ÎN ATENȚIA

PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REF: PROGRAME SCOLARE IN VIGOARE LA DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT DOCUMENTE PROIECTARE/PLANIFICARE LA DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT

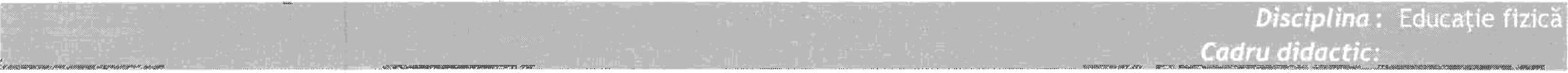
Pentru eficientizarea procesului învățământ la disciplina educație fizică și sport în anul școlar, vă transmitem următoarele :

* Programele școlare în vigoare sunt:
  + Clasele P-II - Programa școlară aprobată prin OMEN, nr.34J8/I9.03.NOU
  + Clasele III-IV- Programa școlară aprobată prin OMEN nr. *5003/02.12.2014*
  + Clasele V-VIII- Programa școlară aprobată prin OMEN nr. *3393 / 28.02.2017*
  + Clasele IX-XII- Programa școlară aprobată prin OMEN nr *5099/09.09.2009*
  + Învățământ profesional - Programa școlară aprobată prin OMECI *nr. 3458 7 09.03.2004*
  + Învățământ sportiv integrat, Pregătire sportivă practică, clasele V-VIII-Programa școlară aprobată prin OMEN nr. 3393 / 28.02.2017
  + Învățământ sportiv integrat, Pregătire sportivă practică, clasele IX-SII - Programa aprobată prin OMEN nr. 5098/09.09.2009
  + Învățământ sportiv integrat, Pregătire sportivă teoretică, Programele școlare prin OMEN nr. 3432/2006 (IX-X), OMEN nr.3252/2006(XI), OMEN nr. 5959/2006

Cadrele didactice vor elabora, conform modelelor anexate, următoarele documente de proiectare/planificare:

* + planificarea/eșalonarea anuală a unităților de învățare; anexa 1
  + planul calendaristic semestrial; anexa 2
  + proiectarea unităților de învățare; anexa 3
  + proiect didactic —pentru cadrele didactice care nu au definitivat și pentru inspecțiile de specialitate; anexa 4

- Pentru clasa a IX a, învățământul profesional, pregătire sportivă practică și pregătire sportivă teoretică, planificarea se va realiza conform modelelor din " Repere Metodologice pentru aplicarea Curriculumului National la clasa a IX a, în anul școlar 2021- 2022”

Cf. Programei Nr.3418/19.03.2013

Unitatea de învățământ:

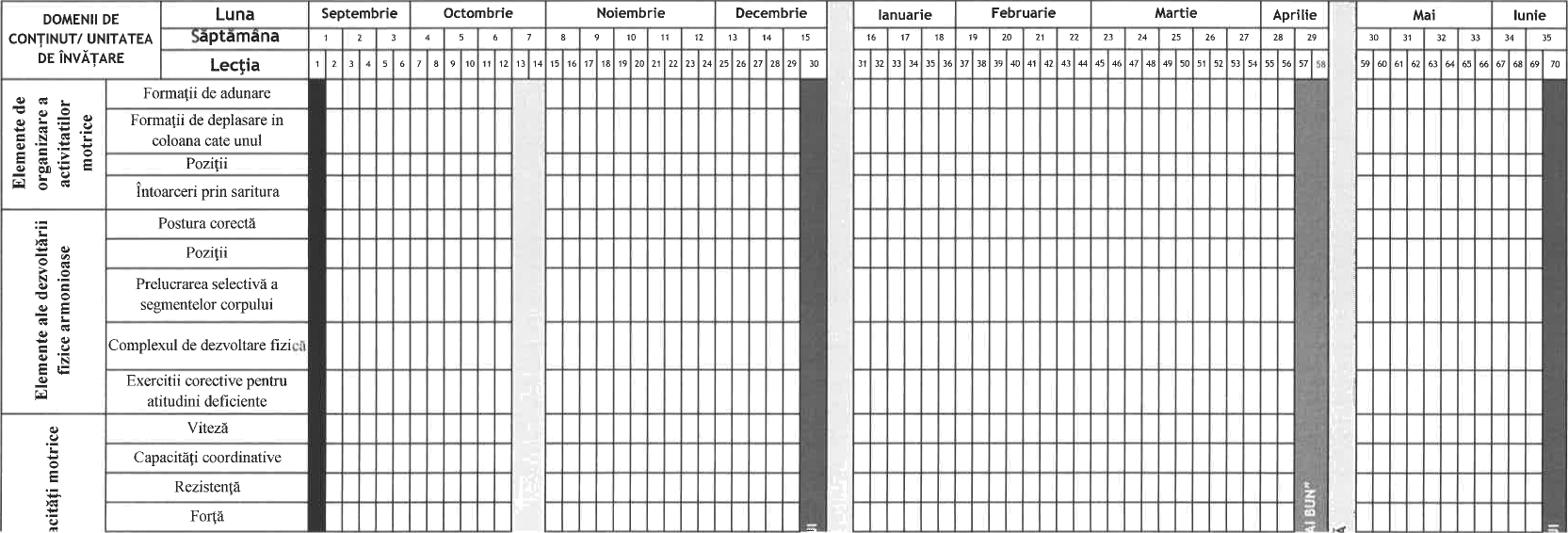
Anul școlar: 2021-2022

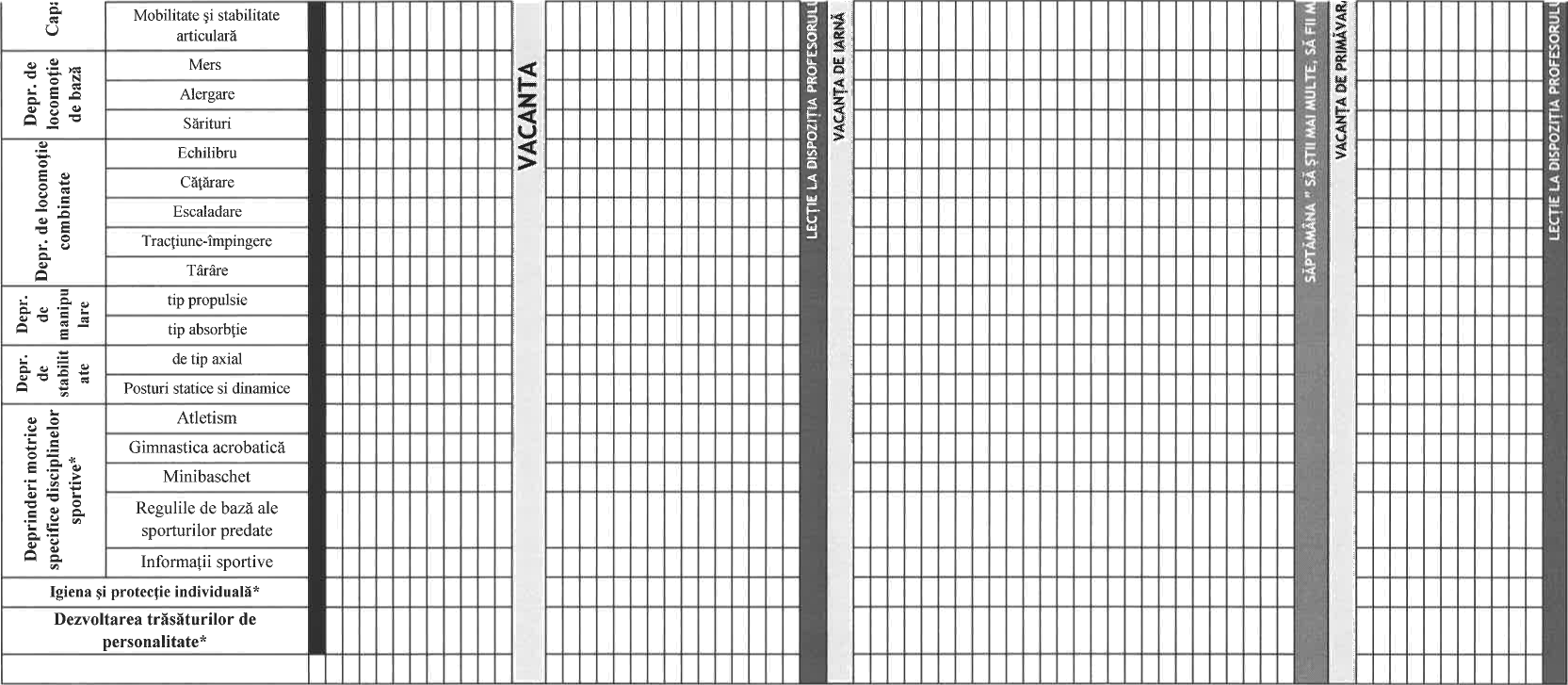
Clasa: 1

Zona geografică: Baza materială: Resurse materiale:

