



Nr. 6715, 22.09.2021

ÎN ATENȚIA

**DIRECTORILOR UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT
PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**REF: PROGRAME ȘCOLARE ÎN VIGOARE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ
ȘI SPORT**

**DOCUMENTE PROIECTARE/PLANIFICARE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI 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.3418/19.03.2013
- 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. 3458/09.03.2004
- 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-XII - Programa școlară aprobată prin OMEN nr. 5098/09.09,2009
- Învățământ sportiv integrat, Pregătire sportivă teoretică, Programele școlare aprobate prin OMEN nr. 3432/2006 (IX-X), OMEN nr.3252/2006(X1), 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 Național la clasa a IX a, în anul școlar 2021- 2022”

Inspector Școlar General
Prof. Cornel Stelian SANDU



Inspector Școlar – Educație fizică și sport
Prof. Mihai NEGRESCU



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ALBA



MINISTERUL
EDUCAȚIEI

Cf. Programelor Nr.3418/19.03.2013

ANEXA 1

Disciplina: Educație fizică
Cadru didactic:

Planificarea anuală a unităților de învățare

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2021-2022

Clasa: I

Zona geografică:

Baza materială:

Resurse materiale:

DOMENII DE CONȚINUT/ UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		Luna		Septembrie			Octombrie			Noiembrie			Decembrie			Ianuarie			Februarie			Martie			Aprilie		Mai			Iunie									
		Săptămâna		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
		Lección		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Elemente de organizare a activităților motrice	Formații de adunare																																						
	Formații de deplasare în coloana câte unul																																						
	Poziții																																						
	Întoarceri prin saritura																																						
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă																																						
	Poziții																																						
	Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului																																						
	Complexul de dezvoltare fizică																																						
acități motrice	Exerciții corective pentru atitudini deficiente																																						
	Viteză																																						
	Capacități coordinative																																						
	Rezistență																																						
	Forță																																						

Str. Gabriel Bethlen, Nr. 7, Alba Iulia, 510009
Telefon: 0258 817255, Fax: 0258 817663
Email: secretariat@isjalba.ro, Site: isjalba.ro

Str. General Berthelot, Nr. 28 - 30,
Sector1, 010168, București
Telefon: +40214056200 Fax: +40214056300,
www.edu.ro



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

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

- 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



PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL
CLASA I – SEMESTRUL I

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2020-2021

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: drepti, 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		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
		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		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului 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 2.3	Deprinderi de locomoție de bază	Variante de mers	• obișnuit, pe vârfuri, ghemuit	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	-
		Variante de alergare	• în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție		-
	Deprinderi de locomoție combinate	Sărituri	• sărituri pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole		-
		Echilibru	Deplasare în 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		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
		Informații sportive			
1.4	Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	- Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport			

Legendă:

•	Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
•	Evaluare inițială
•	Evaluare sumativă
•	Temă de lecție

Evaluare sumativă:

Probe de control	Număr de lecții alocate	Săptămâna
•		
•		



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	<ul style="list-style-type: none"> Poziții: drepte, pe loc repaus, așezat 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		-
	Întoarceri prin săritură	<ul style="list-style-type: none"> 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		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului 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 membrilor inferioare, a spatelui și a abdomenului			-
		Capacități coordinative	Coordonare segmentară			-
		Rezistența	Dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe			-
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> obișnuit, pe vârfuri, ghemuit 			-



2.3	locoțiie de bază	Variante de alergare	• în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție			-
	Deprinderi de locoțiie combinate	Sărituri	• sărituri pe loc, de pe loc în lungime, peste obstacole			-
		Echilibru	Deplasare în echilibru pe banca de gimnastică			-
	Deprinderi de manipulare	Târâre	Târâre pe genunchi și coate			-
		de tip propulsie	Lansare, rostogolire și aruncare			-
	Deprinderi de stabilitate	de tip absorbție	Prindere cu două mâini de pe loc din autoruncări			
		posturi statice	Posture ortostatice			
		de tip axial	Îndoire, răsucire, întoarcere, balansare			
3.1	Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	Specifice gimnasticii	Elemente statice	-	-	-
3.2 3.3		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:

