

**PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
(MODEL*)**

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA I**UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ - VITEZA**

Număr de lecții alocate: 14 lecții

Săptămâna de aplicare: 1-3, 37-40

Nr. lecției	Săpt. de aplicare	Obiective de referință	Conținuturi supuse instruirii	Activități de învățare	Resurse		Tip de evaluare/ instrumente de evaluare
					Timp alocat	Materiale utilizate	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
1	1 37	1.1 1.2 2.2	- Viteza de reacție - Viteza de execuție	- Schimbări rapide din diferite poziții la semnale vizuale, sonore și combinate - Porniri – plecări – schimbări de poziții la semnale sonore, vizuale și auditive	10'-12'	- fluier - jaloane - ștafete	- evaluare formativă
2	1 37	1.1 1.2 2.2	- Viteza de reacție - Viteza de execuție	- Porniri – plecări – schimbări de poziții la semnale sonore, vizuale și auditive - Exersarea înlănțuită a pozițiilor corpului la semnale transmise surprinzător	10'-12'	- fluier - jaloane - ștafete	- evaluare formativă
3	2 38	1.1 1.2 1.3 5.1	- Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de deplasare	- Exersarea unor structuri motrice de complexitate crescută progresiv la semnale vizuale - Întreceri în perechi, pe distanțe crescute progresiv, realizate la semnale sonore, vizuale	10'-12'	- fluier - jaloane - ștafete	- evaluare formativă
4	2 38	1.1 1.2 1.3 5.1	- Viteza de reacție - Viteza de execuție - Viteza de deplasare	- Întreceri pe grupe de 2-3 elevi, pe distanțe crescute progresiv, realizate la semnale sonore, vizuale - Concentrarea atenției efectuând diferite variante de deplasare înainte – înapoi - cu întoarcere	10'-12'	- fluier - jaloane - ștafete	- evaluare formativă
5-6	3 39	1.1 1.2 1.3 3.2 5.1	- Viteza de reacție - Viteza de execuție	- Participarea la diferite jocuri dinamice, care solicită concentrarea prelungită a atenției și reacției în variate forme	10'-12'	- fluier - jaloane - ștafete - mingi de diferite mărimi	- evaluare formativă
7-8	40	1.1 1.2	- Viteza de reacție - Viteza de execuție	- EVALUARE SUMATIVA	15'-20'	- fluier - cronometru	- evaluare sumativă

*)NOTĂ:

- „Proiectarea unității de învățare” este un exemplu dat 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.
- Acest document de planificare 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.
- Cadrele didactice au obligația să elaboreze astfel de documente pentru toate unitățile de învățare existente la nivelul clasei I.