Unitatea de învăţământ:

Anul şcolar: 2017-2018

Profesor:

Clasa a IX-a

**PLANUL CALENDARISTIC**

**Disciplina: EDUCAŢIE FIZICĂ**

**Semestrul I**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competenţe specifice** | **Unitatea de învăţare** | | **Conţinuturi** | **Număr de lecţii alocate** | **Săptămâna** | **Măsuri de reglare** |
| 1.1.  2.1.  2.2.  5.1. | Starea de sănătate şi dezvoltarea fizică | Măsurători specifice | Înălţime, Greutate  Perimetre/diametre, anvergură | 1 | 1 |  |
| Indicatori specifici | -de nutriţie  -de proporţionalitate | Permanent | Permanent |  |
| Indicii funcţionali şi determinarea acestora | Frecvenţa cardiacă  Ritm respiratoriu | Permanent | Permanent |  |
| *\* Modelul dezvoltării fizice armonioase* | - | - | - | - |
| Atitudini corporale deficiente | Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat | Permanent | Permanent |  |
| Profilaxia | Adoptarea unei atitudini corporale corecte | Permanent | Permanent |  |
| *\*Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente* | *Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat* | Dacă este cazul | Permanent |  |
| Complexe de dezvoltare fizică | Exerciţii libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc. | Permanent | Permanent |  |
| *\*Programe adaptate de culturism, fitness, sport aerobic, stretching* | - | - | - | - |
| 2.1.  2.2.  4.3. | Protecţia individuală | Tehnici de reechilibrare | Relaţia efort - refacere | Permanent | Permanent |  |
| Modalităţi de atenuare a şocurilor | Prelucrare normelor de protecţie fizică a elevilor  Asigurarea condiţiilor optime de desfăşurarea a activităţilor Modalităţi de atenuare a şocurilor | 1  Permanent | 1  Permanent |  |
| Cunoştinţe teoretice | Importanţa încălzirii  Rolul respiraţiei în efort şi refacere  Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuţii | Permanent | Permanent |  |
| 4.1.  4.3.  5.1. | Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate | Activităţi practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare | Conducerea de către elevi a unor secvenţe din lecţie  Arbitraj/autoarbitraj | Permanent | Permanent |  |
| Situaţii conflictuale care pot interveni în activităţile practice | Evitarea comportamentului agresiv: fizic şi verbal | Permanent | Permanent |  |
| Modalităţi de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situaţiilor conflictuale | Asigurarea unor arbitraje competente şi obiective, cunoaşterea regulamentelor sporturilor practicate în şcoală | Permanent | Permanent |  |
| 4.1.  4.3.  5.1. |  | Comportamentele integrate în noţiunea de fair-play | Respect faţă de adversari şi parteneri  Corectitudine în situaţii variate | Permanent | Permanent |  |
| Regulamentele disciplinelor sportive | Cunoaşterea şi respectarea regulamentelor disciplinelor sportive | Permanent | Permanent |  |
| 1.2.  5.2. | Culturalitate | Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport | Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv | Permanent | Permanent |  |
| Valori sportive etalon în diferite discipline sportive | Mediatizarea şi cunoaşterea valorilor sportive | Permanent | Permanent |  |
| 1.2.  3.1.  3.2.  4.2. | Calităţi motrice | Probe de determinare a nivelului calităţilor motrice | Testări iniţiale/predictive | 1 | 1 |  |
| Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calităţi motrice | Forţă dinamică segmentară | 5 | 9-13 |  |
| Procedee şi mijloace de dezvoltare specifică şi combinată a calităţilor motrice | **-** | - | - |  |
| 1.2.  3.2.  4.2. | Deprinderi motrice | Deprinderi motrice de locomoţie | **-** | - | - |  |
| Deprinderi motrice de stabilitate | Îndoiri, întinderi, răsuciri, balansări | 3 | 8-10 |  |
| Deprinderi motrice de manipulare | - de tip propulsie  - de tip absorbţie | 3 | 5-7 |  |
| 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  4.2.  5.2. | Atletism | Alergări | Alergare de rezistenţă:   * Pasul alergător lansat de semifond * Startul de sus şi lansarea de la start * Coordonarea respiraţiei cu ritmul paşilor de alergare | 3 | 3-5 |  |
| Alergare de viteză:   * Pasul alergător de accelerare * Pasul alergător lansat de viteză * Startul de jos şi lansarea de la start | 3 | 6-8 |  |
| Sărituri | - | - | - | - |
| Aruncări | - | - | - | - |
| 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  4.2.  5.1.  5.2. | Gimnastică | Gimnastică acrobatică | Elemente acrobatice statice  Elemente acrobatice dinamice  Variante de linii acrobatice | 5 | 11-15 |  |
| Sărituri la aparate | Sărituri la capră:   * Săritură în sprijin depărtat Săritură în sprijin ghemuit   Săritură la lada de gimnastică:   * Cu rostogolire pe lada situată longitudinal * În sprijin ghemuit pe lada dispusă transversal, urmată de săritură cu extensie | 4 | 14-17 |  |
|  |  | *\*Programe de gimnastică de tip aerobic* | - | - | - | - |
| 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  4.1.  4.2.  4.3.  5.2. | Jocuri sportive | Baschet | Procedee tehnice de atac  Procedee tehnice de apărare  Acţiuni tactice de atac  Acţiuni tactice de apărare  Joc bilateral | 7 | 2-8 |  |
| Fotbal | **-** | - | - | - |
| Handbal | Procedee tehnice de atac  Procedee tehnice de apărare  Acțiuni tactice de atac  Acțiuni tactice de apărare  Joc bilateral | 10 | 9-18 | - |
| Volei | - | - | - |  |
| *\*\*Torbal* | - | - | - | - |
| *\*\*Goalbal* | - | - | - | - |
| - | Discipline sportive alternative | Badminton | - | - | - | - |
| Cicloturism | - | - | - | - |
| Dans sportiv | - | - | - | - |
| Dans folcloric | - | - | - | - |
| Gimnastică ritmică | - | - | - | - |
| Înot | - | - | - | - |
| Korfball | - | - | - | - |
| Oină | - | - | - | - |
| Orientare sportivă | - | - | - | - |
| Patinaj | - | - | - | - |
| Rugby | - | - | - | - |
| Sanie | - | - | - | - |
| Schi alpin | - | - | - | - |
| Schi fond | - | - | - | - |
| Sport aerobic | - | - | - | - |
| Şah | - | - | - | - |
| Tenis de masă | - | - | - | - |
| EVALUARE | | | Alergarea de viteză  Forța (cuplu de două probe vizând segmente diferite  Gimnastică acrobatică | 4 | 9,13,15,17 |  |

