

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA a III-a – Semestrul I

Obiective de referință	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	
1.3. 2.1.	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare	<ul style="list-style-type: none"> formații de adunare în linie pe două rânduri alinieri în linie și în coloană de gimnastică câte 4 pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” întoarceri de pe loc 	permanent	permanent	
		Alinieri	<ul style="list-style-type: none"> aliniera în linie și în coloană 	permanent	permanent	
		Pozițiile drepte și pe loc repaus	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile drepte și pe loc repaus. 	permanent	permanent	
		Raportul	<ul style="list-style-type: none"> raportul 	În 2 lecții au caracter principal	1	
		Întoarceri	<ul style="list-style-type: none"> întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc. 	permanent	permanent	
		Porniri și opriri	<ul style="list-style-type: none"> pornire și oprire din mers. 	permanent	permanent	
		Formarea și strângerea coloanei de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> formarea și strângerea coloanei de gimnastică câte 4. 	În 4 lecții au caracter principal	2-3	
2.1.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Poziții	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile de bază și derivate 	permanent	permanent	
		Influențarea selectivă a aparatului locomotor	<ul style="list-style-type: none"> exerciții de influențare analitică a aparatului locomotor. 	permanent	permanent	
		Atitudinea corporală corectă	<ul style="list-style-type: none"> exerciții compensatorii și preventive instalării abaterilor de la atitudinea corporală corectă. 	permanent	permanent	
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> complex de dezvoltare fizică armonioasă 	8	10-13	
		Reglarea ritmului respirator în efort	<ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort. 	permanent	permanent	
1.2. 1.3. 3.3. 5.1. 5.2.	Calități motrice de bază	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> viteza de reacție și de execuție viteză de deplasare în condiții variate coordonarea segmentelor și a corpului în spațiu și timp coordonarea în manevrări de obiecte 	6	1-3	
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea segmentelor și a corpului în spațiu și timp coordonarea în manevrări de obiecte 	4	14-15	
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> forța dinamică segmentară *forța explozivă 	4	14-15	
		Rezistența	-	-	-	-
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea segmentelor și a corpului în spațiu și timp coordonarea în manevrări de obiecte 	permanent	permanent	
1.3. 2.1. 3.1. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> mers cu pas fanat, mers cu pas adăugat și cu diferite poziții ale brațelor 	permanent	permanent	
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> alergare cu pași încrucișați și adăugați alergare cu pendularea gambei înainte alergare cu schimbări de direcție 	permanent	permanent	
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> sărituri cu desprindere de pe un picior sărituri cu desprindere de pe două picioare sărituri cu trecere peste obstacole sărituri la coardă 	4	10-11	
		Aruncări și prinderi	<ul style="list-style-type: none"> aruncări lansate, azvârlite, împinse aruncări la țintă aruncări la distanță aruncări, prinderi, diverse mănuiiri ale mingii aruncarea mingii din poziția stând cu fața pe direcția aruncării aruncarea mingii de oină cu latura stângă orientată pe direcția aruncării întreceri 	4	2-3	

01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.3. 3.1. 5.1.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	<ul style="list-style-type: none"> menținerea unor poziții statice cu puncte reduse de sprijin tehnica deplasării pe suprafețe înguste și înălțate variante de deplasare în echilibru cu întoarceri 90 și 180 grade pe parcurs 	4	12-13	
		Târâre	-	-	-	-
		Cățărare-coborâre	-	-	-	-
		Escaladare	-	-	-	-
		Tracțiune-împingere	-	-	-	-
		Transport de obiecte	<ul style="list-style-type: none"> transport individual transport pe perechi transport în grup 	4	8-9	
1.2. 1.3. 3.2. 4.1. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<ul style="list-style-type: none"> startul din picioare pasul alergător de accelerare pasul lansat de viteză reguli de concurs 	6	4-6	
		Specifice gimnasticii	<ul style="list-style-type: none"> cumpăna pe un picior semisfoara podul de jos stând pe omoplați 	4	14-15	
		Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> deplasări în poziția fundamentală pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini la piept dribling simplu și multiplu marcajul și demarcajul aruncarea la poartă din alergare 	18	4-6, 8-13	
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-	-
		Noțiuni de regulament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> respectarea regulilor de pași și fault dublu dribling arbitrare de către elevi prin rotație, cu respectarea regulilor transmise joc cu temă 	permanent	permanent	
5.1.	Informații sportive		<ul style="list-style-type: none"> promovarea rezultatelor obținute de echipele reprezentative ale școlii la diferite competiții și concursuri școlare 	permanent	permanent	
2.2. 3.2.	EVALUARE		<ul style="list-style-type: none"> alergare de viteză complex de dezvoltare fizică îndemănare 	6	6,13,15	