•	Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
•	Evaluare inițială
•	Evaluare sumativă
•	Temă de lecție

Evaluare sumativă:

Probe de control	Număr de lecții alocate	Săptămâna



PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

CLASA a V-a

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 generale/ Competențe specifice

- 1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**
 - 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate.
 - 1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele 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. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase.
 - 2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă.
 - 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază.
 - 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple–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. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora.
 - 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite.
 - 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere.



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 LECTII ALOCATE	SĂPTĂMÂNA	MĂSURI DE REGLARE/OBSV.
ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	2.1 3.1 3.2	ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri ▪ poziția fundamentală stând și derivatele acesteia ▪ alinieri în linie și în coloană ▪ întoarceri de pe loc ▪ formarea coloanei de gimnastică ▪ pornire și oprire din mers ▪ treceri dintr-o formație în alta 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ	1.1 1.2 2.1 2.2 3.1 3.2	DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozițiile de bază și derivate ▪ exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor ▪ exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale ▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) ▪ exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort ▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali 			Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
CAPACITATE MOTRICĂ	2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	<ul style="list-style-type: none"> • mers • alergarea • săritura • escaladarea • tracțiunea • cățărarea - coborârea • târârea 			



		Deprinderi de manipulare	<ul style="list-style-type: none"> de tip propulsie 				
				<ul style="list-style-type: none"> de tip absorbție 			
		Deprinderi de stabilitate	<ul style="list-style-type: none"> de tip axial 				
				<ul style="list-style-type: none"> posturi statice sau dinamice 			
				<ul style="list-style-type: none"> starturi fente 			
		CALITĂȚI MOTRICE	viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> vizuali auditivi tactili viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> în acțiuni motrice simple viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> pe direcție rectilinie cu schimbări de direcție viteza – în condiții de coordonare 			
				capacități coordinative	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunii segmen-telor față de corp manevrarea de obiecte: <ul style="list-style-type: none"> individual cu parteneri echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> în poziții statice în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte 		
			forța	<ul style="list-style-type: none"> forța explozivă forța în regim de rezistență cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței 			
			rezistența	<ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului informații cu caracter sportiv 			
			calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 			
	2.4 3.1 3.2 3.3		Alergarea de viteză	<ul style="list-style-type: none"> elemente din <i>școala alergării</i> <ul style="list-style-type: none"> alergare cu joc de gleznă alergare cu genunchii sus alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> pasul alergător de accelerare startul de jos și lansarea de la start 			



		Alergarea de rezistență	<ul style="list-style-type: none"> elemente din <i>școala alergării</i> - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii sus - alergare cu pendulara gambelor înainte și înapoi alergarea de rezistență pasul alergător lansat de semifond 		
		Săritura în lungime cu un 1 și 1/2	<ul style="list-style-type: none"> elemente din <i>școala săriturii</i>: - pasul săltat, pasul sărit săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer 		
		Aruncarea mingii de oină	<ul style="list-style-type: none"> elemente din <i>școala aruncării</i>: - aruncare tip azvârlire, cu un braț <input type="checkbox"/> aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță <input type="checkbox"/> cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile mingii de oină - depășirea liniei de aruncare - respectarea sectorului de aruncare - măsurarea lungimii aruncării <input type="checkbox"/> informații cu caracter sportiv 		
		Gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> elemente statice elemente dinamice variante de legare a elementelor acrobactice 		
		Sărituri la aparate	<ul style="list-style-type: none"> săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă 		
		Baschet	<p>Anul I de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare <input type="checkbox"/> oprirea într-un timp <input type="checkbox"/> driblingul <input type="checkbox"/> aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini <input type="checkbox"/> pivotarea <input type="checkbox"/> poziția fundamentală în apărare <input type="checkbox"/> deplasările cu pași adăugați <input type="checkbox"/> lucrul de brațe și jocul de picioare <input type="checkbox"/> demarcajul <input type="checkbox"/> marcajul <input type="checkbox"/> depășirea <input type="checkbox"/> apărare „om la om” în apropierea coșului propriu <input type="checkbox"/> așezare în atac „în potcoavă” <input type="checkbox"/> acțiunea tactică „dă și du-te ” <input type="checkbox"/> variante de joc cu temă <input type="checkbox"/> cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling <input type="checkbox"/> informații cu caracter sportiv 		
IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ	1.1 1.2 3.2 3.3	Igiena și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort regulile de igienă individuală și colectivă semnele deteriorării igienei individuale și colective 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	



