**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** |