**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. Sa realizeze actiuni motrice cu grad progresiv de complexitate si solicitare la efort.    2. Sa realizeze actiuni mortice specifice ramurilor de sport si sa se inregreze in actiunile desfasurate sub forma de intrecere. | * scoala alergari; * alergarea cu joc; * alergarea cu genunchii in sus; * alergarea usoara; * pasul alergator lansat de accelelare; * pasul alergator lansat de viteza; * pasul saltat; * pasul sarit. | 8 | 7-10 | 6 | 16-18 |  |
| **Alergare de rezistenta** | * 1. Sa adopte pozitiile corecte ale corpului si ale segmentelor acestuia in efectuarea actiunilor mortice.   2. Sa realizeze actiuni mortice cu grad progresiv de complexitate. | Dezvoltarea rezistentei generale prin mijloace variabile:   * 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 |  |  |  |