**Unitatea de învăţământ: Scoala Gimnazială nr.**

**Profesor înv. primar:**

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

**Disciplina de învăţământ:** Joc și mișcare

**Clasa a IV-a**

**Nr. de ore pe săptămână: 1**

**An școlar: 2024 – 2025**

**Planificare calendaristică orientativă**

| Unitatea de învăţare | Competenţe | Conţinuturi | Nr. de ore | Săptămâna | Observaţii |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
| 1. Joc și mișcare
 | 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând - tracțiunea;
* Tehnici de comunicare eficientă în jocuri de mișcare (gesturi, semne, semnale);
* Jocuri:
	+ Acul cu ață
	+ Șarpele își prinde coada
	+ Automobilele
	+ Ajută-te singur
 | 3 | S1 – S309.09 – 27.09.2024 | 3 ore – M1  |
| 1. Unde-s mulți, puterea crește
 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2. | * Adoptarea unor serii de roluri pentru oferirea de sprijin necondiționat;
* Reguli de interacțiune inter-grup;
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând alergare cu transport și punere de obiecte;
* Ascultarea și acceptarea opiniilor celorlalți;
* Jocuri:
	+ Mingea prin tunel

-Vizitiul și căluțul* *Evaluare*
 | 4 | S4-S730.09-25.10.2024 |  |
| VACANTA DE TOAMNA 28.10-3.11.2024 |
| 1. Din lumea reală, în lumea jocurilor
 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii
* Jocuri de mișcare și ștafete cu transport și punere de obiecte;
* Jocuri de mișcare și ștafete vizând viteza de deplasare în relație cu un partener;
* Tehnici de comunicare eficientă în jocuri de mișcare;
* Reguli de interacțiune inter-grup
* Jocuri:
	+ Transportul rănitului
	+ Semănatul cartofilor
	+ Calculatoarele
* *Evaluare*
 | 3 | S8-S104.11-22.11.2024 |  |
| 1. Jocuri cu povești
 | 1.1, 1.2, 2.1, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând aruncarea azvârlită la distanță și la țintă;
* Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii
* Jocuri:
	+ Batistuța
	+ Țintașii iscusiți
	+ Ogarul și iepurele
* *Evaluare*
 | 3 | S11-S1325.11-13.12.2024 |  |
| *ȘCOALA ALTFEL- 16-20 DECEMBRIE 2024* |
| VACANTA DE IARNA 20.12.2024-7.01.2025 |
| 1. Natura jucăușă
 | 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri pentru orientare spațio - temporală: repere statice, dinamice;ritm;
* Tehnici de comunicare eficientă în jocuri de mișcare;
* Jocuri:
	+ Broscuțele sar în lac
	+ Crabii și creveții
	+ Păsărelele intră-n cuib
 | 3 | S15 – S188.01-31.01.2025 | 5ore – M3Zi liberă: 24.01.2025 |
| 1. Din lumea jocurilor, în lumea reală
 | 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând – tracțiunea;
* Jocuri de mișcare și ștafete vizând viteza de deplasare în relație cu un partener;
* Jocuri pentru orientare spațio – temporală;
* Adoptarea unor serii de roluri pentru oferirea de sprijin necondiționat;
* Reguli de interacțiune inter-grup;
* Jocuri:
	+ Avionul
	+ Rațele și vânătorii
 | 4 | S19-S223.02-7.03.2025 | 2 ore M3 |
| *VACANTA DE SCHI 17-21.02.2025* |  |  |  |
| * + Ancorăm corabia la mal
	+ Naveta spațială
* *Evaluare*
 |  |  | 2 ore M4 |
| 1. Împreună ne jucăm
 | 1.2, 1.3, 2.1, 2,2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă ;
* Jocuri pentru orientare spațio - temporală: repere statice, dinamice; ritm;
* Tehnici de comunicare eficientă în jocuri de mișcare;
* Jocuri:
	+ Cercurile zburătoare
	+ Figurile geometrice!
	+ Șotron
 | 3 | S23 – S2510.03-28.03.2025 | 3ore – M4 |
| 1. Război și pace
 | 1.3, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri de mișcare pentru timpul liber;
* Jocuri:
	+ Șoarecele și pisica
	+ Uliul și porumbeii
* *Evaluare*
 | 2 | S26 – S2831.03-17.04.2025 | 2 ore M4 |
| *VACANȚA DE PRIMĂVARĂ:* 18 – 27.04.2025 |
| 1. Invenții
 | 1.2, 1.3, 2.1, 2,2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând alergare cu ocolire de obstacole;
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere;
* Ascultarea și acceptarea opiniilor celorlalți;
* Jocuri:
	+ Leapșa pe ghemuite
 | 4 | S29 – S3328.04-30.05.2025 |  |
|  |
| * + Suveica simplă
	+ Îndemânaticii
 |  |  |  |
| 1. Joc și prietenie
 | 1.1, 1.3, 2.1, 2.2. | * Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea funcțiilor cardiace și respiratorii;
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând alergare în zig-zag;
* Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând - aruncare azvârlită la distanță și la țintă;
* Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea rezistenței generale;
* Adoptarea unor serii de roluri pentru oferirea de sprijin necondiționat;
* Jocuri:
	+ Nu te lăsa, frate!
	+ Salut, prietene!
	+ Apărătorul cetății
* *Evaluare*
 | 3 | S34-S362.06-20.06 |  |
|  |