Unitatea de învăţământ:

Anul şcolar: 2017-2018

Profesor:

Clasa a IX-a

**PLANUL CALENDARISTIC**

**Disciplina: EDUCAŢIE FIZICĂ**

**Semestrul al II-lea**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Competenţe specifice** | **Unitatea de învăţare** | | **Conţinuturi** | **Număr de lecţii alocate** | **Săptămâna** | **Măsuri de reglare** |
| 1.1.  2.1.  2.2.  5.1. | Starea de sănătate şi dezvoltarea fizică | Măsurători specifice | - | - | - | - |
| Indicatori specifici | - de nutriţie  - de proporţionalitate | Permanent | Permanent |  |
| Indicii funcţionali şi determinarea acestora | Frecvenţa cardiacă  Ritm respiratoriu | Permanent | Permanent |  |
| *\* Modelul dezvoltării fizice armonioase* | - | - | - | - |
| Atitudini corporale deficiente | Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat | Permanent | Permanent |  |
| Profilaxia | Adoptarea unei atitudini corporale corecte | Permanent | Permanent |  |
| *\*Corectarea fiecărei atitudini corporale deficiente* | *Cifoze, lordoze, scolioze, asimetrii, picior plat* | Dacă este cazul | Permanent |  |
| Complexe de dezvoltare fizică | Exerciţii libere, cu obiecte portative, pe fond muzical, etc. | Permanent | Permanent |  |
| *\*Programe adaptate de culturism, fitness, sport aerobic, stretching* | - | - | - | - |
| 2.1.  2.2.  4.3. | Protecţia individuală | Tehnici de reechilibrare | Relaţia efort - refacere | Permanent | Permanent |  |
| Modalităţi de atenuare a şocurilor | Asigurarea condiţiilor optime de desfăşurarea a activităţilor Modalităţi de atenuare a şocurilor | Permanent | Permanent |  |
| Cunoştinţe teoretice | Importanţa încălzirii  Rolul respiraţiei în efort şi refacere  Tehnici de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuţii | Permanent | Permanent |  |
| 4.1.  4.3.  5.1. | Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate | Activităţi practice cu specific de conducere, subordonare, colaborare | Conducerea de către elevi a unor secvenţe din lecţie  Arbitraj/autoarbitraj | Permanent | Permanent |  |
| Situaţii conflictuale care pot interveni în activităţile practice | Evitarea comportamentului agresiv: fizic şi verbal | Permanent | Permanent |  |
| Modalităţi de prevenire/ aplanare/ rezolvare a situaţiilor conflictuale | Asigurarea unor arbitraje competente şi obiective, cunoaşterea regulamentelor sporturilor practicate în şcoală | Permanent | Permanent |  |
| Comportamentele integrate în noţiunea de fair-play | Respect faţă de adversari şi parteneri  Corectitudine în situaţii variate | Permanent | Permanent |  |
| Regulamentele disciplinelor sportive | Cunoaşterea şi respectarea regulamentelor disciplinelor sportive | Permanent | Permanent |  |
| 1.2.  5.2. | Culturalitate | Criterii de evaluare a valorilor sportive, în diferite ramuri de sport | Interes pentru documentarea asupra fenomenului sportiv | Permanent | Permanent |  |
| Valori sportive etalon în diferite discipline sportive | Mediatizarea şi cunoaşterea valorilor sportive | Permanent | Permanent |  |
