

PROIECT DIDACTIC

C.N.,Petru Rares”Suceava

Prof.: Lucaci Cezar-Marian

CLASA a XI-a C

EFFECTIVUL: 23 elevi

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport

DATA 28.09.2023

MATERIALE DIDACTICE: mingi handbal , fluier,cronometru;

TEMELE LECTIEI:

1. Handbal- Cunostinte priviind jocul de handbal

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.	
--	---	---	---	---	--	--

	<i>T.6. – îndoirea trunchiului înainte cu așezarea palmelor pe sol;</i> <i>T.7. – ridicarea trunchiului sus cu brațele sus;</i> Ex. 6. <i>P.I. Stând depărtat</i> <i>T 1,5. – fandare lat dr,aplecarea tr si atingerea cu cotul a gen opus</i> <i>T.2, 4, 6, 8. – revenire în P.I.;</i> <i>T.,7. – fandare lat stg ,aplecarea tr si atingerea cu cotul a gen opus</i> Ex.7.<i>Ghemuit, saritura in sprijin departat,apropiat,urmata de saritura in sprijin ghemuit</i>	<i>3x8T</i> <i>5 R</i>	<i>- în coloana de gimnastică câte 4</i>			
V.5 Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor motrice-20min.	Tema 1 Handbal- Utilizarea aplicatiei https://learningapps.org/createApp.php si crearea prin intermediul acesteia a 3 exercitii privind istoria/ regulamentul si continutul jocului de handbal. Elevii sunt grupati cate doi si au timp de lucru 15 min pentru crearea exercitiilor.In cele 5 min ramase din aceasta veriga ei prezinta exercitiile colegului cu care au facut pereche pe care aceasta trebuie sa le rezolve si invers.	<i>-20 min</i>	<i>-in grupe cate 2</i>	<i>- exersarea;</i> <i>- demonstrația;</i> <i>- observația;</i> <i>- aprecierea.</i>	<i>- să pună în aplicare tehnicile învățate;</i>	

V.6. 10 min. Deprinderi utilitar-aplica tive: - Parcurs utilitar aplicativ	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; - aprecierea		
V.7 Revenirea organismului după efort 2 min.	- alergare ușoară; - mers cu exerciții de respirație; - mers cu exerciții de relaxare.	1 L 15 m 15 m	- în coloană câte unul;		- să efectueze corect exercițiile de respirație.	
V.8 Concluzii și aprecieri 2 min.	- reorganizarea colectivului de elevi; - aprecieri pozitive și negative asupra activității desfășurate; - salutul.		- în linie pe un rand	- conversația		

Activități alternative pentru elevii aflați în situații speciale:

- pregătirea materialelor sportive și strângerea lor;
- arbitraj în cadrul jocului sportiv