

PROIECT DIDACTIC



Unitate școlară: Colegiul National "Petru Rares" Suceava

Data: 20.08.2023

Clasa: a V-a B

Efectiv : elevi

Loc de desfășurare: Terenul de sport așl scolii

Durata: 50 min.

Profesor: Lucaci Cezar- Marian

MATERIALE DIDACTICE: o minge

TEME:

1. Dezvoltarea calității motrice-Îndemânarea (manevrarea de obiecte)

Obiective operationale:

- Sa-si dezvolte abilitatea de a executa corect cu bratul indemanatic si neindemanatic actiunile propuse.
- sa-si imbunatateasca indicii de executie ai indemanarii.

2. Forța.Dezvoltarea forței musculaturii abdominale și lombare

Obiective operationale:

- sa-si creasca indicii de dezvoltare ai fortei segmentare pentru musculatura abdominala si lombara.

COMPETENȚE:

1.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate;

2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă;

2.4. Aplicarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice.

3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare.

STRATEGIA DIDACTICĂ:

Metode si procedee: explicația, demonstrația, exercițiul, observația, conversația.

VERIGILE LECȚIEI	COTINUȚUL LECȚIEI	DOZARE	FORMAȚII DE LUCRU ȘI INDICAȚII METODICE	OBS.
1.	2.	3.	4.	5.
1.Organizarea colectivului de elevi (5')	-prezența, verificarea ținutei și aflarea unor date cu privire la starea de sănătate; -anunțarea temelor și a obiectivelor lecției; -captarea atenției și verificarea cunostintelor prin urmatorul chestionar https://wordwall.net/ro/resource/12868765	3' 1' 1'	Individual...	
2.Pregătirea organismului pentru efort. INCALZIREA (6')	Variante de mers: se poate executa de pe loc sau din deplasare ,în funcție de spațiul fiecăruia. - mers pe vârfuri cu brațele întinse sus cu o jucărie de pluș în mâini; - mers pe călcâie cu brațele la spate cu o jucărie de pluș în mâini; - mers pe partea exterioară a labei piciorului cu o jucărie de pluș în mâini; - mers pe partea interioară a labei piciorului cu o jucărie de pluș în mâini.	20'' 20'' 20'' 20''	Individual... Revenire la locul de plecare ...	Observarea curentă a activității

	Variante de alergare: se poate executa de pe loc sau din deplasare ,în funcție de spațiul fiecăruia. - Alergare ușoară ,pe loc; -Alergare cu joc de glezne pe loc; - Alergare cu genunchii sus, pe loc; -Alergare cu calcaiele la sezuta ,brațele îndoite,dus-întors; -Pas săltat	20'' 20'' 20'' 20'' 20''		
3.Influențarea selectivă a aparatului locomotor. (7')	<u>Complex de exerciții :</u> <u>Exercițiul 1</u> P.I Stând depărtat, mâinile pe sold : T1-2 aplecarea capului înainte, cu arcuire T3-4 aplecare capului,cu arcuire ; T5-6 îndoirea laterală a capului spre dreapta, cu arcuire ; T7-8 îndoirea laterală a capului spre stânga, cu arcuire. <u>Exercițiul 2</u> P.I Stând depărtat, mâinile pe sold : T1-2,5-6 Rasucirea capului spre stânga ; T3-4,7-8 Rasucirea capului spre dreapta. <u>Exercițiul 3</u> P.I. Stând depărtat, mâinile pe umeri : T1-8 Rotarea umerilor înainte ; T1-8 Rotarea umerilor înapoi.	2x8t 2x8t 2x8t	Individual...	Observarea curentă a activității Aprecieri verbală

