

PROIECT DIDACTIC

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT : Liceul Tehnologic ”Justinian Marina”

PROFESOR: Ciucă Alexandru Gabriel

DATA: 06.03.2019

CLASA: a II-a

EFFECTIVUL: 16 elevi (8 baieti, 8 fete)

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport

LOC DE DESFĂȘURARE: sală de sport .

MATERIALE DIDACTICE: bastoane, mingi de oină, saltele de gimnastică, jaloane, frânghii, fluier, cronometru, 2 cutii.

TEME ȘI OBIECTIVE:

1. Deprinderi motrice specifice: atletism

-aruncarea mingii de oină la țintă verticală -învățare;

2. Deprinderi motrice specifice gimnasticii acrobatice:

-elemente dinamice:-rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit-repetare;

-elemente statice: -cumpăna pe un genunchi-repetare;

-podul de jos-repetare;

3. Calitate motrică –Forța:

-dezvoltarea forței dinamice segmentare;

TIPUL LECTIEI : MIXT- învățare – repetare;

OBIECTIVE CADRU:

- Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu;

-Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;

-Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente;

-Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi;

-Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate;

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ :

-să execute un complex de dezvoltare fizică cu obiecte specifice;

-să execute corect mișcărilor comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive;

-să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază;

-să-și perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor și ramurilor de sport pentru a le aplica;

-să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și adversarii.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

-să manifeste spirit de echipă, competitivitate , corectitudine în timpul jocurilor – întreceri;

-să-și formeze o ținută corectă;

-să execute corect exercițiile vizând pregătirea organismului pentru efort;

-să execute corect aruncarea la țintă verticală ;

-să execute cât mai corect elementele specifice gimnasticii acrobatice;

-să respecte și să execute corect regulile ștafetelor;

COMPETENTE GENERALE

2. Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală.

COMPETENTE SPECIFICE

2.1 -Efectuarea de acțiuni motrice specifice capacităților motrice combinate:

- exersarea de acțiuni motrice singulare și repetate;

- exersarea variantelor de manevrare a obiectelor ce pot fi apucate;

METODE ȘI PROCEDEE:

-explicația, demonstrația, exercițiul, corectarea, exersarea, jocul dinamic, concursul.

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 purtarea balonului cu două mâini din alergare;

O.C.2. – să descrie executarea corectă a elementelor din gimnastica acrobatică;

O.C.3. – să rețină principalele reguli ale jocului propus ;

Obiective psiho-motrice:

O.PM.1 – să execute corect exercițiile propuse pentru desfășurarea jocului;





O.PM.2 – să consolideze pasarea și prinderea balonului din alergare ;

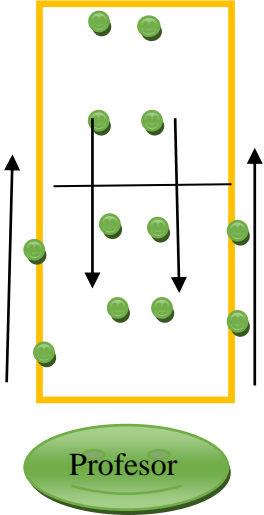

Obiective sociale:

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

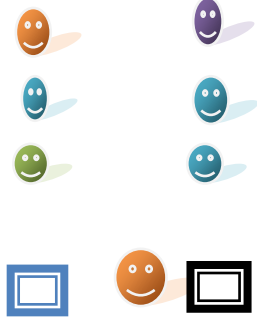
Obiective estetice:


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

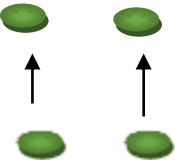
Veriga și durata	Conținuturi, mijloace, sisteme de acționare, exerciții	Dozare	Strategii didactice			Obs.
			Forme de lucru	Metode	Indicații metodice	
<p>V.1. Organizarea colectivului de elevi 1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - adunarea; - alinierea; - raportul; - salutul; - prezența; - controlul ținutei; - controlul stării de sănătate; - anunțarea temelor și obiectivelor lecției ; - întoarceri la stânga, la dreapta, stânga împrejur. <ul style="list-style-type: none"> - exercitii de captarea atenției: * mâna stângă la urechea dreaptă; * mâna dreaptă la piciorul stâng; * mâna stângă și piciorul drept sus; * așezare în sprijin ghemuit; * un pas înainte, unu înapoi. 	<p>10''</p> <p>10''</p> <p>15''</p> <p>10''</p> <p>15''</p> <p>20''</p> <p>50''</p> <p>4x</p> <p>50''</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>1x</p>	<p>- în linie pe un rând</p>  	<p>conversația;</p> <p>explicația;</p> <p>exersarea.</p>	<p>-conștientizarea elevilor asupra necesității unei ținute adecvate și curate desfășurării lecțiilor de educație fizică.</p> <p>-întoarceri pe loc prin săritură;</p> <p>- captarea atenției și trezirea interesului pentru activitate, privind sarcinile de îndeplinit.</p>	
<p>V.2 Pregătirea organismului pentru efort 5 min.</p>	<p>Variante de mers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers pe vârfuri cu brațele întinse sus; - mers pe călcâie cu brațele la spate; - mers ghemuit; <p>Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas alergător (alergare ușoară), la stimul auditiv: ne oprim în orice poziție, apoi în ghemuit, apoi în poziție de drepti, - alergare ușoară, la stimul auditiv schimbăm sensul de alergare. - la pas; 	<p>2 L</p> <p>2 l</p> <p>2 L</p> <p>2 l</p> <p>2 L</p> <p>15 m</p> <p>15 m</p> <p>2 x</p> <p>4</p>	<p>- în coloană câte unu;</p>  	<p>- exersarea;</p> <p>demonstrația;</p> <p>- observația.</p>	<p>-în coloană câte unu;</p> <p>-în jurul terenului de volei</p> <p>-spatele drept cu brațele întinse</p> <p>-la fiecare stimul se schimbă poziția</p> <p>-se pune accent pe frecvența picioarelor,</p> <p>-mișcarea brațelor pe lângă trunchi, înainte –înapoi;</p> <p>-trunchiul drept, alergarea se execută pe pingea</p> <p>-ultimul devine primul</p>	




	<ul style="list-style-type: none"> - alergare cu picioarele înainte; - alergare cu pendularea gambei înapoi; - alergare cu genunchii sus; - alergare laterală cu pas adăugat; - pas săltat. 		<p>- în coloană câte doi pe mijlocul sălii de sport</p> 		<p>Trunchiul ușor înclinat înapoi, vârful piciorului întins. Trunchiul înclinat înainte; Trunchiul se menține pe vertical; Balansarea brațelor de jos în sus să treacă de nivelul capului executantului Coordonare braț-picior. -brat și picior opus;</p>
<p>V.3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor Exerciții cu bastonul pe muzică 6 min.</p>	<p><u>Exercițiul nr. 1.</u> P.I. Stând depărtat, bastonul de capete apucat, brațele înainte jos: T1-4 Rotarea capului spre stânga T5-8 Rotarea capului spre dreapta</p> <p><u>Exercițiul nr. 2.</u> P.I. Stând depărtat, bastonul de capete apucat, brațele înainte sus: T1-2 Aplecarea capului înainte cu arcuire; T3-4 Aplecarea capului înapoi cu arcuire; T5-6 Aplecarea capului lateral stânga, cu arcuire;</p>	<p>4x8T</p> <p>4x8T</p>	<p>-formație de COCOR ÎNCHIS</p> 	<p>- exersarea;</p> <p>demonstrația;</p>	<p>În cocor, numărul de pași numărați, înainte-ÎNCEPEM! -stând depărtat cu brațele pe șold LUAT! -ținem ochii deschiși;</p> <p>- să execute corect exercițiul;</p> <p>- menținem spatele drept; - să urmărească direcția de execuție.</p>

