

PROFESOR

prof. Marin Ilieș

**ORGANIZAREA ȘI
EȘANTIONUL SUPUS
CERCETĂRII**

**EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
ISBN 978-630-6502-78-3**

prof. Marin Ilieș

Organizarea și eșantionul supus cercetării

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
2022

TEXT © Organizarea și eșantionul supus cercetării/prof. Marin Ilieș

Toate drepturile rezervate autorului

Consilier editorial: lect. dr. Tiberiu Irimia

Lector de carte: ing. drd. Paula Mândrean

Tehnoredactare: prof. Marin Ilieș

Coperta I-IV: prof. Alexandru Georgiu

Corectura: prof. Marin Ilieș

Grafică generală: prof. Alexandru Georgiu

Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Tel. 0760 607 889, 0741 494 338

e-mail: meritocratj@gmail.com

© 2022 *Editura Meritocrat Cluj-Napoca*

Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textului din această carte aparține autorului.

În acest capitol sunt prezentate planificări calendaristice ale unităților de învățare, eșalonări anuale și itemi operaționali urmat de un program de pregătire în vederea atenuării obezității și supraponderalității.

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ A ACTIVITĂȚILOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ

GRUPĂ: EXPERIMENT

PROFESOR: ILIEȘ MARIN

Nr. de ore: 2 ore / săptămână

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Obs.
1. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	1.1 Recunoașterea influențelor aerului și apei asupra sănătății 1.2 Demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corect adoptate 1.3 Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale 1.4 Respectarea regulilor de igienă personală	<ul style="list-style-type: none"> • Postura corectă • Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, așezat și culcat • Exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului • Complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică Exerciții corective pentru atitudini deficiente 		Permanent	

2. Calități motrice de motrice de bază	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea reacției de deplasare • Viteza de reacție la stimuli vizuali și auditivi • Viteza de reacție la stimuli tactili • Viteza de deplasare pe distanțe și direcții variate 	6	S I-IV	Testare inițială
	Îndemânare	<ul style="list-style-type: none"> • Îndemânarea în acțiunile segmentelor corpului • Îndemânarea în manevrarea de obiecte • Sărituri la coardă • Îndemânarea în relații motrice de colaborare cu partenerii • Aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos • Aruncare la țintă verticală, zvârlită cu o mână de deasupra umărului 	6	S V-VII	
	Forță	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea forței spatelui, a abdomenului, a brațelor și picioarelor • Forță dinamică segmentară 	8	S XII-XVII	
	Rezistență	<ul style="list-style-type: none"> • Rezistență la eforturi aerobe cu creșterea progresivă a duratei 	6	VIII- X	

		<ul style="list-style-type: none"> • Rezistență specifică jocurilor sportive • Rezistență musculară locală • Dezvoltarea rezistenței aerobe 			
	Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonarea segmentelor și a corpului în spațiu și timp • Coordonarea în manevrări de obiecte 	perman ent	perman ent	
3.Deprinderi motrice de bază	Mersul	<ul style="list-style-type: none"> • Mersul pe jos sub formă de drumeție • Mersul în cadență cu schimbarea direcției de deplasare • Mersul în cadență cu purtarea de obiect 	perman ent	perman ent	
	Alergare	<ul style="list-style-type: none"> • Alergare șerpuită și cu pas adăugat • Alergare cu diferite sarcini, opriri, ocoliri întoarceri,accelerări, transport de obiecte 		perman ent	
	Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> • Săritura în adâncime de pe suprafețe înălțate • Cu desprindere de pe ambele picioare • În lungime de pe loc • Sărituri cu desprindere pe unul sau pe ambele picioare 		perman ent	

	Aruncări și prinderi	<ul style="list-style-type: none"> • Aruncări la distanță la partener și prinderi în sus, în podea • Aruncări lansate, azvârlite, la țintă • Aruncări și prinderi cu două mâini 		permanent	
4. Deprinderi motrice utilitar-aplicative	<p>Echilibru</p> <p>Cățărare</p> <p>Tracțiune</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menținerea unor poziții statice cu puncte de sprijin • Deplasări în diverse condiții pe suprafețe înguste de mică înălțime și cu transport de obiecte • Cățărare- coborâre pe banca de gimnastică • Cățărare- deplasare laterală și coborâre la scară fixă • Tracțiunea propriului corp, pe banca de gimnastică, prin tracțiune alternativă cu brațele • Variante de tracțiuni și împingeri • Transport de greutate cu o mână și două mâini 	4	X-XI	

	Transport	<ul style="list-style-type: none"> • Transport a două greutăți egale în fiecare mână, transport individual 			
5. Deprinderi de motrice de bază	Specifice atletismului	<ul style="list-style-type: none"> • Alergare de rezistență <ul style="list-style-type: none"> - alergarea de rezistență în tempo- moderat, cu start din picioare - eforturi de tip aerob - pasul alergător de semifond - alergarea în pluton • Alergare de viteză <ul style="list-style-type: none"> - Școala alergării - Ștafete sub formă de întrecere • Aruncarea mingii de oină <ul style="list-style-type: none"> - Aruncări de pe loc cu două mâini de deasupra capului la distanța de 5-6 m cu mingea de oină - Aruncări în ținte orizontale și verticale 	6	S XI- XIII	
	Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Minihandbal – învățarea elementelor de bază, procedeele tehnice folosite • în atac și apărare, joc bilateral • Minifotbal, procedeele tehnice folosite în 	6	SXVIII -SXXI	

		atac și apărare, joc bilateral cu aplicarea regulilor de bază			
		<ul style="list-style-type: none"> • Testare finală – Alergare de viteză 30m - Săritura în lungime de pe loc - Alergare de rezistență 300m - Aruncarea mingii de oină - Ridicări de trunchi din culcat dorsal cu genunchi îndoiți pe parcursul a 30 de sec - Îndemânare 	2	S XXII	Testare finală

PLAN DE PREGĂTIRE NR.1

Grupa: Experiment

Teme: Testare inițială 1.

Nr. de elevi: 15

1. Alergare de viteză 30 m

Loc de desfășurare: teren de sport

2. Săritura în lungime de pe loc

Durata: 60 min

3. Rezistență 300 m

Materiale folosite: fluier, cronometru, cretă, ruletă

Tabel nr.3

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Testare inițială: Alergare de viteză 30 m Săritura în lungime de pe loc Alergare de rezistență 300m	1x 2x 1x	Câte unu cu start de sus Câte 5	
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	- Alergare cu mișcări de relaxare și respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor	1 tură 1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.2

Grupa: Experiment

Teme: Testare inițială 2.

Nr. de elevi: 15

1.Aruncarea mingii de oină

Loc de desfășurare: teren de sport

2.Îndemânare

Durata: 60 min

3. Abdomen 30 sec.

Materiale folosite: mingi de oină, mingi de handbal

Saltele, cronometru, fluier

Tabel nr.4

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoara - Variante de mers: mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers fanat, mersul piticului - Variante de alergare: alergare cu genunchi sus, cu pendularea gambelor la spate, cu picioarele întinse în față, cu pas sărit cu pas săltat. - Joc de mișcare „ Cursa pe numere „ - Gimnastică + Mobilitate	2 T 2x 2x 2x	În coloană câte unu	
2.	Partea fundamentală 40min.	Testare inițială: - Aruncarea mingii de oină -Îndemânare -Abdomen 30 sec.	2x 5 la țintă orizontală 5 la țintă verticală 1x	Câte unu individual Câte	

				unu	
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	- Alergare cu mișcări de relaxare și respirație	1 tură 1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.3.

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, jaloane, corzi

Teme: 1.Dezvoltarea vitezei de reacție la
stimuli auditivi.

2.Consolidarea săriturii cu coarda

Tabel nr.5

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
	Partea	Tema 1. Dezvoltarea vitezei de reacție la		În linie	

2.	fundamenteală 40min.	<p>stimuli auditivi.</p> <p>Alergare de viteză din diferite poziții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ghemuit cu fața - Șezând cu spatele - Sprijin culcat facial - Sprijin ghemuit cu spatele <p>Ștafetă: Alergare printre 4 jaloane la o distanță 3m între ele.</p> <p>Tema 2. Consolidarea săriturii cu coarda</p> <ul style="list-style-type: none"> - Săritură cu coarda pe loc (de pe un picior pe celălalt) - Sărituri cu coarda de pe loc (de pe două picioare) - Săritură cu coarda din alergare ușoară <p>Ștafetă – Săritură cu coarda din alergare (10 m dus – întors)</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>2x10m</p> <p>2x10m</p> <p>3x10m</p> <p>3x</p>	<p>pe un rând</p> <p>În coloană pe trei rânduri</p>	
3.	Revenirea organismului după efort 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare cu mișcări de relaxare și respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor 	<p>1 tură</p> <p>1 tură</p>	<p>În coloană câte unul</p>	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.4

Grupa: Experiment

Teme: 1.Viteza de reacție ia stimuli auditivi

Nr. de elevi: 15

și vizuali în acțiuni motrice complexe.

Loc de desfășurare: teren de sport

2.Minihandbal

Durata: 60 min

Prinderea mingii cu două mâini.

Materiale folosite: mingi handbal, jaloane, obstacole,
stegulețe, fluier, cronometru.

