**PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE**

**ALERGAREA DE VITEZĂ**

**CLASA A IX-A**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt** | **Ob. de**  **ref.** | **Detalieri de**  **conținut** | **Activități de învățare** | **Resurse** | **Eval.** |
| **1** | **1.1** | **-școala alergării,**  **dezv.vit.,**  **accelerarea** | -exersare**a jocului de gleznă și alergare cu genunchii la piept 5x**  **-dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție 5’**  **-exersarea pasului alergător de accelerare pe distanțe progresiv crescute 5’** | **fluier marcaje** | **Predictivă** |
| **2** | **1.1** | **-accelerarea vit.de reac.,startul de jos** | **-exersarea accelerării prin alternanță cu jocul de gleznă, la semnele vizuale și auditive 5’**  **-plecări din poziții diferite, cu rapiditate maximă la semnele auditive 5’**  **-exersarea poziției de start și a lansării cu solicitare maximă a vitezei de reacție 5’** | **cronom**  **fluier** | **Obs.**  **sist.** |
| **3** | **1.2** | **-pas lansat de viteză**  **-start de jos și acceler., întreceri** | **-exersarea pasului lansat de viteză pe distanțe de 20-30 m și a revenirii prin frânare 5x**  **-exersarea startului de jos și a plecării pe distanțe de 8-10 m**  **-alergare de viteză cu start de jos pe 35-40 m 3x** | **cronom fluier** | **Obs.**  **sist.** |
| **4** | **1.2** | **-viteză de reacție și repetiție**  **-alerg. De vit. cu start de jos** | **-alergare în tempo moderat, alternată cu accelerări efectuate la semnele sonore 3’**  **-startul de jos și lansarea de la start 3’**  **-finișul și frânarea după cursă 3’**  **-alergare de viteză cu start de jos**  **50 m** | **cronom fluier** | **Obs.**  **sist.** |
| **5** | **1.2** | **-alergare de viteză cu start de jos** | **-exersarea alergării de viteză cu start de jos, 50-60 m plat, 5x**  **-corectări pentru toate fazele alergării** | **cronom fluier** | **Obs.**  **sist.** |
| **6-7** | **4.2** | **-susținerea probei de evaluare** | **-exersarea startului de jos și a accelerărilor repetate**  **-evaluarea la alergare de viteză 50 m** | **fluier marcaje** | **Sumativă** |