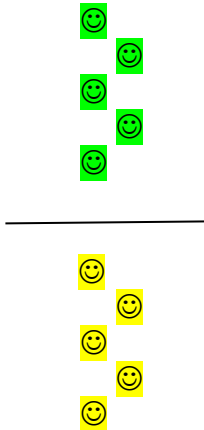
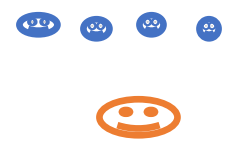
	<p>T7-8 Aplecarea capului lateral dreapta, cu arcuire;</p> <p><u>Exercițiul nr. 3.</u> P.I. Stând depărtat, bastonul de capete apucat, brațele înainte jos: T1- Ridicarea brațelor înainte; T2- Coborârea brațelor; T3- Ridicarea pe vârfuri cu ridicarea brațelor prin înainte sus; T4- coborâre în PI T5-6 Idem T1-2 T7-8 Idem T 3-4</p> <p><u>Exercițiul nr.4 .</u> P.I. Stând depărtat, bastonul de capete apucat, brațele înainte jos: T1 Ridicarea brațelor prin înainte sus; T2 Îndoirea brațelor cu coborârea bastonului înapoia capului ; T3 Întinderea brațelor sus; T4 Coborârea brațelor prin înainte jos; T5-6 Idem T1-2 T7-8 Idem T 3-4</p> <p><u>Exercițiul nr 5:</u> P.I. Stând depărtat, bastonul de capete apucat la ceafă cu îndoirea brațelor T1-2 Răsucirea trunchiului lateral stânga cu arcuire; T3-4 Răsucirea trunchiului lateral dreapta cu arcuire; T5-6 Idem T1-2 T7-8 Idem T 3-4</p> <p><u>Exercițiul nr. 6.</u> P.I. Stând depărtat, bastonul înapoia corpului apucat de capete:</p>	<p>4x8T</p> <p>4x8T</p> <p>4x8T</p> <p>4x8T</p>		<p>- explicația;</p> <p>- aprecierea.</p> <p>- exersarea;</p> <p>demonstrația;</p>	<p>- accent pe extensia brațelor;</p> <p>- să mențină spatele drept.</p> <p>- să păstreze locul și distanța între ei;</p> <p>-, „Brațele întinse!”</p> <p>- menținerea prizei</p> <p>- nu îndoim genunchii!!</p>
--	--	---	--	--	--

	<p>T1-2 Extensia trunchiului cu arcuire T3-4 Aplecarea trunchiului înainte cu ridicarea brațelor înapoi cu arcuire: T5-6 Idem T1-2 T7-8 Idem T 3-4</p> <p><u>Exercițiul nr. 7.</u> P.I. Stând depărtat, bastonul de capete apucat, înainte jos: T1-T2 Ridicarea brațelor sus cu arcuire; T3-T4 Îndoirea trunchiului spre înainte și atingerea solului cu bastonul cu arcuire; T5-6 Idem T1-2 T7-8 Idem T 3-4</p> <p><u>Exercițiul nr 8:</u> P.I. Stând, bastonul de capete apucat, brațele înainte : T1-3- Pas înainte în stând fandat și ridicarea brațelor prin înainte sus, extensie cu arcuire; T4- revenire în P.I. T5-8-Idem cu piciorul drept;</p> <p><u>Exercițiul nr 9</u> Stând în lateralul bastonului cu mâna sprijinită pe baston , alergare în jurul bastonului</p>	<p>4x8T</p> <p>4x8T</p> <p>15"</p>		<p>- observația;</p> <p>- aprecierea.</p>	<p>- atingem solul cu bastonul</p> <p>Centrul de greutate se duce pe piciorul fandat.</p> <p>- alergare pe pingea în jurul bastonului</p>
<p>V.4. Dezvoltarea CM <u>Îndemânare</u> 10 min</p>	<p>Dezvoltarea indicilor îndemânării prin jocuri de mișcare : Joc de mișcare: 1. "Aruncarea prin fereastră":</p> <p>-Colectivul este împărțit în 2 echipe, așezate în șiruri, la interval de 2-3 m, între ele, înapoia unei linii trasate pe sol. La distanță de 5-7 m, înaintea fiecărei echipe, se așază câte o cutie, în poziție verticală sau orizontală.</p>	<p>3x</p>		<p>- explicația;</p> <p>- aprecierea.</p>	<p>-numărul de șiruri va fi în funcție de numărul de elevi prezenți la ora</p> <p>- se păstrează locul și distanța între elevi;</p> <p>- să dovedească corectitudine în</p>

