ŞCOALA GIMNAZIALĂ GLODEANU SĂRAT

ESALONAREA ANUALA A UNITATILOR DE INVATARE

Clasa I , 2 ore pe săptămână

An scolar 2019-2020

Profesor: TRIŞCAŞ NICOLAE

Unitatea de invatare		Semestrul.	Semestrul I																	Semestrul al II -lea																	
		luna	Sept.			Octombrie				Noiembrie				Decembrie			Ianuarie			Februarie			Martie				Aprilie			Mai						Iunie	
		saptamana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
		lectia	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	
Capacitatea de organizare										VACANTA																											
Dezvoltarea fizica armonioasă																																					
Calităţi motrice	Viteza																																				
	Îndemânare																																				
	Forţa																																				
	Rezistenţa																																				
Deprinderi motrice	de baza Mers																																				
	de baza Alergare																																				
	de baza Săritura																																				
	de baza Aruncare/prindere																																				
	utilitar aplicative Echilibru																	X	X																		
	utilitar aplicative Tarare																																				
	utilitar aplicative Catar.-Cobor.																	X	X																		
	utilitar aplicative Escaladare																	X	X																		
	utilitar aplicative Tractiune																	X	X																		
	utilitar aplicative Impingere																	X	X																		
	utilitar aplicative Transport																																				
Deprinderi sportive elementare	Atletism Alergare de viteza																																				
	Atletism Aruncarea mingii de oină																																				
	Atletism Alergare de rezistenţă.																																				
	Gimnaztică acrobatică																																				
	Joc sp Minihandb.(F)																																				
	Joc sp Minifotb.(B)																																				
Deprinderi sportive alternative										SAPTAMANA ACTIVITATILOR EXTRACURRICULARE SI EXTRASCOLARE																													
Probe de evaluare																																					

Lecţie cu caracter permanent

Lecţie secundară

Lecţie principală

X X X Parcursuri aplicative

Testare finala

Testare initiala