ANEXA 1

# Planificarea anuală a unităților de învățare



EVALUARE

LEGENDĂ

LECTIE TEORETICA TEMĂ DE LECTIE

ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE SĂPTĂMÂNA ” SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN”

\*” i :! EVALUARE INIȚIALĂ EVALUARE SUMATIVĂ

LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI

VÂCANȚĂ

NOTĂ:

1. Conținuturile domeniului lgiena și protecție individuală“ *si Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate* se găsesc in programa școlară.

:

Cf. Programei Nr. 3393/28.02.20J7



”i’

I I I I \_

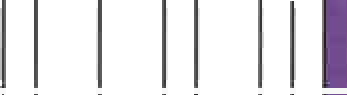
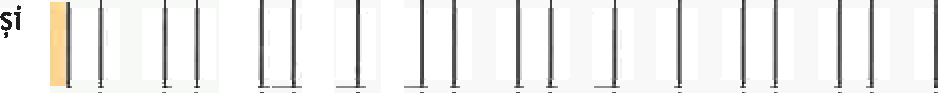
i .

Planificarea anuală a unităților de învățare

Unitatea de învățământ: Anul școlar: 2021-2022 Clasa: a V-a

Zona geografică:

Baza materială:

Resurse materiale:



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DOMENII DE  CONȚINUT/ UNITATEA DE  ÎNVĂȚARE | Luna | Septembrie | | Octombrie | | | Noiembrie | | | | Decembrie | | | | Ianuarie | | Februarie | | | Martie | | | | Aprilie | | | htai | | | Iunie |
| ^ t 'T' f' | ' I • I | | \* I I \* I | | | ' I ' I ’° I " I “ | | | | ” I " fifi | | | | '\* I " I " | | " I • I " I “ | | | “ I " I " I " I ” | | | | " I ” J | | | " J " I “ I " | | | " I |
| Lecția | ' |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| ORGANIZARE A  MOTR | ACTIVITĂȚILOR  ICE\* | J  t |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| ICĂ ARMOHIOASĂ | Pozițiile de bază  derivate |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Exerciții libere, cu  obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului  locomotor | ț  ,t j |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Exerciții corective  pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale | ! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lomptexe ae '



DEZVOLTARE FIZ

exerciții pentru dezvoltare fizică Exerciții pentru

educarea actului respirator și reglarea respirației în efort Instrumente și tehnică de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali

Mersul Alergarea Săritura Escaladarea

DEPRINDERI DE LOCOMOȚIE

Tracțiunea « Cățărarea - coborârea

łT-A Of

L DE P!

Târârea

DEPRINDERI DE MANIPULARE

VACAI

De tip propulsie

CAPACITATE MOTRICĂ

De tip absorbție •

I

DEPRINDERI DE STABILITATE

De tip axial

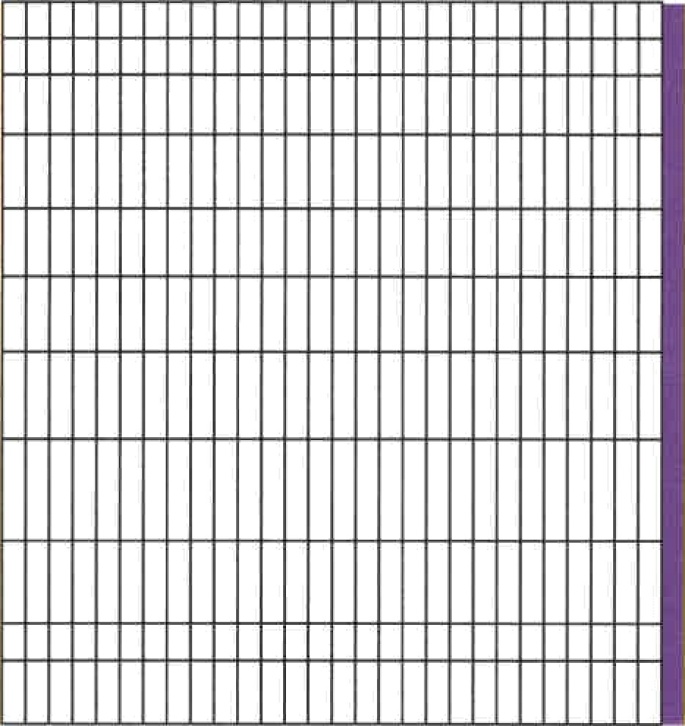
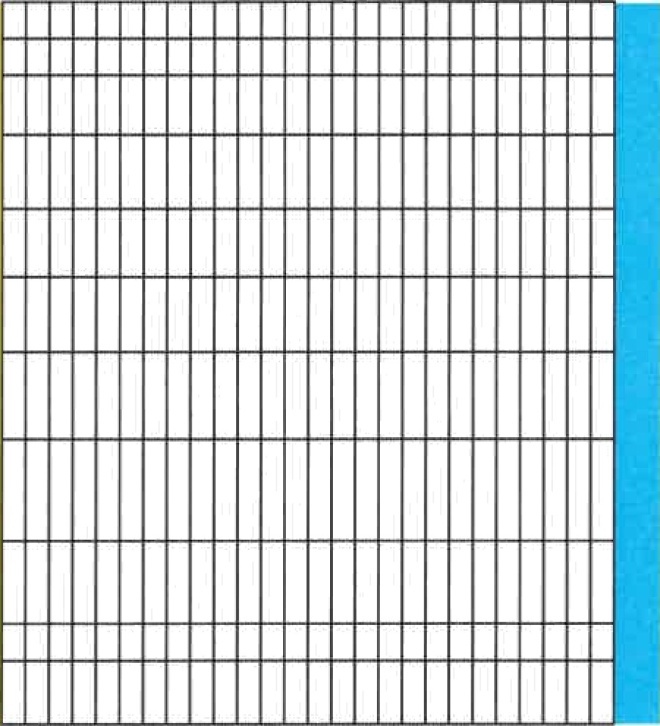
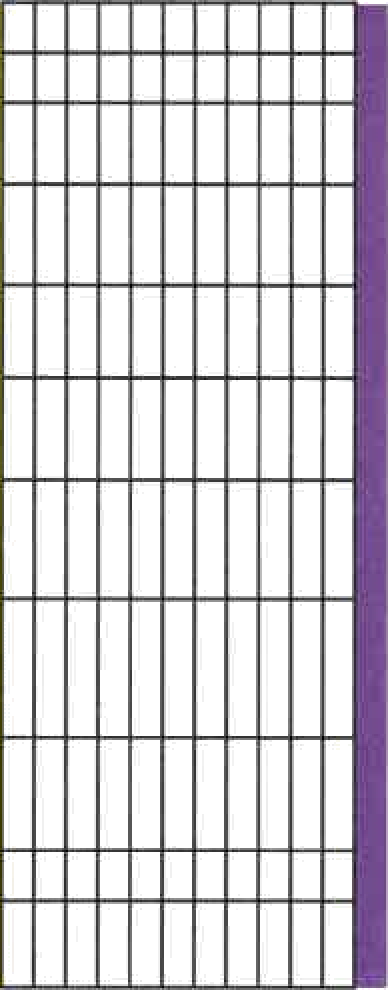
Posturi statice sau dinamice §

