

Tematica lecțiilor pentru proba practică – Educație Fizică și Sport

Nr. crt	Nume și Prenume	Disciplina	Clasa	Data si ora	Temele si obiectivele lecției
1.	Rotaru Sorin	Educație fizică și sport	a IX –a D	22.05.2018 8.00-8.50	T1: Alergare de viteza O1: Consolidarea startului de jos cu accent pe corectitudinea executiei T2: Aruncare la cos din dribling O2: Invățare cu accent pe executia corecta a pasilor de aruncare
2.	Radulet Catalin Florin	Educație fizică și sport	A IX – a A	22.05.2018 9.00-9.50	T1: Pasa in 3 cu schimb de locuri O1: Invatarea pasei in 3 cu schimb de locuri cu accent pe deplasarea in teren a jucatorilor T2: Rezistenta O2Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi variabile
3.	Sfetcu George Cosmin	Educație fizică și sport	a X-a B	22.05.2018 14.10-15.00	T1: Aruncare la cos din dribling O1: Consolidare cu accent pe executia tehnica corecta si precizia aruncarii T2: Rezistenta O2: Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe
					T1: Marcajul adversarului cu si fara minge O1: Consolidarea marcajului cu accent pe executia corecta a

4.	Stoica Georgian Cosmin	Educație fizică și sport	a IX –a C	24.05.2018 8.00-8.50	acțiunii tactice T2: Alergare de rezistenta O2: Consolidarea alergării de rezistenta cu accent pe efectuarea evadării și a reintrării în pluton
5.	Szabo Aron	Educație fizică și sport	a VI -a	24.05.2018 10.00-10.50	T1: Oprirea într-un timp – aruncarea la coș cu una/ două mâini O1: Consolidarea procedurilor tehnice cu accent pe execuția corectă a tehnicii opririi într-un timp și respectarea regulii de “pași” T2: Rezistenta O2: Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe
6.	Timofta Ioan Ciprian	Educație fizică și sport	a X –a E	24.05.2018 13.10-14.00	T1: Pasul alergător accelerat de viteză O1: Consolidarea pasului alergător accelerat de viteză cu accent pe execuția tehnică corectă T2: Aruncare la cos din dribling O1: Invățare cu accent pe execuția tehnică corectă și precizia aruncării
7.	Tivadar Maria- Mihaela	Educație fizică și sport	a VI -a	25.05.2018 8.00-8.50	T1: Startul de jos și lansarea de la start O1: Consolidarea startului de jos cu accent pe execuția corectă a plecării din bloc start T2: Dribling - aruncare la cos de pe loc, cu una/două mâini O1: consolidare cu accent pe execuția tehnică corectă și precizia aruncării
8.	Tanase Adonis- Nicolae	Educație fizică și sport	a V -a	25.05.2018 9 - 9.50	T1: Oprirea într-un timp – aruncare la cos de pe loc, cu una/două mâini O1: Consolidare cu accent pe execuția tehnică corectă și precizia aruncării

					T2: Pasul alergător lansat de semifond O2: Consolidarea alergării de rezistență cu accent pe coordonarea pașilor de alergare cu ritmul de respirație
9.	Vaman Alina	Educație fizică și sport	a VII - a	25.05.2018 12.10-13.00	T1: Lovitura de atac(volei) O1: Învățarea loviturii de atac cu accent pe executia corectă a pașilor de elan T2: Rezistență O2: Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi aerobe
10.	Varga Roxana Daniela	Educație fizică și sport	a IX –a D	29.05.2018 8.00-8.50	T2: Aruncare la cos din dribling O2: Consolidare cu accent pe executia tehnică corectă a pașilor de aruncare T2: Rezistență O2: Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi variabile
11.	Vornicu Marinela	Educație fizică și sport	a IX –a A	29.05.2018 9.00-9.50	T1: Pasa în 3 cu schimb de locuri (baschet) O1: Învățarea pasei în 3 cu schimb de locuri cu accent pe deplasarea în teren a jucătorului T2: Rezistență O2: Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi variabile
12.	Vaidean Lavinia	Educație fizică și sport	a X-a B	29.05.2018 14.10-15.00	T1: Alergare de viteză O1: consolidarea startului de jos și a lansării de la start cu accent pe corectitudinea tehnicii execuției T2: Aruncare la cos din alergare O2: Învățare cu accent pe executia corectă a pașilor de aruncare

13.	Zaizon Constantin Dan	Educație fizică și sport	A VII - a	30.05.2018 8.00-8.50	T1: Pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire (volei) O1: Consolidare cu accent pe executia tehnica corecta si precizia pasei T2: Alergare de rezistenta O2: Consolidare cu accent pe coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare
14.	Zamfir Gabriel	Educație fizică și sport	A IX a F	30.05.2018 11.10-12.00	T1: Aruncare la cos din alergare O1: invatare cu accent pe executia tehnică corecta și precizia aruncarii T2: Rezistenta O2: Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi variabile
15.	Zlate Alina	Educație fizică și sport	A X –a E	30.05.2018 12.10-13.00	T1: Contraatacul(baschet) O1: Consolidarea cu accent pe executia corecta a fazelor de contraatac T2: Rezistenta O2:Dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii la eforturi variabile

Baza materiala disponibila:

- **10 mingi de baschet, 10 mingi de volei, jaloane, maieuri de departajare, bastoane. Candidatii care au nevoie si de alte materiale didactice sunt rugati sa vina cu ele.**