ȘCOALA GIMNAZIALĂ GLODEANU SĂRAT
Adresă: strada Bisericii, nr. 2
comuna Glodeanu Sărat, județul Buzău, cod postal 127255
Tel./Fax: 0238/580731 / Email: scoalaglodeanusarat@yahoo.com
Cod SIIIR: 1061106226 / Cod SIRUES: 413996 / Cod fiscal: 29084506
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

An școlar: 2019-2020

Profesor: TRIȘCAȘ NICOLAE

CLASA I ***Semestrul I/ Semestrul II***

Obiective de referință	Unitatea de învățare		Conținuturi	Număr de lecții alocate		Săptămâna		Măsuri de reglare
1.	*2.*		*3.*	*Sem I*	*Sem II*	*Sem I*	*Sem II*	*6.*
1.1 1.2 1.3 2.3 5.1	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	-în linie pe un rând -în linie pe două rânduri	4	1	1-2	1	
			-formaţii de deplasare în coloană câte unul -formaţii de deplasare în coloană câte doi	permanent		permanent		
		Poziţiile drepţi şi pe loc repaus	-poziţia drepţi în linie şi în coloană	2	1	1	1	
			-pe loc repaus în linie -pe loc repaus în coloană	permanent		permanent		
		Întoarceri prin săritură	-întoarcere prin săritură l-a stânga	2	1	2	1	
			-întoarcere prin săritură la dreapta	permanent		permanent		
1.2 2.1 2.2 2.3 4.1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	-postura corectă în poziţii şi acţiuni motrice variate	permanent		permanent		
		Poziţii	-stând	4	-	12-13	-	
			-stând depărtat -stând pe genunchi -şezând -culcat	permanent		permanent		

		Mișcări	<u>brațe</u> -ducerea braţelor lateral -ridicarea şi coborârea braţelor prin înainte -ridicarea şi coborârea braţelor lateral -rotări -flexii -extensii <u>mâini</u> -pe şold -pe umeri -la ceafă <u>trunchi</u> -îndoire înainte -îndoire laterală -aplecare -răsucire -extensie <u>membre inferioare</u> -ridicarea şi coborârea unui picior prin înainte -ridicarea şi coborârea unui picior înapoi -ducerea unui picior lateral -flexii -extensii <u>gât</u> -răsuciri -îndoire lateral -flexii -extensii <u>cap</u> -rotări	4	Permanent	12-13	Permanent	
		Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	-exerciţii pentru membrele superioare -exerciţii pentru trunchi -exerciţii pentru membrele inferioare -exerciţii pentru cap şi gât -sărituri	permanent		permanent		
		Complexul de dezvoltare fizică	<u>complex de dezvoltare fizică care să cuprindă exerciţii pentru</u>: -membrele superioare şi inferioare, trunchi, cap, gât EVALUARE SUMATIVĂ	12 permanent	-	12-17 permanent	-	
		Corectarea atitudinilor deficiente	-corectări individuale şi colective -enumerarea deficienţelor coloanei vertebrale şi ale membrelor inferioare (scolioză, cifoză, lordoză, picioare în valgus şi varus etc.) -identificarea elevilor cu atitudini deficitare şi elaborarea exerciţiilor corective pentru atitudinile deficitare depistate	permanent		permanent		
1.1 1.2	Calităţi motrice de bază	Viteza	-viteza de reacţie la stimuli vizuali, auditivi şi tactili	8	-	8-11	-	

1.3 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1			-viteza de execuţie în acţiuni motrice singulare -viteza de deplasare pe direcţie rectilinie					
		Îndemânarea	-coordonarea acţiunilor motrice realizate individual EVALUARE CONTINUĂ	6	6	1-3	15-17	
		Forța	-forţă dinamică segmentară (musculatura membrelor superioare, inferioare, spate şi abdomen) EVALUARE SUMATIVĂ	2	6	18	1-3	
		Rezistența	-rezistenţa generală la eforturi aerobe	-	6	-	4-6	
		Mobilitate și stabilitate articulară	-mobilitate și stabilitate articulară la nivelul marilor articulații	permanent		permanent		
1.2 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1	Deprinderi motrice de bază	Mers	-mers pe vârfuri -mers pe călcâie -mers ghemuit	permanent		permanent		
		Alergare	-alergare şerpuită -alergare cu ocolirea unor obstacole -alergare peste obstacole * şcoala alergării (alergare cu genunchii la piept, alergare cu pendularea gambelor înapoi)	permanent		permanent		
		Sărituri	-săritură pe loc, cu desprindere pe ambele picioare -săritură cu deplasare cu desprindere pe ambele picioare * şcoala săriturii (pasul săltat şi pasul sărit)	permanent		permanent		
		Aruncări și prinderi	-aruncări lansate de pe loc -aruncări azvârlite de pe loc -aruncări la ţintă de pe loc -aruncări la partener de pe loc -aruncări la distanţă de pe loc -prinderi cu două mâini	6	-	3-5	-	
				permanent		permanent		
3.1 3.2 5.1	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	-menţinerea poziţiei stând pe vârfuri -menţinerea poziţiei pe genunchi -menţinerea poziţiei stând intr-un picior pe sol -menţinerea poziţiei stând intr-un picior pe suprafeţe înguste -menţinerea poziţiei stând intr-un picior pe suprafeţe înălţate	4	-	12-13	-	
		Cățărare	-cățărare pe scara fixă prin păşire şi apucări succesive	4	-	12-13	-	
		Escaladare	-escaladare cu apucare -escaladare cu sprijin şi păşire pe obstacol -escaladare cu sprijin şi păşire peste obstacol	4	-	14-15	-	
		Tracțiune-împingere	-deplasarea propriului corp, prin împingeri realizate cu braţele şi cu picioarele	4	-	14-15	-	

