

PROIECT DIDACTIC

PROFESOR: CIUREA ALINA MIHAELA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 ORBEASCA DE SUS

DATA: 23.01.2017

CLASA a VI a

EFFECTIVUL: 18 elevi: 8 fete, 10 băieți

LOC DE DESFĂȘURARE: sală de sport .

MATERIALE: saltele de gimnastică, trambulină, ladă de gimnastică.

TEMELE LECȚIEI:

- 1. Viteza de reacție și de execuție, la stimuli auditivi și vizuali, în acțiuni motrice complexe;*
- 2. Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal urmată de săritură cu extensie cu accent pe ridicarea genunchilor cât mai mult la piept în momentul zborului pe ladă.*

DURATA: 50 de minute

COMPETENȚE GENERALE:

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.

COMPETENȚE SPECIFICE :

2.2.să execute un complex de dezvoltare fizică;

3.1.să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază;

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

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

OBIECTIVE OPERATIONALE: La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

Obiective motrice:

- să execute corect exercițiile specifice pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, abdomenului și a membrilor;
- să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice specifice săriturii la lada de gimnastică;
- să-și perfecționeze viteza de reacție și de execuție, la stimuli auditivi și vizuali, în acțiuni motrice complexe;
- să execute cu rapiditate și corectitudine acțiunile comandate sau necesare la semnale vizuale și auditive;

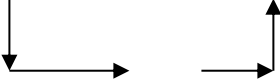
Obiective cognitive:

- să identifice procedeele folosite pentru dezvoltarea vitezei ;
- să explice modul în care se execută corect săritura la lada de gimnastică.

Obiective afective:

- să manifeste interes față de activitatea sportivă;
- să se bucure de reușită;
- să acorde ajutorul colegilor în diferite situații;
- să aprecieze efortul colegilor de echipă;
- să manifeste inițiativă, spirit de echipă, competitivitate în colaborarea cu colegii, pe parcursul activităților practice.

METODE : explicația, demonstrația, exercițiul, corectarea, exersarea, jocul dinamic, concursul.

Nr. Crt	Verigile lectiei și durata	Conținuturi, mijloace, sisteme de acționare, exerciții	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare	Obs
1.	Organizarea colectivului de elevi 3 min	Alinierea Salutul Verificarea echipamentului și a stării de sănătate Anunțarea temelor lectiei Întoarceri la stânga, la dreapta, la stânga-mprejur	3min	În linie pe un rând 0000000000 O Să raspundă la comenzi		
2.	Pregătirea organismului pentru efort 6min.	<ul style="list-style-type: none"> - mers normal ; - mers pe vârfuri cu brațele sus; - mers pe călcâie cu brațele la spate; - alergare cu genunchii sus; - mers cu rotiri de brațe spre înainte; - alergare cu pendularea gambelor înapoi ; - mers cu rotiri de brațe, alternative spre înainte; - alergare cu pendularea gambelor înainte; - mers cu rotiri de brațe ,alternative spre înapoi ; - alergare cu pas adăugat cu fața spre interior; - mers - alergare cu pas săltat; - mers - mers cu exerciții de respirație; 	<ul style="list-style-type: none"> 1 L 1 l 1 l 1d 1l 1d 1l 1d 1l 1d 1l 1d 1l 1d 1l 1l 	<ul style="list-style-type: none"> - în coloană câte unu; - să răspundă la comenzi; - să păstreze ritmul de execuție ; O O O O O 		
3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7 min.	EXERCIȚIUL 1 - stând cu bastonul în față jos, ținut de capete : 1- ducerea brațelor întinse înainte 2- ducerea brațelor întinse sus 3- revenire cu brațele în față 4- revenire în poziția inițială. EXERCIȚIUL 2 - stând cu bastonul ținut înainte	4x4 4x4	În linie pe 3 rânduri O O O O O O O O O O O O O O O Δ		

