori suport de curs: P. DRAGOMIR, T. IORDACHE, București 2020)

CLASA a VI-a – INTERVALUL DE CURSURI I

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.1 3.1 3.2	Organizare a activităților motrice	● trecerea din coloană câte unu în coloană câte doi, câte trei și câte patru, și revenire în formația inițială ● trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă	● postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate ● reflexul de postură corectă ● tonicitatea și troficitatea musculaturii: - membrelor superioare - toracelui - abdomenului - membrelor inferioare ● mobilitate și stabilitate articulară ● complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener) ● posturi deficiente frecvente ● determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului ● cunoștințe despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora			
2.3 3.1 3.2 3.3	Capacitate motrică	a) de bază: 1. Mersul - cu pas adăugat - cu pas încrucișat 2. Alergarea – - pe perechi și în grup - cu schimbări de direcție - cu ocolire și trecere peste obstacole 3. Săritura - sărituri succesive pe loc și cu deplasare - pe direcții diferite (înainte, înapoi, lateral) - peste obstacole - la coardă b) combinate: 1. Escaladarea - prin apucare și pășire pe aparat, din alergare ușoară - prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului, pe aparate cu înălțimi variabile 2. Tracțiunea - pe banca de gimnastică înclinată - pe perechi, din poziții diferite 3. Cățărarea-coborârea - la scara fixă - pe plan înclinat 4. Târârea - pe genunchi și pe coate, cu purtare de obiect			
	Deprinderi motrice de locomoție				
	Deprinderi de manipulare	a) de tip propulsie: lansare, rostogolire, voleibolare, ricoșare, azvârlire; lovire cu mâna, cu picioul, cu diferite obiecte (racheta, paleta, crosă) b) de tip absorbție: prindere cu o mână sau cu ambele, prindere cu o mână			
	Deprinderi de stabilitate	a) de tip axial, specifice disciplinelor sportive b) posturi statice sau dinamice, specifice disciplinelor sportive			

		Calități motrice	1. Viteza	- viteza de reacție: - la diferiți stimuli - viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) - viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - viteză - în condiții de coordonare - cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară) Al. de durată ▲ - 7	
			2. Capacități coordinative	- coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp - coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari - mănuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) - echilibru: - menținere, 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 înalte, orizontale și înclinate		
			3. Forța	- forța explozivă - forța dinamică (izotonică) segmentară - forța dinamică segmentară în regim de rezistență - cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului		
			4. Rezistența	- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe - rezistența musculară locală - cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului		
			5. Calități motrice combinate	conform precizărilor de la fiecare calitate motrică		
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	- elemente din școala alergării: - variante de exerciții din școala alergării - alergarea de rezistență: - startul de sus și lansarea de la start - coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare - alergare pe teren variat - cunoștințe despre: - startul greșit - depășirea adversarului - contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului - informații cu caracter sportiv	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar 7 1-4	
			2. Sărituri	- elemente din școala săriturii: - pasul săltat, pasul sărit		
			3. Aruncări	- elemente din școala aruncării: - aruncare tip azvârlire, cu un braț		
				Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		

		Joc sportiv - HANDBAL	Anul II de instruire ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu pas încrucișat ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ interceptia ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de atac cu un pivot ▪ contraatacul direct ▪ contraatacul cu intermediar ▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: - apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior ▪ informații cu caracter sportiv	11	1-6 I – 2	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul I de instruire ● lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare ● șutul la poartă, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu interiorul labei piciorului ● conducerea mingii ● repunerea mingii în joc de la margine ● lovirea mingii cu capul, de pe loc ● deposedarea adversarului de minge din față ● procedee tehnice specifice portarului ● sistemul de joc 1-3-2 ● marcajul și demarcajul ● depășirea ● interceptia ● variante de joc cu temă ● cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral ● informații cu caracter sportiv	11	1-6 I – 2	
1.1 1.2 3.2 3.3	Igienă și protecție individuală		● tehnici de reechilibrare ● modalități de atenuare a șocurilor ● măsuri de menținere a igienei individuale și colective ● tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții ● cunoștințe despre: - importanța pregătirii organismului pentru efort - importanța respirației, cu caracter de refacere	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare		

2.3 3.2 3.3	Comportamente și atitudini	● asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/ concursuri ● asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport ● comportamentele integrate în noțiunea de fair-play ● disponibilități de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situațiilor conflictuale		
-------------------	----------------------------	---	--	--

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Rezistență. Alergare de durată 4 minute - evaluare inițială	1	1
● Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare inițială	1	1
● Forță - evaluare inițială	1	2
● Joc sportiv - evaluare inițială	1	2
● Rezistență. Alergare de durată 4 minute - evaluare sumativă	1	7

CLASA a VI-a – INTERVALUL DE CURSURI II

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reparație
01.	02.	03.	04.	05.	06.

