

## PROIECT DIDACTIC

**PROFESOR:** CIUREA ALINA MIHAELA

**DATA:** 27.02.2017

**ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 ORBEASCA DE SUS**

**CLASA** a III a

**EFECTIVUL:** 18 elevi: 8 fete, 10 băieți

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sală de sport .

**MATERIALE :** mingi ușoare, mingi de volei, jaloane, bănci de gimnastică, mingi medicinale, cercuri, lăzi de gimnastică.

### TEMELE LECȚIEI:

*1. Dezvoltarea îndemânării - Aruncarea și prinderea mingii cu 1- 2 mâini*

- exersarea aruncării și prinderii mingii de pe loc și din deplasare

*2. Deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative - parcurs aplicativ*

- tarare, escaladere, mers în echilibru, transport de greutate

### 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 și utilitar aplicative;

3.3. să realizeze acțiuni motrice cu grad progresiv de complexitate și solicitare la efort;

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

1.1 să-si dezvolte rezistența generală.

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:** La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili să:

**Obiective motrice:**

- să arunce și să prindă mingea cu una și două mâini;
- să parcurgă traseul aplicativ în timp cât mai scurt.

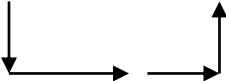
**Obiective cognitive:**

- să reproducă regulile de desfășurare a exercițiilor propuse;
- să denumească deprinderile motrice utilizate.

**Obiective afective:**

- să colaboreze cu colegii în realizării scopului propus;
- să își încurajeze colegii;
- să accepte înfrângerea cu sportivitate.

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

Nr. Crt	Verigile lectiei și durata	Conținuturi, mijloace, sisteme de acționare, exerciții	Dozare	Formatii de lucru si indicatii metodice	Evaluare	Obs.
1.	<b>Organizarea colectivului de elevi 2 minute.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adunarea;</li> <li>- alinierea cu mingea ținută în mâna dreaptă;</li> <li>- salutul;</li> <li>- anunțarea temelor lecției ;</li> <li>- întoarceri stg., dr., stg. împrejur.</li> </ul>	2 min	<p>- în linie pe un rând</p> <p style="text-align: center;">OOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">Δ</p>		
2.	<b>Pregătirea organismului pentru efort 5 minute.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergare ușoară cu mingea în mâna dreaptă</li> <li>- Mers pe vârfuri, brațele sus, mingea ținută deasupra capului</li> <li>- Mers pe călcâie, mingea ținută la spate</li> <li>- Mers ghemuit cu mingea rostogolită pe sol</li> <li>- Alergare ușoară cu mingea în mâna dreaptă</li> <li>- Mers cu mingea în mâna dreaptă</li> <li>- Alergare cu genunchii la piept, genunchii lovesc mingea</li> <li>- Mers cu mingea în mâna dreaptă</li> <li>- Alergare cu pendularea gambei înainte, mingea ținută în față</li> <li>- Mers cu mingea în mâna dreaptă</li> <li>- Alergare cu pendularea gambei înapoi, mingea ținută la spate</li> <li>- Mers cu mingea în mâna dreaptă</li> <li>- Alergare laterala cu pas adăugat cu trecerea mingea din mâna dreaptă în stânga și invers</li> <li>- Mers în cadență și formarea coloanei de gimnastică</li> </ul>	<p>1 tură</p> <p>1 L</p> <p>1L</p> <p>1l</p> <p>1 tură</p> <p>1l</p> <p>2 diag</p> <p>1L</p> <p>2 diag</p> <p>1L</p> <p>2 diag</p> <p>1L</p> <p>2 diag</p>	<p>- în coloană câte unu;</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">O</p> 		
3.	<b>Influențarea selectivă a aparatului</b>	<p><b>Exercițiul 1</b></p> <p>Stand depărtat cu mingea ținută înainte jos:</p> <p>1-2 aplecarea capului înainte, arcuire</p> <p>3-4 extensia capului, arcuire</p> <p>5-6 aplecarea capului spre dreapta, arcuire</p>	2x8	În linie pe 3 rânduri		

