

PROIECT DIDACTIC

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT : Liceul Tehnologic ”Justinian Marina”

PROFESOR: Ciucă Alexandru Gabriel

DATA: 06.03.2019

CLASA: a IV-a

EFFECTIVUL: 26 elevi (13 baieti, 13 fete)

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport

MATERIALE DIDACTICE: mingi de oină, bancă de gimnastică, saltele, mingi de dimensiuni diferite, cecuri, bastoane, corzi, jaloane, cretă, fluier;

TEME ȘI OBIECTIVE:

1. Deprinderi motrice specifice gimnasticii acrobatice:

- elemente dinamice:-învățare: - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat;
 - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat;
- elemente statice: -consolidare:-cumpănă pe un picior;
 - stând pe omoplați;
 - podul de jos;
 - semisfoara; legări de elemente acrobatice;

2. Dezvoltarea deprinderilor de locomoție de stabilitate, de manipulare, aplicativ-utilitare prin traseu aplicativ ;

TIPUL LECȚIEI : învățare - consolidare.

OBIECTIVE CADRU:

- 1.1 Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu;
- 1.2.Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;
- 1.3.Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente;
- 1.4.Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi;
- 1.5.Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate;

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ :

- 2.1.să execute un complex de dezvoltare fizică ;
- 2.2.să execute corect mișcările comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive;
- 2.3.să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază;
- 2.4.să-și perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor și ramurilor de sport pentru a le aplica;
- 2.5.să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și adversarii.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să execute rapid și cu îndemânare maxima , executând corect fiecare etapă componentă a temelor;
- să respecte cerințele jocului dinamic;
- să consolideze elementele din gimnastica acrobatică;
- să execute cu rapiditate și corectitudine acțiunile comandate sau necesare la semnale vizuale și auditive;
- să manifeste corectitudine în desfășurarea rostogolirilor;
- să respecte tehnicile învățate;

COMPETENȚE GENERALE:

2. Integrarea achizițiilor specifice dobândite în acțiuni de optimizare a stării de sănătate, a creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motrice proprii;

COMPETENȚE SPECIFICE:

- 2.5. Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice :

- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării capacităților coordinative (ambidextrie, coordonare segmentară, orientare spațiotemporală, echilibru, precizie etc.), în condiții variabile și în regimul altor calități motrice;
- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței în regimul celorlalte calități motrice (viteză, rezistență, capacități coordinative);

METODE ȘI PROCEDEE: -explicația, demonstrația, exercițiul, corectarea, exersarea, joc dinamic.

STRATEGIA DIDACTICĂ: mixtă (algoritmică, prin activitate practică, prin concurs).

Obiective afective:

O.A.1. – să manifeste interes față de activitatea sportivă;

O.A.2. – să se bucure de reușită;

Obiective cognitive:

O.C.1. – să identifice procedeele folosite pentru elementele din gimnastica acrobatică;

O.C.2. – să descrie executarea corectă a rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit;

O.C.3. – să descrie executarea corectă a rostogolirii înainte din ghemuit în depărtat ;

Obiective psiho-motrice:

O.PM.1 – să execute corect exercițiile propuse pentru elementele din gimnastica acrobatică;


O.PM.2. – să consolideze tehnicile de învățare a elementelor din gimnastica acrobatică ;

Obiective sociale:

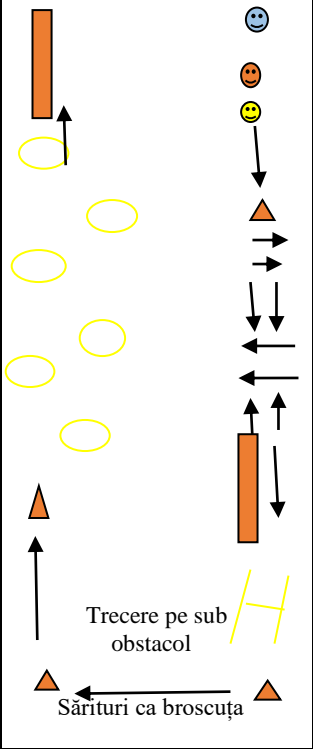
O.S.1. – să-și dezvolte spiritul de echipă;




Obiective estetice:

O.E.1- să aprecieze mișcărilor reușite ale colegilor;

