

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

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: **2011-2012**

Cadrul didactic:

CLASA a II-a

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	1-2	1-2	1-2																						
Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Alinieri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Pozițiile (drepti și pe loc repaus)	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Întoarceri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Porniri și opriri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Treceri din linie în formație/ coloană și din coloană în formație	x-x	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Poziții	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Mișcări	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Educarea actului respirator	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Complexul de dezvoltare fizică	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	x-x	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						
	Corectarea atitudinilor deficiente	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																						

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	
Calități motrice de bază	Viteza	x-x	x-x	x-x																																			
	Îndemânarea													x-x	x-x	x-x		x-x	x-x																				
	Forța																																						
	Rezistența					x-x	x-x	x-x																															
	Mobilitate și stabilitate articulară	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Deprinderi motrice de bază	Mers	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Alergare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Sărituri										x-x	x-x																											
	Aruncări și prinderi					x-x	x-x	x-x																															
Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru													x-x																									
	Târâre																																						
	Cățărare														x-x																								
	Escaladare																																						
	Tracțiune-împingere																																						
Transport de greutăți																																							
Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului								x-x	x-x	x-x																												
	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																												
	Specifice sporturilor sezoniere																																						
	Noțiuni de regulament sportiv	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Informații sportive	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
EVALUARE										▲		▲			▲			▲																					

VACANȚĂ

VACANȚĂ

Săptămâna activităților extracurriculare și extrașcolare

VACANȚĂ

- Legenda:**
X: temă principală
~ : temă cu caracter permanent
▲ : evaluare sumativă

***)NOTĂ:**

- „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.
- 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.