

PROIECT DIDACTIC

C.N.,Petru Rares”Suceava

Prof.: Lucaci Cezar-Marian

CLASA a IX-a A

EFFECTIVUL: 23 elevi

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport

DATA 20.09.2023

MATERIALE DIDACTICE: mingi handbal , fluier,cronometru;

TEMELE LECTIEI:

1.Handbal – Introducere in lumea handbalului

2. Deprinderi utilitar aplicative-Traseu utilitar aplicativ.

O.1- sa cunoasca regulile de baza ale jocului de handbal

O.2 -sa execute corect toate deprinderile din traseul utilitar aplicativ.

[illegible]

	<i>T.1,7 – ducerea mâinilor în față cu percuție;</i> <i>T.2,4, 6, 8. – revenire în P.I.;</i> <i>T.3. – ridicarea brațelor sus cu percuție;</i> <i>T.5. – ducerea mâinilor în spate cu percuție;</i> Ex.3. <i>P.I. Stând depărtat cu mâinile la ceafă</i> <i>T.1. – îndoirea trunchiului lateral stânga;</i> <i>T.2, 4, 6, 8. – revenirea în P.I.;</i> <i>T.3. – îndoirea trunchiului lateral dreapta;</i> <i>T.5. – răsucirea trunchiului spre stânga;</i> <i>T.7. – răsucirea trunchiului spre dreapta.</i> Ex. 4. <i>P.I. Stând cu picioarele depărtate</i> <i>T.1, 3, 5. – ridicarea brațelor lateral;</i> <i>T.2. – aplecarea trunchiului în față cu ducerea brațelor înapoi;</i> <i>T.4, 8. – revenirea în P.I.</i> <i>T.6.– îndoirea trunchiului înainte cu așezarea palmelor pe sol;</i> <i>T.7. – ridicarea brațelor sus.</i> Ex. 5. <i>P.I. Stând depărtat cu brațele lateral</i> <i>T.1. – aplecarea trunchiului spre piciorul stâng cu ducerea mâinii drepte la piciorul stâng;</i> <i>T.2, 4, 8. – revenire în P.I.;</i> <i>T.3. – aplecarea trunchiului spre piciorul drept cu ducerea mâinii stângi la piciorul drept;</i> <i>T.5. – ridicarea brațelor sus;</i>	3x8T 3x8T 3x8T 3x8T	- în coloană de gimnastică câte 4 - în coloană de gimnastică câte 4	- exersarea; - demonstrația; - observația; - aprecierea.	- să mențină spatele drept; - să urmărească direcția de execuție. - să păstreze locul și distanța între ei; - să mențină spatele drept.	
--	---	---	---	---	--	--

	T.6. – îndoirea trunchiului înainte cu așezarea palmelor pe sol; T.7. – ridicarea trunchiului sus cu brațele sus; Ex. 6. P.I. Stând depărtat T 1,5. – fandare lat dr,aplecarea tr si atingerea cu cotul a gen opus T.2, 4, 6, 8. – revenire în P.I.; T.,7. – fandare lat stg ,aplecarea tr si atingerea cu cotul a gen opus Ex.7.Ghemuit, saritura in sprijin departat,apropiat,urmata de saritura in sprijin ghemuit	3x8T 5 R	- în coloana de gimnastică câte 4			
V.5 Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor motrice-20min.	Tema 1 Handbal-Introducere în lumea handbalului Parcurgerea linkului de mai jos privind cunostinte din jocul de handbal, iar la final rezolvarea chestionarului. https://elena1r.wixsite.com/efs-online/handbal	-20 min	-informație de cerc la mijlocul terenului	- exersarea; - demonstrația; - observația; - aprecierea.	- să pună în aplicare tehnicile învățate;	
V.6. 10 min. Deprinderi utilitar-aplicative:	Tema 2 -Alergare printre jaloane,tarare pe o saltea,mers in echilibru pe o banca de gimnastica cu o minge medicinala in maini,rostogolire pe o saltea,catarare pe spalier si atingerea ultimei sipci.	-10 min	-doua siruri	- exersarea; - demonstrația; - observația;		

- <i>Parcurs utilitar aplicativ</i>				- <i>aprecierea</i>		
V.7 Revenirea organismului după efort 2 min.	- <i>alergare ușoară;</i> - <i>mers cu exerciții de respirație;</i> - <i>mers cu exerciții de relaxare.</i>	<i>1 L</i> <i>15 m</i> <i>15 m</i>	- <i>în coloană câte unul;</i>		- <i>să efectueze corect exercițiile de respirație.</i>	
V.8 Concluzii și aprecieri 2 min.	- <i>reorganizarea colectivului de elevi;</i> - <i>aprecieri pozitive și negative asupra activității desfășurate;</i> - <i>salutul.</i>		- <i>în linie pe un rand</i>	- <i>conversația</i>		

Activități alternative pentru elevii aflați în situații speciale:

-pregătirea materialelor sportive și strângerea lor;

-arbitraj în cadrul jocului sportiv