

## PROIECT DIDACTIC

**UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT :** Liceul Tehnologic ”Justinian Marina”

**PROFESOR:** Ciucă Alexandru Gabriel

**DATA:** 06.03.2019

**CLASA:** a VI-a

**EFFECTIVUL:** 23 elevi ( 10 baieti, 13 fete )

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de sport

**MATERIALE DIDACTICE:** trambulină, ladă de gimnastică, saltele, scară de gimnastică.

**TEME ȘI OBIECTIVE:**

- 1. Săritura în sprijin ghemuit printre brațe, pe lada de gimnastică așezată transversal;**
- 2. Construirea unor structuri cuprinzând mai multe deprinderi (târâre, escaladare, cățărare)**

**TIPUL LECȚIEI :** MIXTĂ (ÎNVĂȚARE, CONSOLIDARE)

**OBIECTIVE CADRU:**

1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu;
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente;
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi;
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 maximă fiecare etapă componentă a temelor propuse;

-să respecte cerințele / regulile;

-să execute săritura în extensie de pe lada și săritura în sprijin ghemuit pe lada așezată transversal ;

-să execute cu rapiditate și corectitudine acțiunile comandate sau necesare la semnale vizuale și auditive;

-să execute corect elementele utilitar aplicative;

#### **COMPETENȚE GENERALE:**

1. Să realizeze acțiuni motrice cu grad progresiv de complexitate și solicitare la efort;

2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice;

#### **COMPETENȚE SPECIFICE:**

##### **2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate:**

- exersarea procedeelelor tehnice structurate în structuri progresive ca și complexitate;

- exersarea unor structuri motrice proprii disciplinelor sportive, sub formă de întrecere/concurs;

**METODE ȘI PROCEDEE:** - explicația, demonstrația, corectarea, exersarea, jocul dinamic, ștafetă.

**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;

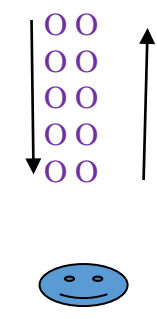
**O.PM.2** – să consolideze pasarea și prinderea balonului din alergare ;

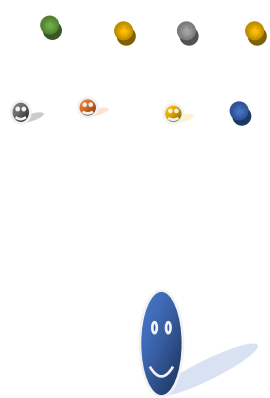
**Obiective sociale:**

**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	
V.1. <b>Organizarea colectivului de elevi</b> 1 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adunarea;</li> <li>- alinierea;</li> <li>- raportul;</li> <li>- prezenta;</li> <li>- salutul;</li> <li>- controlul ținutei;</li> <li>- controlul stării de sănătate;</li> <li>- anunțarea temelor și obiectivelor lecției ;</li> <li>- întoarceri stânga, dreapta, stânga împrejur, etc.</li> </ul>	4x	<p>- în linie pe un rând</p> <p style="text-align: center;">OOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">△</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-conversația;</li> <li>- exersarea.</li> </ul>	-întoarcere în doi timpi	
V.2 <b>Pregătirea organismului pentru efort</b> 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mers în cadență ;</li> <li>- mers pe vârfuri cu brațele sus ;</li> <li>- mers pe călcâie cu palmele la ceafă;</li> <li>- mers ghemuit ;</li> <li>- pas alergător (alergare ușoară);</li> <li>- alergare cu joc de glezna;</li> <li>- la pas;</li> <li>- alergare cu pași încrucișați înainte și înapoi;</li> <li>- alergare cu picioarele întinse înainte ;</li> <li>- la pas;</li> <li>- alergare cu pendularea gambei înapoi ;</li> <li>- alergare cu pas adăugat față în față;</li> <li>- la pas;</li> <li>- alergare cu pas adăugat spate-n spate;</li> <li>- pas săltat;</li> </ul>	<p>1 L</p> <p>1 L</p> <p>60"</p> <p>1 L</p> <p>1 l</p> <p>1 t</p>	<p>- în coloană câte unu;</p> <p>OOOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>-în coloana câte doi pe mijlocul sălii;</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea;</li> <li>- demonstrația</li> <li>- observația.</li> </ul>	<p>-cu ocolire la stânga, cu stângul înainte marș!</p> <p>- Palmele se sprijină pe genunchi!</p> <p>-braț picior opus;</p>	

