

	ale mi c rii: direc ii, amplitudine, tempo, ritm;														
	Educarea capacit ii de coordonare a mi c rii în condi iile utiliz rii diferitelor obiecte;			x	x										
	Educarea capacit ii de coordonare în condi iile sporirii gradului de complexitate a mi c rii i a diversific rii condi iilor de aplicare;				x	x									
	Consolidarea capacitatilor coordinative						x	x	x	x	x				
	Perfectionare											x	x	x	x
Viteza	Viteza de reactie	x	x	x											
	Viteza de executie			x	x	x	x								
	Viteza de repetitie	x	x	x	x	x	x								
	Viteza de deplasare					x	x	x	x	x	x				
Rezistenta	Putere anaeroba alactacida	x	x	x	x	x									
	Capacitate anaeroba alactacida				x	x	x	x							
	Putere anaeroba lactacida											x	x	x	x
	Capacitate anaeroba lactacida											x	x	x	x
	Putere aeroba							x	x	x	x	x			
	Capacitate aeroba									x	x	x	x		