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA a III-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.
1.3. 2.1.	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare	<ul style="list-style-type: none"> formații de adunare în linie pe două rânduri alinieri în linie și în coloană de gimnastică câte 4 pozițiile „drepti” și „pe loc repaus” întoarceri de pe loc 	permanent	permanent
		Alinieri	<ul style="list-style-type: none"> alinieră în linie și în coloană 	permanent	permanent
		Pozițiile drepti și pe loc repaus	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile drepti și pe loc repaus 	permanent	permanent
		Raportul	<ul style="list-style-type: none"> raportul 	permanent	permanent
		Întoarceri	<ul style="list-style-type: none"> întoarceri la stânga și la dreapta de pe loc 	permanent	permanent
		Porniri și opriri	<ul style="list-style-type: none"> pornire și oprire din mers 	permanent	permanent
2.1.	Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Formarea și strângerea coloanei de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> formarea și strângerea coloanei de gimnastică câte 4 	permanent	permanent
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile de bază și derivate 	permanent	permanent
		Influențarea selectivă a aparatului locomotor	<ul style="list-style-type: none"> exerciții de influențare analitică a aparatului locomotor 	permanent	permanent
		Atitudinea corporală corectă	<ul style="list-style-type: none"> exerciții compensatorii și preventive instalării abaterilor de la atitudinea corporală corectă 	permanent	permanent
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> complex de dezvoltare fizică armonioasă fără obiecte 	permanent	permanent
Reglarea ritmului respirator în efort	<ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru reglarea ritmului respirator în efort 	permanent	permanent		
1.2. 1.3. 3.3. 5.1. 5.2.	Calități motrice de bază	Viteza	-	-	-
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea segmentelor și a corpului în spațiu și timp coordonarea în manevrări de obiecte 	6	36-38
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> forța dinamică segmentară *forța explozivă 	4	19-20
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltarea rezistenței la eforturi aerobe, cu creșterea progresivă a duratei *dezvoltarea rezistenței musculare locale 	8	26-29
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> coordonarea segmentelor și a corpului în spațiu și timp coordonarea în manevrări de obiecte 	permanent	permanent
1.3. 2.1. 3.1. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> mers cu pas fandat, mers cu pas adăugat și cu diferite poziții ale brațelor 	permanent	permanent
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> alergare cu pași încrucișați și adăugați alergare cu pendularea gambei înainte alergare cu schimbări de direcție 	permanent	permanent
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> sărituri cu desprindere de pe un picior sărituri cu desprindere de pe două picioare sărituri cu trecere peste obstacole sărituri la coardă 	6	39-41
		Aruncări și prinderi	-	-	-
1.3. 3.1. 5.1.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	<ul style="list-style-type: none"> tehnica deplasării pe suprafețe înguste și înălțate variante de deplasare în echilibru cu întoarceri 90 și 180 grade pe parcurs 	2	25
		Târâre	<ul style="list-style-type: none"> târâre joasă cu braț și picior opus *târâre pe o latură 	6	21-22, 25
		Cățărare-coborâre	<ul style="list-style-type: none"> cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată și cățărare-deplasare laterală-coborâre la scara fixă 	6	21-22, 25
		Escaladare	<ul style="list-style-type: none"> tehnica escaladării peste lada de gimnastică variante de escaladare 	6	23-25
		Tracțiune-împingere	<ul style="list-style-type: none"> tracțiuni din stând, pe perechi tracțiuni între mai mulți executanți împingeri pe perechi împingeri între mai mulți executanți 	6	23-25
		Transport de obiecte	<ul style="list-style-type: none"> individual, pe perechi și în grup 	2	25

01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.2. 1.3. 3.2. 4.1. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<ul style="list-style-type: none"> pasul alergător de semifond startul din picioare reglarea respirației 	6	33-35	
		Specifice gimnasticii	<ul style="list-style-type: none"> rulare pe spate rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat 	6	19-21	
		Specifice jocurilor sportive	<ul style="list-style-type: none"> deplasări în poziția fundamentală pasa cu o mână de la umăr și prinderea cu două mâini la piept dribling simplu și multiplu marcajul și demarcajul aruncarea la poartă din alergare 	34	22-29, 33-41	
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-	-
		Noțiuni de regulament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> respectarea regulilor de pași și fault dublu dribling arbitrare de către elevi prin rotație, cu respectarea regulilor transmise joc cu temă 	permanent	permanent	
5.1.	Informații sportive		<ul style="list-style-type: none"> „Să ne cunoaștem campionii” – informații sportive legate de rezultatele sportivilor români în competițiile internaționale 	permanent	permanent	
2.2. 3.2.	EVALUARE		<ul style="list-style-type: none"> forță elemente izolate din gimnastica acrobatică alergare de durată handbal 	8	20, 21, 35, 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.