Tabel nr.6

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Alegare cu joc de gleznă - Alergare cu genunchi sus - Alergare cu pendularea gambelor la spate - Alergare cu pas adăugat - Alegare cu pas săltat - Alergare cu pas sărit - Alergare accelerată Gimnastică + Mobilitate	2 T 2X 2X 2X 2X 2x 2x 2x20m	În linie pe un rând În coloană pe trei rânduri	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Tema 1. Viteza de reacție la stimuli auditivi și vizuali în acțiuni motrice complexe. - La semnal auditiv – plecare în alergare accelerată până la obstacol, ocolirea acestuia, întoarcere în			

		<p>alergare accelerată, așezare în spatele șirului.</p> <p>- Plecare în alergare accelerată la semnal vizual, oprire și repornire la semnal auditiv, ocolire obstacolului și așezare în spatele șirului.</p> <p>- Plecare la semnal vizual în săritură pe două picioare cu deplasare, ocolirea obstacolului și așezare în spatele șirului.</p>	3x		
		<p>Tema 2. Prinderea mingii cu două mâini.</p> <p>- Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept</p> <p>- Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de deasupra capului.</p> <p>- Pasarea mingii cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini la piept.</p>	3x		
		<p>Joc „Mingea la căpitan”Descrierea jocului.</p> <p>Efectivul clasei este împărțit în patru echipe egale așezate pe șiruri înapoia liniei marcate.</p>	3x		În coloană pe două rânduri
		<p>La patru metri de această linie se așează un elev, câte unul înaintea fiecărei echipe pregătiți cu o minge de handbal în mână. La semnal de începere a jocului, căpitanul va pasa mingea primului concurent după care va trece la coada șirului.</p>	3x		În coloană pe trei rânduri

		Joc bilateral Minihandbal 5 min.	3x		
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Alergare cu mișcări de relaxare și respirație	1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.5

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi.

Teme: Viteza și îndemânarea

1. Dezvoltarea indicilor vitezei și îndemânării cu ajutorul jocurilor dinamice.

2. Deprinderi motrice de bază. Învățarea și prinderea mingii cu ajutorul jocurilor dinamice.

Tabel nr.7

Nr.	Struct.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
-----	---------	----------	--------	----------	------

Crt.	Antr.				
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoara - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 40min.	<p>Tema 1.Dezvoltarea vitezei si îndemânării cu ajutorul jocurilor dinamice.</p> <p>Joc „ Labirintul „ Elevii sunt dispuși în coloane de gimnastică, formând zidurile unui labirint. Există un iepuraș și un lup. Lupul aleargă după iepuraș printre zidurile labirintului pentru a-l prinde. La semnal sonor labirintul își modifică poziția zidurilor.</p> <p>Joc „ Tunelul „</p> <p>Tema 2. Învățarea și prinderea mingii cu ajutorul jocurilor dinamice.</p> <p>Joc „ Herghelia și lupii” Elevii sunt dispuși sub formă de cerc, în mijlocul cercului stau în șezând caii. Caii au voie să respingă mingea aruncată de către lupi doar cu talpa, calul atins de la genunchi în sus este eliminat.</p>	4x 3x 3x	In coloane de gimnasti că În cerc	
	Revenire a organism ului după	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare cu mișcări de relaxare si respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor 	1 tură		

3.	efort 5 min.	și picioarelor -	1 tură	În coloană câte unul	
----	---------------------	-------------------------	--------	----------------------------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.6

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: jaloane, mingi de handbal
centuri și taguri, cercuri.

Teme:

1. Viteza. Dezvoltarea vitezei cu manipulare de obiecte prin jocuri și ștafete
2. Minihandbal. Circuit cu pase, dribling și jocuri.

Tabel nr. 8

N r. C r t.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1	Pregătirea org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoara - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Joc de mișcare „ Colțurile colorate „ Gimnastică + Mobilitate	2 T	În coloană câte doi În cerc	
2	Partea fundamenta lă 40min.	Tema 1.Dezvoltarea vitezei si îndemânării cu manipulare de obiecte prin jocuri și ștafete. Naveta. Elevii sunt așezați pe grupe unul în spatele celuilalt. Primul elev de la fiecare grupă cu câte un balon, la semnal sonor		In coloane	

	<p>elevii cu balonul pleacă în alergare de viteză dreaptă și încearcă înscrierea unei încercări, după care pleacă spre propria linie și dă pasă coechipierului de la o distanță de cel puțin 2m.</p> <p>Joc „ Cuibul „Elevii suni împărțiți în patru echipe, fiecare echipă are în dreptul său un cuib gol, echipele sunt așezate în colțurile terenului. La mijlocul terenului se află un cuib cu 8 ouă. La semnal sonor primi elevi de la fiecare echipă pleacă în alergare de viteză spre cuibul cu ouă și aduc în cuibul lor câte un ou, predau ștafeta la următorul din echipă care pleacă să aducă și el un ou din cuibul de la centrul terenului sau îl pot lua de la vecini (echipele vecine nu au voie să își apere ouăle și ei pot fura de la alții.</p> <p>Tema2. Minihandbal – Circuit pentru consolidarea procedeelelor tehnice și acțiunilor tactice elementare din jocul de handbal.</p> <p>Stația 1. Conducerea mingii printre patru jaloane, la fiecare jalon se schimbă brațul care execută driblingul.</p> <p>Stația 2. „ Prinde eșarfa „ –pe perechi cu o minge la fiecare pereche. Unul face dribling din deplasare și are la spate o eșarfă legată partenerul încearcă să îi fure eșarfa pentru a intra în posesia mingii.</p> <p>Stația 3. Pase în doi de pe loc.</p> <p>Stația 4. Joc „ Huștiuluc „, Joc între două</p>	<p>3x</p> <p>3x</p>	<p>de gimnastică</p> <p>În patru echipe</p> <p>În coloană pe trei rânduri</p>	
--	--	---------------------	---	--

		echipe, dar în loc să arunce la poartă trebuie să așeze mingea într-un cerc de gimnastică care este la nivelul solului	3min la fiecare stație – pauză de 30sec.		
3	Revenirea organismului după efort 5 min.	- Alergare cu mișcări de relaxare	1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.7

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: două ținte fixe așezate așezate vertical

Mingi, fluier, cretă, scaune

Teme:

1.Îndemânare. Aruncare la țintă verticală.

2. Joc de mișcare „, Doboară mingea „,

Tabel nr. 9

Nr.	Struct.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
-----	---------	----------	--------	----------	------

		<p>aruncare, față în față pe două rânduri și toți de pe primul rând vor executa aruncarea mingii mici încercând să doboare mingile aflate pe scaun.</p> <p>Se va executa aruncarea echipei nr 1, urmată de aruncarea echipei nr 2.</p> <p>După aruncarea echipei nr 1, elevii din echipa nr 2 vor recupera mingile.</p> <p>Câștigătoare va fi echipa care a doborât mingile de mai multe ori.</p> <p>Reguli. În timpul aruncării mingii elevii nu au voie să depășească linia de aruncare și să țină mai multe mingi în mână.</p>		pe două rânduri față în față	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare cu mișcări de relaxare și respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor 	1 tură 1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.8

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi.

Jaloane, corzi

Teme:

1. Îndemânare – ambidextrie la nivelul brațelor și picioarelor.

2. Atletism – Alergare de durată în tempo uniform.

Tabel nr. 10

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchi la piept - alergare cu pendularea gambelor la spate. - alergare cu pas adăugat - alergare accelerată Gimnastică + Mobilitate	2 T 2x20m 2x20 m 2x20m 2x20m 2x40m	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamentală 40min.	Tema 1.Îndemânare – ambidextrie la nivelul brațelor și picioarelor. - Pe loc fiecare elev cu o minge va executa lovituri alternative cu piciorul și prinderea mingilor cu mâinile. - Dribling cu mingea printre 5 jaloane pe o distanță de 10m cu mâna îndemânică, sărituri pe loc cu coarda (5 sărituri). La întoarcere dribling cu cealaltă mână - Elevii având câte două mingi vor executa printre jaloane cu mâinile până ajung în cercul desenat la 5 m	 2x4 rep 2x2rep.	In coloane de gimnastică	

		<p>față de un perete. Aici se vor executa 5 aruncări respectivi prinderi ale unor mingi de tenis de câmp în cadrul unui pătrat desenat pe perete. La întoarcere vor conduce mingile cu ajutorul picioarelor.</p> <p>Tema 2. Alergare de durată în tempo uniform.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevii sunt împărțiți în grupe, la semnal sonor, alergare tempo – moderat 100 m, 50m alergare accelerată tempo 3/ 4, 1-2 pauză activă 2 min. - Alergare de durată cu schimbarea conducătorului, care la comandă rămâne la sfârșitul șirului. <p>F = 3’</p> <p>B= 3’ 30”</p>	2x2 rep	Trei grupe a câte 5 elevi	
			1x2 pauză activă 2-3 min.	Trei grupe a câte 5 elevi	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare cu mișcări de relaxare si respirație 	1 tură 1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.9

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi.
bănci de gimnastică.