			<ul style="list-style-type: none"> ▪ măsurile de menținere a igienei individuale și colective ▪ măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate ▪ tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/srijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate 		
COMPORAMENTE ȘI ATITUDINI	2.3 3.2 3.3	Comportamente și atitudini	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 educație 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 încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor 		

Legendă:

- Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
- Evaluare inițială
- Evaluare sumativă
- Temă de lecție

Evaluare sumativă:

Probe de control	Număr de lecții alocate	Săptămâna



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	MĂSURI DE REGLARE/ OBSV.	
ORGANIZAREA A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	2.1 3.1 3.2	ORGANIZAREA A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri ▪ poziția fundamentală stând și derivatele acesteia ▪ alinieri în linie și în coloană ▪ întoarceri de pe loc ▪ formarea coloanei de gimnastică ▪ pornire și oprire din mers ▪ treceri dintr-o formație în alta 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozițiile de bază și derivate ▪ exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor ▪ exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale ▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) ▪ exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort ▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali 				
CAPACITATE MOTRICĂ	2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție	• mers				
			• alergarea				
			• săritura				
			• escaladarea				
			• tracțiunea				
			• cățărarea - coborârea				
Deprinderi de manipulare			• de tip propulsie				
			• de tip absorbție				



		CALITĂȚI MOTRICE	Deprinderi de stabilitate	<ul style="list-style-type: none"> • de tip axial • posturi statice sau dinamice • starturi fente 		
			viteza	<ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție la stimuli: <ul style="list-style-type: none"> - vizuali - auditivi - tactili • viteza de execuție: <ul style="list-style-type: none"> - în acțiuni motrice simple • viteza de deplasare: <ul style="list-style-type: none"> - pe direcție rectilinie - cu schimbări de direcție • viteza – în condiții de coordonare 		
			capacități coordinative	<ul style="list-style-type: none"> • coordonarea acțiunii segmen-telor față de corp • manevrarea de obiecte: <ul style="list-style-type: none"> - individual - cu parteneri • echilibrul: <ul style="list-style-type: none"> - în poziții statice - în deplasare pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi - în deplasare pe suprafețe înguste, cu purtare/ depunere/ culegere de obiecte 		
			forța	<ul style="list-style-type: none"> • forța explozivă • forța în regim de rezistență • cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței 		
			rezistența	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea rezistenței • valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței, specifice vârstei și genului • informații cu caracter sportiv 		
			calități motrice combinate	<ul style="list-style-type: none"> • conform precizărilor de la fiecare calitate motrică 		
	2.4 3.1 3.2 3.3	Alergarea de viteză	<ul style="list-style-type: none"> • elemente din <i>școala alergării</i> <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii sus - alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi • alergarea de viteză: <ul style="list-style-type: none"> - pasul alergător de accelerare - startul de jos și lansarea de la start 			
		Alergarea de rezistență	<ul style="list-style-type: none"> • elemente din <i>școala alergării</i> <ul style="list-style-type: none"> - 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 un 1 si 1/2	<ul style="list-style-type: none"> • elemente din <i>școala săriturii</i>: - pasul săltat, pasul sărit • săritura în lungime cu 1½ pași în aer 		
		Aruncarea mingii de oină	<ul style="list-style-type: none"> • elemente din <i>școala aruncării</i>: - aruncare tip azvârlire, cu un braț <input type="checkbox"/> aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță <input type="checkbox"/> cunoștințe despre: - caracteristicile mingii de oină - depășirea liniei de aruncare - respectarea sectorului de aruncare - măsurarea lungimii aruncării <input type="checkbox"/> informații cu caracter sportiv 		
		Gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> ▪ elemente statice ▪ elemente dinamice ▪ variante de legare a elementelor acrobatic 		
		Sărituri la aparate	<ul style="list-style-type: none"> ▪ săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă 		
		Baschet	<p>Anul I de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare <input type="checkbox"/> oprirea într-un timp <input type="checkbox"/> driblingul <input type="checkbox"/> aruncarea la coș de pe loc, cu una/două mâini <input type="checkbox"/> pivotarea <input type="checkbox"/> poziția fundamentală în apărare <input type="checkbox"/> deplasările cu pași adăugați <input type="checkbox"/> lucrul de brațe și jocul de picioare <input type="checkbox"/> demarajul <input type="checkbox"/> marcajul <input type="checkbox"/> depășirea <input type="checkbox"/> apărare „om la om” în apropierea coșului propriu <input type="checkbox"/> așezare în atac „în potcoavă” <input type="checkbox"/> acțiunea tactică „dă și du-te” <input type="checkbox"/> variante de joc cu temă <input type="checkbox"/> cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling <input type="checkbox"/> informații cu caracter sportiv 		
IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ	1.1 1.2 3.2 3.3	Igienă și protecție individuală	<ul style="list-style-type: none"> ▪ exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort ▪ exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort ▪ regulile de igienă individuală și colectivă ▪ semnele deteriorării 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 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar



