

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA I – Semestrul I

Obiective de referință	Unitatea de învățare		Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare		
01.	02.		03.	04.	05.	06.		
1.1 1.2 1.3 2.3 5.1	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> în linie pe un rând în linie pe două rânduri formații de deplasare în coloană câte unul formații de deplasare în coloană câte doi 	În 4 lecții au caracter principal	2-3			
		Pozițiile drepte și pe loc repaus	<ul style="list-style-type: none"> poziția dreaptă în linie și în coloană pe loc repaus în linie pe loc repaus în coloană 	În 2 lecții au caracter principal	1			
		Întoarceri prin săritură	<ul style="list-style-type: none"> întoarcere prin săritură l-a stânga întoarcere prin săritură la dreapta 	În 2 lecții au caracter principal	1			
1.2 2.1 2.2 2.3 4.1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	<ul style="list-style-type: none"> postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate 	permanent	permanent			
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> stând stând depărtat stând pe genunchi șezând culcat 	În 4 lecții au caracter principal	8-9			
		Mișcări	<ul style="list-style-type: none"> <u>brațe</u> ducerea brațelor lateral ridicarea și coborârea brațelor prin înainte ridicarea și coborârea brațelor lateral rotări flexii extensii <u>mâini</u> pe șold pe umeri la ceafă <u>trunchi</u> îndoire înainte îndoire laterală aplecare răsucire extensie <u>membre inferioare</u> ridicarea și coborârea unui picior prin înainte ridicarea și coborârea unui picior înapoi ducerea unui picior lateral flexii extensii <u>gât</u> răsuciri îndoire lateral flexii extensii <u>cap</u> rotări 	În 4 lecții au caracter principal	8-9			
				Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	<ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru membrele superioare exerciții pentru trunchi exerciții pentru membrele inferioare exerciții pentru cap și gât sărituri 	permanent	permanent	
				Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> complex de dezvoltare fizică care să cuprindă exerciții pentru: membrele superioare și inferioare, trunchi, cap, gât EVALUARE SUMATIVĂ 	În 12 lecții au caracter principal	8-13	
				Corectarea atitudinilor deficiente	<ul style="list-style-type: none"> corectări individuale și colective enumerarea deficiențelor coloanei vertebrale și ale membrilor inferioare (scolioză, cifoză, lordoză, picioare în valgus și varus etc.) identificarea elevilor cu atitudini deficitare și elaborarea exercițiilor corective pentru atitudinile deficitare depistate 	permanent	permanent	

01.	02.	03.	04.	05.	06.	
1.1 1.2 1.3 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1	Calități motrice de bază	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili viteza de execuție în acțiuni motrice singulare viteza de deplasare pe direcție rectilinie 	6	1-3	
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor motrice realizate individual EVALUARE CONTINUĂ 	4	14-15	
		Forța	-	-	-	-
		Rezistența	-	-	-	-
1.2 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> mers pe vârfuri mers pe călcâie mers ghemuit 	permanent	permanent	
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> alergare șerpuită alergare cu ocolirea unor obstacole alergare peste obstacole * școala alergării (alergare cu genunchii la piept, alergare cu pendularea gambelor înapoi) 	permanent	permanent	
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> săritură pe loc, cu desprindere pe ambele picioare săritură cu deplasare cu desprindere pe ambele picioare * școala săriturii (pasul săltat și pasul sărit) 	permanent	permanent	
		Aruncări și prinderi	<ul style="list-style-type: none"> aruncări lansate de pe loc aruncări azvârlite de pe loc aruncări la țintă de pe loc aruncări la partener de pe loc aruncări la distanță de pe loc prinderi cu două mâini 	6	1-3	
3.1 3.2 5.1	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	<ul style="list-style-type: none"> menținerea poziției stând pe vârfuri menținerea poziției pe genunchi menținerea poziției stând într-un picior pe sol menținerea poziției stând într-un picior pe suprafețe înguste menținerea poziției stând într-un picior pe suprafețe înalte 	4	10-11	
		Cățărare	<ul style="list-style-type: none"> cățărare pe scara fixă prin pășire și apucări succesive 	4	10-11	
		Escaladare	<ul style="list-style-type: none"> escaladare cu apucare escaladare cu sprijin și pășire pe obstacol escaladare cu sprijin și pășire peste obstacol 	4	12-13	
		Tracțiune-împingere	<ul style="list-style-type: none"> deplasarea propriului corp, prin împingeri realizate cu brațele și cu picioarele 	4	12-13	
		Târâre	<ul style="list-style-type: none"> târâre pe palme și pe genunchi târâre pe antebrațe și genunchi 	4	14-15	
		Transport de greutate	<ul style="list-style-type: none"> transport de obiecte ușoare, apucate cu una/ambelă mâini, individual și în perechi 	4	14-15	
1.2 1.3 3.1 3.2 5.1	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<ul style="list-style-type: none"> alergarea de viteză cu start din picioare 	6	4-6	
		Specifice gimnasticii	<ul style="list-style-type: none"> gimnastică acrobatică cumpănă pe un genunchi semisfoara podul de jos rulări rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit 	8	12-15	
		Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> minibaschet prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare driblingul aruncarea l-a coș cu două mâini poziția fundamentală în apărare deplasările cu pași adăugați lucrul de brațe și jocul de picioare variante de joc cu temă cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault. 	16	3-6; 8-11	
		Reguli de bază ale sporturilor predate	<ul style="list-style-type: none"> cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling. 	permanent	permanent	
5.1	Informații sportive	“Campionii noștri în sport”: Gică Hagi, Nadia Comăneci, Ilie Năstase, Ion Țiriac, Lia Manoliu, Ivan Patzachin, Iolanda Balaș	permanent	permanent		
2.3 3.2	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> alergare de viteză – naveta 5x5 memorare – execuție complex de dezvoltare fizică – cu exerciții libere elemente de gimnastică acrobatică izolate 	6	6,13,15		

