
PLANIFICARE CALENDARISTICĂ¹
EDUCAȚIE FIZICĂ
Clasa - I -

(MODEL)

Competențe generale

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

Competențe specifice

- 1. Valorificarea achizițiilor psiho-motrice în menținerea sănătății și a dezvoltării fizice**
 - 1.1. Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății
 - 1.2. Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate
 - 1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale
 - 1.4. Respectarea regulilor de igienă personală
- 2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală**
 - 2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice
 - 2.2. Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc și de întrecere
 - 2.3. Aplicarea deprinderilor de expresivitate corporală și a celor adaptate din diferite discipline sportive
- 3. Participarea la jocurile și activitățile motrice organizate sau spontane**
 - 3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice
 - 3.2. Participarea la activități specifice educației fizice, organizate în grup
 - 3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întraajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

¹ Documentul s-a elaborat cu respectarea structurii anului școlar 2022-2023, conf. OME nr.....

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ² EDUCAȚIE FIZICĂ

Unitatea de învățământ:

An școlar: 2022-2023

Cadru didactic:

Clasa I

MODULUL I - 7 săptămâni 05 septembrie - 21 octombrie 2022				
Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna/ Nr. lecție
Elemente de organizare a activităților motrice	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) ▪ Formațiile de deplasare în coloană câte unul ▪ Pozițiile drepte și pe loc repaus ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
Expunerea rațională la factori naturali benefici pentru sănătate		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Băi de soare ▪ Băi de aer 		<i>Se realizează în lecțiile desfășurate în aer liber, pe timp însorit și/sau în perioada sezonului rece, pe parcursul întregului an școlar</i>
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postura corectă ▪ Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. ▪ Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului ▪ Exerciții corective pentru atitudini deficiente ▪ Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilitate și stabilitate articulară 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar.</i>

² Documentul s-a elaborat cu respectarea structurii anului școlar 2021-2022, conf. OME nr.3243/2021

Deprinderi motrice	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Deprinderi de locomoție: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mers: pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat ▪ Alergare: în tempo uniform moderat, accelerată, cu ocolire de obstacole, cu schimbare de direcție, cu purtare de obiecte ▪ Săritura cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare: de pe loc, din deplasare ▪ Deplasări în echilibru pe banca de gimnastică, cu purtare și pășire peste obiecte ▪ Escaladare: prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol ▪ Tracțiune: pe banca de gimnastică, pe perechi ▪ Cățărare - coborârea: la scara fixă, pe plan înclinat ▪ Târâre: pe genunchi și pe coate <p style="color: green; margin: 0;">Parcurs aplicativ cuprinzând deprinderile de locomoție învățate/ consolidate pe parcursul celor șapte lecții</p>		4	S2-S4
		Deprinderi de manipulare de tip propulsie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ lansare, rostogolire și aruncare; ▪ lovire cu mâna și cu piciorul; ▪ lovire cu obiecte: racheta, paleta etc. (manevrarea obiectelor) Deprinderi de manipulare de tip absorbție: <ul style="list-style-type: none"> ▪ prindere cu două mâini de pe loc, din autoaruncări și de la partener 		3	S4-S5
		Deprinderi de stabilitate de tip axial: <ul style="list-style-type: none"> ▪ îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare Posturi statice sau dinamice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ posturi ortostatice, rostogoliri, starturi din poziții diferite 		3	S6-S7
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Specifice jocurilor sportive	Minibaschet: jocuri dinamice și pregătitoare specifice minibaschetului	11	S2-S7
		Regulile de bază ale sporturilor predate; Informații sportive		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>	
Igiena și protecție individuală	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Igiena echipamentului ▪ Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) ▪ Măsuri de prevenire a accidentelor 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>	
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	3.1 3.2 3.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport ▪ Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componentii unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>	

MODULUL II - 8 săptămâni
31 octombrie-22 decembrie 2022

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna
Elemente de organizare a activităților motrice	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) ▪ Formațiile de deplasare în coloană câte unul ▪ Pozițiile drepte și pe loc repaus ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Expunerea rațională la factori naturali benefici pentru sănătate		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Băi de soare ▪ Băi de aer 		<i>Se realizează în lecțiile desfășurate în aer liber, pe timp însorit și/sau în perioada sezonului rece, , pe parcursul întregului an școlar</i>	
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postura corectă ▪ Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. ▪ Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului ▪ Exerciții corective pentru atitudini deficiente ▪ Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Capacități motrice (calități motrice)	2.1 2.2 2.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forța dinamică segmentară 		6	EI - S11 S11-S14 ES -S14
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual 		6	EI - S8 S8-S11 ES -S11
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilitate și stabilitate articulară 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Specifice gimnasticii acrobatice	Elemente acrobatice: cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	11	S8-S14 ES - S14
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regulile de bază ale sporturilor predate ▪ Informații sportive 			
Igienă și protecție individuală	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Igiena echipamentului ▪ Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) ▪ Măsurile de prevenire a accidentelor 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	3.1 3.2 3.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport ▪ Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componentii unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	

