

PLAN CALENDARISTIC ANUAL

Unitatea de învățământ:

Clasa a IX-a

Anul școlar: 2026-2027

Profesor:

PROBE DE EVALUARE:

1. Calități motrice specifice atletismului: o probă la alegere dintre cele prezentate de programa școlară
2. Atletism: probă athletică sau probe combinate (triatlon sau tetratlon).
3. Baschet/Volei: efectuarea unei structuri tehnico-tactice/joc bilateral

COMPETENȚE GENERALE:

CG1 Practicarea disciplinelor sportive, în contexte autonome și independente, în vederea optimizării armoniei corporale și consolidării stilului de viață sănătos.

CG2 Participarea la activități sportive competiționale și ne competiționale, curriculare și extracurriculare, în condiții de fair-play și siguranță, în vederea integrării sociale.

COMPETENȚE SPECIFICE

CS 1.1. Efectuarea unor programe de exerciții fizice pentru optimizarea posturii corporale și dezvoltării fizice armonioase.

CS 1.2. Identificarea unor mijloace de instruire și aplicarea lor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort, în scopul menținerii și optimizării stării de sănătate.

CS 1.3. Exersarea deprinderilor motrice sportive în activități fizice independente, pentru cultivarea interesului față de mișcare și propria stare de sănătate.

CS 2.1. Efectuarea acțiunilor motrice specifice disciplinelor sportive, în contexte curriculare.

CS 2.2. Aplicarea conținutului tehnic și tactic specific disciplinelor sportive, în contexte recreative și de timp liber, competiționale și ne competiționale.

CS 2.3. Aplicarea achizițiilor specifice disciplinelor sportive, în activități de grup, cu caracter multicultural și incluziv.

Săptămâna/ Perioada	Nr. lecției	Competențe specifice	Domeniu de conținut/Unitatea tematică	Temele de lecție	Obs.
7 – 25.09.	1 - 3	1.1. 1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 2.3.	Atletism Sănătate și armonie corporală	Viteza de deplasare Pasul alergător de viteză	
28.09 – 16.10	4-6	1.1. 1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 2.3.	Atletism Sănătate și armonie corporală	Viteza de deplasare Startul și lansarea de la start Alergare de viteză Cunoștințe teoretice	

19-23.10	7		Evaluare	Atletism: probă atletică	
02 – 27.11	8 - 11	1.1. 1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 2.3.	Baschet/Volei Stil de viață sănătos	Coordonare oculo- manuală Dribling – aruncare la coș din dribling / Organizarea celor 3 lovituri Cunoștințe teoretice	
.....					
21-22.12	15	1.1. 1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 2.3.	Lecția la dispoziția profesorului	Organizarea și desfășurarea unor întreceri și competiții sportive interclase Realizarea unor activități interdisciplinare, precum „Mișcare și sănătate” sau „Sport și tehnologie”	

(*) NOTĂ:

„Planul calendaristic anul” este un exemplu realizat pentru anul școlar 2026-2027, 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 (baza materială, nivelul de pregătire și opțiunile elevilor) existente în unitatea de învățământ în care își desfășoară activitatea.