

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: **EDUCAȚIE FIZICĂ**

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA a IV-a – Semestrul I

Obiective de referință	Unitatea de învățare	Conținuturi	Număr de lecții alocate	Săptămâna	Măsuri de reglare	
01.	02.	03.	04.	05.	06.	
1.1. 1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 3.1. 5.1.	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare	<ul style="list-style-type: none"> formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri) 	permanent	permanent	
		Alinieri	<ul style="list-style-type: none"> alinieră în linie și în adâncime 	permanent	permanent	
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile drepte și pe loc repaus poziția depărtat – repaus. 	permanent	permanent	
		Întoarceri	<ul style="list-style-type: none"> întoarceri la stânga, la dreapta și la stânga împrejur 	În 2 lecții au caracter principal	2	
		Porniri și opriri	<ul style="list-style-type: none"> pornire și oprire din mers în doi timpi 	permanent	permanent	
		Formarea și strângerea coloanei de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> formarea și strângerea coloanei de gimnastică 	2	3	
1.1 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"> postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate 	permanent	permanent	
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând, culcat 	permanent	permanent	
		Mișcări specifice	<ul style="list-style-type: none"> mișcări specifice segmentelor corpului 	permanent	permanent	
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> complexe de dezvoltare fizică cu, fără obiecte portative, cu, fără fond muzical. complexe de dezvoltare fizică în perechi 	În 8 lecții au caracter principal	10-13	
		Educarea actului respirator	<ul style="list-style-type: none"> educarea actului respirator. reglarea respirației în efort 	permanent	permanent	
		Corectarea atitudinilor deficiente	<ul style="list-style-type: none"> exerciții corective pentru atitudini fizice deficiente (cu sau fără obiecte de sprijin) 	permanent	permanent	
2.2 3.1 3.2 3.3 5.1 5.2	Calități motrice de bază	Viteza	-	-	-	-
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> îndemânarea în acțiunile segmentelor corpului. îndemânarea în manevrarea de obiecte sărituri la coardă. îndemânarea în relații motrice de colaborare cu partenerii. aruncarea la țintă orizontală cu două mâini de jos aruncarea la țintă verticală, zvrălită cu o mână pe deasupra umărului EVALUARE SUMATIVĂ 	6	1-3	
		Forța	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltarea forței spatelui, a abdomenului, a brațelor și picioarelor(forța dinamică segmentară) EVALUARE SUMATIVĂ 	8	8-11	
		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	
1.2. 2.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> mersul în cadență cu schimbarea direcției de deplasare mersul în cadență cu purtarea de obiecte 	permanent	permanent	
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> alergarea șerpuită și cu pas adăugat alergarea cu diferite sarcini, opriri, ocoliri, întoarceri, accelerări, transport de obiecte. 	permanent	permanent	
		Sărituri	-	-	-	-
		Aruncări și prinderi	-	-	-	-
1.1. 3.1. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	<ul style="list-style-type: none"> menținerea unor poziții statice cu puncte reduse de sprijin deplasări diverse pe sol, în condiții de echilibru deplasări în diverse condiții de echilibru pe suprafețe înguste la mică înălțime (banca de gimnastică) și cu transport de obiecte. deplasări în echilibru cu pășire peste obstacole deplasări în echilibru pe două aparate alăturate (bânci gimnastică, partea lată) 	6	12-13, 15	

