

ȘCOALA

DISCIPLINA : Ed. fizică și sport

PROFESOR :

Verificat responsabil  
comisie metodică :

VIZAT DIRECTOR,

## PLAN CALENDARISTIC

### PROBE DE CONTROL:

Clasa : a IX – a

Nr. ore pe săpt. : 1

Anul școlar : 2020 – 2021

Semestrul I

1. Alergare de viteză pe distanța de 50 m plat, cu start de jos(s);

2. Gimnastică : - exercițiul la sol ;

3. Joc sp – baschet: procedee tehnice izolate

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	COMPET. SPECIFICE	CONȚINUTURI	Nr. de ore alocate	Săpt.	Obs.
Viteză	1.2., 3.1. 3.2., 3.3 4.2.	- viteza de reacție și execuție în acțiuni motrice complexe; - viteza de deplasare pe distanțe progresive; - viteza de deplasare în condiții variate;	4 (2+2)	1 - 4	
Alergare de rezistență	1.2. 3.2., 3.3.	- pasul alergător de semifond; - startul din picioare și lansarea din start;	4 (2+2)	1 - 4	
Alergare de viteză	1.2. 3.2. 3.3. 4.2.	- pasul alergător de accelerare; - pasul alergător lansat de viteză; - startul de jos și lansarea din start; - alergare de viteză sub formă de concurs ;	4 (2+2)	5 - 8	
Aruncarea greutății	1.2., 1.3. 4.3., 5.1.	- elemente din „școala aruncării” ; - aruncări împinse cu ambele brațe și cu o mână; <b>Aruncarea greutății prin procedeele clasice;</b> - elanul ; - blocarea ; - miscarea brațului ; - traiectoria optimă ;	4 (2+2)	5 - 8	
Capacități coordinative	1.2. 3.1., 3.2. 3.3, 4.2.	- orientarea corpului în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor; - îndemănare specifică probelor și disciplinelor sportive predate	4 (2+2)	9-12	
Calități motrice combinate	1.2., 3.1. 3.2., 3.3 4.2.	- rezistență în regim de forță (parcursuri aplicativ - utilitare)	4 (2+2)	9-12	
Baschet	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 4.2. 4.3., 5.1. 5.2.	<b>Procedee tehnice folosite în atac:</b> • driblingul alternativ cu înălțimi și ritmuri variate -săpt. 9,13 • procedee de aruncare la coș de pe loc și din deplasare -săpt. 10, 14 • oprirea și pivotarea -săpt. 11,15 <b>Procedee tehnice folosite în apărare:</b> • poziții și deplasări specifice - săpt.12, 16 <b>Regulile jocului:</b> • pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor - săpt. 17 <b>Informații din baschet</b>	9 (4+4 +1)	9 - 17	Fiecare elev va avea o mingă, iar după exersare se va realiza dezinfectia acestora

Gimnastică acrobatică	1.2.	<b>Elemente statice:</b> - cumpăna pe un picior; - podul de jos / sus (fete); <b>Elemente dinamice:</b> - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat; • variante de legări de elemente	5 (2+2 +1)	13 -17	Fiecare elev va exersa la o saltea cu husă PVC, iar după exercițiu se va realiza dezinfectia acestora
	3.2.				
	3.3.				
	4.2.				
	5.1.				

## PENTRU GRUPELE ONLINE

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	COMPET. SPECIFICE	CONȚINUTURI	Nr. de ore alocate	Săpt.	Obs.
Alergare de rezistență	1.2. 3.2.,3.3.	- poziția aferentă comenzii startului de sus	4 (2+2)	1 - 4	
Rezistență Programe cardio	1.2., 3.1. 3.2.	- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe; <i>Resurse multimedia</i> , <a href="https://youtu.be/qOBWwpEd9TM">https://youtu.be/qOBWwpEd9TM</a>	8 (4+4)	1 - 8	
Alergare de viteză	1.2. 3.2., 3.3.	- poziția aferentă comenzii startului de de jos;	4 (2+2)	5 - 8	
Aruncarea greutății	1.2., 1.3. 4.3., 5.1.	- priza (minge de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și elanul	4 (2+2)	5 - 8	
Baschet	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 5.1. 5.2.	<b>Procedee tehnice folosite în atac:</b> - oprirea și pivotarea <b>Procedee tehnice folosite în apărare:</b> - poziții și deplasări specifice <b>Regulile jocului:</b> - pași, dublu dribling, fault, semnalizările arbitrilor <b>Informații din baschet</b> <i>Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/UJbBUi7SgtM">https://youtu.be/UJbBUi7SgtM</a> <a href="https://youtu.be/cGXFXEJUepl">https://youtu.be/cGXFXEJUepl</a>	9 (4+4 +1)	9 - 17	
Gimnastică acrobatică	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 5.1. 5.2	<b>Elemente statice:</b> - cumpăna pe un genunchi; - cumpăna pe un picior; - semisfoara; - stând pe omoplați;	5 (2+2 +1)	13 -17	
Forță	1.2., 3.1. 3.2.	- forță dinamică segmentară; - forță segmentară în regim de rezistență; <i>Exemple: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/PZIQIErCV5Q">https://youtu.be/PZIQIErCV5Q</a> <a href="https://youtu.be/805diFCOk6k">https://youtu.be/805diFCOk6k</a> <a href="https://youtu.be/sdSzmHNAaZk">https://youtu.be/sdSzmHNAaZk</a>	4 (2+2)	9-12	
Complexe de dezvoltare fizică	1.1., 2.1. 2.2., 5.1	- Complexe de dezvoltare fizică: cu exerciții libere pe fond muzical etc.	5 (2+2 +1)	13 -17	

