

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

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: **2011-2012**

Cadrul didactic:

CLASA a III-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																						
Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Alinieri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Poziții (drept și pe loc repaus)	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Raportul	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Întoarceri	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Porniri și opiri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Formarea și strângerea coloanei de gimnastică	~	x-x	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Poziții (de bază și derivate)	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																								
	Influențarea analitică a aparatului locomotor	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																								
	Atitudinea corporală corectă	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																								
	Complexul de dezvoltare fizică	~	~	~	~	~	~	~	~	x-x	x-x	x-x	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																							
	Reglarea ritmului respirator în efort	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																								
Calități motrice de bază	Viteza	x-x	x-x	x-x																																																								
	Îndemânarea																																																											
	Forța													x-x	x-x																																													
	Rezistența																																																											
	Mobilitate și stabilitate articulară	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~																								

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	
Deprinderi motrice de bază	Mers	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Alergare	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~		~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
	Sărituri									x-x	x-x																											x-x	x-x	x-x
	Aruncări și prinderi	~	~	x-x	x-x																																			
Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru											x-x	x-x												x-x															
	Târâre																	x-x	x-x						x-x															
	Cățărare-coborâre																	x-x	x-x						x-x															
	Escaladare																			x-x	x-x	x-x																		
	Trașiune-împingere																			x-x	x-x	x-x																		
Transport de obiecte								x-x	x-x															x-x																
Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului				x-x	x-x	x-x																							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						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	x-x	x-x	x-x
	Specifice sporturilor sezoniere																																							
	Noțiuni de regulament sportiv					~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
Informații sportive	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
EVALUARE							▲						▲	▲			▲	▲													▲						▲			

- 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.