Teme:

1. Consolidarea aruncării mingii de oină

2. Deprinderi motrice de bază și utilitar

aplicative: Alergare, târâre, tracțiune și mers

în echilibru - consolidare

Tabel nr. 11

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamentală 40min.	Tema 1. Consolidarea aruncării mingii de oină. - Aruncarea și prinderea cu două și o mână, stând depărtat fără îndoirea picioarelor - Același exercițiu cu piciorul stâng în față pe direcția de aruncare cu flexarea piciorului și a brațului de aruncare. - Azvârlire pe loc în ținte verticale - Aruncarea cu mingi mici de pe loc	4x 3x	In coloane de gimnastică pe trei rânduri	

		<p>sub formă de suveică.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aruncare și prindere de pe loc pe două rânduri față în față, distanța de 15 m. - Aruncare de pe loc la distanță. <p>Tema 2. Deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare de viteză până la banca de gimnastică, mers în echilibru pe partea îngustă, săritură în adâncime și revenire în viteză în spatele șirului. - Alergare până la banca de gimnastică, urmată de târâre cu tracțiune concomitentă, ridicarea de pe bancă ocolirea unui jalon și întoarcere în viteză în spatele șirului. - Idem sub formă de întrecere. 	3x		
			4x	În coloană pe două rânduri	
			4x		
			3x		
	Revenire a organismului după	<ul style="list-style-type: none"> - Alergare cu mișcări de relaxare și respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor 	1 tură	În	

3.	efort 5 min.	și picioarelor -	1 tură	coloană câte unul	
----	---------------------	-------------------------	--------	----------------------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.10

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Dezvoltarea motricității generale prin jocuri și ștafete.

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

2. Dezvoltarea rezistenței prin jocul de

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi, fotbal.

stegulețe, greutateți, obstacole, jaloane

Tabel nr. 12

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamentală 40min.	Tema 1.Dezvoltarea motricității generale prin jocuri și ștafete. Explicarea traseului: 1. Săritură pe un singur picior cu deplasare 2. Ridicarea de pe sol a unei greutateți		In coloană câte unul	

		<p>3. Ocolire de obstacole</p> <p>4. Depunerea greutății pe sol</p> <p>5. Alergare până la următorul obstacol</p> <p>6. Ocolire obstacolului și alergare în sens opus</p> <p>7. Ridicarea greutăților și ocolirea obstacolelor</p> <p>8. Depunerea greutății la locul ei și săritură într-un picior cu deplasare.</p> <p>10. Așezare în spatele șirului.</p> <p>Tema 2. Dezvoltarea rezistenței prin jocul de fotbal.</p> <p>Joc bilateral fotbal 30 min.</p>	3x	În coloană câte doi sub formă de concurs	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor	2x15 min.	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.11

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Calității motrice de bază. Îndemânare -

Loc de desfășurare: teren de sport

echilibrul, deplasări libere și cu purtare de
obiecte.

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, bănci.

2. Alergare de rezistență. Consolidarea
pasului alergător de semifond.

Jaloane, bastoane .

Tabel nr. 13

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamenteală 40min.	Tema 1. Calități motrice de bază . Îndemânare – echilibrul, deplasări libere și cu purtare de obiecte. - Menținerea bastonului de gimnastică pe laba piciorului - Menținerea bastonului de gimnastică pe verticală - Deplasare cu bastonul menținut orizontal în palmă pe banca de gimnastică - Trecerea printre jaloane cu	2x1min 2x1min 4min	În coloană câte unu	

		<p>menținerea pe cap a unui jalon întors invers pe care se află o minge de tenis de tenis de câmp.</p> <p>Tema 2. Alergare de rezistență. Consolidarea pasului alergător de semifond.</p> <p>Jocul „ Conducătorul hotărăște drumul”</p> <p>Colectivul este împărțit în trei grupe. La fiecare grupă primul este numit conducător de joc și conduce grupa ce va alerga prin curtea școlii. După 40 de sec. sau un min., grupele trebuie să se găsească din nou la locul de plecare, profesorul amintind scurgerea timpului din 10 în 10 sec. Câștigă grupa care la sfârșitul timpului stabilit se găsește aliniată la locul de plecare, fără însă să sosească mai devreme.</p> <p>Jocul „ Alergarea în triunghi „ Pe laturile unui triunghi, marcat vizibil la colțuri, se va alerga din latură în latură. Pe o latură alergare în tempo ușor, pe cealaltă în tempo susținut, iar pe ultima mers liber pentru revenirea organismului</p>	4min		
			3x	Trei grupe	
			3x	Două grupe	
	Revenire a organism	- Alergare cu mișcări de relaxare si	1 tură		

3.	ului după efort 5 min.	respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor	1 tură	În coloană câte unul	
----	------------------------------	--	--------	----------------------------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.12

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: jaloane, cercuri, gărdulețe

Teme:

1. Dezvoltarea calităților motrice -
îndemânare în regim de viteză.

2. Repetarea deprinderii motrice -
aruncare - prindere

Mingi de baschet, mingi de handbal.

Tabel nr. 14

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Joc de mișcare Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În coloană câte doi	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Tema 1.Dezvoltarea calităților motrice – îndemânare în regim de viteză. Se împarte colectivul în două echipe. Jocul se desfășoară sub formă de ștafetă, cu alergare de viteză printre jaloane pe traseu: - Alergare printre jaloane la dus se face	3x	In coloană pe două rânduri	

		<p>prin ocolire</p> <p>- Alergare printre jaloane, la întoarcere se face prin încercuire.</p> <p>„ Fuga prin tunel „ Jucătorii sunt așezați în cerc doi câte doi față și se prind de mâini, formând cu brațele un tunel. Un jucător fără pereche aleargă în afara cercului și lovește cu mâna o pereche, jucătorii loviți aleargă unul într-o parte, al doilea în partea cealaltă, pe sub tunelul de brațe. Jucătorul fără pereche ocupă locul perechi care a fugit. Jucătorul care a alergat prin tunel mai repede și ajunge primul la locul de unde a plecat se apucă de mână cu jucătorul fără pereche și formează cu el tunelul. Elevul rămas fără pereche iese din afara cercului și jocul continuă.</p> <p>Tema 2.Repetarea deprinderii motrice, aruncare – prindere.</p> <p>Jocul „ Aruncă și fugi „ Elevii așezați pe două șiruri, având în fața fiecărui șir la o distanță de 3-4 m un căpitan care are o minge în mână. La comanda de începere, căpitanul,aruncă mingea primului jucător din șirul său acesta o transmite înapoi și aleargă în spatele căpitanului. Câștigă echipa cea mai aliniată.</p> <p>Reguli: fiecare scăpare a mingii înseamnă un punct penalizare.</p> <p>Jocul nr.2 Ștafetă în stea. Jucătorii împărțiți în mai multe echipe se așează în flanc câte</p>			
			3x	În cerc câte doi	

		<p>unul în stând depărtat sub formă de raze de cerc. Primii din fiecare grupă au câte o minge. La semnalul conducătorului de joc aceștia rostogolesc mingea printre picioarele întregii echipe. Ultimul prinde mingea și aleargă ocolind toate grupele. Când ajunge la echipa sa, trece în față și jocul continuă.</p> <p>Câștigă echipa care termină prima.</p>	3x	Pe două șiruri	
			3x	Trei grupe	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers liniștit cu scuturarea brațelor și picioarelor	2 1	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.13

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport bancă.

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi, saltele, bănci.

Teme:

1. Formarea deprinderilor motrice de bază săritură, săritură în extensie de pe

2. Forță. Dezvoltarea forței segmentare.

Tabel nr. 15

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	<p>-Alergare ușoara</p> <p>- Alergare cu joc de gleznă</p> <p>-Alergare cu genunchi sus</p> <p>- Alergare cu pendularea gambelor la spate</p> <p>-Alergare cu pas adăugat cu brațele sus</p> <p>- Alergare accelerată</p> <p>-Exerciții din școala săriturii</p> <p>Gimnastică + Mobilitate</p>	<p>2 T</p> <p>3x15m</p> <p>3x15m</p> <p>3x15m</p> <p>3x15m</p> <p>2x 25m</p>	<p>În linie pe un rând</p> <p>În cerc</p>	
2.	Partea fundame ntală 40min.	<p>Tema1. Formarea deprinderilor motrice de bază: săritură, săritură în extensie de pe banca de gimnastică.</p> <p>Așezați pe trei șiruri în spatele băncii de gimnastică – săritură cu extensie de pe aparat</p> <p>„ Săritura iepurașului „ la banca de gimnastică.</p> <p>- Din sprijin ghemuit pe bancă copii vor muta mai întâi mâinile pe bancă , apoi vor sării de pe bancă în depărtat, vor muta iar mâinile și vor sării din depărtat în sprijin ghemuit pe bancă</p> <p>Ștafetă. Elevii sunt împărțiți în patru echipe. La semnal execută două broscuțe, culeg o minge de tenis, aleargă până la saltea, lasă</p>	<p>4x</p> <p>4x</p> <p>4x</p>	<p>In coloană câte unul</p> <p>În patru echipe</p>	

		mingea de unde au luat-o și predau ștafeta mai departe. Tema 2. Dezvoltarea forței segmentare - Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomene) - Extensii ale trunchiului din culcat facial - Genoflexiuni	3x 3x15 rep. pauză 30 sec. 3x20		
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.14

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi, mingi de fotbal, jaloane.

Teme:

1. Fotbal. Consolidarea șutului la poartă.

2. Dezvoltarea rezistenței prin jocul de fotbal.

Tabel nr. 16

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Tema 1. Fotbal. Consolidarea șutului la poartă. - Șut la poartă peste zid format dintr-un elev așezat la 4m distanță de minge. - Conducerea mingii cu piciorul îndemânatic pe distanța de 10m și trecere la coada șirului opus, plecare liberă. - Lovirea mingii cu latul piciorului la partener, lovire liberă Tema 2. Dezvoltarea rezistenței prin jocul de fotbal. Joc bilateral cu respectarea regulilor de joc.	Tempo 4/ 4 6x Tempo 2/4 6x Tempo 2/4 5x 2x15 min.	In coloană câte unul În coloană pe două rânduri	

3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	- Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor	2 1	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.15

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi,

Saltele de gimnastică.

