

# PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

**(MODEL\*)**

Unitatea de învățământ: .....

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic: .....

## CLASA a II-a – Semestrul I

Obiective de referință	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	
1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 3.1. 5.1.	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> <li>formații de adunare în linie pe un rând</li> <li>formații de adunare în linie pe două rânduri</li> <li>formație de deplasare în coloană câte unul și câte doi</li> </ul>	permanent	permanent	
		Alinieri	<ul style="list-style-type: none"> <li>aliniera în linie și în coloană</li> </ul>	permanent	permanent	
		Pozițiile drepte și pe loc repaus	<ul style="list-style-type: none"> <li>pozițiile drepte și pe loc repaus</li> </ul>	permanent	permanent	
		Întoarceri prin săritură	<ul style="list-style-type: none"> <li>întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta</li> </ul>	permanent	permanent	
		Porniri și opriri	<ul style="list-style-type: none"> <li>pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers)</li> </ul>	permanent	permanent	
		Treceri din linie în formație/ coloană și din coloană în formație	<ul style="list-style-type: none"> <li>trecerea din linie pe un rând în formație de semicerc și cerc</li> <li>trecerea din coloană câte unul în formațiile de semicerc și cerc</li> </ul>	permanent	permanent	
1.2. 2.1. 2.2. 3.1. 3.3. 4.1. 5.1.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	<ul style="list-style-type: none"> <li>postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate</li> </ul>	permanent	permanent	
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> <li>pozițiile stând, stând depărtat, pe genunchi, șezând și culcat</li> </ul>	permanent	permanent	
		Mișcări	<ul style="list-style-type: none"> <li>mișcări specifice segmentelor corpului</li> </ul>	permanent	permanent	
		Educarea actului respirator	<ul style="list-style-type: none"> <li>educarea actului respirator</li> </ul>	permanent	permanent	
		Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	<ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului</li> </ul>	permanent	permanent	
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> <li>complex de dezvoltare fizică liber și cu obiecte portative, cu/fără fond muzical</li> </ul>	In 4 lecții au caracter principal permanent	11-12 permanent	
1.2. 1.3. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3. 5.1.	Calități motrice de bază	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> <li>viteza de reacție la stimuli auditivi și vizuali</li> <li>viteza de execuție în acțiuni motrice singulare</li> <li>viteza de deplasare</li> </ul>	6	1-3	
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>îndemânarea în acțiuni motrice individuale</li> <li>îndemânarea în acțiuni motrice pe perechi</li> </ul>	6	13-15	
		Forța	-	-	-	-
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe (sărituri la coardă, alergare accelerată pe loc, timp de 15-20 s, în două reprize cu pauze de 30s, alergare accelerată pe distanța de 20m)</li> <li>ștafetă cu plecare în torent, trecând peste obstacole</li> </ul>	6	4-6	
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitate și stabilitate articulară la nivelul marilor articulații</li> </ul>	permanent	permanent	
1.2. 2.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> <li>mers și variante de mers: pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit</li> </ul>	permanent	permanent	
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergare și variante de alergare (șerpuită, cu ocolire de obstacole, peste obstacole)</li> </ul>	permanent	permanent	
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> <li>sărituri pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare; sărituri la coardă</li> </ul>	4	11-12	
		Aruncări și prinderi	<ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea azvârlită cu o mână de deasupra umărului la distanță, prinderea cu două mâini</li> </ul>	6	4-6	
1.3. 3.1. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	<ul style="list-style-type: none"> <li>echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate)</li> </ul>	2	13	
		Târâre	-	-	-	-
		Cățărare	<ul style="list-style-type: none"> <li>cățărare pe scara fixă și pe banca înclinată</li> </ul>	2	14	
		Escaladare	<ul style="list-style-type: none"> <li>escaladare cu apucare, sprijin și pașire peste obstacol</li> </ul>	2	15	
		Trașiune-împingere	-	-	-	-
		Transport de greutăți	-	-	-	-

01.	02.	03.	04.	05.	06.	
2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergare în tempo moderat</li> <li>pasul lansat în tempo moderat</li> <li>alergare în tempo uniform, individual și pe perechi</li> <li>alergare de durată</li> <li>EVALUARE SUMATIVĂ</li> </ul>	6	8-10	
		Specifice gimnasticii	<ul style="list-style-type: none"> <li>cumpăna pe un genunchi</li> <li>semisfoara</li> <li>podul de jos</li> <li>rulări</li> <li>rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit</li> <li>rostogolire înainte din depărtat în ghemuit</li> <li>EVALUARE SUMATIVĂ</li> </ul>	10	11-15	
		Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>poziția fundamentală</li> <li>obișnuirea cu mingea de baschet</li> <li>ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de pe loc</li> <li>pasarea cu două mâini de la piept cu deplasare</li> <li>jocuri dinamice și pregătitoare</li> </ul>	18	1-6, 8-10	
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-	-
		Noțiuni de regulament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>regula pașilor</li> <li>regula dublu dribling</li> <li>fault</li> </ul>	permanent	permanent	
5.1	Informații sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>promovarea rezultatelor obținute de echipele reprezentative ale școlii la diferite competiții și concursuri școlare</li> </ul>	permanent	permanent		
2.3 3.2	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergare de durată: 2reprize a 2 min.(băieți) și 2 reprize a 1min si 45"(fete)</li> <li>complex de dezvoltare fizică armonioasă</li> <li>elemente de gimnastică acrobatică izolate</li> </ul>	6	10, 12, 15		

# PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

**(MODEL\*)**

Unitatea de învățământ: .....