Starturi, fente Viteza

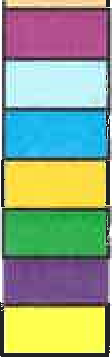
|Capacitați coordinative

I Forța ,\_



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | CAI |  | Rezistență |
| Calități motrice |
| DISCIPLINE SPORTIVE | ATLETISM | | Alergarea de viteză |
| Săritura în lungime cu  1 pas si 1/2 |
| Aruncarea mingn de  oină |
| GIMNASTIC | | Gimnastică  acrobatică |
| Sărituri la aparate |
| JOC SPORTIV Baschet anul I de instruire | | |
| IGIENĂ ȘI PROTECȚIE  INDIVIDUALĂ“ | | | |
| COMPORTAMENTE ȘI ATITUDINI\* | | | |
| EVALUARE | | | |

LECTIE TEORETICA TEMĂ DE LECTIE

LEGENDĂ

ELEMENTE DE CONȚINUT CE VOR FI ABORDATE ÎN RELAȚIE CU TEMELE DE LECȚIE• SĂPTĂMÂNA " SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MĂI BUN"

EVALUARE INIȚIALĂ EVALUARE SUMATIVĂ

LECȚIE LA DISPOZIȚIA PROFESORULUI VACANȚĂ

NOTÂ:

* 1. Conținuturile domeniului ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE, *Igiena și protecție individuală“ si Comportamente si atitudini* se găsesc in programa școlară.

*ANEXA 2*

**PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL**

***EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT***

CLASA I

**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

###### Valorificarea achizițiilor psifio-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice armonioase

* 1. Recunoașterea influenței soarelui și a temperaturii asupra sănătății
  2. Identificarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte
  3. Utilizarea cu interes a variantelor de mişcări specifice segmentelor corpului
  4. Respectarea regulilor de igienă personală

###### Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice in funcție de capacitatea Rsiho-motrică individual

* 1. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc
  2. Participarea la jocuri dinamice care antrenează capacitățile motrice individuale
  3. Redarea prin limbaj corporal a unor acțiuni/trăiri personale

###### Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane

* 1. Sesizarea regulilor necesare desfășurăriijocurilor
  2. Participarea la activități motrice organizateîn grup
  3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul jocurilor

1

Disciplina: Educație Fizică Și Sport

##### PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL CLASA I — SEMESTRUL I

**Unitatea de învățământ:** ..................... ..........

**Anul școlar:** 2020-202 1

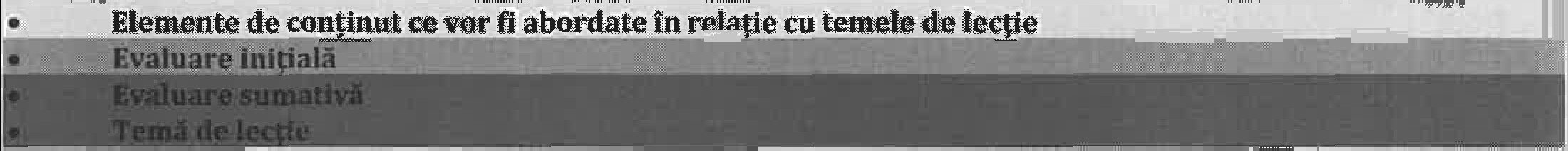
**Cadrul didactic:** ........................... ............

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competențe specifice** | **Domenii** | **Conținut** | | **Număr de**  **lecții alocate** | **Săptămâna** | **Măsuri**  **de reglare** |
| 1.1  1.2  1.3  1.4 | Elemente de  organizare a activităților practice sportive | Poziții | * Poziții: drepți,   pe loc repaus, așezat |  |  |  |
| Întoarceri prin  săritură | * întoarceri prin   săritură la stânga și la dreapta |  |  |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4 | Elemente ale  dezvoltării fizice armonioase | Postura corectă | | **c»t»nturțte** vor fi abordate în reJie cu  temele ds tecție, pe parcursul tntmgului  a D l eo âr | |  |
| Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe  genunchi, așezat și culcat | |  |
| Educarea actului respirator | |  |
| Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor | |  |  |  |
| Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică | |  |  |  |
|  |
| Exerciții corective pentru atitudini deficiente | | Conținutonle vor  temele dc lecție,  an | fi abotdate tn relație cu  pe parcursul întregului șeoÎar |  |
| 2.1  2.2  2.3 | Capacități motrice | Viteza | Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili  Viteza de execuție a unor mișcări repetate  și cunoscute |  |  |  |
| Forța | Forța dinamică  segmentară a membrelor inferioare, a spatelui și a  abdomenului |  |  |  |
| Capacitati  coordinative | Coordonare  segmentara |  |  |  |
| Rezistența | Dezvoltarea rezistenței  la eforturi aerobe |  |  |  |
| Mobilitate și  stabilitate articulară | * mobilitate și   stabilitate articulară la  nivelul marilor articulații | Conți uturile vor R aâ rdate în relație cu  temele de lect,ie; pe post gului | |  |

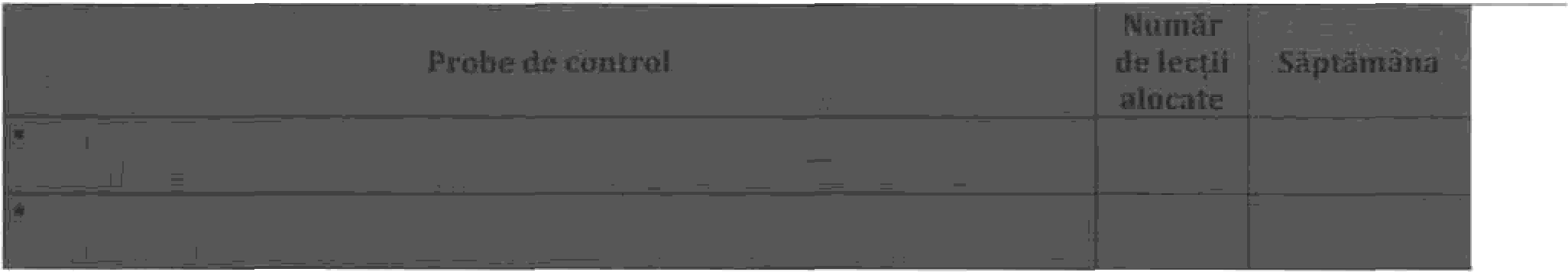
2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1  2.2  2.3 | Deprinderi de locomoție de bază | Variante de mers | * obișnuit, pe vârfuri, ghemuit | ConJuturiIc vorfî abordate în relație cc temele de tect,ie, pe parcursul întregului | |  |
| Variante de  alergare | * în tempo   uniform moderat, accelerată, cu ocolire  de obstacole, cu schimbare de direcție |  |
|  |  | Sărituri | sărituri pe loc,  de pe loc în lungime, Deste obstacole |  |  |  |
| Deprinderi  de locomoție combinate | Echilibru | Deplasare in echilibru  pe banca de gimnastică |  |  |  |
| Târâre | Târâre pe genunchi și  coate |  |  |  |
| Deprinderi  de manipulare | de tip  propulsie | Lansare, rostogolire și  aruncare |  |  |  |
| de tip  absorbție | Prindere cu două mâini  de pe loc din autoruncări |  |  |  |
| Deprinderi  de stabilitate | posturi statice | Posture ortostatice |  |  |  |
| de tip axial | Îndoire,  răsucire,întoarcere, balansare |  |  |  |
| 3.1  3.2  3.3 | Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive | Specifice  gimnasticii | Elemente statice |  |  |  |
| Specifice  sporturilor sezoniere | Șah |  |  |  |
| Regulile de bază ale sporturilor predate | | Cntttttatttirtle ver fiabordate in relatie cu temide lettie, pe pareursul tritregului al §co1ar | |  |
| Informații sportive | |  |
| 1.4 | Dezvoltarea  trăsăturiloF de personalitate | - Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport | |  |