2.3 3.1 3.2 3.3		Calități motrice	1. Viteza	● viteza de reacție: - la diferiți stimuli ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - viteză - în condiții de coordonare ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)	Forță ▲ - 13
	2. Capacități coordinative		● coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp ● coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari ● mânuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) ● echilibru: - 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 înalte, orizontale și înclinate			
	3. Forța		● forța explozivă ● forța dinamică (izotonică) segmentară ● forța dinamică segmentară în regim de rezistență ● cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului			
	4. Rezistența		● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența musculară locală ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului			
	5. Calități motrice combinate		● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică			
	Gimnastică	● elemente statice: - cumpăna laterală - podul de sus – fete - stând pe cap – băieți - stând pe mâini ● elemente dinamice: - rulări - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat - răsturnare laterală (roata laterală) ● elemente și combinații gimnice ● combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite) ● variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite) ● cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor ● informații cu caracter sportiv	12	8-13 I – 8 ▲ - 13		

		Joc sportiv - Handbal	Anul II de instruire ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu încrucișaj ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ interceptia ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de atac cu un pivot ▪ contraatacul direct ▪ contraatacul cu intermediar ▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: - apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior ▪ informații cu caracter sportiv	12	8-13	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul I de instruire ● lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare ● șutul la poartă, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu interiorul labei piciorului ● conducerea mingii ● repunerea mingii în joc de la margine ● lovirea mingii cu capul, de pe loc ● depozitarea adversarului de minge din față ● procedee tehnice specifice portarului ● sistemul de joc 1-3-2 ● marcajul și demarcajul ● depășirea ● interceptia ● variante de joc cu temă ● cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: - hent, fault, repunere din lateral ● informații cu caracter sportiv	12	8-13	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
-------------------	-------------------------	-----------

●	Linie de elemente acrobatice - evaluare inițială	1	8
●	Forță - evaluare sumativă	1	13
●	Linie de elemente acrobatice - evaluare sumativă	1	13

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VI-a – INTERVALUL DE CURSURI III

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.		03.		04.	05.	06.
1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2.	Dezvoltare fizică armonioasă		● postură corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate ● reflexul de postură corectă ● tonicitatea și troficitatea musculaturii: - membrelor superioare - toracelui - abdomenului - membrelor inferioare ● mobilitate și stabilitate articulară ● complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener) ● posturi deficiente frecvente ● determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului ● cunoștințe despre: - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora		▲ - 19		
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice		1. Viteza	● viteza de reacție: - la diferiți stimuli ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - viteză - în condiții de coordonare ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		
	2. Capacități coordinative	● coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp ● coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari ● mânuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) ● echilibru: - 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 înalte, orizontale și înclinate					

		3. Forța	● forța explozivă ● forța dinamică (izotonică) segmentară ● forța dinamică segmentară în regim de rezistență ● cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului		
			4. Rezistența ● rezistența cardio-respiratorie la eforturi acroabe ● rezistența musculară locală ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului		
			5. Calități motrice combinate ● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică		
		Sărituri la aparate	● săritură, în sprijin ghemuit, pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit ● cunoștințe despre criteriile de apreciere a unei sărituri ● informații cu caracter sportiv	12	15-20 I – 15 ▲ - 20
		Joc sportiv - Handbal	Anul II de instruire ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu încrucișări ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ interceptia ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de atac cu un pivot ▪ contraatacul direct ▪ contraatacul cu intermediar ▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: - apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior ▪ informații cu caracter sportiv	12	15-20

		Joc sportiv - Fotbal	Anul I de instruire ● lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare ● șutul la poartă, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu interiorul labei piciorului ● conducerea mingii ● repunerea mingii în joc de la margine ● lovirea mingii cu capul, de pe loc ● deposedarea adversarului de minge din față ● procedee tehnice specifice portarului ● sistemul de joc 1-3-2 ● marcajul și demarcajul ● depășirea ● interceptația ● variante de joc cu temă ● cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral ● informații cu caracter sportiv	12	15-20	
--	--	----------------------	---	----	-------	--

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de restogolire în ghemuit - evaluare inițială	1	15
● Conducerea unui complex DFA - evaluare sumativă	1	19
● Săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de restogolire în ghemuit - evaluare sumativă	1	20

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VI-a – INTERVALUL DE CURSURI IV

Competențe specifice	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3	Calități motrice	1. Viteza ● viteza de reacție: - la diferiți stimuli ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate ● vitează - în condiții de coordonare ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului	▲ - 27		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având

			2. Capacități coordinative	● coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp ● coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari ● mânguirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) ● echilibru: - 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	în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)	
			3. Forță	● forță explozivă ● forță dinamică (izotonică) segmentară ● forță dinamică segmentară în regim de rezistență ● cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului		
			4. Rezistență	● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența musculară locală ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului		
			5. Calități motrice combinate	● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică		
2.3 3.1 3.2 3.3	Discipline sportive	Atletism	1. Alergări	● alergarea de viteză: - pasul alergător lansat de viteză - startul de jos și lansarea de la start ● cunoștințe despre: - startul greșit - respectarea culoarului de alergare - probele de alergare de viteză în concursurile oficiale	8	24-27
			3. Aruncări	● aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță ● cunoștințe despre: - aruncarea reușită - numărul de aruncări în concurs ● informații cu caracter sportiv	10	21-25 I – 21 ▲ - 25