<p>V.3. <b>Influențarea selectivă a aparatului locomotor</b></p> <p>Pe muzică</p> <p>6 min.</p>	<p><b>Ex. 1.</b> P.I. Stând depărtat cu palmele pe șold : T1-2 îndoirea capului înainte cu arcuire; T3-4 îndoirea capului spre dreapta cu arcuire T5-6 îndoirea capului înapoi cu arcuire; T7-8 îndoirea capului spre partea stângă cu arcuire;</p>	3x8T	<p>Formația de lucru: -în linie pe două rânduri</p> 	<p>- exersarea; - demonstrația ; - explicația; - aprecierea.</p>	-stand depărtat brațele pe sold LUAT!
	<p><b>EX.2.</b> P.I.- stand depărtat cu palmele pe șold: T1-8 rotarea capului spre partea stânga și spre dreapta;</p>	3x8T			- să mențină spatele drept.
	<p><b>EX.3.</b> P.I- stand depărtat cu brațele întinse pe lângă corp T1-ridicarea umerilor simultan; T2-coborarea umerilor simultan;</p>	3x			
	<p><b>EX.4.</b> 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 T 3-4</p>	3x8T			- accent pe extensia brațelor  - să păstreze locul și distanța între ei;
	<p><b>EX. 5.</b> P.I. stand depărtat cu palmele pe șold: 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 T 3-4</p>	3x4T			- exersarea; demonstrația - observația; - aprecierea.
	<p><b>EX. 6</b> P.I-stând depărtat; T1-8 rotarea brațelor spre înainte simultan</p>	3x			
	<p><b>EX.7</b> P.I.-stând depărtat; T1-8- rotarea brațelor spre înapoi simultan;</p>	3x			

	<p><b>EX.8</b> P.I. stând 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 T 3-4</p> <p><b>EX. 9</b> P.I. stând 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 T 3-4</p> <p><b>EX.10</b> 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><b>EX. 11</b> T1-4-fandare spre înainte pe piciorul drept cu arcuire T5-8 fandare spre înapoi pe piciorul stâng cu arcuire</p> <p><b>E.X. 12</b> -genuflexiuni;</p> <p><b>EX 13</b> -sărituri cu genunchii la piept;</p> <p><b>EX. 14</b> -sărituri ca mingea;</p>	<p>3x8T</p> <p>3x8T</p> <p>3x8T</p> <p>3x8T</p> <p>15 buc</p> <p>15 buc</p> <p>20 buc</p>			<p>- accent pe răsucirea trunchiului</p> <p>- atingem solul cu palma; - nu îndoim genunchii!!</p> <p>-sus genunchii!!</p>	
V.4. <b>Săritura în sprijin ghemuit printre brațe, pe lada de gimnastică</b>	<p>- exersarea săriturii drepte de pe ladă (a cărei înălțime crește progresiv ) cu accent pe aterizare corectă, cu amortizare;</p> <p>- exersarea elanului uniform accelerat și a bătăii pe trambulină;</p> <p>- exersarea săriturii în sprijin ghemuit printre brațe pe lada</p>	<p>2x (3)</p> <p>4x (4)</p> <p>4x (5)</p> <p>5x</p>	Coloană câte unu.	<p>- exersarea;</p> <p>demonstrația</p> <p>- observația;</p> <p>- aprecierea</p>	<p>Accent pe aterizare corectă.</p> <p>Accent pe bătaie corectă.</p> <p>Accent pe ridicarea</p>	

<b>așezată transversal;</b>	așezată transversal, cu creșterea progresivă a aparatului;	2x 4x			genunchilor.	
<b>V5 Construirea unor structuri cuprinzând mai multe deprinderi (târâre, escaladare, cățărare)</b>	- traseu utilitar aplicativ care să cuprindă o structură formată din trei deprinderi motrice (târâre, escaladare, cățărare).		Coloană câte unu.	- exersarea; - observația; - aprecierea	Accent pe exersarea elementelor cu rapiditate având în vedere regulile de protecție personală.	
V6						
<b>V.6. Revenirea organismului după efort 1 min. Pe muzică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mers pe vârfuri cu brațele lateral- inspirăm;</li> <li>- mers pe toată talpa cu brațele pe lângă corp - expirăm</li> <li>- mers 4 pași, apoi în poziție ghemuit numărăm până la 8;</li> </ul>	10x	-în coloană câte unu în jurul terenului de volei;	- exersarea demonstrația	-bărbia în piept și închidem ochisorii;	
<b>V.7. Concluzii și aprecieri 1 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reorganizarea colectivului de elevi;</li> <li>- evidențieri pozitive și negative asupra activității desfășurate;</li> <li>- salutul.</li> </ul>		- în linie pe un rând; OOOOOOOOO  △	- conversația - aprecierea.		