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA I – Semestrul al II-lea

Obiective de referință	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare
01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1 1.2 1.3 2.3 5.1	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> în linie pe un rând în linie pe două rânduri formații de deplasare în coloană câte unul formații de deplasare în coloană câte doi 	permanent	permanent
		Pozițiile drepte și pe loc repaus	<ul style="list-style-type: none"> poziția dreaptă în linie și în coloană pe loc repaus în linie pe loc repaus în coloană 	permanent	permanent
		Întoarceri prin săritură	<ul style="list-style-type: none"> întoarcere prin săritură l-a stânga întoarcere prin săritură la dreapta 	permanent	permanent
1.2 2.1 2.2 2.3 4.1	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	<ul style="list-style-type: none"> postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate 	permanent	permanent
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> stând stând depărtat stând pe genunchi șezând culcat 	permanent	permanent
		Mișcări	<p><u>brate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ducerea brațelor lateral ridicarea și coborârea brațelor prin înainte ridicarea și coborârea brațelor lateral rotări flexii extensii <p><u>mâinile</u></p> <ul style="list-style-type: none"> pe șold pe umeri la ceafă <p><u>trunchi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> îndoire înainte îndoire laterală aplecare răsucire extensie <p><u>membre inferioare</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ridicarea și coborârea unui picior prin înainte ridicarea și coborârea unui picior înapoi ducerea unui picior lateral flexii extensii <p><u>gât</u></p> <ul style="list-style-type: none"> răsuciri îndoire lateral flexii extensii <p><u>cap</u></p> <ul style="list-style-type: none"> rotări 	permanent	permanent
		Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	<ul style="list-style-type: none"> Exerciții pentru membrele superioare Exerciții pentru trunchi Exerciții pentru membrele inferioare Exerciții pentru cap și gât sărituri 	permanent	permanent
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> complex de dezvoltare fizică care să cuprindă exerciții pentru: membrele superioare și inferioare, trunchi, cap și gât EVALUARE SUMATIVĂ 	permanent	permanent
		Corectarea atitudinilor deficiente	<ul style="list-style-type: none"> corectări individuale și colective enumerarea deficiențelor coloanei vertebrale și ale membrelor inferioare (scolioză, cifoză, lordoză, picioare în valgus și varus etc.) identificarea elevilor cu atitudini deficitare și elaborarea exercițiilor corective pentru atitudinile deficitare depistate 	permanent	permanent
		1.1 1.2 1.3 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1	Calități motrice de bază	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție viteza de execuție EVALUARE SUMATIVĂ
Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea acțiunilor motrice realizate individual 			8	9; 24-26
Forța	<ul style="list-style-type: none"> forță dinamică segmentară (musculatura membrelor superioare, inferioare, spate și abdomen) EVALUARE SUMATIVĂ 			8	20-23

01.	02.	03.	04.	05.	06.
1.1 1.2 1.3 2.2 2.3 3.1 3.2 5.1	Calități motrice de bază	Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> rezistența generală la eforturi aerobe 	6	27-29
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> mobilitate și stabilitate articulară la nivelul marilor articulații 	permanent	permanent
		Mers	<ul style="list-style-type: none"> mers pe vârfuri mers pe călcâie mers ghemuit 	permanent	permanent
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> alergare șerpuită alergare cu ocolirea unor obstacole alergare peste obstacole * școala alergării (alergare cu genunchii la piept, alergare cu pendularea gambelor înapoi) 	permanent	permanent
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> săritură pe loc, cu desprindere pe ambele picioare săritură cu deplasare cu desprindere pe ambele picioare * școala săriturii (pasul săltat și pasul sărit) 	permanent	permanent
		Aruncări și prinderi	-	-	-
		Echilibru	-	-	-
		Cățărare	-	-	-
		Escaladare	-	-	-
		Tracțiuni-împingere	-	-	-
		Târâre	-	-	-
		Transport de greutate	-	-	-
		Specifice atletismului	<u>Alergarea de rezistență</u> <ul style="list-style-type: none"> alergare de durată în tempo moderat educarea ritmului respirator <u>Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță</u>	18	33-41
		Specifice gimnasticii	-	-	-
		Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu de pe loc și urmată de deplasare oprirea într-un timp driblingul aruncarea la coș cu una/două mâini poziția fundamentală în apărare deplasările cu pași adăugați lucrul de brațe și jocul de picioare apărarea "om la om" în apropierea coșului propriu variante de joc cu temă cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling 	38	20-29, 33-41
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-
		Reguli de bază ale sporturilor predate	<ul style="list-style-type: none"> cunoștințe teoretice privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling 	permanent	permanent
5.1	Informații sportive		<ul style="list-style-type: none"> rezultate obținute de România la Jocurile Olimpice 	permanent	permanent
2.3 3.2	EVALUARE	<u>Forța</u> <ul style="list-style-type: none"> extensii din culcat facial ridicări de trunchi din culcat dorsal tracțiuni pe banca de gimnastică săritura în lungime de pe loc <u>Îndemânarea</u> <ul style="list-style-type: none"> picioare pe loc sărituri la coardă de pe două pe loc sărituri la coardă, alternative pe loc aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos <p>* elevii sunt evaluați la cele cele trei probe (evaluare formativă), se optează pentru una dintre cele trei sau media</p>	6	23,36,39	

***)NOTĂ:**

- „Planul calendaristic semestrial” este conceput pentru semestrele I și II din 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.
- Prezentul „Plan calendaristic semestrial” 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.