***Legendă:***



Evaluare sumativă•



3

Disciplina: Educație Fizică Și Sport

**PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL CLASA** I — **SEMESTRUL al II-LEA**

**Unitatea de învățământ:** ..................................

**Anul școlar:**

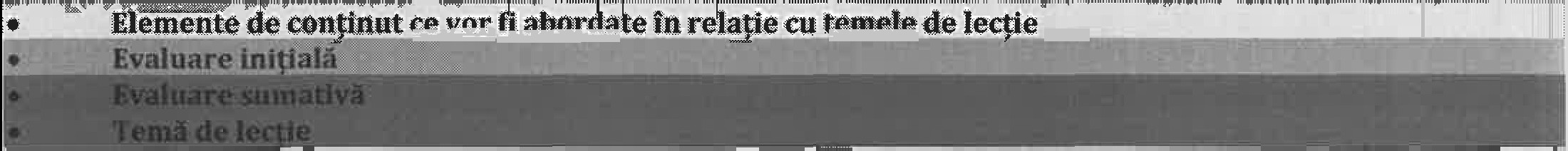
**Cadrul didactic:** ............. ................ .............

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competențe specifice** | **Domenii** | **Conținut** | | **Număr de lecții alocate** | **Săptămâna** | **Măsuri de reglare** |
| 1.1  1.2  1.3  1.4 | Elemente de  organizare a activităților practice sportive | Poziții | * Poziții: drepți,   pe loc repaus, așezat | c»ți»itirile aer Îi abordaîe tti rvlație cu temele dc lecție, pe parcursul întregului an | |  |
| lntoarceri prin  săritură | * întoarceri prin   săritură la stânga și la dreapta |  |
|  |  |  |  |  | |
| 1.1  1.2  1.3  1.4 | Elemente  ale dezvoltării fizice armonioase | Postura corectă | |  | |  |
| Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe  genunchi, așezat și culcat | |  |
| Educarea actului respirator | |  |
| Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor | | În 4 lecții vor fi temă cu  caracter principal |  |  |
|  |  | Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică | | În 4 lecții vor  fi temă cu  caracter principal |  |  |
|  |  | Exerciții corective pentru atitudini deficiente | | Coagaeinrlte or  temele dc Îecție, pe | fi at›ordate tn relațte cu parcursul ltttragutui an școlar |  |
| 2.1  2.2  2.3 | Capacități  motrice | Viteza | Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi  și tactili  Viteza de execuție a unor mișcări repetate  și cunoscute |  |  |  |
|  |  | Forța | Forța dinamică  segmentară a membrelor inferioare, a spatelui și a  abdomenului |  |  |  |
|  |  | Capacitati  coordinative | Coordonare  segmentara |  |  |  |
|  |  | Rezistența | Dezvoltarea rezistenței  la eforturi aerobe |  |  |  |
|  |  | Mobilitate și stabilitate articulară | * mobilitate și stabilitate articulară la nivelul marilor   articulații | Conținuturile vor fi  abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar | |  |
| 2.1  2.2 | Deprinderi  de | Variante de  mers | * obișnuit, pe   vârfuri, ghemuit |  | |  |

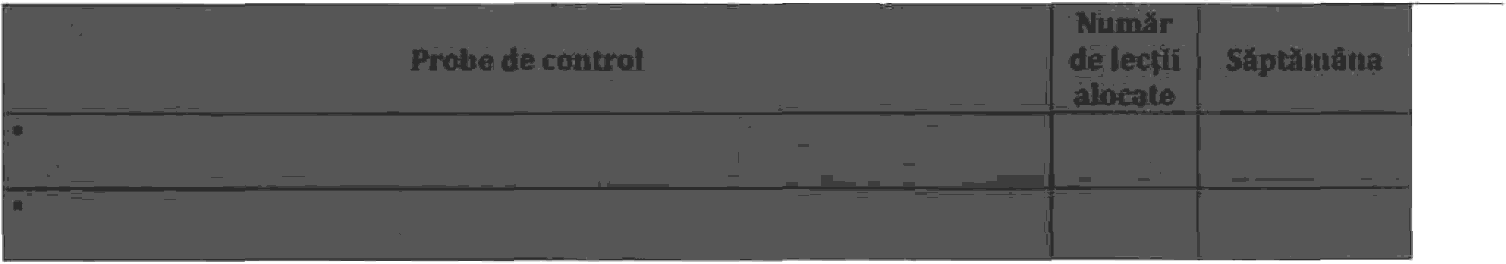
4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | locomoție de bază | Variante de alergare | * în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție |  |  |  |
|  |  | Sărituri | sărituri pe loc,  de pe loc în lungime, peste obstacole |  |  |  |
|  |  |
| Deprinderi de  locomoție combinate | Echilibru | Deplasare in echilibru  pe banca de gimnastică |  |  |  |
| Târâre | Târâre pe genunchi și  coate |  |  |  |
| Deprinderi de manipulare | de tip  propulsie | Lansare, rostogolire și aruncare |  |  |  |
| de tip  absorbție | Prindere cu două mâini  de pe loc din autoruncări |  |  |  |
| Deprinderi  de stabilitate | posturi statice | Posture ortostatice |  |  |  |
| de tip axial | Îndoire,  răsucire,întoarcere, balansare |  |  |  |
| 3.1  3.2  3.3 | Deprinderi  motrice specifice disciplinelor sportive | Specifice  gimnasticii | Elemente statice |  |  |  |
| Specifice  sporturilor | Minibaschet |  |  |  |
| 1.4 | Igienă și protecție individuală | Măsuri igienice minimale după lecția de educație fizică și sport | | Conținuturile vor fi abordate în relație cu  temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar | |  |

***Legendă:***



Evaluare sumativă:



5

*DIS°CIPLINA: EDUCAȚIE FJZICA ȘI“SPORT*

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

CLASA a V-a

*Competen]e 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

*Competente generale7 Competențe specifice*

###### Utilizarea efectelor favorabile ale educației fîzice (i sportului în practicarea constantă a

***exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate***

* 1. Recrinoastcrea Jar1nc1pa1el‹ aspectc ale starii generale dc sănătate.
  2. Identiliciuca, in acti› itațile ne educație Jixici, a fuctorilc›r dc creştere a r%zistenței r›rian1smiil cii

ia inlltiențelc iit›cive ale lactoi ili›r tle meclitl.

1. *Utilizarea achizifiilor specifice educa)iei fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări*

fîzice armonioase 5i a capacității motrice

* 1. RC%tlTl‹Jitfiterea tei inenilor sJ ecifici tiezvtiliării fizice armonioase.
  2. Identilicarea, în cadrul acti› it țiloi dle educație 1ixică. a elementelor care ciel“iiiesc orez› oltiucii

lizicft armonioas/1.

* 1. Re%tinc+‹t(Starea cxerciți i1‹›r simple pentru ‹lez› t›lfarea calitățilcn mt›tric% de baza.
  2. Executarea unor procedee tehnicc in structtiri niott ice simțale—specilice disciplinelc›r sporti e

st unitate.