Teme:

1. Forța segmentară cu învingerea greutatei propriului corp.

2. Joc „Cursa spate în spate”

Tabel nr. 17

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării și săriturii - Alergare accelerată Gimnastică și Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	

2.	Partea fundame ntală 40min.	<p>Tema 1. Forța segmentară cu învingerea greutateii propriului corp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culcat facial, brațele întinse în prelungirea trunchiului, extensia brațelor și revenire - Ridicarea trunchiului din culcat facial <p>30 sec.</p> <p>Tema 2.” Cursa spate în spate „ Elevii împărțiți în coloane de câte doi, sunt așezați în spatele unei linii de plecare. Jucătorii se așează spate în spate cu brațele prinse reciproc la nivelul cotului. Ei aleargă astfel unul cu fața iar celălalt cu spatele înainte târându-se mai mult tras până la un perete, iar la întoarcere schimbă locurile.</p>	3x8 3x20, pauză 1 min.intr e serii	În linie la distanță de 1m. În coloane câte doi	
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Mers cu mișcări de relaxare. 	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.16

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Realizarea unui traseu de mers pe jos pe o distanță de 4 km.

Loc de desfășurare: teren variat

Durata: 60 min

Materiale folosite: echipament corespunzător.

Tabel nr. 18

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamenteală 45min.	Tema 1.Mers pe jos în teren variat pe o distanță de 4 km,	4 km mers de voie	In coloană pe două rânduri	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	2 1	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.17

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport
lucrului

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, saltele.

Teme:

1. Forța. Dezvoltarea forței musculaturii
spatelui și picioarelor prin metoda

în circuit.

2. Jocul ” Crocodilii”

Tabel nr. 19

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării și săriturii - Alergare accelerată Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Tema 1. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare și spatelui Atelier 1. Se împarte colectivul în trei grupe a câte 5, pe perechi spate în spate cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini, înaint e jos, ridicarea brațelor și predarea mingii partenerului care coboară cu brațele întinse mingea jos și înainte și execută aceeași acțiune.	30 '' lucru 30'' pauză	Pe perechi spate în spate	

	<p>Atelier 2.</p> <p>Atârnat la scară fixă cu spatele spre scară, ridicarea genunchilor la piept și coborâre.</p> <p>Atelier 3.</p> <p>Pe perechi așezat pe genunchi unul cu spatele la celălalt la o distanță de aproximativ 1m, unul dintre executanți ține un baston sus apucat la înălțimea umerilor, îndoirea simultană a trunchiului înainte cu trecerea așezat pe călcâie, apoi ridicarea pe genunchi în extensie predând bastonul partenerului pe deasupra capului.</p> <p>Atelier 4.</p> <p>Sărituri peste obstacole.</p> <p>Tema 2. Jocul „ Crocodilii ” Jucătorii în poziție de flotare sunt dispuși pe șiruri. La semnalul profesorului, primul jucător din fiecare echipă efectuează o întoarcere de 180 de grade și predă ștafeta următorului coechipier prin atingerea palmelor. Jucătorii execută întoarceri în sprijin pe mâini și vârful picioarelor. Jocul continuă până ce toți jucătorii din echipă efectuează acțiunea motrică specificată, câștigătoarea fiind declarată echipa care termină prima.</p>	<p>30’’</p> <p>lucru</p> <p>30’’</p> <p>pauză</p> <p>3x10m</p> <p>3x</p>	<p>Pe perechi spate în spate</p> <p>În coloană câte unul</p> <p>În șiruri</p>	
Revenire a organism	Mers cu mișcări de relaxare.	2 l		

3.	ului după efort 5 min.			În linie pe un rând	
----	------------------------------	--	--	---------------------------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.18

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi,
baschet, jaloane, mingi medicinale.

Teme:

1. Dezvoltarea vitezei, îndemnării și
forței prin joc.

2. Dezvoltarea rezistenței prin joc.

Tabel nr. 20

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Exerciții din școala alergării și săriturii - Alergare accelerată Gimnastică și Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Tema 1.Dezvoltarea vitezei, îndemnării și forței prin joc. Joc „Mingea prin tunel „, colectivul de elevi se împarte în trei grupe a câte cinci elevi, așezați în coloană la o lungime de braț unul de celălalt în poziția stând depărtat. Primul elev are în mână o minge de baschet pe care			

	<p>la semnal trebuie să o rostogolească printre picioarele partenerilor. Ceilalți elevi stau în depărtat, iar ultimul elev așteaptă mingea în poziție ghemuită. După ce a cules mingea de jos aleargă prin partea în fața coloanei, elevii respectând lungimea de braț, fac pas spre înapoi pentru a lăsa loc primului să rostogolească mingea.</p> <p>Joc „ Numărul strigat „, Efectivul clasei se împarte în trei coloane a câte cinci elevi, care stau șezând călare pe băncile de gimnastică. Fiecare elev are un număr din față spre coadă. Numărul strigat se ridică de pe bancă prin partea dreaptă, aleargă ia o minge medicinală din zona marcată, ocolește un jalon care se află la 5-6 m în fața băncii, după care revine la loc pe bancă lăsând mingea medicinală în zona din care a luat-o. Echipa a cărei jucător ajunge primul acumulează două puncte, al doilea jucător acumulează un punct. La sfârșitul jocului câștigă echipa care are mai multe puncte.</p> <p>Tema 2. Dezvoltarea rezistenței prin joc.</p> <p>Joc „ Automobilele „, la semnal sonor copii aleargă în tempo moderat pe terenul de sport, la următorul semnal sonor, stau ghemuit. Ultimul care stă în ghemuit este eliminat pentru o tură din joc</p>	3x	În trei grupe a câte cinci	
		3x	Trei grupe a câte cinci	

			8 min.	Elevii sunt împrăștiați pe teren	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.19

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: mingi de volei, jaloane, bănci, mingi medicinale.

Teme:

1. Aruncarea și prinderea mingii cu două mâini de la piept.

2. Dezvoltarea și educarea forței.

Tabel nr.

21

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	Alergare ușoară Alergare cu genunchi sus Alergare cu pendularea gambelor la spate Alergare cu joc de gleznă	2 T 2x15m 2x15m 2x15m	În linie pe un rând În cerc	

		<p>Alergare cu pas adăugat</p> <p>Alergare cu pas săltat</p> <p>Alergare cu pas sărit</p> <p>Alergare accelerată</p> <p>Gimnastică + Mobilitate.</p>	<p>2x15m</p> <p>2x15m</p> <p>2x15m</p> <p>2x25m</p>		
2.	<p>Partea fundame ntală 40min.</p>	<p>Tema 1. Aruncarea și prinderea mingii cu două mâini de la piept.</p> <p>1. „ Mingea peste cap „, colectivul este organizat pe trei șiruri, cu interval de 3m între ele, iar jucătorii la 1m distanță unul față de celălalt, stând cu picioarele depărtate. Mingea se transmite la jucătorul din spate pe deasupra capului, prin oferire și primire cu ținerea mingii prin apucat. Jucătorii nu au voie să primească înapoi în timpul transmiterii mingii. Câștigă echipa care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toții jucătorii.</p> <p>2. „ Mingea prin lateral „, se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Mingea se transmite la jucătorul din spate prin partea stângă răsucindu-și corpul, iar când ajunge la ultimul jucător, acesta transmite minge colegului din față prin partea dreaptă. Câștigă echipa care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toți jucătorii.</p> <p>3. Mers, aruncarea mingii cu o bătaie din palme și prinderea acesteia. Se execută din</p>	<p>3x</p> <p>3x</p>	<p>Trei șiruri la interval de 3m între ele Și 1m unul față de celălalt</p>	

		<p>aceeași formație și poziție a jucătorilor. Se ocolește un jalon și se întorc la coada șirului. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p>4. Conducerea mingii printre jaloane se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Se ocolesc patru jaloane cu mâna dreaptă și se întorc la coada șirului. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p>Tema 2. Dezvoltarea și educarea forței</p> <p>1. Sărituri succesive în lungime de pe loc indicat, revenire alergare ușoară.</p> <p>2. Sărituri în lungime de pe loc cu mingea medicinală în mână, revenire alergare ușoară.</p> <p>3. Tracțiuni cu ambele brațe simultan la banca de gimnastică (două bănci una după alta), ridicare alergare până la loc indicat, revenire, alergare ușoară cu spatele.</p> <p>4. Idem exercițiul 3, tracțiune cu ambele brațe alternativ.</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>2x4</p> <p>2x4</p> <p>2x4</p> <p>2x4</p>	<p>Trei coloane a câte cinci</p>	
3.	<p>Revenire organismului după efort</p> <p>5 min.</p>	<p>- Alergare cu mișcări de relaxare</p>	<p>2 1</p>	<p>În linie pe un rând</p>	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.20

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Realizarea unui traseu de mers cu
bicicleta pe o distanță de 8 km.

Loc de desfășurare: teren variat

Durata: 60 min

Materiale folosite: biciclete, căști.

