

PROIECTAREA UNITĂȚII TEMATICE

Aria curriculară: Educație fizică, sport și sănătate

Disciplina: Educație fizică și sport

Clasa: a IX-a

Unitatea tematică:

- Număr de lecții alocate:
- Săptămâna de aplicare:

Competențe specifice:

- 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 necompetiționale.

Conținuturi / Teme de lecție	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săpt. nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Școala aruncării	1.1. 1.2. 2.1. 2.3.	- Exerciții de împingere a mingii medicinale (1 – 2 kg), cu două mâini de la piept - Exersare în perechi, cu recuperare alternativă a greutății - Exemple de probe de aruncare din jocuri multiculturale	• Temporale: 50 min • Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, • Formații de lucru: individual	Săpt: 22/ L 22	• Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice; • Observarea și aprecierea tehnicii de execuție
Aruncarea de pe loc	1.1. 1.2. 2.1. 2.3. .	- Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, împingere cudouă mâini de la piept; - Același exercițiu, cu angrenarea picioarelor prin flexia și extensia acestora; - Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, împingereagreutății	• Temporale: 10-12 min • Materiale: teren cu marcaj, jaloane, fluier, cronometru • Formații de lucru: individual • Bibliografice:	Săpt: 23/ L 23	• Observarea și aprecierea respectării indicațiilor metodice; ▪ Observarea și aprecierea tehnicii de execuție

		cu o mână de la umăr; - exersarea acțiunilor motrice în acord cu indicațiile metodice și, după caz, corectările transmise de profesor	• - Stoica M, Atletism-Curs pentru studenții anilor II și IV, ANEFS, București 2000		
.....					
Aruncarea greutății		Aruncarea greutății	a) Temporale: 30 min b) Materiale: teren cu marcaj, fluier, cronometru, teste scrise, portofolii c) Formații de lucru: individual	Săpt: 27/ L 27	EVALUARE SUMATIVĂ

Cunoștințe teoretice	Regulament: dimensiuni spațiu aruncare, greutate bilă (proba masculină/feminină); descrierea fazelor probei de aruncarea greutății
Sănătate și armonie corporală	- Măsurarea greutății corporale - Măsurarea talie - Calcularea IMC - Măsurare diametre și perimetre - Adoptarea posturii corecte, în ortostatism - Măsurarea și consemnarea indicilor de dezvoltare somatică în jurnalul personal (talie, greutate, diametre, perimetre)
Stil de viață sănătos	- Igiena personală - Norme și reguli de odihnă - Norme și reguli de nutriție și hidratare - Riscuri pentru starea de sănătate: sedentarism, utilizare excesivă a dispozitivelor electronice - Jurnalul personal și completarea periodică a acestuia

(*) NOTĂ:

„Proiectul unității tematice” 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.

Conținuturile interdisciplinare *Multiculturalitate, incluziune și integrare socială* vor fi abordate, preponderent, în relație cu jocurile sportive.