1. *Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării,*

practicării 5i participării ca spectator la activitățile de educatie fizică și sport

1

Disciplina: Educație Fizică Și Spor' i

### PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL CLASA a V-a — SEMESTRUL I

**Unitatea de învățământ:** ..... ......

#### Anul școlar:

**Cadrul didactic:** ........ .......... .....................

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMENII** DE **CONȚINUT** | COMPETENȚE  **SPECIFICE** | **UNITATEA** DE **ÎNVĂȚARE** | **CONȚINUTURI** | **NUMĂR DE LECȚII ALOCATE** | **SĂPTĂMÂNA** | | **MASURI** DE **REGLAR**  E/OBSV. |
| ORGANIZAREA ACTIVITĂ ȚILOR MOTRICE |  | ORGANIZAREA ACTIVITĂȚ ILOR MOTRICE | * formații de adunare în linie pe uri |  | | |  |
|  | rănd și pe două rânduri |  | | |
|  | * poziția fundamentală stând și |  | | |
|  | derivatele acesteia |  | | |
| 2.1 | * alinieri în linie și în coloană |  | | |
| 3.1 |  | | |
| * întoarceri de pe loc |
| 3.2 |  | | |
| * formarea coloanei de gimnastică |
|  | Conțînuturile vor fi abordate în  retație iu temele de tectie, pe | | |
| * pornire și oprire din mers |
|  |  | parcursul întregului an școtar | | |
| * treceri dintr-o formație în alta |
| DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ |  | DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ | * pozițiile de bază și derivate |  | | |  |
|  | * exerciții libere, cu obiecte și cu |  | | |
|  | partener, de infiuențare selectivă a |  | | |
|  | aparatului locomotor |  | | |
|  | * exerciții corective pentru |  | | |
| L1  1.2  2.1  2.2  3.1  3.2 | atitudinile deficiente, segmentare și  posturale |  | | |
| * complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere,   cu obiecte portative, cu partener, cu/bară fond muzical) |  |  |  |
|  | |
|  | * exerciții pentru educarea actului | Conținuturite vor fi abordate în retație cu temete de tecție, pe parcursul intreguluî an școlar | | |
|  | respirator și reglarea respirației în |
|  | efort |
|  | * instrumente și tehnici de |
|  | determinare a indicatorilor |
|  | morfologici și funcționali |
| CAPACITATE MOTRICĂ |  | Deprinderi | * mers |  |
|  | * alergarea |
|  | * săritura |
| 2.3 | * escaladarea |  |  | |
|  |
| 3.1  3.2 |
| * tracțiunea |  |  | |
|  | * cătărarea - coborârea |  |  | |
|  | * târârea |  |  | |

2

de locomoție

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Deprinderi de manipulare | | * de tip propulsie |  |  |  |
| * de tip absorbție |  |  |
| Deprinderi  de stabilitate | | * de tip axial |  |  |
| * posturi statice sau dinamice |  |  |
| * starturi fente |  |  |
| CALITĂȚI MOTRICE |  | * viteza de reacție la stimuli: * vizuali * auditivi * tactili * viteza de execuție: * în acțiuni motrice simple   « viteza de deplasare:   * pe direcție rectilinie * cu schimbări de direcție * viteza — in condiții de coordonare |  |  |
|  |
|  |
| capacităț i coordinative | * coordonarea acțiunii segmen-telor față de corp * manevrarea de obiecte:   individual cu parteneri   * echilibrul: * in poziții statice * în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi * în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte |  |  |
| forță | * forța explozivă * forța în regim de rezistență * cunoștințe despre:   - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței |  |  |
|  |
| 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 indicatoiilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului * informa{ii cu caracter sportiv |  |  |
|  |
|  |
|  | * conform precizărilor de 1a   fiecare calitate motrică |  |  |
|  | 2.4  ].l 3.2  *3.3* | Alergarea de | | * elemente din *școala*   ***aleigârii***   * alergare cu joc de gleznă * alergare cu genunchii sus * alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi * alergarea de viteză: * pasul alergător de accelerare * startul de jos și lansarea de la start |  |  |  |

motrice combina

3

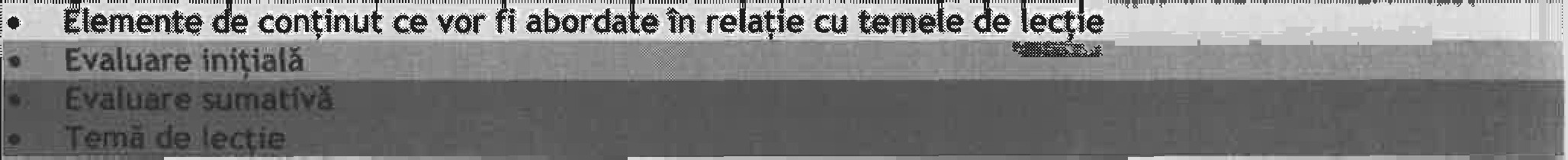
viteza

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Alergarea de rezistenta | * elemente din ***școala alergării*** * alergare cu joc de gleznă * alergare cu genunchii sus * alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi * alergarea de rezistență * pasul alergător lansat de semifond |  |  |  |
| Saritura in lungime cu un1 si 1/2 | * elemente din ***școala săriturii:***   - pasul săltat, pasul sărit   * săritura în lungime cu 1'/› pași în aer |  |  |
| Aruncarea mingii de oina | * elemente din ***şcoala*** * aruncare tip azvârlire, cu un braț   O aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță  O cunoștințe despre:   * caracteristicile mingii de oină * depășirea liniei de aruncare * respectarea sectorului de aruncare * măsurarea lungimii aruncării O informatii cu caracter sportiv |  |  |
| Gimnastică | elemente statice  elemente dinamice   * variante de legare a elementelor acrobatice |  |  |  |
|  |
| Sărituri aparate | * săritură în sprijin ghemuit   pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de coborâre prin shrimrd dreaptă |  |  |  |
| Baschet | **Anul I de instruire**  O prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare C oprirea într-un timp  O driblingul  O aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini  O pivotarea  O poziția fundamentală în apărare deplasările cu pași adăugați  O lucrul de brațe și jocul de picioare O demarcajul  O marcajul O depășirea  O apărare „om la om” în aproprierea coșului propriu  O așezare în atac „în potcoavă” O acțiunea tactică „dă și du-te ”  ^. variante de joc cu temă  U cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling  O informații cu caracter sportiv |  |  |  |
| IGIENĂȘ I PROTECȚIE INDIVDUALĂ | 1.1  1.2  3.2  3.3 | Igienă și protecție indivduală | * exerciții și reguli pentru preghtirea   organismului pentru efort |  | Conținutufile vor fî **abordate** în relatie cu temele de tectie, pe parcursul întregului an școlar |  |
| * exerciții și reguli pentru refacerea   organismului după efort |  |  |
| * regulile de igienă individuală și   colectivă |  |  |
| * semnele deteriorării igienei   individuale și colective |  |  |

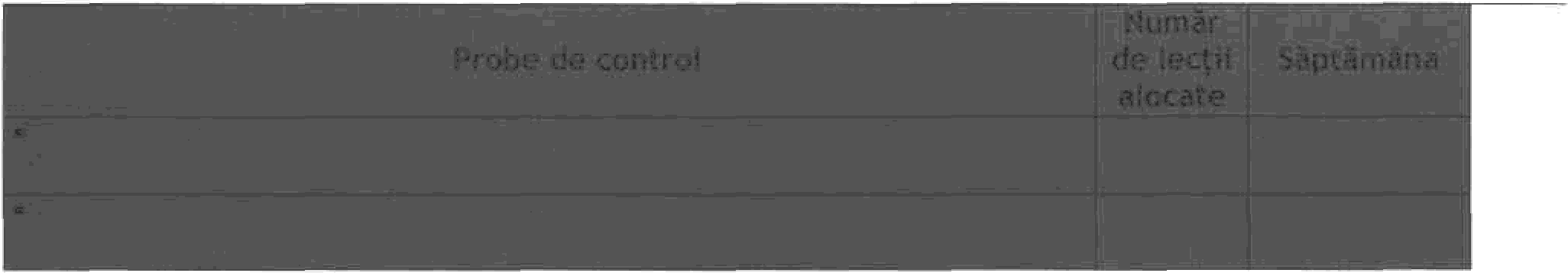
4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * măsurile de menținere a igienei individuale și colective |  |  |  |
| * măsurile de igienizare a spațiilor,   instalațiilor și aparatelor utilizate |  |  |
| tehnicile de acordare  reciprocii a ajutorului/sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate |  |  |
| COMPORTAMENTE Ș I ATITUDINI | 2.5  3.2  *3.3* | Comportamente și atitudini | * rolurile care se atribuie elevilor în   lecțiile de educație fizică și sport |  |  |
| * comportamentele specifice   întrecerilor sportive |  |  |
| * relațiile dintre componenții unei   grupe/echipe, în cadrul activităților de educatie fizică și sport |  |  |
| * stările și reacțiile emoționale   survenite în întreceri sportive |  |  |
| * atitudini și comportamente   acceptate în activități sportive competiționale |  |  |
| * obiectivitatea în aprecierea valorii   partenerilor și adversarilor |  |  |
| * forme de îneurajare a   coechipierilor și de felicitare a adversarilor |  |  |

