

PROIECT DIDACTIC

Colegiul National “ Petru Rares” Suceava

Disciplina: Educație fizică și sport

Profesor : Lucaci Cezar-Marian

Data: 22.09.2023

Clasa: a-VIII-a B

Locul de desfășurare: Terenul de sport al școlii

Electiv: 28 elevi – 11 fete, 17 băieți

Metode: explicația, conversația, demonstrația, exersarea;

Durata: 50 minute

Spațiu si materiale necesare:

- fluier;
- cronometru;
- jaloane;
- mingi de handbal
- telefon.

Temele lecției:

T1: Atletism-Alergarea de viteza:

Temă de învățare a cunoștințelor

T2: Joc sportiv handbal

Obiective operaționale : Dezvoltarea unor calități moral-volitiv(e)voință, corectitudine, disciplină)

Veriga si durata	Conținut(sisteme de actionare)	Dozare	Strategii didactice			Obs
			Formații de lucru	Metode	Indicații metodice	
Veriga I Organizarea colectivului de elevi- 2'	- Adunarea, alinierea, raportul și salutul - Verificarea sănătății și a ținutei regulamentare - Comunicarea temelor și competențelor lecției - Exerciții de atenție, rupeți de formații, grupări	30'' 20'' 30'' 40''	In linie pe un rand Grup împrăștiat, grup aliniat	-exersare frontala	Să pastreze distanța	
Veriga II Pregătirea organismului pentru efort- 5'	- mers normal urmat de alergare usoara - mers pe varfuri cu bratele ridicate sus - mers pe calcaie cu mainile la spate - mers ghemuit cu mainile pe sold - alergare cu joc de glezna - alergare cu genunchi sus - mers cu relaxarea picioarelor - alergare cu pendularea gambei inapoi - alergare cu pas săltat - alergare cu pas sărit - mers cu exercitii de inspiratie si expiratie fortata	20+40m 1L 1L 1L 1diagon. 1diagon. 1diagon 1diagon 1diagon 15m	In coloana cate unul In coloana cate unul In coloana cate unul	-explicatie si demonstratie -executie de proba -exersare frontala	-se păstreaza distanța de 1m față de colegul din față -se pastreaza distanta -se executa cu pasi mici si rapizi	
Veriga III Influențarea selectivă a aparatului locomotor-8'	Ex.1 P.I. Stând departat brațele cu palmele pe șolduri T1-2 - aplecarea capului înainte cu arcuire T3-4 - extensia capului înapoi cu arcuire T5-6 - răsucirea capului spre stânga cu arcuire T7-8 - răsucirea capului spre dreapta cu arcuire Ex.2 P.I. Stând departat brațele cu palmele pe șolduri T1-T4 - rotarea capului spre stanga T5-T8 - rotarea capului spre dreapta	3X8T 3X8T	-in coloana de gimnastica cate 4 pe mijlocul terenului	-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala -demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	-se executa la comenzi Se pastreaza distanta dintre elevi	

	Ex.3 P.I. Stând depărtat cu brațele îndoite din articulația cotului la nivelul pieptului T1-T2-extensia bratelor cu arcuire în lateral T3-T4-revenirea bratelor la poziția inițială cu arcuire T5-T6-idem T1-T2 T7-T8-idem T3-T4	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se executa cu amplitudine mare
	Ex.4 P.I.Stând depărtat cu brațele pe lângă corp T1-T4 - rotarea bratelor spre înainte concomitent T5-T8 - rotarea bratelor spre înapoi concomitent	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se urmareste ritmul de executie
	Ex.5 P.I. Stând departat brațele cu palmele pe șolduri T1-T2 - aplecarea trunchiului spre înainte cu arcuire T3-T4 - extensia trunchiului cu arcuire T5-T6 - îndoirea laterală dreapta cu arcuire T7-T8 - îndoire laterală stanga cu arcuire	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se pastreaza ritmul de executie
	Ex.6 P.I.Stând depărtat cu palmele la ceafă T1-T2 - răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire T3-T4 - răsucirea trunchiului spre stanga cu arcuire T5-T6 - idem T1-T2 T7-T8 - idem T3-T4	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se urmareste directia de executie
	Ex. Nr.7 P.I Stând depărtat cu brațele întinse în sus în prelungirea corpului T1-2: extensia trunchiului cu arcuirea brațelor sus T3-4 : aplecarea trunchiului înainte cu atingerea solului cu degetele și arcuire T5-6: idem 1-2 T7-8: idem 3-4	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se urmareste ritmul de executie
	Ex. nr. 8 P.I Stând depărtat, bratele intinse in sus T1-4 : rotări de trunchi spre stânga T5-8 : rotări de trunchi spre dreapta	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se urmareste ritmul de executie

	Ex. nr. 9 P.I Stând T1-2 : fandare laterală cu arcuire (piciorul drept întins T3-4 : fandare laterală cu arcuire (piciorul stâng întins T5-6: idem 1-2 T7-8: idem 3-4 Ex.10 P.I.Stand departat cu brațele întinse în lateral T1-T2-saritura cu bataie din palme,apropierea picioarelor T3-T4-revenire in pozitia initiala T5-T6-saritura cu bataie din palme,apropierea picioarelor T7-T8-revenire in pozitia initiala	3X8T		-demonstratie insotita de descriere -exersare frontala	Se urmareste ritmul de executie	
		3X8T				
Veriga IV Învățare, consolidarepe rfeționare a dep. motrice- 20'	<i>T1: Atletism-Alergarea de viteza</i> <i>Accesarea linkului de mai jos si parcurgerea acestuia pentru a cunoaste cum se executa corect alergarea de viteza precum si alte informatii specifice acestei probe. Dupa parcurgerea acestora la final completarea chestionarului si verificarea cunostintelor.</i> https://elena1r.wixsite.com/efs-online/alergarea-de-vitezz%C4%83		In formatie de cerc.	-explicatie si demonstratie		

Veriga V Învățare, consolidare perfecționarea dep. motrice-10'	T1: Joc sportiv handbal: - Prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare a) Elevii așezați pe perechi (față în față), la 3-4m distanță, efectuează pase (diferite variante) pentru obișnuirea cu mingea. b) Elevii așezați pe perechi, câte doi la minge la distanță de 3-4m, execută pase în doi de pe loc – (pase azvârlite cu mâna îndemânatică) c) Elevii așezați pe perechi, câte doi la minge la distanță de 2-3m, execută pase în doi din deplasare pe lungimea sălii de sport. Întoarcerea o fac cei care ajung ultimii.				explicație,de monstrație,d esciere -explicație,d emonstrație, descriere	
Veriga VI Revenirea organismului dupa efort- 3'	- alergare ușoară și mers din ce în ce mai lentă - mers cu exerciții de relaxare - exerciții de respirație profundă	1L 20m 5-6X	-in coloana cate unul -in coloana cate unul	-conversatie -exersare pe perechi	-se pastreaza distanta -exercițiile de respirație sunt ample si lente	
VerigaVII Concluzii,aprecieri, recomandari-2'	- reorganizarea colectivului de elevi adunarea-alinierea - aprecieri pozitive și negative a activității desfășurate de elevi - recomandări pentru activitatea din timpul liber	20-30" 20-30" 30-40"	-in linie pe un rand	-conversatie -exersare	-se fac si autoaprecieri .	

Profesor: Lucaci Cezar-Marian