Tabel nr. 22

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 45min.	Tema 1.Mers cu bicicleta pe o distanță de 8 km.	8 km	In coloană pe un rând	
3.	Revenire a organism ului după efort	- Mers cu mișcări de relaxare.	2 1	În linie pe un	

	5 min.			rând	
--	--------	--	--	------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.21

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, 6 mingi, 10 jaloane,

Bastoane, maieuri.

Teme:

1. Handbal. Învățarea aruncării la poartă din alergare.

2. Dezvoltarea rezistenței aerobe.

Tabel nr.

23

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamenteală 45min.	Tema 1.Învățarea aruncării la poartă din alergare. - Pase în doi aruncare la poartă din alergare. - Dribling, aruncare la poartă din alergare. - Jucătorul pasează un coleg fix,	4x 4x	In coloană pe două rânduri	

		<p>reprimește mingea și aruncă la poartă din alergare.</p> <p>- Joc bilateral handbal.</p> <p>Tema 2. Dezvoltarea rezistenței aerobe.</p> <p>- Alergare de durată în tempo moderat, 3min. cu întregul colectiv de băieți.</p> <p>- Alergare de durată în tempo moderat 2, 30min. fetele.</p>	<p>4x</p> <p>10min.</p> <p>2x pauză activă mers</p> <p>2x pauză activă mers</p>	<p>Două echipe</p> <p>În coloană câte unul</p>	
3.	<p>Revenire a organismului după efort</p> <p>5 min.</p>	<p>- Mers cu mișcări de relaxare.</p>	<p>2 1</p>	<p>În linie pe un rând</p>	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.22

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, 6 mingi, 10 jaloane,

Teme:

1. Dezvoltarea rezistenței prin jocuri.
2. Joc bilateral fotbal cu respectarea regulamentului de joc.

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	<p>Alergare ușoară</p> <p>Alergare cu joc de glezne</p> <p>Alergare cu pendularea gambelor la spate</p> <p>Alergare cu genunchi sus</p> <p>Alergare cu pas adăugat cu ducerea brațelor sus</p> <p>Alergare accelerată</p> <p>Gimnastică + Mobilitate</p>	<p>2 T</p> <p>2x20m</p> <p>2x20m</p> <p>2x20m</p> <p>2x20m</p> <p>2x20m</p> <p>4x30m</p>	<p>În linie pe un rând</p> <p>În cerc</p>	
2.	Partea fundame ntală 45min.	<p>Tema 1.Dezvoltarea rezistenței prin jocuri</p> <p>Jocul nr.1 „ Urmărire pe echipe „ echipele aleargă prinse de mână până la punctul de întoarcere și înapoi fără a da drumul de brațe.</p> <p>Câștigă echipa care ajunge prima.</p> <p>Jocul nr.2 „ Cine ajunge primul „ jucătorii vor fi împărțiți în mod egal. La semnal primii jucătorii aleargă până la obstacolul stabilit la 60m și se vor acorda fiecăruia puncte în funcție de locul ocupat la sosire. Câștigă echipa care acumulează mai multe puncte.</p> <p>Jocul nr. 3 „ Navetiștii „ colectivul clasei</p>	<p>5x60m</p> <p>4x</p> <p>4x</p>	<p>Trei echipe a câte cinci</p>	

		<p>este împărțit în trei grupe așezați în spatele liniei de plecare. Înainte la 40, 60, 80m este linia de sosire iar la alți 3-4m se află un jalon. Linia de sosire și jalonul delimitează un spațiu de sosire. Profesorul stabilește dinainte tempoul și distanța de alergare. La semnalul acestuia toate grupele pornesc în alergare spre linia de sosire, ocolesc jalonul după care pornesc spre linia de start. Aici fără a se opri primul din grupă rămâne mai în urmă, trece la coada șirului și al doilea devine conducător. Câștigă un punct conducătorul care a imprimat tempoul cel mai apropiat de cel indicat.</p> <p>Tema 2. Joc bilateral fotbal cu respectarea regulamentului de joc.</p>	3x	Trei grupe	
			2x10 Min.	Două echipe	
	Revenire a organismului după	- Mers cu mișcări de respirație și relaxare	2 1	În linie pe un rând	

3.	efort 5 min.				
----	---------------------	--	--	--	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.23

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, plicuri, mingi, bănci de Gimnastică, stegulețe, corzi.

Teme:

1. Dezvoltarea rezistenței prin parcurhuri aplicative.
2. Minihandbal cu învățarea regulamentului de joc.

Tabel nr. 25

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	
2.	Partea fundamenteală 45min.	Tema 1. Dezvoltarea rezistenței prin parcurhuri aplicative. „ Poștașii în concurs „, elevii sunt împărțiți în patru grupe omogene, fiecare grupă într-un colț al terenului. Primul elev din grupă are un plic colorat diferit (galben, albastru, verde și roș) și stă în spatele unei linii de plecare. În fața fiecărei grupe se află un			

	<p>steguleț de culoarea plicului. La semnal primii elevi din fiecare grupă aleargă în sensul acelor de ceasornic.</p> <p>Poștași vor face:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alergare cu ocolire obstacole - Mers în echilibru pe suprafața lată a băncii - Alergare cu trecere pe sub obstacole (coarda întinsă la nivelul umerilor) - Alergare cu trecere peste obstacole (cutii de carton) <p>După ce primul elev din fiecare grupă parcurge tot traseul transmite plicul la al doilea coechipier ș.a.m.d.</p> <p>Ultimul elev care termină parcursul înmânează plicul la căpitanul care-l duce la profesor care se află în centrul terenului. Câștigă echipa care a terminat prima traseul ducând plicul” la destinație „</p> <p>Tema 2. Minihandbal cu respectarea regulamentului de joc.</p> <p>Joc bilateral Minihandbal</p>	4x	În patru grupe omogene	
--	--	----	------------------------	--

			2x10'		
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	2 1	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.24

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi.

Teme:

1. Alergare de rezistență 600m F. 800m

B.

2. Fotbal. Preluarea mingii cu latul piciorului – pasa cu latul piciorului.

Tabel nr. 26

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	

2.	Partea fundame ntală 45min.	<p>Tema 1. Alergare de rezistență: 600 m Fete, 800 m Băieții.</p> <p>Exercițiul 1. Joc „ Buchețele „ colectivul de elevii aleargă răsfirat pe tot terenul de sport. Profesorul va striga un număr iar elevii trebuie să se grupeze în funcție de numărul strigat, formând buchețele (exemplu 4, se grupează câte 4), apoi se continuă alergarea. Cei care nu reușesc să formeze grupuri vor fi penalizați.</p> <p>Exercițiul nr 2. Alergare ușoară în tempo lent constant: 600 m Fetele, 800 m Băieții.</p> <p>Tema 2. Fotbal – preluarea mingii cu latul piciorului, axa longitudinală a labei piciorului este așezată perpendicular pe direcția de sosire a mingii.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasa cu latul piciorului de pe loc, pase directe în trei. - Pase directe în doi, unul trimite în permanență oblic pe poziție viitoare partenerului iar acesta pasează numai la picior. <p>Joc bilateral fotbal cu respectarea regulamentului de joc.</p>	5min.	Răsfirați pe teren	
			1x	Două grupe separate	
			3x6	Câte trei în triunghi	
			3x6	În coloană pe două rânduri	

			2x7'		
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	2 1	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.25

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, cronometru, mingi,
Maieuri, corzi, bastoane.

Teme:

1. Minihandbal. Prinderea ținerea și pasarea mingii cu o mână de la umăr
2. Alergare de rezistență. Exerciții din școala alergării – ritmul respirator.

Tabel nr.

27

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	

2.	Partea fundamenteală 45min.	<p>Tema 1. Prinderea ținerea și pasarea mingii cu o mână de la umăr de pe loc.</p> <p>Exersarea prinderii, ținerii și pasării mingii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu două mâini de la piept. - Cu două mâini de deasupra capului. - Cu o mână de deasupra umărului. <p>Joc „ Mingea călătoare „, se formează echipe de câte 5 elevi și se aliniază pe șiruri înapoia unei linii. Intervalul între echipe 3-4 pași distanța dintre elevi o lungime de braț. Când mingea se transmite prin oferire, primul elev din fiecare echipă, primește o minge de preferință mai mare. Jocul constă în transmiterea mingii din elev în elev de la primul la ultimul. Când mingea ajunge la ultimul elev, el aleargă cu mingea în fața șirului, jocul continuând până ce primul elev ajunge din nou în fața șirului. Câștigă echipa care termină prima.</p> <p>Procedee de transmitere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu brațele întinse - Cu picioarele depărtate - Transmitere cu răsucire laterală. <p>Tema 2. Alergare de rezistență. Exerciții din școala alergării – ritmul respirator.</p> <p>Exercițiul 1. Elevii ținându-se de mâini, câte</p>	<p>2x3</p> <p>2x3</p> <p>2x3</p> <p>4x</p>	<p>În coloană pe două rânduri cu un elev în față</p> <p>Trei echipe de câte 5</p>	

	<p>5 în linie trec din mers peste obstacole joase așezate în așa fel încât să fie trecute la fiecare pășire.</p> <p>Exercițiul 2. Aceeași mișcare executată din alergare, obstacolele fiind așezate la o distanță mai mare între ele.</p> <p>Exercițiul 3. Alergare 3-5 pași între diferite obstacole și peste ele, înălțimea fiind mai mică (bastoane, corzi, cuburi).</p> <p>Exercițiul 4. „ Mingea la căpitan „, pe jumătatea terenului de handbal elevii se împart în două echipe egale având fiecare un căpitan. Căpitanii stau în poartă, unul dintre ei având mingea. La semnal jocul începe prin pasarea mingii de la unul la altul. O echipă atacă cealaltă încearcă să intercepteze mingea.</p> <p>Când unul dintre elevi reușește să paseze mingea la căpitanul său, echipa respectivă are un punct. Jocul se desfășoară pe o durată de 4-5 minute după care se schimbă terenurile. La reluare căpitanul poate fi înlocuit.</p>	<p>4x</p> <p>4x</p> <p>4x</p>	<p>Două echipe</p>	<p>2x5</p>
--	--	-------------------------------	--------------------	------------

3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	2 1	În linie pe un rând	
----	--	--------------------------------	-----	---------------------------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.26

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Competiție sportivă de cros 600m B,
400m F.