01.	02.	03.	04.	05.	06.	
1.1. 3.1. 3.3. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Târâre	<ul style="list-style-type: none"> târâre în sprijin pe brațe și genunchi, joasă și laterală pe sub obstacole cu și fără obiecte târâre în sprijin pe genunchi și antebrațe târâre din culcat facial 	4	14-15	
		Cățărare	<ul style="list-style-type: none"> cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată cățărare-deplasare laterală și coborâre la scara fixă 	6	12-13, 15	
		Escaladare	<ul style="list-style-type: none"> escaladare prin apucare, sprijin și pășire pe obstacol variante de escaladare peste obstacole (lada de gimnastică) cu apucare, sprijin și pășire variante de escaladare peste obstacole (lada de gimnastică) cu apucare și încălecare variante de escaladare peste obstacole (lada de gimnastică) cu apucare, sprijin și rulare pe șezut 	4	14-15	
		Tracțiuni	<ul style="list-style-type: none"> tracțiunea propriului corp pe banca de gimnastică, prin tracțiune alternativă cu brațele tracțiuni din stând, pe perechi-tracțiuni între mai mulți executanți variante de tracțiuni și împingeri 	6	12-13, 15	
		Împingere	<ul style="list-style-type: none"> tracțiuni și împingeri între mai mulți executanți 	6	12-13, 15	
		Transport	<ul style="list-style-type: none"> transportul de obiecte cu o mână și două mâini transportul a două greutăți egale în fiecare mână transport individual ridicarea și transportul partenerilor; transport în trei 	4	14-15	
1.2. 1.3. 2.1. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<u>alergare de rezistență</u> <ul style="list-style-type: none"> alergarea de rezistență în tempo moderat, cu start din picioare. eforturi de tip aerob pasul alergător de semifond eforturi cu durată medie alergarea în pluton startul din picioare EVALUARE FORMATIVĂ 	6	4-6	
		Specifice gimnasticii	<ul style="list-style-type: none"> rulare pe spate rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat rostogolire înainte din depărtat în ghemuit întreceri cumpăna pe un picior semisfoara rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit podul de jos cu sprijin stând pe omoplați rulare pe spate podul de jos cu sprijin pregătire diferențiată a probelor de evaluare potrivit disponibilităților elevilor EVALUARE SUMATIVĂ 	10	11-15	
		Specifice jocurilor sportive	<u>minihandbal - ciclul 1 de lecții</u> <ul style="list-style-type: none"> învățarea așezării în teren în atac și apărare învățarea sistemului de apărare 6:0 repetarea poziției fundamentale în apărare învățarea sistemului de atac cu un pivot repetarea sistemului de atac cu un pivot repetarea pasei în doi din alergare învățare aruncării la poartă cu pași adăugați repetarea aruncării la poartă cu pași adăugați EVALUARE FORMATIVĂ 	18	1-6, 8-10	
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-	-
		Noțiuni de regulament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea principalelor reguli de organizare și desfășurare în jocurile sportive minihandbal 	permanent	permanent	
5.1. 5.2.	Informații sportive	„Să ne cunoaștem campionii” – informații sportive legate de rezultatele sportivilor români în competițiile internaționale	permanent	permanent		
2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 3.3.	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> alergare de rezistență elemente izolate din gimnastica acrobatică îndemănare forță minihandbal 	6	3,11,15		

PLANUL CALENDARISTIC

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

(MODEL*)

Unitatea de învățământ:

Anul școlar: 2011-2012

Cadrul didactic:

CLASA a IV-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.
1.1. 1.2. 1.3. 2.1. 2.2. 3.1. 5.1.	Elemente de organizare a activităților practice sportive	Formații de adunare	<ul style="list-style-type: none"> formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri) 	permanent	permanent
		Alinieri	<ul style="list-style-type: none"> alinieră în linie și în adâncime 	permanent	permanent
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile drepte și pe loc repaus poziția depărtat – repaus. 	permanent	permanent
		Întoarceri	<ul style="list-style-type: none"> întoarceri la stânga, la dreapta și la stânga împrejur 	permanent	permanent
		Porniri și opriri	<ul style="list-style-type: none"> pornire și oprire din mers în doi timpi 	permanent	permanent
		Formarea și strângerea coloanei de gimnastică	<ul style="list-style-type: none"> formarea și strângerea coloanei de gimnastică 	permanent	permanent
1.1 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"> postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate 	permanent	permanent
		Poziții	<ul style="list-style-type: none"> pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând, culcat 	permanent	permanent
		Mișcări specifice	<ul style="list-style-type: none"> mișcări specifice segmentelor corpului 	permanent	permanent
		Complexul de dezvoltare fizică	<ul style="list-style-type: none"> complexe de dezvoltare fizică cu, fără obiecte portative, cu, fără fond muzical. complexe de dezvoltare fizică în perechi 	permanent	permanent
		Educarea actului respirator	<ul style="list-style-type: none"> educarea actului respirator reglarea respirației în efort 	permanent	permanent
		Corectarea atitudinilor deficiente	<ul style="list-style-type: none"> exerciții corective pentru atitudini fizice deficiente (cu sau fără obiecte de sprijin) 	permanent	permanent
2.2 3.1 3.2 3.3 5.1 5.2	Calități motrice de bază	Viteza	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltarea vitezei de reacție și deplasare viteza de reacție la stimuli vizuale, auditivi. viteza de reacție la stimuli tactili. dezvoltarea vitezei de reacție și deplasare viteza de deplasare pe distanțe și direcții variate EVALUARE FORMATIVĂ 	8	23-26
		Îndemânarea	<ul style="list-style-type: none"> îndemânarea în acțiunile segmentelor corpului. îndemânarea în manevrarea de obiecte sărituri la coardă îndemânarea în relații motrice de colaborare cu partenerii. aruncare la țintă orizontală cu două mâini de jos aruncarea la țintă verticală, zvârlită cu o mână pe deasupra umărului 	10	37-41
		Forța	-	-	-
		Rezistența	<ul style="list-style-type: none"> rezistența generală la eforturi aerobe cu creșterea progresivă a duratei rezistența specifică jocurilor sportive rezistența musculară locală dezvoltarea rezistenței aerobe EVALUARE SUMATIVĂ 	6	27-29
		Mobilitate și stabilitate articulară	<ul style="list-style-type: none"> mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxo-femorale stabilitatea articulațiilor umărului, cotului, genunchiului și gleznei 	permanent	permanent
1.2. 2.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Deprinderi motrice de bază	Mers	<ul style="list-style-type: none"> mersul în cadență cu schimbarea direcției de deplasare mersul în cadență cu purtarea de obiecte 	permanent	permanent
		Alergare	<ul style="list-style-type: none"> alergarea șerpuită. alergarea cu pas adăugat. alergarea cu diferite sarcini, opriri, ocoliri, întoarceri, accelerări, transport de obiecte. 	permanent	permanent
		Sărituri	<ul style="list-style-type: none"> săritura în adâncime de pe suprafețe înălțate. cu desprindere de pe ambele picioare. la coardă în lungime de pe loc. pasul săltat sărituri pe loc cu desprindere pe unul sau pe ambele picioare EVALUARE SUMATIVĂ 	8	19-22

