

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

Unitatea de învățământ: .....

Anul școlar: **2011-2012**

Cadrul didactic: .....

**CLASA a IV-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					
Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Alinieri	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Poziții	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Întoarceri	~	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Porniri și opriri	~	~	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Formarea și strângerea coloanei de gimnastică	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
Elemente ale dezvoltării fizice armonioase	Postura corectă	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Poziții	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~				
	Mișcări specifice	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Complexul de dezvoltare fizică	~	~	~	~	~	~	~	~	~	x-x	x-x	x-x	x-x	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Educarea actului respirator	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
	Corectarea atitudinilor deficiente	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
Calități motrice de bază	Viteza																																									
	Îndemânarea	x-x	x-x	x-x																																						
	Forța								x-x	x-x	x-x	x-x																														
	Rezistența																																									
	Mobilitate și stabilitate articulară	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~			
		<b>VACANȚĂ</b>							<b>VACANȚĂ</b>									<b>VACANȚĂ</b>		<b>VACANȚĂ</b>																						
		Săptămâna activităților extracurriculare și extrașcolare																																								

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

**Legenda:**

**X:** temă principală

**~ :** temă cu caracter permanent

**▲ :** evaluare sumativă

**\*)NOTĂ:**

**01. „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.**

**02. 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.**