		Joc sportiv - Handbal	Anul II de instruire ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu încrucișări ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ interceptia ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de atac cu un pivot ▪ contraatacul direct ▪ contraatacul cu intermediar ▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: - apărarea în semicerc, călcarea - semicercului în atac, picior ▪ informații cu caracter sportiv	14	21-27	
		Joc sportiv - Fotbal	Anul I de instruire ● lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare ● șutul la poartă, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu interiorul labei piciorului ● conducerea mingii ● repunerea mingii în joc de la margine ● lovirea mingii cu capul, de pe loc ● deposedarea adversarului de minge din față ● procedee tehnice specifice portarului ● sistemul de joc 1-3-2 ● marcajul și demarcajul ● depășirea ● interceptia ● variante de joc cu temă ● cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral ● informații cu caracter sportiv	14	21-27	

Legenda:

I : evaluare inițială

▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
● Aruncarea mingii de oină - evaluare inițială	1	21
● Aruncarea mingii de oină - evaluare sumativă	1	25
● Viteză. Alergare de viteză 50 m cu start de jos - evaluare sumativă	1	28

În catalog se va trece o singură notă rezultată din media notelor celor două evaluări sumative, sau cea mai bună notă dacă este în avantajul elevului și acesta îndeplinește criteriile de prezență, echipament sportiv, atitudine față de disciplina educație fizică.

CLASA a VI-a – INTERVALUL DE CURSURI V

Competențe specifice	Unitatea de învățare		Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.		03.		04.	05.	06.
2.3 3.1 3.2 3.3		Calități motrice	1. Viteza	● viteza de reacție: - la diferiți stimuli ● viteza de execuție: - a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție) ● viteza de deplasare: - pe distanțe și pe direcții variate - viteză - în condiții de coordonare ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea vitezei - valorile medii ale indicatorilor de viteză, corespunzătoare vârstei și genului	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar/ teme secundare "Calitățile motrice vor fi dezvoltate pe parcursul întregului an școlar, având în vedere necesitatea atingerii unui nivel crescut al acestora, atât pentru o dezvoltare fizică armonioasă, cât și pentru însușirea corespunzătoare a diferitelor deprinderi și priceperi motrice din disciplinele sportive abordate". (programa școlară)		
2. Capacități coordinative			● coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp ● coordonarea acțiunilor motrice în relația cu parteneri și cu adversari ● mânăuirea de obiecte, de pe loc, în condiții de ambidextrie (manuală, podală) ● echilibru: - 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				
3. Forța			● forța explozivă ● forța dinamică (izotonică) segmentară ● forța dinamică segmentară în regim de rezistență ● cunoștințe și informații despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare, specifice vârstei și genului				
4. Rezistența			● rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe ● rezistența musculară locală ● cunoștințe despre: - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței - valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului				
5. Calități motrice combinate			● conform precizărilor de la fiecare calitate motrică				

			● săritura în lungime cu 1½ pași în aer: - elan de 7-9 pași - bătaie în zonă precizată - desprindere ● cunoștințe despre: - depășirea pragului (zonei de bătaie/desprindere) - măsurarea lungimii săriturii ● informații cu caracter sportiv	10	29-33 I – 29 ▲ - 33	
	Joc sportiv - Handbal	Anul II de instruire ▪ pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite ▪ driblingul multiplu ▪ aruncarea la poartă de la 7 m ▪ aruncarea la poartă cu încrucișări ▪ aruncarea la poartă din alergare ▪ aruncare la poartă din săritură ▪ deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare ▪ blocarea mingilor aruncate spre poartă ▪ marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul ▪ pătrunderea ▪ depășirea ▪ repunerea mingii în joc de către portar ▪ intercepția ▪ procedee tehnice specifice portarului ▪ sistemul de atac cu un pivot ▪ contraatacul direct ▪ contraatacul cu intermediar ▪ acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0 ▪ variante de joc cu temă ▪ cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior ▪ informații cu caracter sportiv	16	29-36 ▲ - 36		
	Joc sportiv - Fotbal	Anul I de instruire ● lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare ● șutul la poartă, de pe loc și din deplasare ● preluarea mingii cu interiorul labei piciorului ● conducerea mingii ● repunerea mingii în joc de la margine ● lovirea mingii cu capul, de pe loc ● deposedarea adversarului de minge din față ● procedee tehnice specifice portarului ● sistemul de joc 1-3-2 ● marcajul și demarcajul ● depășirea ● intercepția ● variante de joc cu temă ● cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral ● informații cu caracter sportiv	16	29-36 ▲ - 36		

Legenda: I : evaluare inițială ▲ : evaluare sumativă

Evaluare:

	Probe de evaluare	Număr de lecții alocate	Săptămâna
●	Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare inițială	1	29
●	Săritura în lungime cu 1½ pași în aer - evaluare sumativă	1	33
●	Joc sportiv - evaluare sumativă	1	36