<p>V.3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor</p> <p>6 min.</p> <p>Pe muzică</p>	<p>Ex. 1. P.I. Stând depărtat cu palmele pe șold: T1-2 aplecarea capului înainte cu arcuire; T3- aplecarea capului spre dreapta , cu arcuire T5-6 aplecarea capului înapoi , cu arcuire; T7-8 aplecarea capului spre partea stângă , cu arcuire;</p> <p>EX.2. P.I.- stand depărtat cu palmele pe sold: T1-8 rotarea capului spre partea stânga și spre dreapta;</p> <p>EX.3. P.I- stand depărtat cu brațele întinse pe lângă corp T1-ridicarea umerilor simultan; T2-coborarea umerilor simultan;</p> <p>EX.4. P.I. –stând depărtat cu brațele îndoite la nivelul pieptului; T1-2 flexia brațelor la piept cu arcuire; T3-4 extensia brațelor spre lateral cu arcuire; T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4</p> <p>EX. 5. P.I. stand depărtat cu palmele pe sold: T1-2 ducerea alternativa a brațului stâng spre înainte sus cu arcuire; T3-4 ducerea brațului drept spre înainte sus cu arcuire. T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4</p>	<p>3x8T</p> <p>3x8T</p> <p>3x</p> <p>3x8T</p> <p>3x8T</p>	<p>- în linie pe două rânduri</p>  <p>△</p>	<p>- exersarea;</p> <p>- demonstrația</p> <p>- explicația;</p> <p>- aprecierea.</p> <p>- exersarea;</p> <p>demonstrația</p> <p>- observația;</p> <p>- aprecierea.</p>	<p>-stând depărtat brațele pe șold LUAT!</p> <p>-tinem ochii deschisi;</p> <p>-distanța de 2 brate;</p> <p>- să mențină spatele drept;</p> <p>- să urmărească direcția de execuție.</p> <p>-la rotări nu se numără cu voce tare</p> <p>- accent pe extensia brațelor, palmele orientate în sus</p> <p>- să păstreze locul și distanța între ei;</p>	
--	---	---	--	---	---	--

	<p>EX. 6 P.I-stand depărtat; T1-8 rotarea brațelor spre înainte simultan</p> <p>EX.7 P.I.-stand depărtat; T1-8- rotarea brațelor spre înapoi simultan;</p> <p>EX.8 P.I. stand depărtat cu palmele pe șold T1-2 îndoirea trunchiului spre stânga cu arcuire ; T3-4 îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire ; T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4</p> <p>EX. 9 P.I. stand depărtat cu palmele pe șold T1-2-rasucirea trunchiului spre partea dreaptă cu arcuire; T3-4- răsucirea trunchiului spre partea stângă cu arcuire; T5-6 idem T1-2 T7-8 idem T3-4</p> <p>EX.10 P.I stand depărtat cu brațele sus T 1-2 extensia trunchiului cu arcuire; T 3-4 aplecarea trunchiului la 90 grad cu arcuire T 5-6 îndoirea trunchiului înainte și atingerea solului cu palmele cu arcuire ; T 7-8 revenire în poziție inițială ;</p> <p>EX. 11 T1-4-fandare spre înainte pe piciorul drept cu arcuire T5-8 fandare spre înapoi pe piciorul stâng cu arcuire</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x8T</p> <p>3x8T</p> <p>3x8T</p>			<p>- accent pe răsucirea trunchiului.</p> <p>- atingem solul cu palma; - nu îndoim genunchii!!</p>	
--	--	---	--	--	--	--

<p>V.5 Dezvoltarea deprinderilor de locoțiie de stabilitate, de manipulare, aplicativ-utilitare prin traseu aplicativ 11 min</p>	<p>Tema 1 Dezvoltarea deprinderilor de locoțiie de bază și combinate prin traseu aplicativ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare până la jalon; 2. Sărituri pe ambele picioare după formele pictogramei desenată pe sol. 3. Tracțiune cu brațele din culcat facial pe banca de gimnastică; 4. Trecere din alergare pe sub obstacol; 5. Sărituri ca broscuța; 6. Sărituri într-un picior în cercuri așezate în zig-zag; 7. Alergare până la banca de gimnastică; 8. Mers în echilibru pe banca de gimnastică; 9. Aruncare cu mingea de oină la țintă verticală. 	<p>4x</p>	<p>În linie pe un rând</p> <p>-aruncare la țintă verticală cu mingea de oină mers în echilibru pe bancă</p> 	<p>- observația; - aprecierea.</p>	<p>-următorul elev va pleca când executantul ajunge la atelierul cu numărul 4;</p> <p>- să respecte regulile traseului ;</p> <p>-trecerea pe sub obstacol se execută cu flexia usoară a genunchilor și extensia trunchiului</p>	
<p>V.6. Revenirea organismului după</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stând depărtat brațele întinse sus palma în palmă, privirea în sus; - stând depărtat, inspirăm și ne ridicăm pe vârfuri, 	<p>40'' 40''</p>	<p>-în coloană câte patru</p>			

efort 2 min. -pe muzică	extensia brațelor în lateral, expirăm revenind pe toată talpa cu bărbia în piept; - aplecarea trunchiului în cocoșat cu forfecarea brațelor, ridicarea trunchiului ușor la poziția inițială	40''		- exersarea demonstrația	-relaxăm corpul -închidem ochii	
V.7. Concluzii și aprecieri 1 min.	- reorganizarea colectivului de elevi; - evidențieri pozitive și negative asupra activității desfășurate; - salutul.		- în linie câte unul;  	- conversația - aprecierea.		