Loc de desfășurare: teren variat

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, stegulețe, banda de marcat
Cronometru.

Tabel nr. 28

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Gimnastică + Mobilitate	2 T	În linie pe un rând În cerc	

2.	Partea fundamenteală 45min.	Tema 1.Competiție sportiva de cros 600m B, 400 m F. Alergare de cros în teren variat cu start de sus la semnal sonor. Prima serie pleacă fetele iar a doua serie băieții	1x	În doua grupe, o grupă de băieți și o grupă de fete.	
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.27

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, bănci, bastoane ,jaloane
Saltele.

Teme:

1. Deprinderi motrice și utilitar aplicative
2. Deplasare în echilibru pe o suprafață îngustă.

Tabel nr. 29

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
	Pregătire	Alergare ușoară	2 T	În linie	

1.	a org. pentru efort 10min.	<p>Variante de mers</p> <p>Variante de alergare</p> <p>Gimnastică + Mobilitate</p>		pe un rând În coloană pe patru rânduri	
2.	Partea fundamentală 45min.	<p>Tema 1. Deprinderi motrice și utilitar aplicative – deplasare în echilibru pe o suprafață îngustă.</p> <p>Exercițiul 1.</p> <p>Mers normal pe partea lată a băncii cu brațele întinse în lateral.</p> <p>Exercițiul 2.</p> <p>Mers pe vârfuri cu brațele sus pe partea lată a băncii de gimnastică.</p> <p>Exercițiul 3.</p> <p>Mers pe partea lată a băncii de gimnastică cu brațele sus, ținând bastonul.</p> <p>Exercițiul 4.</p> <p>Idem cu bastonul ținut la ceafă.</p> <p>Exercițiul 5.</p> <p>Mers pe partea lată a băncii de gimnastică cu pășire peste trei obstacole, cu bastonul de gimnastică ținut la ceafă de ambele capete.</p> <p>Exercițiul 6.</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p>	În coloană câte 5 elevi la banca de gimnastică	

		Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cu brațele în lateral. Exercițiul 7. Deplasare în lateral pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu pas adăugat cu brațele în lateral.	3x 3x 3x		
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	- Mers cu mișcări de relaxare.	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.28

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: 3 saltele, 3 aplicative.

Gărdulețe, 15 bastoane, 3 fanioane.

30

Teme:

1. Deprinderi motrice și utilitar aplicative
- cățărare, deplasare laterală, coborâre la scara fixă, târâre joasă cu braț și picior opus prin ștafete și parcursuri

Tabel nr.

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.

		bancă, predarea ștafetei, retragere la coada șirului.	4x		
3.	Revenire a organismului după efort 5 min	- Mers cu mișcări de relaxare.	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.29

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: 3 saltele, gărdulețe, bastoane,

Fanioane.

Teme:

1. Tracțiune și împingere în doi - învățare

2. Târâre joasă - consolidare

Tabel nr.

31

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Alergare accelerată pe distanțe scurte	2 T	În coloană câte unul În linie	

		Gimnastică + Mobilitate		pe două rânduri	
2.	Partea fundamenteală 45min.	<p>Tema 1. Tracțiune și împingere în doi.</p> <p>Tracțiuni: din stând, de baston apucat unul trage iar celălalt opune rezistență.</p> <p>Împingeri – stând spate în spate, genunchi îndoți, unul împinge iar celălalt opune rezistență.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stând față în față cu bastonul apucat la nivelul pieptului, coatele îndoite unul împinge iar celălalt opune rezistență. <p>Tema 2. Târâre joasă.</p> <p>Ștafetă – alergare 6m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Târâre joasă pe sub garduleț - Deplasare în sărituri succesive pe ambele picioare până la fanion și ocolirea acestuia - Întoarcere prin alergare de viteză - Predarea ștafetei (atingerea pe umăr a colegului următor și așezare la coada șirului. <p>Reguli: - primii elevi pornesc de la linia de start, următorii după ce au primit ștafeta, executarea corectă a târârii joase și a săriturii, elevul care dă rămă fanionul îl</p>	<p>5x</p> <p>5x</p> <p>5x</p> <p>4x</p>	<p>Pe perechi câte doi</p> <p>În coloană pe două rânduri</p>	

		ridică, echipa care termină prima este câștigătoare.			
3.	Revenire a organismului după efort 5 min	- Mers cu mișcări de relaxare.	21	În linie pe un rând	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.30

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: cronometru, fluier

Teme:

1. Transport de greutate în doi „ Scăunelul ”
2. Joc de întrecere „ Transportul răniților „

Tabel nr.

32

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Alergare accelerată pe distanțe scurte Gimnastică + Mobilitate	2 T	În coloană câte unul În linie pe două rânduri	

2.	Partea fundame ntală 45min.	<p>Tema 1. Transport de greutate „Scăunelul „</p> <p>Câte doi elevi se apucă de mâini formând un scăunel, pe care se așează un al treilea elev. În felul acesta îl transportă pe o distanță de 5- 6m.</p> <p>Tema 2. Joc de întrecere „ Transportul răniților „ elevii se împart în două echipe egale ca număr se aliniază în spatele liniei de plecare. La 25- 30 pași de această linie se marchează linia de sosire. La semnalul conducătorului, jucătorul numărul 2 și numărul 3, formează un scăunel și transportă pe jucătorul numărul 1, pe care îl lasă dincolo de linia de sosire, iar ei se întorc în echipă. Jucătorul numărul 3 și numărul 4 formează un scăunel și transportă pe numărul 2 la linia de sosire. În felul acesta continuă jocul. Ultimii trei elevii care trec linia de sosire primii câștigă jocul și aduc victoria echipei lor.</p>	6x	Pe perechi câte doi	
			5x		
			4x	În două echipe	
3.	Revenire a organism ului după efort	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	

	5 min.				
--	--------	--	--	--	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.31

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: cronometru, fluier

Teme:

1. Rezistență. Pasul alergător de semifond – fond.

Tabel nr. 33

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Alergare accelerată pe distanțe scurte Gimnastică + Mobilitate	2 T	În coloană câte unul În linie pe două rânduri	

2.	Partea fundame ntală 45min.	<p>Tema 1. Pasul alergător de semifond – fond</p> <p>Exercițiul 1.</p> <p>Grupe de câte 6-8 elevi dispuși în linie la semnal sonor alergare în cadență pe distanța de 30m.</p> <p>Exercițiul 2.</p> <p>În linie câte 6-8 elevi de pe loc și din mers – exerciții de respirație 2 timpi inspirație – 2 timpi expirație, 3 timpi expirație – 3timpi inspirație – 3 timpi expirație. Execuția se face la semnal sonor.</p> <p>Exercițiul 3.</p> <p>În linie câte 6-8 elevi, la semnal sonor de pe loc, din mers și din alergare controlul mișcării brațelor (economică și corectă).</p> <p>Exercițiul 4.</p> <p>În linie câte 6 – 8 elevi, mers în tempo din ce în ce mai susținut, cu trecere în alergare ușoară. Distanța de lucru de 20 m. partea de mers și trecerea în alergare de 40 m (revenire în mers la linia de plecare) exersare succesivă.</p> <p>Exercițiul 5.</p> <p>În linie câte 6-8 elevi, mers cu pasul întins pe distanța de 20 m, cu trecere în alergare în tempo moderat pe următorii 60 – 80 m.</p>	<p>3x tempo 50%</p> <p>Pauză 30 sec.</p> <p>2x3min</p> <p>3x1min 1min.</p> <p>30 sec.pau ză pasivă 30 sec.</p> <p>3x, pauză 30 sec. – 1min.</p> <p>3x60- 80 m, pauză activă</p>	În linie pe un rând	
----	--------------------------------------	---	---	---------------------------	--

		<p>Exercițiul 6.</p> <p>În linie câte 6-8 elevi, alternări de alergare în tempo moderat 30 m și în tempo susținut 20 m, cu plecare la semnal auditiv (mers cu revenire la coada șirului).</p> <p>Exercițiul 7.</p> <p>Grupe câte 6-8 elevi, alergare în tempo moderat pe distanța de 100m, plecare la semnal sonor.</p>	<p>30 -40 sec</p> <p>3x, pauză 1min.</p> <p>5x pauză 1min. mers</p>		
3.	<p>Revenire a organismului după efort</p> <p>5 min.</p>	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.32

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: cronometru, fluier, mingi,

Maieuri.

Teme:

1. Rezistență. Alergare în pluton.
2. Dezvoltarea rezistenței prin joc de fotbal.

Tabel nr.