MODULUL III - 4 săptămâni
09 ianuarie - 03 februarie 2023

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi		Număr de lecții alocate	Săptămâna
Elemente de organizare a activităților motrice	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) ▪ Formațiile de deplasare în coloană câte unul ▪ Pozițiile drepte și pe loc repaus ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Expunerea rațională la factori naturali benefici pentru sănătate		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Băi de soare ▪ Băi de aer 		<i>Se realizează în lecțiile desfășurate în aer liber, pe timp însorit și/sau în perioada sezonului rece, , pe parcursul întregului an școlar</i>	
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postura corectă ▪ Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. ▪ Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului ▪ Exerciții corective pentru atitudini deficiente ▪ Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>	
Capacități motrice (calități motrice)	2.1 2.2 2.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili ▪ Viteza de execuție în acțiuni motrice singulare ▪ Viteza de deplasare pe direcție rectilie ▪ Viteza de reacție, de deplasare și de execuție (25 m) 		7	<p align="center">EI - S16</p>
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobilitate și stabilitate articulară 			<p align="center">S16-S19</p>
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Specifice jocurilor sportive	Minibaschet	7	S16-S19
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regulile de bază ale sporturilor predate ▪ Informații sportive 			
Igienă și protecție individuală	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Igiena echipamentului ▪ Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) ▪ Măsuri de prevenire a accidentelor 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Dezvoltarea	3.1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolurile care se atribuie elevilor în 		Conținuturile vor fi	

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

MODULUL IV - 8 săptămâni
13 februarie - 06 aprilie 2023

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	
Elemente de organizare a activităților motrice	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) ▪ Formațiile de deplasare în coloană câte unul ▪ Pozițiile drepte și pe loc repaus ▪ Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar		
Expunerea rațională la factori naturali benefici pentru sănătate		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Băi de soare ▪ Băi de aer 	<i>Se realizează în lecțiile desfășurate în aer liber, pe timp însorit și/sau în perioada sezonului rece, , pe parcursul întregului an școlar</i>		
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postura corectă ▪ Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. ▪ Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului ▪ Exerciții corective pentru atitudini deficiente ▪ Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă 	<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>		
Capacități motrice (calități motrice)	2.1 2.2 2.3	▪ Rezistența generală la eforturi aerobe	8	EI -S20	
				S20-S24	
		▪ Mobilitate și stabilitate articulară		ES -S24	
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Specifice jocurilor sportive	Minibaschet		
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regulile de bază ale sporturilor predate ▪ Informații sportive 	12	S20-S28
		Specifice atletismului	▪ Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță	4	S26-S28
Igienă și protecție individuală	1.1. 1.2. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Igiena echipamentului ▪ Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe		

	1.4.	<ul style="list-style-type: none"> Măsuri de prevenire a accidentelor 	parcursul întregului an școlar
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	3.1 3.2 3.3	<ul style="list-style-type: none"> Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componentii unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar

MODULUL V - 9 săptămâni
19 aprilie - 16 iunie 2023

Domenii/ Unități tematice	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	
Elemente de organizare a activităților motrice	1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> Formații de adunare (în linie pe un rând și pe două rânduri) Formațiile de deplasare în coloană câte unul Pozițiile drepte și pe loc repaus Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar	
Expunerea rațională la factori naturali benefici pentru sănătate		<ul style="list-style-type: none"> Băi de soare Băi de aer 		<i>Se realizează în lecțiile desfășurate în aer liber, pe timp însorit și/sau în perioada sezonului rece, pe parcursul întregului an școlar</i>	
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1.2. 1.3. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> Postura corectă Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat. Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului Exerciții corective pentru atitudini deficiente Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă 		<i>Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar</i>	
Deprinderi motrice specifice disciplinelor sportive	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Specifice atletismului	Alergarea de viteză cu start din picioare	5	S32 - S34 ES - S34
			Alergarea de rezistență	6	S29-S32 ES -S32
		Specifice jocurilor sportive	Minibaschet	10	S32 -S33 ES - S33
			<ul style="list-style-type: none"> Regulile de bază ale sporturilor predate Informații sportive 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar
Igienă și protecție individuală	1.1. 1.2. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> Igiena echipamentului Importanța pregătirii organismului pentru efort (încălzirea) 		Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe	

	1.4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Măsuri de prevenire a accidentelor 	parcursul întregului an școlar
Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate	3.1 3.2 3.3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolurile care se atribuie elevilor în lecțiile de educație fizică și sport ▪ Cerințele comportamentului în întreceri; agresivitate versus combativitate - Relațiile dintre componentii unei grupe/echipe, în cadrul lecției de educație fizică și sport 	Conținuturile vor fi abordate în relație cu temele de lecție, pe parcursul întregului an școlar

Legenda:

EI: Evaluare inițială

Ec: Evaluare curentă (cu sau fără acordarea de calificative)

ES: Evaluare sumativă

PLANIFICAREA EVALUĂRILOR

Tipul evaluării/ Probe de evaluare	Număr lecții alocate pentru evaluare	Săptămâna	Data	Observații
ES: Complex e de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă	1	13		
ES - Rezistența aerobă la eforturi aerobe	1	24		
ES - Forță dinamică segmentară	1	14		
ES - Coordonarea acțiunilor motrice realizate individual - Sărituri la coardă, aruncare la ținta orizontală	1	11		
ES - Elemente din gimnastică acrobatică: cumpănă pe un genunchi; semisfoara; podul de jos; rulare: laterală, dorsală, pe piept și abdomen; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	1	13		
ES - Viteza de reacție, de deplasare și de execuție (25 m)	1	19		
ES - Alergarea de durată	1	32		
ES - Jocuri dinamice specifice minibaschetului	1	32		