

**EȘALONAREA ANUALĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE
(MODEL*)**

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: **2011-2012**

Cadrul didactic:

CLASA I

Unitatea de învățare	luna	Septembrie			Octombrie			Noiembrie				Decembrie				Ianuarie		Februarie				Martie				Aprilie		Mai				Iunie								
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16/17/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31/32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
	lecția	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		
Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	~ ~	x-x	x-x	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		
	Pozițiile (drepti și pe loc repaus)	x-x	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	
	Întoarceri	x-x	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	
	Poziții	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		x-x	x-x	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	
	Mișcări	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		x-x	x-x	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
	Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
Calități motrice de bază	Complexul de dezvoltare fizică	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
	Corectarea atitudinilor deficiente	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
	Viteza	x-x	x-x	x-x														x-x						x-x	x-x	x-x														
Deprinderi motrice de bază	Îndemânarea																																							
	Forța																																							
	Rezistența																																							
	Mobilitate și stabilitate articulară	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
Deprinderi motrice aplicative	Mers	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
	Alergare	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
	Sărituri	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~		~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
Deprinderi motrice aplicative	Aruncări și prinderi	x-x	x-x	x-x																																				
	Echilibru										x-x	x-x																												
	Cățărare										x-x	x-x																												
	Escaladare												x-x	x-x																										
	Târâre														x-x	x-x																								
	Transport de greutăți															x-x	x-x																							

Unitatea de învățare	luna	Septembrie			Octombrie			Noiembrie				Decembrie				Ianuarie		Februarie				Martie				Aprilie		Mai				Iunie												
	săpt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16/17/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31/32	33	34	35	36	37	38	39	40	41					
	lecția	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2					
Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului				x-x	x-x	x-x	VACANȚĂ									VACANȚĂ												Săptămâna activităților extracurriculare și extrașcolare	VACANȚĂ	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2					
	Specifice gimnasticii									x-x	x-x	x-x	x-x							x-x																								
	Specifice jocurilor sportive			x-x	x-x	x-x	x-x			x-x	x-x	x-x	x-x								x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x	x-x			x-x													
	Specifice sporturilor sezoniere																																											
	Reguli de bază ale sporturilor predate				~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Informații sportive		~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
EVALUARE							▲						▲		▲						▲									▲					▲									

Legenda:

X: temă principală

~ : temă cu caracter permanent

▲ : evaluare sumativă

***)NOTĂ:**

01. „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este concepută pentru anul școlar 2011-2012, considerându-se că unitatea de învățământ are condiții optime de lucru: bază sportivă în aer liber, sală de sport, dotare minimă cu instalații și aparatură sportivă.

02. Prezenta „Eșalonare anuală a unităților de învățare” este un „model” pe care cadrele didactice îl pot folosi așa cum este elaborat sau pe care îl pot adapta condițiilor de lucru existente în unitatea de învățământ.