34

Nr.	Struct.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
-----	---------	----------	--------	----------	------

Crt.	Antr.				
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Alergare accelerată pe distanțe scurte Gimnastică + Mobilitate	2 T	În coloană câte unul În linie pe două rânduri	
2.	Partea fundame ntală 45min.	Tema 1. Alergarea în pluton. Exercițiul 1. Alergare câte doi, apoi câte trei sau 4 elevi ,, pas în pas ,, elevii sunt așezați în flanc câte unul la început între ei respectându-se un interval mai mare (2-3 m). Exercițiul 2. Alergare în linie dreaptă în pluton strâns 6- 8 alergători. Exercițiul 3. Alergare în grup pe linie dreaptă cu încercări de evadare din pluton. Exercițiul 4. Alergare în pluton, un alergător rămâne în urmă 10 – 12 m, apoi încearcă să reintre în pluton, accelerând treptat alergarea pentru a reintră în grup.	3x, pauză 30 sec. 3x pauză 30 sec. 3x pauză 1min. 3x, pauză 1min.	Elevii așezați în flanc În linie 6- 8 elevi	

		<p>Exercițiul 5.</p> <p>Alergare în pluton, după 200 – 300m se execută finișul prin fiecare alergător care este liber să aprecieze momentul de începere pentru câștigarea alergării.</p> <p>Tema 2. Dezvoltarea rezistenței prin joc.</p> <p>Joc bilateral fotbal cu respectarea regulamentului de joc.</p>	<p>4x, pauză activă 1min.</p> <p>2x10 min.</p>	<p>Două echipe</p>	
3.	<p>Revenire a organism ului după efort 5 min.</p>	<p>Alergare cu mișcări de relaxare</p>	<p>1T</p>	<p>În coloană câte unul</p>	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.33

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: cronometru, fluier, copete,
Cercuri.

Teme:

1. Dezvoltarea vitezei prin jocuri și
ștafete.

Tabel nr.

35

Nr.	Struct.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
-----	---------	----------	--------	----------	------

Crt.	Antr.				
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii Alergare accelerată pe distanțe scurte Gimnastică + Mobilitate	2 T	În coloană câte unul În linie pe două rânduri	
2.	Partea fundame ntală 45min.	Tema 1. Dezvoltarea vitezei prin jocuri și ștafete. Jocul nr. 1 „Cursa pe numere – efectivul clasei va fi împărțit în echipe egale ca număr. La fiecare echipă se va număra în adâncime, astfel fiecare elev va avea un număr. Presupunem că avem trei echipe a câte 5 elevi, astfel vom avea trei elevi cu numărul 1, trei elevi cu numărul 2, trei elevi cu numărul 3, trei elevi cu numărul 4 și trei elevi cu numărul 5. În momentul în care profesorul spune numărul 1, numărul 1 de la fiecare echipă iese din rând aleargă în viteză maximă, ocolește a doua copetă roșie și se întoarce în viteză la locul de unde a pornit. Jocul se continuă în acest fel, profesorul rostind pe rând și următoarele numere. Jocul numărul 2. „Prinde cercul „, formațiile de lucru vor fi ca și la jocul următor, astfel vom avea câte trei echipe a câte 5 elevi,	3x	Trei echipe a câte 5	

	<p>fiecare elev din fiecare echipă va avea un număr de la 1 la 5. Primul elev din fiecare echipă cu numărul 1 va avea în mână un cerc. La fluierul profesorului primul elev rostogolește cercul spre înainte, în momentul când cercul se rostogolește profesorul strigă un număr, presupunem numărul 2, numărul respectiv iese din rândul echipei, aleargă și prinde cercul de la echipa lui înainte ca cercul să cadă. După ce elevul a prins cercul, acesta se întoarce cu cercul la echipa lui, îl înapoiază primului elev și el se așează la locul de unde a pornit.</p> <p>Jocul nr. 3. „ Ordinea copetelor „</p> <p>Fiecare elev va sta ghemuit cu 5 copete înaintea lui. Profesorul va striga câte 5 culori ale copetelor într-o anumită ordine (roșu, galben, alb, portocaliu, albastru), elevii vor încerca să reacționeze cât mai rapid și să pună copetele una deasupra celeilalte, respectând ordinea spusă de către profesor.</p> <p>Jocul nr. 4. „ Pătratul vitezei „, se va realiza din copete un pătrat cu latura de 4-5 metri. În mijlocul pătratului va fi o copetă iar înaintea copetei din mijloc la o distanță de 6-7m va fi o altă copetă. Jocul va începe cu un elev la copeta nr 0. Profesorul va spune un număr de exemplu numărul 1. Elevul aleargă ocolește copeta cu numărul 1 și se întoarce în punctul 0, după care aleargă în viteză la copeta cu numărul 5.</p>	3x	Trei echipe a câte 5 elevi	În coloană
--	---	----	----------------------------	------------

		<p>După un anumit număr de repetări, profesorul va spune câte două numere, pe urmă trei numere iar în final patru numere.</p> <p>Această ordine se respectă și când vor fi spuse trei sau patru numere. După fiecare execuție elevul se întoarce la pas la coada echipei sale.</p>	3x	pe două rânduri	
			3x		
3.	<p>Revenire a organismului după efort</p> <p>5 min.</p>	<p>Alergare cu mișcări de relaxare</p> <p>Mers cu mișcări de relaxare</p>	1T	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.34

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: cronometru, fluier, mingi,
Jaloane, veste.

Teme:

1. Alergare de viteză – repetarea startului de jos și a lansării de la start.
2. Fotbal – consolidarea preluării și conducerii mingii, șutul la poartă.

Tabel nr.

36

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării - Alergare cu joc de glezne - Alergare cu genunchi sus - Alergare cu pendularea gambelor la spate - Alergare cu picioarele întinse în față - Alergare cu pas adăugat - Alergare accelerată. Gimnastică + Mobilitate.	2 T 2x20m 2x20m 2x20m 2x20m 2x20m 2x40m	În coloană câte unul În linie pe două rânduri	

2.	Partea fundamenteală 45min.	<p>Tema 1. Alergare de viteză – repetarea startului de jos și a lansării de la start.</p> <p>Alergare cu start din diferite poziții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stând - Cu spatele spre direcția de alergare - Din ghemuit cu palmele pe sol - Înainte culcat - Start de jos cu plecare liberă - Startul de jos la comandă - Alergare accelerată pe distanțe scurte <p>Concurs cine execută cel mai rapid startul și lansarea de la start.</p> <p>Tema 2. Fotbal – consolidarea șutului la poartă.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducerea mingii printre jaloane – șut la poartă. - Pase și preluări în patru cu jucătorii dispuși în pătrat. - Joc cu temă: gol valabil dacă este precedat de un număr mare de pase. 	<p>2x15m</p> <p>2x15 m</p> <p>2x15m</p> <p>2x15m</p> <p>2x20m</p> <p>2x15m</p> <p>3x20m</p> <p>3x30m</p> <p>2x3min</p> <p>2x3min</p> <p>2x8min</p>	<p>În linie pe un rând</p> <p>În coloană pe două rânduri</p> <p>Elevii dispuși în pătrat.</p>	
3.	Revenire organismului după efort 5 min.	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.35

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Aruncarea mingii de oină - învățare

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: cronometru, fluier, mingi de oină.

Tabel nr.

37

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării - Alergare cu joc de glezne - Alergare cu genunchi sus - Alergare cu pendularea gambelor la spate - Alergare cu picioarele întinse în față - Alergare cu pas adăugat - Alergare accelerată. Gimnastică + Mobilitate.	2 T 2x20m 2x20m 2x20m 2x20m 2x20m 2x40m	În coloană câte unul În linie pe două rânduri	

2.	Partea fundamenteală 45min.	<p>Tema 1. Aruncarea mingii de oină – învățare.</p> <p>Exercițiul nr.1</p> <p>Învățarea mișcării de azvârlire cu obiecte ușoare (pietricele, mingi ușoare) executate de pe loc și cu elan liber.</p> <p>Exercițiul nr. 2</p> <p>Aruncarea mingii din așezat, apoi din stând pe genunchi.</p> <p>Exercițiul nr. 3</p> <p>Stând depărtat cu fața spre direcția de aruncare, aruncarea mingii de oină cu o mână deasupra umărului.</p> <p>Exercițiul nr. 4</p> <p>Stând cu piciorul stâng înainte (dreptacii), aruncarea mingii de oină cu o mână de deasupra umărului cu îndoirea genunchiului din spate.</p> <p>Exercițiul nr. 5</p> <p>Aruncarea mingii de oină din stând cu piciorul opus brațului de aruncare în față, brațul de aruncare este întins înapoi. Se va urmări mișcarea de biciuire peste umăr.</p> <p>Exercițiul nr. 6</p> <p>Din mers ducerea brațului cu mingea înapoi, aruncare și continuarea mersului.</p> <p>Exercițiul nr. 7</p>	<p>10-12x, pauză pasivă 30 sec.</p> <p>8x, pauză pasivă 30 sec.</p> <p>8x, pauză pasivă 30 sec.</p> <p>8x, pauză pasivă 30 sec.</p> <p>6x, pauză pasivă 30sec.</p> <p>4x, pauză pasivă 30 sec.</p>	În linie pe două rânduri	
----	--------------------------------	--	--	--------------------------	--

		Aruncarea mingii de oină cu elan de 3 pași la țintă aflată la 10 – 14 m distanță. Exercițiul nr. 8 Aruncarea mingii de oină sub formă de concurs, distanțele între aruncări sunt trasate pe linii din 5 în 5 m.	4x, pauză pasivă 30 sec.		
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.36

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren variat

Durata: 60 min

Materiale folosite: echipament corespunzător.