	<u>Exercițiul 4</u> P.I. Stând depărtat, brațele pe lângă corp : T1-8 Rotarea bratelor înainte ; T1-8 Rotarea bratelor înapoi. <u>Exercițiul 5</u> P.I. Stând depărtat, mâinile pe șold : T1-2 Îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta,cu arcuire ; T3-4 Îndoirea laterală a trunchiului spre stânga,cu arcuire ; T5-6 Îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta,cu bratul drept îndoit mâna pe șold și bratul stâng ridicat,arcuire ; T7-8 Îndoirea laterală a trunchiului spre stânga,cu bratul stâng îndoit mâna pe șold și bratul drept ridicat,arcuire. <u>Exercițiul 6</u> P.I. Stând depărtat, mâinile pe sold: T1-2 Răsucirea trunchiului spre dreapta,cu arcuire ; T3-4 Răsucirea trunchiului spre stânga,cu arcuire ; T5-6 Răsucirea trunchiului spre dreapta, cu deschiderea (întinderea) brațului drept, arcuire ; T7-8 Răsucirea trunchiului spre stânga, cu deschiderea (întinderea) brațului stâng, arcuire. <u>Exercițiul nr 7</u> P.I. Stând depărtat, mâinile pe șold : T1-8 Fandare pe piciorul drept spre înainte T1-8 Fandare pe piciorul stâng spre înainte <u>Exercițiul nr 8</u> P.I. Stând, brațele jos:	2x8t 2x8t 2x8t 2x8t 2x8t		
--	--	---	--	--

	T1-8 Fandare laterală pe piciorul drept, brațele depărtate lateral T1-8 Fandare laterală pe piciorul stâng, brațele depărtate lateral -Sărituri ca mingea -Sărituri cu forfecarea picioarelor față-spate			
--	---	--	--	--

4.Dezvoltarea calității motrice: Îndemânarea (manevrarea de obiecte) (10')	<u>Ex.1. Se execută</u> Aruncarea mingii/jucăriei de pluș în sus cu mâna dreaptă/stângă și prinderea ei cu ambele mâini; <u>Ex.2. Se execută</u> Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme; <u>Ex.3. Se execută</u> Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini două bătăi din palme; <u>Ex.4. Se execută</u> Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme la spate; <u>Ex.5. Se execută</u> Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme pe coapse; <u>Ex.6. Se execută</u> Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme sub coapse; <u>Ex.7. Se execută</u>	10 repetări pauză 30” 10 repetări pauză 30” 10 repetări pauză 30” 10 repetări pauză 30” 10 repetări pauză 30” 10 repetări pauză 30”	Individual...	Observarea curentă a activității Aprecieri verbală
--	---	---	----------------------	--

5. Forța Dezvoltarea forței musculaturii abdominale și lombare (8')	Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână urmat de îndoirea picioarele și prinderea ei cu ambele mâini în poziția ghemuit <u>Ex.8. Se execută</u>	10 repetări pauză 30"		Observarea curentă a activității Aprecieri verbală
	Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână urmat de o săritură pe ambele picioare și prinderea ei cu ambele mâini în timpul săriturii;	10 repetări pauză 30"		
	<u>Ex. Pentru musculatura abdominală:</u> -din culcat dorsal,cu genunchii indoiti ridicarea trunchiului la verticală; -din culcat dorsal, „bicicleta” -din culcat dorsal,ridicarea trunchiului și a picioarelor în același timp -din culcat dorsal,cu genunchii indoiti,talpile pe sol balansari ale trunchiului stanga/dreapta cu scopul ca palmele sa atinga calcaiele.	10 repetări pauză 30"		
	<u>Ex. Pentru musculatura lombară:</u> -culcat facial,mainile impreunate la spate,ridicări ale trunchiului; -culcat facial,mâinile întinse deasupra capului,ridicări simultane brațe și picioare -culcat facial, bratele intinse deasupra capului, ridicarea simultana a bratului drept si piciorului stang, alternativ bratul stang si piciorul drept.	10 repetări pauză 30"		
6.Revenirea organismului după efort (2')	-exerciții de revenire prin controlul actului respirator	60"		
7. Concluzii , aprecieri și recomandări asupra activității (2')	- Aprecieri asupra obiectivelor propuse. -Aprecierea elevilor care s-au evidențiat. - Salutul.	60" 30" 30"		

--	--	--	--