| 1.2.  3.1.  3.2.  4.2. | Calităţi motrice | Probe de determinare a nivelului calităţilor motrice | - | - | - | - |
| Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calităţi motrice | Îndemânare:   * Coordonarea acţiunilor segmentelor corpului * Efectuarea unor acţiuni motrice simple şi complexe | 3 | 3-5 | - |
| Rezistenţă:   * Cardio-respiratorie la eforturi uniform continue * Cardio-respiratorie la eforturi variabile | 3 | 8-10 |  |
| Viteza:   * De reacţie * De deplasare | 3 | 11-13 |  |
| Procedee şi mijloace de dezvoltare specifică şi combinată a calităţilor motrice | Viteză în regim de coordonare:   * Viteză de reacţie – deplasare, în condiţii de orientare în spaţiu şi îndemânare | 3 | 16-18 |  |
| 1.2.  3.2.  4.2. | Deprinderi motrice | Deprinderi motrice de locomoţie | Parcursuri aplicative | 3 | 1-3 |  |
| Deprinderi motrice de stabilitate | - | - | - | - |
| Deprinderi motrice de manipulare | - | - | - | - |
| 1.2.  3.1./3.2./3.3.  4.2.  5.2. | Atletism | Alergări | - | - | - | - |
| Sărituri | Săritura în lungime cu elan | 4 | 12-16 |  |
| Aruncări | Aruncarea greutăţii de pe loc | 5 | 6– 10 | - |
| 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  4.2.  5.1.  5.2. | Gimnastică | Gimnastică acrobatică | - | - | - | - |
| Sărituri la aparate | Sărituri la capră:   * Săritură în sprijin depărtat Săritură în sprijin ghemuit   Săritură la lada de gimnastică:   * Cu rostogolire pe lada situată longitudinal   În sprijin ghemuit pe lada dispusă transversal, urmată de săritură cu extensie | - | - | - |
| *\*Programe de gimnastică de tip aerobic* | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  4.1.  4.2.  4.3.  5.2. | Jocuri sportive | Baschet | Procedee tehnice de atac  Procedee tehnice de apărare  Acţiuni tactice de atac  Acţiuni tactice de apărare  Joc bilateral | 13 | 5-18 |  |
| Fotbal | - | - | - | - |
| Handbal | Procedee tehnice de atac  Procedee tehnice de apărare  Acţiuni tactice de atac  Acţiuni tactice de apărare  Joc bilateral | 4 | 1-4 | - |
| Volei |  | - | - |  |
| *\*\*Torbal* | - | - | - | - |
| *\*\*Goalbal* | - | - | - | - |
| - | Discipline sportive alternative | Badminton | - | - | - | - |
| Cicloturism | - | - | - | - |
| Dans sportiv | - | - | - | - |
| Dans folcloric | - | - | - | - |
| Gimnastică ritmică | - | - | - | - |
| Înot | - | - | - | - |
| Korfball | - | - | - | - |
| Oină | - | - | - | - |
| Orientare sportivă | - | - | - | - |
| Patinaj | - | - | - | - |
| Rugby | - | - | - | - |
| Sanie | - | - | - | - |
| Schi alpin | - | - | - | - |
| Schi fond | - | - | - | - |
| Sport aerobic | - | - | - | - |
| Şah | - | - | - | - |
| Tenis de masă | - | - | - | - |
| EVALUARE | | | Săritură la un aparat de gimnastică  (Gimnastică acrobatică şi săritură la un aparat de gimnastică, cumulativ)Aruncarea greutăţii de pe loc  Săritura în lungime cu elan  Joc sportiv (procedeu tehnic izolat; structură tehnico-tactică; joc bilateral) | 3 | 11,15,17 |  |