**JOC ȘI MIȘCARE**

**Planificare anuală**

**Școala Gimnazială nr.192**

**Clasa a III-a B**

**Aria curriculară: Educație fizică, sport si sănătate**

**Număr de ore: 1 oră/ săptămână**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **Crt.** | **Săptămâna** | **Tema** | **Conținuturile** | **Nr. Ore** |
|  |  | **MODULUL I** |  |  |
| **1.** | **I** | Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, cu purtări de obiecte | *JOC: Măsurătorii – deplasări cu numărarea pașilor și transport de diferite obiecte* | **1** |
| **2** | **II** | Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, cu purtări de obiecte | *JOC:Buchețelele* | **1** |
| **3** | **III** | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:  - în zig-zag | *JOC: Vizitiul și căluțul* | **1** |
| **4** | **IV** | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:  - cu ocolire de obstacole | *JOC: Troica, Semănatul și culesul cartofilor, Cursa vocalelor* | **1** |
| **5** | **V** | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:  - cu trecere peste obstacole | *JOC: Vânătorul, vrabia și albina, Șoarecele și pisica* | **1** |
| **6** | **VI** | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:  - cu transport și punere de obiecte | *JOC: Poșta merge*  *Din cerc în cerc* | **1** |
| **7** | **VII** | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă | *JOC: Elasticul* | **1** |
| **MODULUL II** | | | | |
| **8** | **VIII** | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă | *JOC: Ferește-ți picioarele*  *Broscuțele sar în lac* | **1** |
| **9** | **IX** | |  | | --- | | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:  - aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus și pe deasupra capului | | *JOC: Suveica dublă*  *Ferește-ți capul* | **1** |
| **10** | **X** | |  | | --- | | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:  - prindere cu o mână prin apucare | | *JOC: Vânătorii și rațele* | **1** |
| **11** | **XI** | |  | | --- | | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:  - aruncare azvârlită la distanță și la țintă | | *JOC: Ciobanul își apără oile*  *Țintașii iscusiți* | **1** |
| **12** | **XII** | |  | | --- | | Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):  - tracțiune-împingere | | *JOC: Derdelușul*  *Ajută-te singur* | **1** |
| **13** | **XIII** | |  | | --- | | Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):  - cățărare-coborâre | | *JOC: Toboganul* | **1** |
| **14** | **XIV** | |  | | --- | | Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):  - tracțiune | | *JOC: Avionul*  *Transportul rănitului*  *Cobilița, Remorcarea* | **1** |
| **MODULUL III** | | | | |
| **15** | **XV** | RECAPITULARE | *JOC: Vizitiul și doi cai*  *Șarpele își prinde coada*  *Cursa broscuțelor* | **1** |
| **16** | **XVI** | EVALUARE | *JOC: Naveta spațială*  *Apărătorul cetății* | **1** |
| **17** | **XVII** | JOCURI LIBERE | *JOC: Ogarul și iepurele*  *Mingea prin tunel* | **1** |
| **18** | **XVIII** | Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:  - viteza de deplasare în relație cu un partener | *JOC:*  *Vânătorul, vrabia și albina*  *Al treilea fuge* | **1** |
| **19** | **XIX** | Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:  - forță dinamică a trunchiului și abdomenului | *JOC: Nu te lăsa frate*  *Banda rulantă* | **1** |
| **20** | **XX** | Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:  - rezistența generală | *JOC: Șoarecele isteț și pisica periculoasă*  *Șotronul* | **1** |
| **MODULUL IV** | | | | |
| **21** | **XXI** | Jocuri pentru orientare spațio - temporală:  - repere statice, dinamice | *JOC:*  *Ocupă locul*  *Păsărelele intră-n cuib*  *Recunoaște-ți vecinii* | **1** |
| **22** | **XXII** | Jocuri pentru orientare spațio - temporală:  - ritm | *JOC: Poșta merge, Cercurile zburătoare* | **1** |
| **23** | **XXIII** | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii | *JOC: Uliul și porumbeii* | **1** |
| **24** | **XXIV** | Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii | *JOC: Năvodul, Leapșa – pe ghemuite* | **1** |
| **25.** | **XXV** | Jocuri de mișcare desfășurate în diferite anotimpuri, în aer liber | *JOC: Derdelușul, Cărăușii* | **1** |
| **26.** | **XXVI** | Jocuri de mișcare desfășurate în diferite anotimpuri, în aer liber | *JOC: Țintașii iscusiți, Cursa pe numere* | **1** |
| **27.** | **XXVII** | Jocuri de mișcare constituite spontan, în timpul liber, incluzând întrecerea între grupuri | *JOC: Vânătorii și rațele*  *Ciobanul își apără oile* | **1** |
| **MODULUL V** | | | | |
| **28.** | **XXVIII** | Jocuri de mișcare constituite spontan, în timpul liber, incluzând întrecerea între grupuri | *JOC: Mingea la căpitan, Între două focuri* | **1** |
| **29.** | **XXIX** | Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții | *JOC: Batistuța*  *Vânătorul iscusit* | **1** |
| **30.** | **XXX** | Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții | *JOC: Acul cu ața*  *Salut prietene* | **1** |
| **31.** | **XXXI** | Ofertele școlilor și comunităților locale de practicare a activităților fizice (concursuri școlare – în școală, între școli; centre locale de inițiere în diferite sporturi, serbări sportive) | *JOC: Calculatorul* | **1** |
| **32.** | **XXXII** | Activități turistice | *JOC: Mingea pe pod*  *Unde-s doi puterea crește* | **1** |
| **33.** | **XXXIII** | RECAPITULARE | *JOC:*  *Coșulețul cu două toarte*  *Mingea prin tunel (variant)* | **1** |
| **34.** | **XXXIV** | EVALUARE | *JOC: Crabii și creveții*  *Îndemânaticii* | **1** |