	<p>DESFĂȘURARE: la semnal, primii jucători ai fiecărei echipe aruncă prin azvârlire mingea de oină spre „fereastră” cutie, cu intenția de a rămâne mingea în cutie. Pe rând toți copiii vor azvârli câte o minge de oină, iar arbitrul numără aruncările care au traversat fereastra. Echipa care adună mai multe aruncări prin fereastră câștigă;</p> <p style="text-align: center;">2. Mingea prin tunel.</p> <p>Colectivul este organizat pe două șiruri, cu interval de 3 m între ele, iar jucătorii la 1m 1,5 m distanță față de celălalt, stând cu picioarele depărtate. La semnal, primul jucător rostogolește mingea printre picioare la ultimul jucătorul, când mingea ajunge la ultimul jucător acesta aleargă în poziția de primul jucător și continuă jocul până când redevine ultimul. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p style="text-align: center;">3. Mingea peste cap.</p> <p>Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Mingea se transmite la jucătorul din spate pe deasupra capului, prin oferire și primire cu ținerea mingii prin apucat. Jucătorii nu au voie să privească înapoi în timpul transmiterii mingii. Câștigă șirul care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toți jucătorii.</p> <p>Același lucru se poate face transmițând mingea pe lângă șold. Se poate folosi una sau mai multe mingi.</p>	<p style="text-align: center;">3x</p> <p style="text-align: center;">3x</p>	<p style="text-align: center;">-două șiruri</p> <p style="text-align: center;">  </p>		<p>desfășurarea ștafetei ; -executăm cât mai corect; -încurajăm echipa!! -câștigă cei care cumulează mai multe puncte!!</p> <p>- să dovedească corectitudine în desfășurarea jocului ;</p> <p>-încurajăm echipa!!</p>

<p>V.5 Deprinderi motrice specifice atletismului – aruncarea mingii de oină la țintă verticală 10 min</p>	<p>TEMA 1 Auncarea mingii de oină la țintă verticală: învățare Exercitii pregătitoare pentru aruncarea mingii de oină la țintă verticală: PRIZA:-apucarea corectă cu trei degete a mingii și trecerea ei dintr-o mână în alta; - trecerea mingii dintr-o mână în alta, în jurul corpului ; -aruncări și prinderi ale mingii pe verticală; -aruncări cu o mână și prindere cu două; EXERCITII:-stând depărtat, față în față cu colegul la o distanță de 6m , azvârlirea mingii, fără îndoirea picioarelor; -din aceeași formație, stand departat, cu piciorul stâng înainte, fără îndoirea picioarelor, aruncare prin azvârlire a mingii la coleg; -același exercițiu cu îndoirea picioarelor; -stând depărtat cu ducerea piciorului înapoi de pe partea brațului de aruncare; -stând depărtat, cu latura stângă spre direcția de aruncare, cu brațul drept înapoi întins, aruncarea mingii de oină la țintă verticală ;</p>	<p>4x 4 x 4x 4x 4x 4x 4x</p>	<p>-câte doi la o minge;</p>  <p>-două șiruri în spatele unei linii trasate pe sol, executăm aruncarea la țintă verticală</p>	<p>- exersarea; demonstrația; - observația; - aprecierea.</p>	<p>- să-și însușească corect procedeul tehnic ; -să aplice procedeele tehnice în structuri simple; - să pună în aplicare tehnicile învățate ; - să realizeze o execuție cât mai corectă ;</p> <p>-execută mai multe aruncări;</p>
<p>V 5 Deprinderi motrice specifice gimnasticii acrobatică 10 min</p>	<p>TEMA 2 Rostogolire înainte și înapoi din ghemuit, podul de jos, cumpăna pe un genunchi : repetare Exersarea separată a fiecărui element acrobatic; Rostogolire înainte și înapoi din ghemuit Repetarea rostogolirilor din ghemuit în ghemuit cu</p>	<p>4x</p>	<p>În fața fiecărei coloane se află câte o saltea;</p>	<p>- exersarea; demonstrația;</p>	<p>- să-și însușească corect procedeul</p>

