

TEMATICA PENTRU SUSȚINEREA DIFERENȚELOR LA EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASA A X-A, SPECIALIZAREA ȘTIINȚELE NATURII

1. Naveta 5x 10 m, contracronometru (minim 19,5 sec.)
2. Demonstrați: poziția de „ start de jos” – lansare (10 m), conform comenzilor specifice. Se apreciază corectitudinea adoptării poziției, conform comenzilor și a lansării în alergare.
3. Demonstrați structura: dribling printre jaloane (3)- finalizare prin aruncare la coș din dribling.
Se apreciază:- cursivitatea execuției, respectarea pașilor de finalizare, ambidextria. Se acordă două încercări.