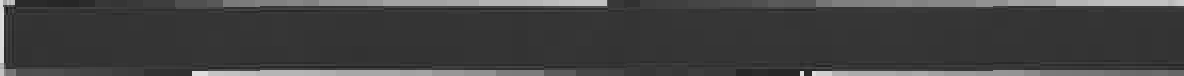
## Legendă:



***Evaluare sumativă:***



5



Disciplina: Educație Fizică Și Sport

**PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL CLASA** a V-a — **SEMESTRUL al** II-lea

**Unitatea de învățământ:** .. ..

Anul școlar:

##### Cadrul didactic: . ..

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMENII DE**  CONȚINUT | **COMPETENȚE**  SPECIFICE | **UNITATEA DE ÎNVĂȚARE** | CONȚINUTURI | NUMĂR DE **LECȚII ALOCATE** | **SĂPTĂMÂNA** | **MASURI**  DE  R **EGLARE/ OBSV.** |
| ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE |  | ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE | * formații de adunare în linie pe un |  | Conțincturile vor fi abordate în retație cu temele de tecție, pe parcursul  întregului an școlar |  |
|  | rând și pe două rânduri |
|  | * pozitia fundamentală stând și |  |
|  | derivatele acesteia |
| 2.1 | * alinieri în linie și în coloană |  |
| 3.1 |
| * întoarceri de pe loc |  |
| 3.2 |
| * formarea coloanei de gimnastică |  |
|  | * pornire și oprire din mers |  |
|  | * treceri dintr-o formație în alta |  |
| DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ |  | DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ | * pozi{iiIe de bază și derivate |  |  |
|  | * exerciții libere, cu obiecte și cu |  |
|  | partener, de influențare selectivă a |
|  | aparatului locomotor |
| 1.1  1.2  2.1  2.2  31  5.2 | * exerciții corective pentru atitudinile deficiente. segmentare și posturale |  |
| * complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/bară fond muzical) |  |
|  | * exerciții pentru educarea actului |  |
|  | respirator și reglarea respirației în efort |
|  | * instrumente și tehnica de determlnare |  |
|  | a indicatorilor morfologici și |
|  | functionali |
| CAPACITATE MOTRICĂ |  | Deprinderi de locomoție | * mers |  |  |
|  | » alergarea |  |
|  | * sdritura |  |
|  | * escaladarea |  |  |
| 2.3 | * tracțiunea |  |  |
| 3.1  3.2 |  |
| * cătărarea - coborârea |  |  |
| 3.3 |  |
| * târârea |  |  |
|  | Deprinderi de  e | * de tip propulsie |  |  |
|  | * de tip absorbție |  |  |

6

manipular

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Deprinderi de stabilitate | | * de tip axial | | |  |  |  |
| * posturi statice sau dinamice | | |  |  |
| * starturi fente | | |  |  |
| CALITĂȚI MOTRICE | viteza | * viteza de reacție la stimuli: * vizuali * auditivi * tactili   « viteza de execuție:   * în acțiuni motrice simple * viteza de deplasare: * pe direcție rectilînie * cu schimbări de direcție * viteza — în condiții de coordonare | | |  |  |
| capacități coordinative | * coordonarea acțiunii segmen-telor față de corp   + manevrarea de obiecte. | | |  |  |
| individual  - cu parteneri   * echilibrul: * în poziții statice * în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi * în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte | | |
| forța | * forța explozivd   « forța în regîm de rezistență  » cunoștințe despre:  - caracteristicile exereițiului pentru dezvoltarea forței | | |  |  |
| 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   * informatii cu caracter sportiv | | |
| Calități motrice combinate | * conform precizărilor | de | la |  |  |
| fiecare calitate motrică |  |  |
|  | 2.4    3.2 | Alergarea de viteza | | * elemente din ***școala alergării*** * alergare cu joc de gleznd * alergare cu genunchii sus * alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi * alergarea de viteză: * pasul alergător de accelerare * startul de jos și lansarea de la start | | |  |  |  |
|  | Alergarea de rezistenta | | * elemente din ***şcoala alergării*** * alergare cu joc de gleznă * alergare cu genunchii sus * alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi * alergarea de rezistență * pasul alergător lansat de semifond | | |  |  |

7

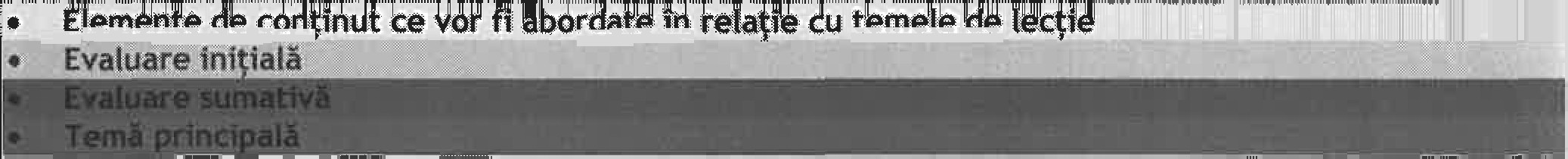
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | lungime cu un1 si 1/2 | * elemente din ***5coala săriturii:***   - pasul săltat, pasul sărit   * săritura în lungime cu 1 /i pași în aer |  |  |  |
| Aruncarea mingii de oina | * elemente din ***şcoala aruncării:*** * aruncare tip azvârlire, cu uri braț   O aruncarea mingii de oină, de pe loc, la dîstanță  O cunoștințe despre:   * caracteristicile mingii de oină * depășirea liniei de aruncare * respectarea sectorului de aruncare * măsurarea lungimii aruncării informatii cu caracter sportiv |  |  |
| Gimnastică | * elemente statice * elemente dinamice * variante de legare a elementelor acrobatice |  |  |  |
| aparate | * săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă |  |  |  |
|  |
| Baschet | **Anul** I de **instruire**  O prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare  O oprirea într-un timp O driblingul  O aruncarea la coș de pe loc, cu una/douii mâini  O pivotarea  O poziția fundamentală în apărare O deplasările cu pași adăugați  lucrul de brațe și jocul de picioare '” demarcajul  marcajul i depășirea  apărare „om la om” în aproprierea coșului propriu  O așezare în atac „în potcoavd” O acțiunea tactică „dă și du-te ” O variante de joc cu temă  O cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling  O informații cu caracter sportiv |  |  |  |
| IGIENĂȘ I PROTECȚIE INDIVDUALĂ |  | Igienă și protecție indivduală | * exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort |  |  |  |
|  | * exercițn și reguli pentru refacerea organismului după efort |  |  |  |
| 1.i  1.2  3.2 | * regulile de igienă individuală și colectivă |  | Conțnutur%evor fiabordateîn relațîe cu temele de lecție, pe parcursul **întregului an** |  |
| * semnele deteriordrii igienei individuale și colective |  |  |
| * măsurile de menținere a igienei individuale și colective |  |  |
| * măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate |  |  |
|  | * tehnicile de acordare reciprocă |  |  |  |
|  | a ajutorului/sprijinului în execuțiile |  |
|  | actelor motrice cu un grad crescut de |  |
|  | dificultate |  |



