PROIECT DIDACTIC

***Unitate şcolară**: Colegiul National "Petru Rares"Suceava*
***Data**: 20.08.2023*
***Clasa**: a V-a B*
***Efectiv** : elevi*
***Loc de desfăşurare**: Tereneul de sport aşl scolii*
***Durata**: 50 min.*
***Profesor**: Lucaci Cezar- Marian*

MATERIALE DIDACTICE: ***o minge***

TEME:

1. **Dezvoltarea calităţii motrice-Îndemânarea (manevrarea de obiecte)**
   Obiective operationale:
   - **Sa-si dezvolte abilitatea de a executa corect cu bratul indemanatic si neindemanatic actiunile propuse.**
   - **sa-si imbunatatesca indicii de executie ai indemanarii.**
2. **Forţa.Dezvoltarea forţei musculaturii abdominale şi lombare**
   Obiective operationale:
   - **sa-si creasca indicii de dezvoltare ai fortei segmentare pentru musculatura abdominala si lombara.**

COMPETENŢE:
1.1. Aplicarea modalităţilor de menţinere a principalilor indicatori ai stării de sănătate;
2.2. Aplicarea celor mai importante măsuri pentru dezvoltarea fizică armonioasă;

2.4. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în acţiuni tactice specifice.
3.2. Aplicarea pe parcursul activităţilor a prevederilor regulamentare.

STRATEGIA DIDACTICĂ:
Metode si procedee: ***explicaţia, demonstraţia, exercițiul, observaţia, conversaţia.***

VERIGILE LECŢIEI	COTINUŢUL LECŢIEI	DOZARE	FORMAŢII DE LUCRU ŞI INDICAŢII METODICE	OBS.
1.	2.	3.	4.	5.
1.Organizarea colectivului de elevi (5')	-prezenţa, verificarea ţinutei şi aflarea unor date cu privire la starea de sănătate; -anunţarea temelor şi a obiectivelor lecţiei; -captarea atentiei si 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 funcţie de spaţiul fiecăruia.** - mers pe vârfuri cu braţele întinse sus cu o jucărie de pluş în mâini; - mers pe călcâie cu braţele la spate cu o jucărie de pluş în mâini; - mers pe partea exterioară a labei piciorului cu o jucărie de pluş în mâini; - mers pe partea interioară a labei piciorului cu o jucărie de pluş în mâini.	20" 20" 20" 20"	Individual… Revenire la locul de plecare ...	Observarea curentă a activităţii

	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 exerciţii :</u>*** ***<u>Exerciţiul 1</u>*** P.I Stând depărtat, mâinile pe șold : 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>Exerciţiul 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>Exerciţiul 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 Apreciere verbală

	Exercițiul 4 P.I. Stând depărtat, brațele pe lângă corp : T1-8 Rotarea bratelor înainte ; T1-8 Rotarea bratelor înapoi.	2x8t		
	Exercițiul 5 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.	2x8t		
	Exercițiul 6 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.	2x8t		
	Exercițiul nr 7 P.I. Stând depărtat, mâinile pe șold : T1-8 Fandare pe piciorul drept spre înainte T1-8 Fandare pe piciorul stâng spre înainte	2x8t		
	Exercițiul nr 8 P.I. Stând, brațele jos:	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')	*Ex.1. Se execută* Aruncarea mingii/jucăriei de pluș în sus cu mâna dreaptă/stângă și prinderea ei cu ambele mâini; *Ex.2. Se execută* Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme; *Ex.3. Se execută* Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini două bătăi din palme; *Ex.4. Se execută* Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme la spate; *Ex.5. Se execută* Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme pe coapse; *Ex.6. Se execută* Aruncarea mingii/jucăriei de pluș cu o mână și până la prinderea ei cu ambele mâini o bătaie din palme sub coapse; *Ex.7. Se execută*	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 Apreciere verbală

	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> 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” 10 repetări pauză 30”		
5.Forța ***Dezvoltarea forței musculaturii abdominale și lombare*** ***(8’)***	<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. <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” 10 repetări pauză 30”		Observarea curentă a activității Apreciere verbală
6.Revenirea organismului după efort (2’) ***7. Concluzii , aprecieri și recomandări asupra activității (2’)***	-exerciții de revenire prin controlul actului respirator - Aprecieri asupra obiectivelor propuse. -Aprecierea elevilor care s-au evidenţiat. - Salutul.	60” 60” 30” 30”		