

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. Gimnastică acrobatică: învățarea elementelor acrobatice stând pe mâini (fete) și stând pe cap (băieți) și repetarea elementelor acrobatice învățate**
- 2. Săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii urmată de rostogolire în ghemuit;**

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 sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii urmată de rostogolire în ghemuit;

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

-să execute corect elementele acrobatice;

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 procedeele 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;

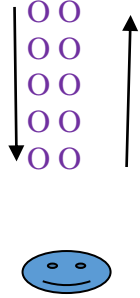
O.PM.2 – să consolideze pasarea și prinderea balonului din alergare ;




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. Organizarea colectivului de elevi 1 min.	<ul style="list-style-type: none"> - adunarea; - alinierea; - raportul; - prezenta; - salutul; - controlul ținutei; - controlul stării de sănătate; - anunțarea temelor și obiectivelor lecției ; - întoarceri stânga, dreapta, stânga împrejur, etc. 	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"> -conversația; - exersarea. 	-întoarcere în doi timpi	
V.2 Pregătirea organismului pentru efort 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - mers în cadență ; - mers pe vârfuri cu brațele sus ; - mers pe călcâie cu palmele la ceafă; - mers ghemuit ; - pas alergător (alergare ușoară); - alergare cu joc de glezna; - la pas; - alergare cu pași încrucișați înainte și înapoi; - alergare cu picioarele întinse înainte ; - la pas; - alergare cu pendularea gambei înapoi ; - alergare cu pas adăugat față în față; - la pas; - alergare cu pas adăugat spate-n spate; - pas săltat; 	<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"> - exersarea; - demonstrația - observația. 	<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. Influențarea selectivă a aparatului locomotor</p> <p>Pe muzică</p> <p>6 min.</p>	<p>Ex. 1. 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>EX.2. 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>EX.3. P.I- stand depărtat cu brațele întinse pe lângă corp T1-ridicarea umerilor simultan; T2-coborarea umerilor simultan;</p>	3x			
	<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 T 3-4</p>	3x8T			- accent pe extensia brațelor - să păstreze locul și distanța între ei;
	<p>EX. 5. 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>EX. 6 P.I-stând depărtat; T1-8 rotarea brațelor spre înainte simultan</p>	3x			
	<p>EX.7 P.I.-stând depărtat; T1-8- rotarea brațelor spre înapoi simultan;</p>	3x			

	<p>EX.8 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>EX. 9 P.I. stând depărtat cu palmele pe șold T1-2-răsucirea 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>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>E.X. 12 -genuflexiuni;</p> <p>EX 13 -sărituri cu genunchii la piept;</p> <p>EX. 14 -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 Gimnastică acrobatică: învățarea elementelor acrobatice stând pe mâini (fete) și	<p>- repetarea elementelor acrobatice învățate. Stând pe mâini: - mers pe mâini cu picioarele susținute de un partener; - sprijin ghemuit, cu spatele la scara fixă, trecerea picioarelor pe scara fixă, ridicare a picioarelor din șipcă în șipcă spre stând</p>	<p>10' 2'</p> <p>2'</p>	Câte doi	<p>- exersarea; demonstrația - observația; - aprecierea</p>		

stând pe cap și repetarea elementelor acrobatice învățate 20'	<ul style="list-style-type: none"> pe mâini și revenire; - sprijin ghemuit pe un picior, balansarea picioarelor prin înapoi sus - sprijin ghemuit pe un picior, balansarea picioarelor prin înapoi sus în stând pe mâini cu sprijinul picioarelor la perete; <p>Stând pe cap:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprijin ghemuit, așezarea mâinilor și capului pe saltea, pe pozițiile marcate și revenire; - sprijin ghemuit, așezarea mâinilor și picioarelor pe saltea pe locurile marcate și, prin împingere în picioare, ridicare în stând pe cap cu picioarele îndoite; - același exercițiu cu întinderea alternativă a picioarelor spre verticală; 	2' 4' 3' 3' 4'				
V.5 Săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii urmată de rostogolire în ghemuit; 10'	- exersarea săriturii în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, urmată de rostogolire în ghemuit, cu creșterea progresivă a dimensiunii aparatului.		Coloană câte unu.	- exersarea; - observația; - aprecierea		

<p>V.6. Revenirea organismului după efort 1 min. Pe muzică</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mers pe vârfuri cu brațele lateral- inspirăm; - mers pe toată talpa cu brațele pe lângă corp - expirăm - mers 4 pași, apoi în poziție ghemuit numărăm până la 8; 	<p>10x</p>	<p>-în coloană câte unu în jurul terenului de volei;</p>	<p>- exersarea demonstrația</p>	<p>-bărbia în piept și închidem ochișorii;</p>	
<p>V.7. Concluzii și aprecieri 1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - reorganizarea colectivului de elevi; - evidențieri pozitive și negative asupra activității desfășurate; - salutul. 		<p>- în linie pe un rând; OOOOOOOO △</p>	<p>- conversația - aprecierea.</p>		