

PROIECT DIDACTIC

Scoală: COLEGIUL NATIONAL „PETRU RARES” SUCEAVA

CLASA: a VI a A

Efectiv de elevi: 24 elevi;

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT

Data: 18.09.2023

Loc de desfășurare : sala educație fizică

Resurse didactice: mingi fotbal, jaloane si telefon.

Profesor : LUCACI CEZAR-MARIAN

Tema 1: Viteza-dezvoltarea/educarea vitezei de reacției la diferiți stimuli.

Tema 2: Fotbal-Consolidarea conducerii mingii si rezolvarea unui chestionar legat de jocul de fotbal.

<https://learningapps.org/watch?v=pgsoznas223>

Obiectivele operationale:

Psihomotrice:

- consolidare cu accent pe conducerea mingii cu ambele picioare

Cognitive:

- sa rezolve eficient situatiile aparute in timpul exercitiilor;

Afective:

- sa se bucure de reusita colegilor

- sa realizeze cerintele cat mai bine

- sa fie capabili sa-si exprime sentimentele

Sociale:

- sa-si ajute colegii

- sa colaboreze cu coechipierii

- sa manifeste sociabilitate si spirit de colaborare in relatia cu colegii

VERIGA SI DURATA	CONTINUTUL LECTIEI	DOZARE	FORMATII DE LUCRU SI INDICATII METODICE	OBS
------------------------	--------------------	--------	---	-----

	T3-4 Răsucirea corpului spre dr. cu arcuire; T5-6 Idem T1-2; T7-8 Idem T3-4. <u>Exercițiul nr. 4.</u> P.I. Stând depărtat cu mâinile pe solduri: T1-2. Îndoirea trunchiului spre stânga cu arcuire; T3-4. Îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire; T5-6 Idem T1-2 cu ducerea brațului sus; T7-8 Idem T3-4 cu ducerea brațului sus; <u>Exercițiul nr. 5.</u> P.I. Stând depărtat la două lățimi de umeri cu brațele întinse sus : T1.-2. Extensia trunchiului cu arcuire; T3-4. Îndoirea trunchiului înainte cu arcuire; T5-6. răsucirea trunchiului braț picior opus spre piciorul stâng cu arcuire; T7-8. răsucire spre piciorul drept cu arcuire;	2 x 8t	- arcuire amplă;	
	<u>Exercițiul nr. 6.</u> P.I.-stând depărtat : T1-8 Rotarea bazinului spre stânga; T1-8 Rotarea bazinului spre dreapta. <u>Exercițiul nr. 7.</u> P.I. Stând Fandări înainte : T1-8 pe piciorul stâng mâinile pe genunchi; T1-8 pe piciorul drept; <u>Exercițiul nr.8.</u> P.I. Stând Fandări laterale : T1-2 pe piciorul stâng mâinile pe genunchi; T3-4 pe piciorul drept; T5-6 idem T1-2; T7-8 idem T3-4. <u>Exercițiul nr.9.</u> P.I. Stând Sărituri: - pe loc; - laterale; - înainte, înapoi; - alternativ cu un picior înainte; - depărtat - apropiat	2 x 8t		
		2 x 8t		
		2 x 8t		
		4 x 8t		
		4 x 8t	- se atinge solul cu vârfurile degetelor; -se execută amplu în ritm moderat;	
		2 x 8t	-genunchii întinși,picioarele depărtate,privirea la brațul de sus ;	
		4 x 8t	-spatele drept ;	
		4 x 8t	-spatele drept;	
		2 x 8t		
		1 min		

4. 4.Dezvoltarea/educarea calitatilor motrice viteza si indemanare. 10 min	Tema 1 Viteza-dezvoltarea/educarea vitezei de reactiei la diferiti stimuli. Ex.1: Colectivul de elevii impartit in 6 coloane.La semnal sonor si vizual acestia pornesc in tempo 4/4 pe o distanta de 8-10 metri din diferite pozitii:stand cu fata spre directia de deplasare,stand cu spatele catre directia de deplasare,ghemuit cu fata spre directia de deplasare,ghemuit cu spatele catre directia de deplasare,culcat facial in sprijin pe palme si pe sezut. Ex.2:Joc”Crabii si crevetii”.Colectivul de elevii este impartit in doua echipe egale asezate in linie de o parte si de alta a liniei de mijloc al salii de sport,la o distanta de 1 metru intre ele.In spatele fiecarei echipe se afla linia de scapare care este linia de 3 puncte al terenului de baschet.O echipa se numeste CRABII si cealalta CREVETII.La auzirea numelui echipei propii elevii trebuie sa-i prinda pe ceilalti pana acestia ajung la linia de scapare.Fiecare elev prins trece in echipa de care a fost capturat.Acestia vor pleca din diferite pozitii ca cele mentionate la exercitiul de mai sus.	2X pentru fiecare pozitie initiala. Pauza revenire la coada sirului 2 X pentru fiecare pozitie initiala pauza revenire la pozitia de inceput	-in 6 coloane Colectivul impartit in 2 echipe	
5.Fotbal-Consolidare conducerea mingii 20 min				

	Tema2:Fotbal-Consolidarea conducerii mingii. Ex 1: Colectivul impartit in 4 siruri executa dribling din mers ocolind un jalon aflat la 6 m distanta si revenire pasand mingea urmatorului coleg si deplasare la coada sirului. Ex 2: idem exercitiul de mai sus executat din alergare. Ex 3: Aceeasi formatie de lucru ca la exercitiile de mai sus, executa dribling printre 5 jaloane asezate la o distanta de 2 m unul de celalalt in fata sirului. Ex.4: Colectivul impartit in 8 siruri dispuse cate 4 fata in fata la o distanta de 15 m. La semnal sonor, primul elev din fiecare sir din partea dreapta are mingea si executa dribling din alergare pe o distanta de 10 m, apoi paseaza mingea elevului din sirul din fata, mergand apoi la coada sirului unde a pasat. Ex.5: Rezolvarea unui chestionar privind jocul de fotbal. https://learningapps.org/watch?v=pgsoznas223	2-3X	Colectivul impartit in 4 siruri	
		2-3X	Colectivul impartit in 4 siruri	
		2-3X	Colectivul impartit in 4 siruri	
		2-3X	Colectivul impartit in 8 siruri dispuse cate 4 fata in fata	
		5 min		

6. Revenirea organismului după efort (3 min.)	- Alergare ușoară; - Mers cu exerciții de respirație;	1 tura 1 L	- se va insista pe lucrul corect al brațelor în timpul alergării; - în timpul mersului pe lângă exerciții de respirație se vor relaxa brațele și picioarele;	
7. Concluzii aprecieri recomandări. (2 min.)	- Aprecieri asupra obiectivelor propuse. - Aprecierea elevilor care s-au evidențiat. - Alinierea si salutul.	1 min. 30” 30”	- în linie pe un rând; OOOOOOOOO - Δ -evidențieri ale elevilor care au executat corect;	