<p>V 6</p> <p>Calitate motrică</p> <p>Forța</p> <p>5 minute</p>	<p>accent pe execuția lor corectă;</p> <p>Podul de jos-repetare cu accent pe distanța dintre palme și picioarele întinse.</p> <p>Cumpăna pe un genunchi- repetare cu accent pe întinderea brațelor, privirea înainte;</p> <p>Înlănțuirea elementelor exersate din gimnastica acrobatică</p>	<p>4x</p> <p>4x</p> <p>2x</p>	<p>Se fac corectări de câte ori este nevoie</p>	<p>- observația;</p> <p>- aprecierea.</p>	<p>tehnic ;</p> <p>-să aplice procedeele tehnice în structuri simple</p> <p>- să pună în aplicare tehnicile învățate ;</p> <p>- să realizeze o execuție cât mai corectă ;</p>
	<p>TEMA 3</p> <p>Dezvoltarea forței dinamice segmentare :</p> <p>„Stafetă într-un picior”</p> <p>Organizarea jocului: Jucătorii sunt împărțiți în trei echipe așezate în spatele unei linii. În fața fiecărei echipe, la distanță de 8 m se pune un jalon.</p> <p>Desfășurarea jocului: La comanda conducătorului de joc primii din fiecare echipă se deplasează într-un picior până la jalon îl ocolesc și se întorc schimbând piciorul . Jocul continuă până când toți jucătorii efectuează cursa, tempo 4/4, pauză pasivă 40 secunde.</p>	<p>3x</p>	<p>În coloană pe trei șiruri</p> <p> Ω</p> <p> Ω</p> <p> Ω</p>	<p>-explicația</p> <p>-demonstrația</p> <p>-observarea sistemică</p> <p>-apreciere verbală</p>	<p>Nu se aleargă pe ambele picioare.</p>
	<p>„Tragerea frânghiei”</p> <p>Organizarea jocului: Jucătorii împărțiți pe două echipe aproximativ egale ca forță și număr de jucători, se așează prin flanc câte unul, față în față. Pe sol se trasează o linie care va despărți cele două</p>	<p>3x</p>			

	<p>echipe. Fiecare echipă va prinde un capăt al frânghiei, jucătorii fiind așezați în zig-zag (deoparte și de alta a frânghiei) apucă fiecare de frânghie, la semnalul de începere al jocului. La jumătatea frânghiei se leagă o eșarfă și de la aceasta, într-o parte și alta a frânghiei se stabilește un alt semn la distanță de 1-1,5 m de la care se așează primul jucător al echipei.</p> <p>Desfășurarea jocului: La comanda "pregătiți" fiecare jucător apucă frânghia cu ambele mâini, o ridică la înălțimea șoldului și o ține întinsă, cât pentru tracțiune. La semnalul „trageți”, jucătorii caută să tragă echipa adversă dincolo de linia de centru, tempo 4/4, pauză pasivă 40 secunde . Dacă reușesc, sunt declarați câștigători.</p>				<p>Se trage de frânghie doar la semnalul sonor.</p>
<p>V.7. Revenirea organismului după efort 2 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mers liniștit în jurul terenului de volei ; - numărăm 4 pași cu bătaie din palme, la nr. 5-8 ne oprim în poziție ghemuit, fără bătaie din palme, bărbia în piept și închidem ochii, ne relaxăm, apoi ne ridicăm și continuăm numărătoarea; 	<p>1 tur 60”</p>	<p>-în jurul terenului de volei</p>	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea -demonstrația 	<ul style="list-style-type: none"> -bărbia în piept și închidem ochii. -numărăm cu voce tare până la 4.
<p>V.8. Concluzii și aprecieri 1 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - reorganizarea colectivului de elevi; - evidențieri pozitive și negative asupra activității desfășurate; - feed-back-ul îndeplinirii obiectivelor; - formularea recomandărilor pentru activitatea viitoare sau pentru activitatea independentă; - salutul. 	<p>10” 10” 10” 20” 10”</p>	<p>- în linie pe un rând;</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - conversația - aprecieri verbale; -autoaprecieri -evaluare formativă și sumativă; 	