		Târâre	-târâre pe palme şi pe genunchi -târâre pe antebraţe şi genunchi	6	-	16-18	-	
		Transport de greutăți	-transport de obiecte uşoare, apucate cu una/ambele mâini, individual şi în perechi	6	-	16-18	-	
1.2 1.3 3.1 3.2 5.1	Deprinderi motrice sportive elementare	Atletism – Al. de rezistenta	- alergare de rezistenta in eforturi aerobe - reglarea respiratiei in efort	8	-	4-7	-	
		Atletism – Al.de viteza	- startul din picioare - pasul alergator lansat de viteza - alergare accelerata - concurs: alergare de viteza cu start din picioare - evaluare: alerg. de vit.cu start din picioare pe 25m sau naveta 5x5.	-	8	-	11-14	
		Atletism – A.M.O.	- exercitii pregatitoare - aruncarea mingii de oina de pe loc, la distanta - aruncarea mingii de oina sub forma de concurs	-	8	-	6-10	
		GIMNASTICA	- cumpana pe un genunchi - semisfoara - podul de jos - rulari - rostogliri inainte din ghemuit in ghemuit -rostogoliri inapoi din ghemuit in ghemuit - stand pe omoplati - cosuletul	14	4	12-18	1-2	
		Joc sportiv – Mini-fotbal	• Dribling multiplu, de pe loc • Conducerea mingii cu piciorul • Stafete si jocuri cuprinzand procedeele invatate • Stafete aplicative cu mingea • Jocuri dinamice cu mingea -poziţia fundamentală în apărare -deplasările cu paşi adăugaţi -lucrul de braţe şi jocul de picioare -variante de joc cu temă Joc bilateral	19	26	2-11	3-6	
		Joc sportiv – Mini-handbal	• Obisnuirea cu mingea de handbal • Pasarea cu o mana si prinderea cu doua maini de pe loc, din mers si din alergare • Dribling simplu si multiplu de pe loc • Dribling simplu si multiplu din mers • Dribling simplu si multiplu din alergare Asezarea in teren a jucatorilor pe posturile corespunzatoare Aruncarea la poarta de pe loc, din mers si din alergare Joc bilateral	19	26	2-11	3-17	

				• Stafete aplicative cu mingea • Jocuri dinamice cu mingea -poziţia fundamentală în apărare -deplasările cu paşi adăugaţi -lucrul de braţe şi jocul de picioare -variante de joc cu temă					
		Reguli de bază ale sporturilor predate		-cunoştinţe teoretice privind regulile de joc: fault, paşi, dublu dribling.	permanent		permanent		
5.1	Informații sportive			“Campionii noştri în sport”: Gică Hagi, Nadia Comăneci, Ilie Năstase, Ion Ţiriac, Lia Manoliu, Ivan Patzachin, Iolanda Balaş	permanent		permanent		
	Discipline sportive alternative	Sah		-tabla de sah -piesele si formele acestora in jocul de sah -asezarea pieselor pe tabla de sah -deplasarea pieselor pe tabla de sah	14	4	11-17	1-2	
2.3 3.2	EVALUARE			-alergare de rezistenta -naveta 5x5m -memorare – execuţie complex de dezvoltare fizică – cu exerciţii libere -elemente de gimnastică acrobatică izolate <u>Forţa</u> -extensii din culcat facial -ridicări de trunchi din culcat dorsal -tracţiuni pe banca de gimnastică -săritura în lungime de pe loc <u>Îndemânarea</u> -picioare pe loc sărituri la coardă de pe două pe loc -sărituri la coardă, alternative pe loc -aruncare la ţintă orizontală cu două mâini de jos	3	4	7,11, 17	3,8,1 3,17	