|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL**  **Profesor: Rusu Ala** | | | | | | | |
| **Sem. I-II** | | | | | | | |
| **Clasa a V-a** | | | | | | | |
| **UNITĂȚI**  **DE**  **ÎNVĂȚARE** | **COMPETENȚE SPECIFICE** | **DETALIERI DE CONȚINUT** | **SEM I** | | **SEM II** | | **OBS** |
| **Nr. De**  **Ore**  **alocate** | **Săptămâna** | **Nr. De**  **Ore**  **alocate** | **Săptămâna** |  |
| **Alegrare de**  **viteză** | 1. Să adopte pozițiile drepte ale corpului segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice.    1. Să se realizeze acțiuni motrice cu grad progresiv de complexitate și solicitare la effort.    2. Să realizeze acțiuni motrice specific ramurilor de sport și să se integreze în acțiunile desfășurate sub forma de întrecere. | -școala aleregări;  -alergarea cu joc;  -alergarea cu genunchi în sus;  -alergare ușoară;  -pasul alergător lansat de viteză;  -pasul saltat;  -pasul sărit; |  |  |  |  |  |
| **Alergare de**  **rezistență** |  |  |  |  |  |  |  |