COMPORAMENTE ȘI ATITUDINI	2.3 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 educație 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 încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor		

Legendă:

- Elemente de conținut ce vor fi abordate în relație cu temele de lecție
- Evaluare inițială
- Evaluare sumativă
- Temă principală

Evaluare sumativă:

Probe de control	Număr de lecții alocate	Săptămâna



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN ALBA



MINISTERUL
EDUCAȚIEI

ANEXA 3

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
CLASA a V-a

Număr de lecții alocate:

Săptămâna de aplicare:

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE:

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.

Str. Gabriel Bethlen, Nr. 7, Alba Iulia, 510009
Telefon: 0258 817255, Fax: 0258 817663
Email: secretariat@isjalba.ro, Site: isjalba.ro

Str. General Berthelot, Nr. 28 - 30,
Sector1, 010168, București
Telefon: +40214056200 Fax: +40214056300,
www.edu.ro



ANEXA 3

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ
Cadru didactic:

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE*
CLASA a IX-a

Unitatea de învățământ:
An școlar: 2021-2022

Număr de lecții alocate: 5

Săptămâna de aplicare: 30-34

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM - ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

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.
1.	30	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.		Evaluare inițială - Alergarea de rezistență - receptarea indicațiilor metodice și a corecțiilor 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 în tempo moderat în linie dreaptă - - Startul de sus și lansarea de la start	- exersarea pe grupe de 6-8 elevi a pasului lansat în tempo moderat pe distanțe de 100-200-300 m - alergări pe distanța de 150-200 m, luând contacte diferite pe sol în faza de amortizare (pe pingea, pe partea exterioară, pe toată talpa, pe toc) - exersarea startului de sus, executat individual și pe grupe, în linie dreaptă - receptarea indicațiilor metodice și a corecțiilor transmise de profesor - enumerarea prevederilor regulamentului de concurs	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane	Evaluare continuă
3.	32	1.2. 3.1. 3.3. 5.1.	- Pasul lansat în tempo moderat în linie dreaptă și în turnantă - Coordonarea ritmului respirator	- exersarea pe grupe a pasului lansat în tempo moderat în turnantă, 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 corecțiilor transmise de profesor - enumerarea prevederilor regulamentului de concurs	10'-12'	- fluier - cronometru - jaloane	Evaluare continuă