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic: .....

## CLASA a II-a – 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.	
1.2. 2.1. 2.2. 3.1. 3.3. 4.1. 5.1.	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare și de deplasare	<ul style="list-style-type: none"> <li>formații de adunare în linie pe un rând</li> <li>formații de adunare în linie pe două rânduri</li> <li>formații de deplasare în coloană câte unul și câte doi</li> </ul>	permanent	permanent	
		Alinieri	<ul style="list-style-type: none"> <li>alinieră în linie și în coloană</li> </ul>	permanent	permanent	
		Pozițiile drepte și pe loc repaus	<ul style="list-style-type: none"> <li>pozițiile „drepte” și „pe loc repaus”</li> </ul>	permanent	permanent	
		Întoarceri prin săritură	<ul style="list-style-type: none"> <li>întoarceri prin săritură la stânga și la dreapta</li> </ul>	permanent	permanent	
		Porniri și opriri	<ul style="list-style-type: none"> <li>pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers)</li> </ul>	permanent	permanent	
1.2. 2.1. 2.2. 3.1. 3.3. 4.1. 5.1.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	<ul style="list-style-type: none"> <li>postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate</li> </ul>	permanent	permanent	
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> <li>pozițiile stând, stând depărtat, pe genunchi, șezând și culcat</li> </ul>	permanent	permanent	
		Mișcări	<ul style="list-style-type: none"> <li>mișcări specifice segmentelor corpului;</li> </ul>	permanent	permanent	
		Educarea actului respirator	<ul style="list-style-type: none"> <li>educarea actului respirator</li> </ul>	permanent	permanent	
		Prelucrarea selectivă a segmentelor corpului	<ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții de prelucrare selectivă a segmentelor corpului</li> </ul>	permanent	permanent	
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> <li>complex de dezvoltare fizică liber și cu obiecte portative, cu/fără fond muzical</li> </ul>	permanent	permanent	
		Corectarea atitudinilor deficiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții corective pentru atitudini deficiente</li> </ul>	permanent	permanent	
1.2. 1.3. 2.2. 3.1. 3.2. 3.3. 5.1.	Calități motrice de bază	Viteza	-	-	-	-
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>îndemânarea în acțiuni motrice individuale</li> <li>îndemânarea în acțiuni motrice pe perechi</li> <li>evaluare-aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos</li> </ul>	4	19-20	
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltarea forței spatelui, a abdomenului, a brațelor și picioarelor (forța dinamică segmentară)</li> <li>probă de control</li> </ul>	10	19-23	
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> <li>rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe</li> <li>ștafete</li> </ul>	8	33-36	
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> <li>mobilitate și stabilitate articulară la nivelul marilor articulații</li> </ul>	permanent	permanent	
1.2. 2.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> <li>mers și variante de mers: pe vărfuri, pe călcâie, ghemuit</li> </ul>	permanent	permanent	
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergare și variante de alergare(șerpuită, cu ocolire de obstacole, peste obstacole);</li> </ul>	permanent	permanent	
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> <li>sărituri pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare; sărituri la coardă,</li> </ul>	4	24-25	
		Aruncări și prinderi	<ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea azvârlită cu o mână de deasupra umărului la distanță, prinderea cu două mâini;</li> </ul>	14	21-23, 26-29	
1.3. 3.1. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	-	-	-	-
		Târâre	<ul style="list-style-type: none"> <li>târâre pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și pe genunchi,</li> <li>târâre joasă</li> </ul>	4	19-20	
		Cățărare	-	-	-	-
		Escaladare	-	-	-	-
		Tracțiune-împingere	<ul style="list-style-type: none"> <li>tracțiuni(deplasarea unui obiect prin tractare cu brațele-individual și în perechi)</li> <li>deplasarea(împingerea) unui obiect sau a unui partener</li> </ul>	4	19-20	
		Transport de greutăți	<ul style="list-style-type: none"> <li>transportul unor obiecte ușoare apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual și în perechi</li> </ul>	8	26-29	

01.	02.	03.	04.	05.	06.	
2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergare cu accelerare</li> <li>startul din picioare și lansarea de la start</li> <li>alergare accelerată cu start de sus</li> <li>alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 25m sub formă de concurs</li> <li>EVALUARE SUMATIVĂ</li> </ul>	10	37-41	
		Specifice gimnasticii	-	-	-	-
		Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasarea cu două mâini de la piept, de pe loc</li> <li>dribling simplu și multiplu de pe loc</li> <li>pasarea cu două mâini de la piept cu deplasare</li> <li>dribling multiplu din deplasare, jocuri dinamice cu mingea</li> <li>aruncare la coș de pe loc sau din deplasare</li> <li>EVALUARE SUMATIVĂ</li> </ul>	30	24-29, 33-41	
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-	-
		Noțiuni de regulament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>respectarea regulilor de pași și fault;</li> <li>dublu dribling</li> <li>arbitrare de către elevi prin rotație, cu respectarea regulilor transmise</li> <li>joc cu temă</li> </ul>	permanent	permanent	
5.1.	Informații sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>promovarea rezultatelor obținute de echipele reprezentative ale școlii la diferite competiții și concursuri școlare</li> </ul>	permanent	permanent		
2.3. 3.2.	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 25m</li> <li>minibaschet</li> <li>aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos</li> <li>forta</li> </ul>	8	20,23,38,39		

**\*)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.