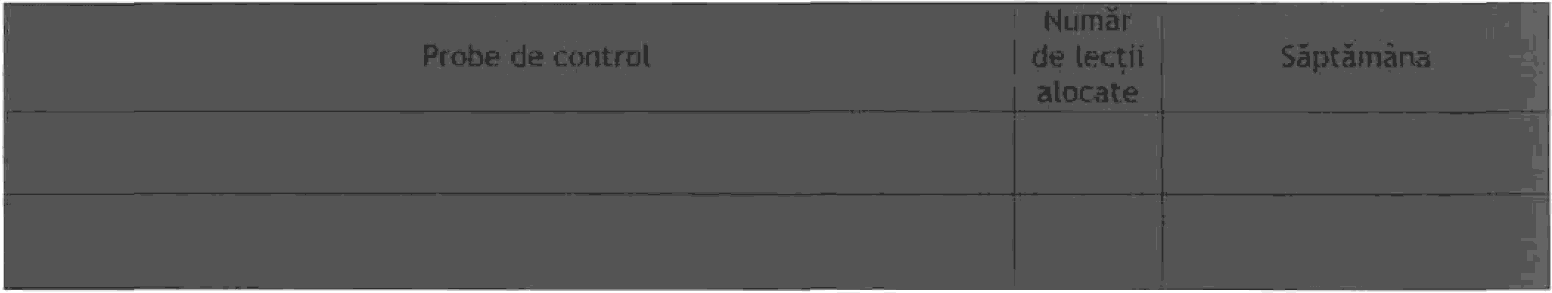
8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| COMPORTAMENTE Ș I ATITUDINI |  | Comportamente și atitudini | rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educatie fizică și sport | |  |  |  |
|  | * comportamentele întrecerilor sportive | specifice |  |  |
| 2.3  ].2 | * relațiile dintre componenții unei grupe/echipe, în cadrul activităților de   educație fizică și sport | |  |  |
| * stările și reacțiile survenite în întreceri sportive | emoționale |  |  |
|  | * atitudini 5i comportamente acceptate in activitd{i sportive competi{ionale | |  |  |
|  | * obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor | |  |  |
|  | * forme de încurajare a | |  |  |
|  | coechipierilor și de felicitare a | |
|  | adversarilor | |

***Legendă:***



***Evaluare* sumativă:**



**INSPECTOR ȘCOLAR PT.EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

9

*UNITATEA DE ÎNVĂȚARE:*

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE CLASA a V-a

ANEXA 3

*Ntimăr de lecții alocate: Săptămâna de aplicare:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. lecției | Săpt. de aplicare | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de învățare | Resurse | | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
| Timp alocat | Materiale utilizate |
| *01.* | *02.* | *03.* | *04.* | *05.* | *06.* | *07.* | *08.* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*AfłEXA 3*

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

*Cadru didactic:*

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE” CLASA a IX-a

Unitatea de învățământ: .... ......................................

An școlar: 2021-2022

*UIWTA TEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM - ALERGAREA DE REZISTENTĂ*

*Număr de lecții alocate: 5*

*Săptămâna de aplicare: 30-34*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. lecției | Săpt. de aplicare | Competențe specifice | Conținuturi supuse instruirii | Activități de *învățare* | Resurse  Timp Materiale  alocat utilizate | | Tip de evaluare/ instrumente de evaluare |
| 0ł. | *02.* | *03.* | *04.* | *05.* | 0ó. | *07.* | *08.* |
| 1. | 30 | 1.2.  3.1.  3.3.  5.1. |  | Evaluare łnłțłala - Alergarea de rezistența   * receptarea indicațiilor metodice și a corectárilor transmise de profesor * enumerarea prevederilor regulamentului de concurs | 10’-12‘ | - fluier  - cronometru  *-* jaloane | Evaluare inițială |
| 2. | 31 | 1.2.  3.1.  3.3.  5.1. | * Pasul lansat in tempo moderat in linie dreaptă * - Startul de sus și lansarea de la start | * exersarea pe grupe de 6-8 elev a pasulu lansat n tempo moderat pe   distanțe de 100-200-300 m   * alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sob in faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, pe toe) * exersarea startului de sus, executat individual și pe grupe, in linie dreaptă * receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor * enumerarea prevederilor regulamentului de concurs | 10‘-12‘ | - fluier  - cronometru  - jaloane | Evaluare continua |
| 3. | 32 | 1.2.  3.1.  3.3.  5.1. | * Pasul lansat in tempo moderat In linie dreaptă și In turnantă * Coordonarea ritmului   respirator | * exersarea pe grupe a pasuluł lansat n tempo moderat in turnanta, pe   distanța de 80-100 m   * exersarea alergării pe distanțe cuprinse între 100-200 m, corelată cu ritmul respirator * exersarea alergării repetate pe distanțe de 200-400 m cu aprecierea tempoului de alergare * receptarea indicațiilor metodice și a corectãrilor transmise de profesor * enumerarea prevederilor regulamentului de concurs | 10’-12’ | - fluier  - cronometru  - jaloane | Evaluare continua |

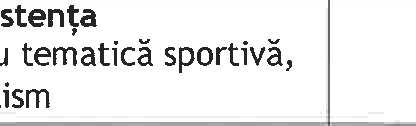
5 34

1.2.

* 1. - Pasul lansat în tempo
  2. variat
  3. - Alergarea în pluton

4.2. - Sosirea 5.2.

* exersarea pe grupe de 6-8 elev a alergar« n tempo var at pe d stanțe de 200-400 m
* receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor



33

4.

* exersarea alergării pe grupe, pe distanta de 100-200 m, cu accelerare pe ultimii 50 m
* receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului
* evaluarea cunostințe teoretice cu ajutorul testelor.

Evaluare sumativa - Alergarea de rezistența

Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism

' - fluier

10’-12’ - cronometru Evaluare continua

- jaloane

15’ Evaluare sumativă

Cunoștințe teoretice

Valori și atitudini

* Enumerarea prevederilor regulamentului de concurs (măsurarea pistei, reguli de concurs)
* Fazele alergărilor de rezistență
* Recordurile mondiale în probele de rezistență
* Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate
* Spirit competitiv și fair-play
* Interes constant pentru fenomenul sportiv
* Simț estetic, deschidere pentru frumos
* Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să 1mbine armon1os efortul fiziC cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber

NOTĂ:

„Proiectarea unității de învățare” este un exemplu dat pentru anul școlar 2021-2022, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

Acest document de planificare este un „model” pe care cadrele didactice îl vor adapta condițiilor specifice existente în unitatea de învățământ (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor).

Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei a IX-a.