<p><b>locomotor 7 minute.</b></p>	<p>7-8 aplecarea capului spre stanga, arcuire</p> <p><b>Exercițiul 2</b> Stând depărtat cu mingea ținută înaintea jos: 1.Ducerea brațelor înainte sus, pe vârful 2.Îndoirea brațelor și ducerea mingii după gât 3.Ridicarea brațelor deasupra capului, pe vârful 4.Revenire la poziția inițială</p> <p><b>Exercițiul 3</b> Stând depărtat cu mingea ținută înaintea: 1-2 rotirea brațului drept 3-4 rotirea brațului stâng 5-6 rotirea brațului drept 7-8 rotirea brațului stâng</p> <p><b>Exercițiul 4</b> Stând depărtat cu mingea ținută deasupra capului: 1-2 îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu mingea deasupra capului cu arcuire 3-4 îndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire</p> <p><b>Exercițiul 5</b> Stând depărtat cu mingea ținută în față: 1-2 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire cu mingea în față 3-4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire cu mingea în față</p> <p><b>Exercițiul 6</b> Stand depărtat cu mingea înaintea jos: 1-2 extensia trunchiului cu brațele sus, cu arcuire 3-4 îndoirea trunchiului la piciorul stâng, cu arcuire, mingea atinge solul 5-6 extensia trunchiului cu brațele sus, cu arcuire</p>	<p>4x4</p> <p>2x8</p> <p>4x4</p> <p>4x4</p> <p>2x8</p>	<p>Se execută ritmic</p> <p>o o</p> <p>Δ</p> <p>Să urmărească direcția de execuție.</p> <p>Se vor corecta greșelile de execuție.</p> <p>La extensie brațele trebuie să fie perfect întinse</p>	
---------------------------------------	--	--	--	--

	<p>7-8 îndoirea trunchiului la piciorul drept, cu arcuire, mingea atinge solul</p> <p><b>Exercițiul 7</b> Stand cu mingea înaintea jos: 1-2 fandare înainte cu piciorul drept , brațele sus și arcuire 3-4 revenire 5-6 fandare înainte cu piciorul stâng , brațele sus și arcuire 7-8 revenire</p> <p><b>Exercițiul 8</b> Stand cu mingea ținută între genunchi: 1-8 sărituri pe loc, mâinile pe șolduri</p>	2x8	<p>00000000000</p> <p>00000000000</p> <p>00000000000</p> <p>Δ</p>		
<p><b>Aruncarea și prinderea mingii cu două mâini de la piept 14 minute.</b></p>	<p><b>1. „Mingea prin tunel”:</b> Colectivul este organizat pe 3 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 transmite mingea printre picioare la jucătorul din spatele lui, care o transmite în continuare până 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><b>2. „Mingea peste cap”:</b> 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 echipa care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toți jucătorii.</p>	2x	<p>3coloane de câte 5 elevi</p> <p>0            0    0</p> <p>0 ↑        0 ↑    0 ↑</p> <p>0            0    0</p> <p>0            0    0</p> <p>0            0    0</p> <p>0            0    0</p> <p>0            0    0</p> <p>0°          0°    0°</p>	<p>Echipa câștigătoare va da mâna cu cea învinsă</p>	

	<p><b>3. „Mingea prin lateral”:</b> Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Mingea se transmite la jucătorul din spate prin partea stângă, răsucindu-și corpul, iar când mingea ajunge la ultimul jucător, acesta transmite mingea colegului din față prin partea dreaptă. Câștigă echipa care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toți jucătorii.</p> <p><b>4. Mers, aruncarea mingea cu o bătaie de palme și prinderea acesteia</b> Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Se ocolește un jalon și se întorc la coada șirului. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p><b>5. Aruncarea mingii cu o mână și prinderea ei cu amândouă.</b> Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Se ocolește un jalon și se întorc la coada șirului. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p><b>6. Conducerea mingii printre jaloane</b> Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Se ocolește patru jaloane cu mâna dreaptă și se întorc la coada șirului. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p>	2x  2x  2x  2x		Se explică regulile jocurilor și se insistă pentru respectarea lor		
<p><b>Deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative-traseu aplicativ</b></p> <p><b>14 minute.</b></p>	<p><b>Parcurgerea unui traseu aplicativ-utilitar:</b></p> <p>Escaladarea a 3 cutii de ladă de gimnastică – mers in echilibru pe banca de gimnastică - mutarea 2 mingi medicinale dintr-un cerc în altul - târâre pe antebrațe și genunchi printre 4 jaloane - revenire înapoia șirului.</p>	3x  P:30”	2 coloane de cate 8 elevi	Elevii vor denumi deprinderile motrice		

	<b>Revenirea organismului după efort 2 minute.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jocul „Statuile”:</b> Mers de voie cu ex de respirație, iar la semnal rămân statui. Se hotărăște cea mai frumoasă statuie și se repetă jocul de 5 ori.</li> </ul>	5x	Pe toată suprafața sălii de sport		
	<b>Concluzii și aprecieri 1 minute.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reorganizarea colectivului de elevi;</li> <li>- evidențierea copiilor care au lucrat corect;</li> <li>- salutul.</li> </ul>	1'	- în linie câte unul; OOOOOOOOO  Δ		