		<p>orizontal, apucat de capete :</p> <p>1-2 rotirea brațului drept dinspre înapoi spre înainte și apucarea bastonului</p> <p>3-4 rotirea brațului stâng dinspre înapoi spre înainte și apucarea bastonului.</p> <p>EXERCITIUL 3- stând depărtat cu brațele sus, cu bastonul apucat de capete:</p> <p>1-2 îndoire laterală stânga cu arcuire</p> <p>3-4 îndoire laterală dreapta cu arcuire.</p> <p>EXERCITIUL 4 – stând depărtat cu bastonul pe umeri:</p> <p>1-2 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire</p> <p>3-4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.</p> <p>EXERCITIUL 5 – stând depărtat cu brațele sus, bastonul apucat de capete:</p> <p>1-2 îndoirea trunchiului înainte cu bastonul la podea și arcuire</p> <p>3-4 revenire sus cu arcuire înapoi.</p> <p>EXERCITIUL 6 - stând cu bastonul în față jos, ținut de capete :</p> <p>1-4 fandare înainte cu piciorul drept, cu arcuire, brațele sus concomitent cu extensia trunchiului</p> <p>5-8 fandare înainte cu piciorul stâng, cu arcuire, brațele sus concomitent cu extensia trunchiului.</p> <p>EXERCITIUL 7 - stând cu bastonul în față jos, ținut de capete :</p> <p>1-4 fandare laterală pe piciorul drept, cu arcuire, brațele înainte</p> <p>5-8 fandare laterală pe piciorul stâng, cu arcuire, brațele înainte.</p>	<p>4x4</p> <p>4x4</p> <p>4x4</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p>- să păstreze locul în formație;</p> <p>- să execute corect exercițiile;</p>		
--	--	---	--	---	--	--

		EXERCITIUL 8 - stând cu bastonul ținut înainte orizontal, apucat de capete : Sărituri ca mingea pe loc, la fluier o săritură cu genunchii sus, încercând să atingă bastonul.	4x			
Dezvoltarea calitatii motrice Viteza 10 min	1. Jocul „Prinde bastonul înainte să cadă”: Elevii sunt așezați pe 3 șiruri, în fața fiecărui șir la 3 m aflându-se un elev care ține în mână un baston . La fluier elevul lasă bastonul să cadă, iar primii din șir trebuie să ajungă la baston înainte ca acesta să atingă pământul. Câștigă cel care prinde bastonul înainte să cadă. 2. Ștafeta: Elevii sunt așezați pe 3 șiruri. Primii execută sărituri ușoare pe loc, la fluier fac o întoarcere de 180° și aleargă până la un baston așezat pe sol la 10 m, îl ocolesc și se întorc la coada șirului. Câștigă cel care ajunge primul. 3. Jocul „Cursa pe numere cu obstacole” Clasa este împărțită pe două șiruri paralele la intervale de două lungimi de braț unul de celălalt. Componentii echipelor vor fi numerotați de la 1 la 8. La semnalul: „ Avem cursă pentru numărul...”, numărul strigat din fiecare echipă iese prin dreapta șirului, trece printre copii, reluându-și poziția inițială. Jucătorul care ajunge primul va acumula un punct pentru echipa lui. Câștigă echipa care a strâns cele mai multe puncte.	4x	O / 0000 O / 0000 O / 0000	Echipa câștigătoare dă mâna cu cea învinsă		
		4x	● 0000 ● 0000 ● 0000			
		3x	- să dovedească corectitudine in desfasurarea jocului ;			

	<p>Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal 13 minute</p>	<p>-stând cu fața la ladă, sprijinit cu palmele, sărituri succesive cu genunchii la piept;</p> <p>-săritura în sprijin ghemuit pe ladă, coborare liberă;</p> <p>-sprijin ghemuit cu palmele pe sol sărituri libere cu extensie și revenire în sprijin ghemuit;</p> <p>-săritura în sprijin ghemuit pe lada și coborare cu extensie, cu elan mic și normal.</p>		<p>Colectivul este împărțit în două coloane, dar se va lucra pe rând câte unul;</p> <p>Se executa bataia pe marginea trambulinei.</p> <p>O bataie energică și corectă pentru o proiectare cât mai înaltă a genunchilor la piept și a trunchiului pe ladă;</p> <p>Brațele sunt întinse în sus deasupra capului;</p> <p>Picioarele întinse și lipite;</p> <p>Spatele în extensie.</p> <p>Aterizarea se face pe vârful calcâi cu brațele lateral.</p>	<p>Executarea corectă a săriturii</p>	
<p>Revenirea organismului după efort 3 min.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - alergare ușoară; - mers cu exerciții de respirație; - mers cu exerciții de relaxare. 	<p>1 L 1 tură 1 tură</p>	<p>- în coloană câte unul;</p>		
<p>Concluzii și aprecieri 2 min.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - reorganizarea colectivului de elevi; - aprecieri pozitive și negative asupra activității desfășurate; - salutul. 		<p>- în linie câte unul;</p> <p>OOOOOOOOO</p> <p>Δ</p>		