PITOIECT DIDACTIC (PUN DELECȚIE)

Școala Gimnazială.........................., sector. , București

Cadru didactic:

Clasa: a V- a F

Data: 15.10.2020

Efectiv: 24 elevi (12 fete,12 băieți)

Loc de desfășurare: Sala de sport (9m/18m)

Materiale: 6 mingi baschet, 6 jaloane, 6 panouri, 4 bețe de ștafetă

TEME :

1. Viteza de reacție
2. Dribling, oprire într-un timp, aruncare la coș cu o mână de sus

COMPETENTE SPECIFICE:

#### 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate

2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase

#### Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;

* 1. Executarea unor procedee tehnice in structuri motrice simple - specifice disciplinelor sportive studiate

#### Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din intrecere

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: La sfărșitul lecției elevii vor fi capabili:

* + - Obiective motrice:

#### O1. Să execute plecari rapide din diferite poziții.

O2. Să inscrie 5 din 10 coșuri, folosind aruncarea la coș cu o mănă precedata de oprirea într-un timp:

* + - Obiective cognitive:

#### O3. Să enumere procedeele tehnice din structură.

O4. Să enunțe regulile de joc : ”dublu dribling ”, ”pași ”

* + - Obiective socio- afective:

#### O5. Să iși incurajeze colegii.

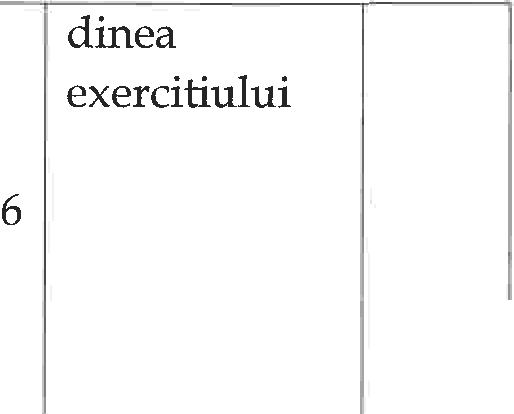
O6. Să iși felicite adversarii in condiții de infrăngere



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Verigi și durata | Conținut | Dozare | Formații de lucru și indicatii  metodice | Metode de evaluare | Obs |
| 1.Organizarea coleclivului de elevi | -Adunarea,a1inierea   * Salutul   -Verificarea echipamentului și stării de sănătate  -Anunțarea temelor lecției   * Joc de atenție ” Comanda | 30 ”  30”  30”  30” | În unghi  OOOOO  O 0 O |  |  |
|  | inversă” | lmin | O |
|  | -Mers pe vărfuri cu brațele sus | lL | În coloana câte  unu  O O  O  \*Dupa diagonala se  schimba sensul  \*revenirea la coada  sirului se va face in mers cu miscati de respiratie |  |  |
|  | -Mers pe călcâie cu mâinile la |  |
|  | spate | lL |
|  | -Alergare ușoară |  |
|  | -Mers | 1 tură |
|  | -Alergare cu joc de glezne | 11 |
|  | - Mers | lD |
|  | -Alergare cu genunchii sus | 11 |
|  | - Mers | lD |
|  | -Alergare cu pendularea | 11 |
| 2.Pregătirea organimului pentru efort | gambelor inapoi  -Mers  -Alergare cu pendularea gambelor înainte  -Mers  -Alergare cu pas saltat | lD lL  ID |
|  | -Mers | 11 |
|  | -Alergare accelerata | lD |
|  | -Din alergare ușoară joc de | 11 |
|  | atenție: la uri fluier- sărituri ca | lD |
|  | mingea, la două-ghemuit, 1a |  |
|  | trei -așezat |  |
|  |  | 2’ |
|  | -Mers în cadență (intrare în |  |
|  | coloana de gimnastica) | 11+lL |
| 3.Inf1uentarea  selectiva a | * Formarea coloanei de gimnastică din mers |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| aparatului  locomotor | Exercițiul 1  P.I- Stând depărtat, mâinile pe |  | Coloana de gimnastica cate 4  O O O O O O O O O O O O O O O O  X |  |  |
| ('9 iz in) | șolduri  T1-2-ap1ecarea capului înainte cu arcuire | 4 x 4 T |
|  | T3 4-extensia capului cu arcuire |  |
|  | Exercițiul 2  P.I- Stănd depărtat, mâinile pe |  |
|  | șolduri |  |
|  | T]-4—rotarea capului spre  dreapta | 2 x 8T |
|  | T5-8- rotarea capului spre  stănga Exercițiul 3  P.I- Stănd depărtat |  |
|  | Ti-z- indoirea brațelor la piept cu arcuire |  |
|  | T3 4- extensia brațelor cu arcuire | 2 x 8T |
|  | Ts.,- indoirea brațelor 1a piept |  |
|  | cu arcuire |  |
|  | T7 8- extensia brațelor cu  arcuire  Exercițiul 4 |  |
|  | P.I- Stând depărtat |  |
|  | T]-4-rotarea brațelor alternativ  înainte  T5 8-rotarea brațelor alternativ  înapoi  Exercițiul 5  P.I- Stănd depărtat, mâinile pe | 2x 8T |
|  | șolduri  Ti-z-îndoirea laterală a |  |
|  | trunchiului spre dreapta cu arcuire  T3 4- îndoirea laterală a trunchiului spre stănga cu arcuire | 2 x 8T |
|  | T5 6- îndoirea laterală a  trunchiului spre dreapta cu |  |
|  | arcuire |  |
|  | T7 8- i ndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu |  |
|  | arcuire |  |
|  | Exercițiul 6  P.I- Stând depărtat |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | T .z- extensia trunchiului cu | 2 x 8T | Coloana de gimnastica cate 4  O O O O  0 0 0 0  OO 0 0  O O O O |  |  |
| ridicarea prin înainte sus a |  |
| brațelor cu arcuire |  |
| T3.4- ap1ecarea trunchiului spre înainte cu întinderea brațelor |  |
| lateral şi arcuire | 2x 8T |
| T5 ‹-extensia trunchiului cu  brațele intinse sus cu arcuire |  |
| T7 8-indoirea trunchiului spre înainte cu arcuire |  |
| Exercițiul 7 |  |
| P.I- Stând depărtat, mâinile pe |  |
| şolduri |  |
| Ti-fandare spre înainte cu |  |
| piciorul stang |  |
| T2-3-arcuire | 2x 8T |
| T4- revenire  Ts-fandare spre înainte cu piciorul drept |  |
| T6- -arcuire Ts-revenire Exercițiul 8  P.I- Stànd cu măinile pe |  |
| şolduri |  |
| TI s —sărituri drepte pe ambele | 2 x 8T |
| picioare |  |
| 4.Viteza | de | -ridicäri din diferite poziții la |  | ColecŁivul de |  |  |
| reactie |  | semnal sonor : |  | elevi este impărțit |
| *í I ü tiiíuuM)* |  | * din ghemuit cu fața | 2 X | pe 4 coloane |
|  |  | * din ghemuit cu spatele | 2 X |  |
|  |  | * din poziție de flotare | 2 X |  |
|  |  | * din așezat | 2 X |  |
|  |  | -plecări pe distanțe scurte la |  |  |
|  |  | semnal sonor: | 2 X 5m |  |
|  |  | * din ghemuit cu fața | p=1min |  |
|  |  | * din ghemuit cu spatele |  |  |
|  |  | * din poziție de flotare |  |  |
|  |  | * din așezat |  |  |
|  |  | -ștafeta pe distanță scurtä din ghemuit | 2 X 5m | \*Primul elev de la fiecare sir va avea un bat de |
|  |  |  |  | stafeta. |
|  |  |  |  | \*Se ocoleste jalonul |
| 5. Dribling,  oprire într-un timp, aruncare | | -dribling cu mána  îndemânatică, oprire într-un | 4X  P=30sec | 4 coloane, fata in  fata, la distanta de 12 m | Se urmareste  corectitu- |  |



la coș cu mână de sus

timp, pasa cu 2 màini de la piept .

2’

p=30 sec.

6

grupe la

-aruncare la coș de pe loc cu o

mänă de sus

panouri

4’

p=30sec. 6 grupe la 6

-dribling, oprire într-un timp, aruncare la coș cu o mână de sus

panouri

Castiga echipa

inscrie

i

care

mai

multe cosuri

-joc de baschet cu aplicarea structurü de mai sus

7’ Cate 2 echipe la Castiga p=1min. un panou echipa care

inscrie mai multe cosuri

6. Revenirea

organismului dupa efort

-alergare ușoarä 1 tura

-mers cu mișcări de respirație 1 tura

- stretching

2 min

7. Concluzii,

-evidențierea elevilor care au lucrat bine, recomandări pentru activitatea viitoare

2’

İn linie pe un

aprecieri

rand

,

i

În coloanä cate

unu

În linie pe un ränd

INSPECTOR ȘOCOLAR PENTRU EDUCA ȚIE FIZICĂ