4.	33	1.2. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 5.2.	- Pasul lansat în tempo variat - Alergarea în pluton - Sosirea	- exersarea pe grupe de 6-8 elevi a alergării în tempo variat pe distanțe de 200-400 m - receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor - exersarea alergării pe grupe, pe distanța de 100-200 m, cu accelerare pe ultimii 50 m - receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului - evaluarea cunoștințe teoretice cu ajutorul testelor.	10'-12'	- fluter - cronometru - jaloane	Evaluare continua
5	34			Evaluare sumativă - Alergarea de rezistență Elaborarea portofoliului care va cuprinde referate cu tematică sportivă, prezentarea unor campioni din atletism	15'		Evaluare sumativă
Cunoștințe teoretice	<ul style="list-style-type: none">• Enumerarea prevederilor regulamentului de concurs (măsurarea pistei, reguli de concurs)• Fazele alergărilor de rezistență• Recordurile mondiale în probele de rezistență						
Valori și atitudini	<ul style="list-style-type: none">• Interes pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate• Spirit competitiv și fair-play• Interes constant pentru fenomenul sportiv• Simț estetic, deschidere pentru frumos• Opțiuni pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios 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.



ANEXA 4

PROIECT DIDACTIC (PLAN DE LECȚIE)

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

2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;

2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate

3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili:

• **Obiective motrice:**

O1. Să execute plecări rapide din diferite poziții.

O2. Să înscrie 5 din 10 coșuri, folosind aruncarea la coș cu o mână precedată 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 își încurajeze colegii.

O6. Să își felicite adversarii în condiții de înfrângere



Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Metode de evaluare	Obs
1. Organizarea colectivului de elevi (3 min)	-Adunarea, alinierea - Salutul - Verificarea echipamentului și stării de sănătate - Anunțarea temelor lecției - Joc de atenție " Comanda inversă"	30" 30" 30" 1 min	În unghi oooo o o x o o		
2. Pregătirea organismului pentru efort (8 min)	-Mers pe vârfuri cu brațele sus -Mers pe călcâie cu mâinile la spate -Alergare ușoară -Mers -Alergare cu joc de glezne - Mers -Alergare cu genunchii sus - Mers -Alergare cu pendularea gambelor înapoi -Mers -Alergare cu pendularea gambelor înainte -Mers -Alergare cu pas saltat -Mers -Alergare accelerată -Din alergare ușoară joc de atenție: la un fluier- sărituri ca mingea, la două-ghemuit, la trei -așezat -Mers în cadență (intrare în coloana de gimnastică)	1L 1L 1 tură 1l 1D 1l 1D 1l 1D 1L 1D 1l 1D 1l 1D 2' 1l+1L	În coloana câte unu o o o o *Dupa diagonala se schimbă sensul *revenirea la coada sirului se va face în mers cu miscari de respirație		
3. Influențarea selectivă	• Formarea coloanei de gimnastică din mers				



aparaturii locomotor (9 min)	Exercițiul 1 P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri T ₁₋₂ -aplecarea capului înainte cu arcuire T ₃₋₄ -extensia capului cu arcuire	4 x 4 T	Coloana de gimnastica cate 4		
	Exercițiul 2 P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri T ₁₋₄ -rotarea capului spre dreapta T ₅₋₈ -rotarea capului spre stânga	2 x 8T	x	o o o o o o o o o o o o o o o o	
	Exercițiul 3 P.I- Stând depărtat T ₁₋₂ - îndoirea brațelor la piept cu arcuire T ₃₋₄ -extensia brațelor cu arcuire T ₅₋₆ - îndoirea brațelor la piept cu arcuire T ₇₋₈ - extensia brațelor cu arcuire	2 x 8T			
	Exercițiul 4 P.I- Stând depărtat T ₁₋₄ -rotarea brațelor alternativ înainte T ₅₋₈ -rotarea brațelor alternativ înapoi	2x 8T			
	Exercițiul 5 P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri T ₁₋₂ -îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire T ₃₋₄ - îndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire T ₅₋₆ - îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire T ₇₋₈ - îndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire	2 x 8T			
	Exercițiul 6 P.I- Stând depărtat				