## PLAN CALENDARISTIC

### PROBE DE CONTROL:

Clasa : a IX – a A,B,C,D,E,F

Nr. ore pe săpt. : 1

Anul școlar : 2020 – 2021

Semestrul : al II – lea

#### 1. Forța musculaturii:

- **brațelor:** Băieți : - flotări cu picioarele sprijinite pe bancă ;

Fete : - flotări cu mâinile sprijinite pe bancă ;

- **abdomenului:**

Băieți : - ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor;

Fete : - ridicarea trunchiului din culcat dorsal ;

#### 2. Atletism (la alegere)

- **Alergare de rezistență:** 800 m fete; 1000 m băieți;

- **Săritură în lungime cu elan** (m)

#### 3. Joc sportiv – volei: procedee tehnice izolate

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	COMPET. SPECIFICE	CONȚINUTURI	Nr. de ore alocate	Săpt.	Obs.
Forță	1.2., 3.1. 3.2., 3.3 4.2.	- forță dinamică segmentară ; - forță segmentară în regim de rezistență ;	4 (2+2)	1 - 4	
Volei	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 4.2. 4.3., 5.1. 5.2.	<b>Procedee tehnice folosite în atac:</b> - poziții și deplasări specifice - săpt. 1, 5 - pasarea mingii la perete, individual - săpt. 1, 5 - lovitura de atac procedeu drept din autoaruncare - săpt. 2, 6 - serviciu de jos și de sus, din față - săpt. 3, 7 <b>Procedee tehnice folosite în apărare:</b> - poziții și deplasări specifice - săpt. 4, 8 - preluarea cu două mâini de jos din autoaruncare - săpt. 4, 8 <b>Regulile jocului:</b> atingerea fileului, călcarea liniei de centru și la serviciu, spațiul de serviciu, minge ținută, dublă sau condusă, rotația jucătorilor, punct realizat, încheierea setului și a jocului. <b>Informații din volei.</b>	8 (4+4)	1 - 8	Fiecare elev va avea o minge, iar după exersare se va realiza dezinfectia acestora
Rezistență	1.2.0, 3.1. 3.2., 3.3 4.2.	- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe; - rezistență cardio-respiratorie la eforturi mixte;	4 (2+2)	5 – 8	
Capacități coordinative	1.2. 3.1., 3.2. 3.3, 4.2.	- orientarea corpului în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor; - dansuri cunoscute: Menaito, Macarena, Vals vienez	4 (2+2)	9-12	
Alergare de rezistență	1.2. 3.2., 3.3.	- alergare de rezistență pe distanțe între 400 – 1000 m, sub formă de concurs ;	4 (2+2)	9-12	

Săritură în lungime cu elan cu 1½ pași în aer	1.2. 1.3. 4.3. 5.1.	- elemente din „școala săriturii”; - etalonarea elanului - bătaia și desprinderea în zona precizată - zborul și aterizarea	4 (2+2)	13-17	
Aruncarea greutății	1.2. 1.3. 4.3. 5.1.	- elemente din „școala aruncării” ; - aruncări împinse cu ambele brațe și cu o mână; <b>Aruncarea greutății prin procedeul clasic;</b> - elanul ; - blocarea ; - mișcarea brațului ; - traiectoria optimă ;	4 (2+2)	13-17	

## PENTRU GRUPELE ONLINE

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	COMPET. SPECIFICE	CONȚINUTURI	Nr. de ore alocate	Săpt.	Obs.
Forță	1.2., 3.1. 3.2.	- forță dinamică segmentară; - forță segmentară în regim de rezistență; <i>Exemple: Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/PZIOIErCV5Q">https://youtu.be/PZIOIErCV5Q</a> <a href="https://youtu.be/805diFCO6k">https://youtu.be/805diFCO6k</a> <a href="https://youtu.be/sdSzmHNAaZk">https://youtu.be/sdSzmHNAaZk</a>	4 (2+2)	1-4	
Dansuri cunoscute	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 5.1. 5.2	- dans folcloric specific zonei	4 (2+2)	1-4	
Volei	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 5.1. 5.2.	- poziții și deplasări specifice - regulile jocului: atingerea fileului, călcarea liniei de centru și la serviciu, spațiul de serviciu, minge ținută, dublă sau condusă, rotația jucătorilor, punct realizat, încheierea setului și a jocului. - informații din jocul de volei <i>Resurse multimedia</i> <a href="https://youtu.be/Foj6A4WWgCg">https://youtu.be/Foj6A4WWgCg</a>	4 (2+2)	5 - 8	
Rezistență Programe cardio	1.2., 3.1. 3.2.	- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe; <i>Resurse multimedia</i> , <a href="https://youtu.be/qQBWwpEd9TM">https://youtu.be/qQBWwpEd9TM</a>	4 (2+2)	5 - 8	
Alergare de rezistență	1.2. 3.2.,3.3.	- poziția aferentă comenzii startului de sus	4 (2+2)	9-12	
Dansuri cunoscute	1.2., 3.1. 3.2., 3.3. 4.1., 5.1. 5.2	- dansuri cunoscute: Menaito, Macarena, Vals vienez individual, dansul pinguinului	4 (2+2)	9-12	
Aruncarea greutății	1.2., 1.3. 4.3., 5.1.	- priza (minge de dimensiunea aproximativă a bilei de greutate) și elanul	4 (2+2)	13 - 17	
Exersare cu ajutorul aplicațiilor electronice	1.2., 3.1. 3.2.	- Eye Toy, Fit Club (system Android)	4 (2+2)	13 - 17	