Teme:

1. Realizarea unui traseu de mers pe jos pe o distanță de 6 km.

Tabel nr. 38

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort	Alergare ușoară Gimnastică + Mobilitate	2 T	În coloană câte unul	

	10min.				
2.	Partea fundame ntală 45min.	Tema 1. Mers pe jos pe o distanță de 6 km în teren variat într-un ritm mai alert.	6 km.	În coloană pe două rânduri	
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.37

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: mingi de handbal, fluier.

Teme:

1. Minihandbal. Poziția fundamentală în
jocul de apărare.
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii

Tabel nr. 39

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.

		<p>Exercițiul nr. 4 Joc „ Leapșa în doi „ Față în față în poziție joasă, cu lovirea peste partea laterală a genunchiului din deplasare.</p> <p>Exercițiul nr. 5 Joc „ În oglindă „ Întreaga echipă răspândită în fața profesorului execută identic mișcările de apărare.</p> <p>Exercițiul nr. 6 Deplasare laterală spre stânga și spre dreapta cu pași adăugați în poziție de apărare.</p> <p>Tema 2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.</p> <p>Pase cu două mâini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De deasupra capului - De la nivelul pieptului. <p>Pase cu o singură mână:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasa de pe lângă umăr. <p>Pase în doi de pe loc</p> <p>Pase în doi din alergare.</p>	<p>2 L</p> <p>2 L</p> <p>2 L</p> <p>20 rep.</p> <p>20 rep.</p> <p>20 rep.</p>	<p>Câte doi față în față</p> <p>În linie pe două rânduri.</p>	
--	--	---	---	---	--

3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	
----	---	---------------------------------	----	----------------------------	--

PLAN DE PREGĂTIRE NR.38

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, mingi handbal,

Jaloane.

Teme:

1. Dezvoltarea îndemânării prin mijloace
specifice jocului de handbal.

2. Dribling simplu și multiplu în jocul de
handbal.

Tabel nr.

40

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii. Gimnastică + Mobilitate.	2 T	În coloană câte unul	
2.	Partea fundame ntală 45min.	Tema 1. Dezvoltarea îndemânării prin mijloace specifice jocului de handbal. - Elevii așezați pe două rânduri față în față la o distanță de 4 m, dribling simplu și pasă la cel din față.		În coloană pe două	

		<ul style="list-style-type: none"> - În coloană pe două șiruri, în fața porții de handbal, coloana 1 pasează la coloana 2, execută un dribling și aruncare la poartă prin procedeul dorit de fiecare elev. <p>Tema 2. Dribling simplu și multiplu în jocul de handbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribling pe loc cu mâna dreaptă și mâna stângă. - Dribling din deplasare 10 m dus cu mâna dreaptă, întors cu mâna stângă. - Dribling multiplu printre 4-5 jaloane așezate la 2m unul față de celălalt, folosind ambele mâini. - Întrecere cine execută cel mai corect și mai repede dribling printre jaloane pe distanța de 10 m. <p>Joc bilateral minihandbal cu însușirea elementelor învățate.</p>	<p>3x5, pauză pasivă 30 sec.</p> <p>3x, pauză pasivă 15 sec.</p> <p>3x, pauză pasivă 30 sec.</p> <p>3x</p> <p>2x5 min.</p>	<p>rânduri</p>	
3.	<p>Revenire a organismului după efort</p> <p>5 min.</p>	<p>Alergare cu mișcări de relaxare</p>	<p>1T</p>	<p>În coloană câte unul</p>	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.39

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Prinderea și pasarea mingii cu două

Loc de desfășurare: teren de sport

mâini de la piept.

Durata: 60 min

2. Handbal. Joc bilateral cu respectarea

Materiale folosite: fluier, mingi handbal,

regulamentului de joc. .

Jaloane, veste.

Tabel nr.

41

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii. Gimnastică + Mobilitate.	2 T	În coloană câte unul	
2.	Partea fundamenteală 45min.	Tema 1. Prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept. Exercițiul 1. Joc „ Mingea la căpitan „ Pe șiruri cu căpitanii în față la 2-3m, Căpitanul aruncă o minge și apoi trebuie să o primească. Fiecare jucător care a primit și a aruncat înapoi la căpitan mingea, trece la coada șirului. Exercițiul nr. 2 Joc „ Ferește capul „ Jucătorii sunt împărțiți în trei echipe. În fața fiecărei echipe se află un căpitan cu o minge la o distanță oarecare. La semnal căpitanul	3x	Trei coloane a câte 5 elevi	

		<p>pasează mingea la primul jucător, acesta o dă înapoi și se ghemuiește, apoi pasează la al doilea și jocul continuă.</p> <p>Exercițiul nr. 3 joc „Mingea frige „</p> <p>Elevii sunt împărțiți în două cercuri câte 7, fiecare cerc cu o minge. La semnal se va începe pasarea mingii pe dreapta, iar la al doilea semnal cel prins cu mingea în mână, va primi un punct de penalizare, Câștigă echipa care are mai puține puncte, periodic se va schimba sensul de pasare.</p> <p>Tema 2. Joc bilateral handbal cu respectarea regulamentului de joc.</p>	5x		
			3x	Două cercuri a câte 7 elevi	
			2x10 min.		
3.	Revenire a organismului după efort 5 min.	Alergare cu mișcări de relaxare	1T	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.40

Grupa: Experiment

Teme:

Nr. de elevi: 15

1. Fotbal. Consolidarea lovirii mingii cu latul.

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: fluier, mingi fotbal,

Jaloane, veste.

Tabel nr.

42

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 10min.	Alergare ușoară Exerciții din școala alergării Exerciții din școala săriturii. Gimnastică + Mobilitate.	2 T	În linie pe un rând	
2.	Partea fundame ntală 45min.	Tema 1. Consolidarea lovirii mingii cu latul. Exercițiul nr. 1 Pase între doi jucători așezați în coloană față în față la o distanță de 5m, cu preluare, lovire și trecere la coada șirului. Exercițiul nr. 2 Pase în trei jucători fără preluare, lovirea mingii cu latul, distanța de 6m între jucători și trecere la coada șirului după execuție. Exercițiul nr. 3 Pasarea mingii în cerc cu doi căpitani spate	20 rep. 20 rep.	Două coloane față în față În coloană pe trei rânduri	

		<p>în spate.</p> <p>Exercițiul nr. 4</p> <p>Așezați în pătrat pe echipe, pasarea mingii cu latul în diagonală.</p> <p>Joc bilateral fotbal cu accent pe procedeele învățate.</p>	<p>20 rep.</p> <p>20 rep.</p> <p>2x10</p> <p>Min.</p>	<p>În pătrat</p>	
3.	<p>Revenire a organismului după efort</p> <p>5 min.</p>	<p>Alergare cu mișcări de relaxare</p>	<p>1T</p>	<p>În coloană câte unul</p>	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.41

Grupa: Experiment

Teme: Testare finală 1.

Nr. de elevi: 15

1. Alergare de viteză 30 m

Loc de desfășurare: teren de sport

2. Săritura în lungime de pe loc

Durata: 60 min

3. Rezistență 300 m

Materiale folosite: fluier, cronometru, cretă, ruletă

Tabel

nr. 43

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
	Pregătire	-Alergare ușoara	2 T	În linie	

1.	a org. pentru efort 15min.	- Exerciții din școala alergării -Exerciții din școala săriturii Gimnastică + Mobilitate		pe un rând În cerc	
2.	Partea fundame ntală 40min.	Testare inițială: Alergare de viteză 30 m Săritura în lungime de pe loc Alergare de rezistență 300m	1x 2x 1x	Câte unu cu start de sus Câte 5	
3.	Revenire a organism ului după efort 5 min.	- Alergare cu mișcări de relaxare și respirație - Mers liniștitor cu scuturarea brațelor și picioarelor	1 tură 1 tură	În coloană câte unul	

PLAN DE PREGĂTIRE NR.42

Grupa: Experiment

Nr. de elevi: 15

Loc de desfășurare: teren de sport

Durata: 60 min

Materiale folosite: mingi de oină, mingi de handbal

Saltele, cronometru, fluier

Teme: Testare finală 2.

1.Aruncarea mingii de oină

2.Îndemânare

3. Abdomen 30 sec.

Tabel nr. 44

Nr. Crt.	Struct. Antr.	Mijloace	Dozare	Formații	Obs.
1.	Pregătire a org. pentru efort 15min.	-Alergare ușoară - Variante de mers: mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers fandat, mersul piticului - Variante de alergare: alergare cu genunchi sus, cu pendularea gambelor la spate, cu picioarele întinse în față, cu pas sărit cu pas săltat. - Joc de mișcare „ Cursa pe numere „ - Gimnastică + Mobilitate	2 T 2x 2x 2x	În coloană câte unu	
2.	Partea fundamentală 40min.	Testare inițială: - Aruncarea mingii de oină -Îndemânare -Abdomen 30 sec.	2x 5 la țintă orizontală 5 la țintă verticală 1x	Câte unu individual Câte unu	
3.	Revenire organismului după efort 5 min.	- Alergare cu mișcări de relaxare și respirație	1 tură 1 tură	În coloană câte unul	

ISBN 978-630-6502-78-3
Editura Meritocrat Cluj-Napoca
meritocratj@gmail.com