01.	02.		03.	04.	05.	06.
1.2. 2.2. 3.1. 3.3. 5.1.	Deprinderi motrice de bază	Aruncări și prinderi	<ul style="list-style-type: none"> • aruncări la distanță, la partener și prinderi în sus, în podea. • aruncări lansate, azvârlite, la țintă • aruncări și prinderi cu două mâini • EVALUARE SUMATIVĂ 	8	19-22	
-	Deprinderi motrice utilitar-aplicative	Echilibru	-	-	-	-
		Tărăre	-	-	-	-
		Cățărare	-	-	-	-
		Escaladare	-	-	-	-
		Traucțiune	-	-	-	-
		Împingere	-	-	-	-
		Transport	-	-	-	-
1.2. 1.3. 2.1. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 5.1. 5.2.	Deprinderi motrice sportive elementare	Specifice atletismului	<u>alergare de viteză</u> <ul style="list-style-type: none"> • școala alergării • structuri motrice specifice dezvoltării vitezei de deplasare • viteza de reacție și deplasare • startul de jos și lansarea de la start • EVALUARE FORMATIVĂ <u>aruncarea mingii de oină</u> <ul style="list-style-type: none"> • aruncări, prinderi și diverse mănuii ale mingii de oină • aruncarea mingii de oină din poziția stând cu latura stângă orientată pe direcția aruncării • EVALUARE FORMATIVĂ 	14	24-26, 33-36	
		Specifice gimnasticii	-	-	-	-
		Specifice jocurilor sportive	<u>minihandbal - ciclul 2 de lecții</u> <ul style="list-style-type: none"> • învățarea blocării aruncărilor la poartă • învățarea aruncării la poartă din săritură • repetarea aruncării la poartă din săritură • învățarea contraatacului • repetarea contraatacului cu dribling și aruncarea la poartă din săritură • învățarea schimbării de direcție • repetarea schimbării de direcție • repetarea sistemului de atac cu un pivot și apărare 6:0 • EVALUARE SUMATIVĂ 	28	25-29, 33-41	
		Specifice sporturilor sezoniere	-	-	-	-
		Noțiuni de regulament sportiv	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea principalelor reguli de organizare și desfășurare în jocurile sportive • minihandbal 	permanent	permanent	
5.1. 5.2.	Informații sportive	<ul style="list-style-type: none"> • „Să ne cunoaștem campioni” – informații sportive legate de rezultatele sportivilor români în competițiile internaționale 	permanent	permanent		
2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 3.3.	EVALUARE	<ul style="list-style-type: none"> • alergare de viteză • aruncarea mingii de oină • viteză • rezistență • minihandbal 	6	26, 36, 39		

***)NOTĂ:**

01. „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.
02. 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.