	<p>T₁₋₂- extensia trunchiului cu ridicarea prin înainte sus a brațelor cu arcuire</p> <p>T₃₋₄-aplecarea trunchiului spre înainte cu întinderea brațelor lateral și arcuire</p> <p>T₅₋₆-extensia trunchiului cu brațele întinse sus cu arcuire</p> <p>T₇₋₈-îndoirea trunchiului spre înainte cu arcuire</p> <p>Exercițiul 7</p> <p>P.I- Stând depărtat, mâinile pe șolduri</p> <p>T₁-fandare spre înainte cu piciorul stang</p> <p>T₂₋₃-arcuire</p> <p>T₄-revenire</p> <p>T₅-fandare spre înainte cu piciorul drept</p> <p>T₆₋₇-arcuire</p> <p>T₈-revenire</p> <p>Exercițiul 8</p> <p>P.I- Stând cu mâinile pe șolduri</p> <p>T₁₋₈ -sărituri drepte pe ambele picioare</p>	<p>2 x 8T</p> <p>2x 8T</p> <p>2x 8T</p> <p>2 x 8T</p>	<p>Coloana de gimnastica cate 4</p> <p>o o o o</p> <p>o o o o</p> <p>o o o o</p> <p>o o o o</p> <p>x</p>		
<p>4.Viteza de reactie (10 minute)</p>	<p>-ridicări din diferite poziții la semnal sonor :</p> <ul style="list-style-type: none"> din ghemuit cu fața din ghemuit cu spatele din poziție de flotare din așezat <p>-plecări pe distanțe scurte la semnal sonor:</p> <ul style="list-style-type: none"> din ghemuit cu fața din ghemuit cu spatele din poziție de flotare din așezat <p>-ștafeta pe distanță scurtă din ghemuit</p>	<p>2 X</p> <p>2 X</p> <p>2 X</p> <p>2 X</p> <p>2 X 5m p=1min</p> <p>2 X 5m p=1min</p>	<p>Colectivul de elevi este împărțit pe 4 coloane</p> <p>*Primul elev de la fiecare sir va avea un bat de stafeta. *Se ocoleste jalonul</p>		
<p>5. Dribling, oprire într-un timp, aruncare</p>	<p>-dribling cu mâna îndemănatică, oprire într-un timp</p>	<p>4X</p> <p>P=30sec</p>	<p>4 coloane, fata in fata, la distanta de 12 m</p>	<p>Se urmareste corectitu-</p>	



la coș cu o mână de sus (15 min)	timp, pasă cu 2 mâini de la piept . -aruncare la coș de pe loc cu o mână de sus -dribling, oprire într-un timp, aruncare la coș cu o mână de sus -joc de baschet cu aplicarea structurii de mai sus	2' p=30 sec. 4' p=30sec. 7' p=1min.	6 grupe la 6 panouri 6 grupe la 6 panouri Cate 2 echipe la un panou	dinea exercitiului Castiga echipa care inscrie mai multe cosuri Castiga echipa care inscrie mai multe cosuri	
6. Revenirea organismului dupa efort (3 min)	-alergare ușoară -mers cu mișcări de respirație - stretching	1 tura 1 tura 2 min	În coloană cate unu În linie pe un rând		
7. Concluzii, aprecieri (2 min)	-evidențierea elevilor care au lucrat bine, recomandări pentru activitatea viitoare	2'	În linie pe un rand		

Inspector Școlar – Educație fizică și sport
Prof. Mihai NEGRESCU