

PLAN CALENDARISTIC SEMESTRIAL

Profesor: Driga Nicolai

Sem. I-II							
Clasa a V-a							
UNITATI DE INVATARE	COMPETENTE SPECIFICE	DETALIERI DE CONTINUT	SEM I		SEM II		OBS
			Nr. de ore alocate	Saptamana	Nr. de ore alocate	Saptamana	
Alergare de viteza	1. Sa adopte pozitiile drepte ale corpului si ale segmentelor acestuia in efectuarea actiunilor motrice. 1.1. Sa realizeze actiuni motrice cu grad progresiv de complexitate si solicitare la efort. 1.2. Sa realizeze actiuni motrice specifice ramurilor de sport si sa se inregistreze in actiunile desfasurate sub forma de intrecere.	<ul style="list-style-type: none"> – scoala alergari; – alergarea cu joc; – alergarea cu genunchii in sus; – alergarea usoara; – pasul alergator lansat de accelerare; – pasul alergator lansat de viteza; – pasul saltat; – pasul sarit. 	8	7-10	6	16-18	
Alergare de rezistenta	1.3. Sa adopte pozitiile corecte ale corpului si ale segmentelor acestuia in efectuarea actiunilor motrice. 1.4. Sa realizeze actiuni motrice cu grad progresiv de complexitate.	Dezvoltarea rezistentei generale prin mijloace variabile: <ul style="list-style-type: none"> – pasul alergator lansat in tempo moderat (de semifond); – alergarea in tempo uniform si variat; – startul din peciore; – corelarea ritmului respirator cu pasii de alergare. 	12	1-6			