

PROIECT DIDACTIC

PROFESOR: CIUREA ALINA MIHAELA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 ORBEASCA DE SUS

DATA: 20.02.2017

CLASA a V a

EFFECTIVUL: 15 elevi: 5fete, 10 băieți

LOC DE DESFĂȘURARE: sală de sport .

MATERIALE: bănci de gimnastică, bastoane de gimnastică, saltele de gimnastică, jaloane.

TEMELE LECȚIEI:

1.*Deprinderi motrice utilitar aplicative – deplasare în echilibru pe o suprafață îngustă;*

-exersarea - dezvoltarea mersului în echilibru cu efectuarea anumitor sarcini pe timpul deplasării, stimulând atât curajul cât și prudența.

2.*Gimnastică acrobatică – elemente statice și dinamice învățate;*

- repetarea, consolidarea acestora și realizarea unei linii acrobaticice.

DURATA: 50 minute

COMPETENȚE GENERALE:

1.Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu;

2.Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;

3.Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente;

4.Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi;

5.Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

COMPETENȚE SPECIFICE:

1 - să adopte o postură corectă a coloanei vertebrale în situații statice sau dinamice;

2. - să execute un complex de dezvoltare fizică cu obiecte specifice;

3. - să aplice deprinderile motrice utilitar-aplicative în diverse activități motrice;
4. - să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și adversarii.

OBIECTIVE OPERATIONALE: La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

Obiective motrice:

- să execute corect exercițiile de influențare a aparatului locomotor;
- să-și dezvolte deprinderea motrică utilitar-aplicativă echilibrul în relație cu alte calități și deprinderi motrice;
- să execute corect rostogolirea din ghemuit în ghemuit înainte și înapoi; rostogolirea din ghemuit în depărtat înainte și înapoi; cumpăna pe un genunchi; stând pe omoplați; podul de jos; semisfoara;
- să execute o linie acrobatică formată din succesiunea elementelor învățate;
- să adopte pozițiile corecte ale corpului și ale segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice.

Obiective cognitive:

- să denumească elementele acrobatică învățate;
- să explice modul în care se execută corect mersul în echilibru.

Afective:


- să manifeste interes față de activitatea sportivă;
- să acorde ajutorul colegilor în diferite situații;
- să aprecieze efortul colegilor de echipă.
- să manifeste inițiativă, spirit de echipă, competitivitate în colaborarea cu colegii, pe parcursul activităților practice.

METODE : conversația, explicația, demonstrația.

Nr. Crt	Verigile lectiei și durata	Conținuturi, mijloace, sisteme de acționare, exerciții	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Evaluare	Obs.
1.	Organizarea colectivului de elevi 3 min	Alinierea Salutul Verificarea echipamentului și a stării de sănătate Anunțarea temelor lectiei Întoarceri la stânga, la dreapta, la stânga-mprejur	3min	În linie pe un rând 0000000000 O Să raspundă la comenzi		
2.	Pregătirea organismului pentru efort 5 min	Mers pe vârfuri cu brațele sus , șerpuit printre băncile de gimnastică Mers pe călcâie cu brațele la spate, șerpuit printre băncile de gimnastică Mersul piticului, șerpuit printre băncile de gimnastică Alergare șerpuită printre băncile de gimnastică Alergare în departat peste băncile de gimnastică Alergare șchiopătată pe băncile de gimnastică Alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal	2 ture 2 ture 2 ture 2 ture 2 ture 2 ture	Să păstreze ritmul de execuție Să păstreze locul în formație Coloană câte unu ↓ □ → □ ↓ ← ↓ □ →		
3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 10 min	Exercițiul 1 P.I așezat depărtat pe banca de gimnastică, mâinile pe șolduri ; T 1-2 aplecarea capului înainte, arcuire T 3-4 extensia capului, arcuire T 5-6 aplecarea capului spre dreapta, arcuire T 7-8 aplecarea capului spre stânga, arcuire;	2x 8			

	<p>Exercițiul 2 P.I așezat depărtat pe banca de gimnastică, mâinile pe umeri; T 1-8 rotiri de brațe simultan înainte ; T 1-8 rotiri de brațe simultan înapoi ;</p>	2x8	<p>Câte 5 așezați pe banca de gimnastică</p> <p>0</p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px;"></div>		
	<p>Exercițiul 3 P.I așezat depărtat pe banca de gimnastică cu brațele îndoite la nivelul pieptului: T1-2 extensia brațelor cu antebrațul flectat la nivelul pieptului, arcuire T 3-4 extensia brațelor cu întinderea antebrațelor, arcuire T 5-6 idem 1-2 T 7-8 idem 3-4</p>	2x8	<p>Se urmărește execuția corectă a mișcărilor</p>		
	<p>Exercițiul 4 P.I așezat depărtat pe banca de gimnastică cu brațele pe lângă corp : T1-2 extensia brațelor în plan sagital cu arcuire (stângul sus, dreptul jos) T 3-4 extensia brațelor în plan sagital cu arcuire (dreptul sus, stângul jos) T 5-6 idem 1-2 T 7-8 idem 3-4</p>	2x8	<p>Brațele vor fi foarte bine întinse;</p>		
	<p>Exercițiul 5 P.I așezat depărtat pe banca de gimnastică cu mâinile pe șolduri : T1-2 îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire T3-4 îndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire</p>	2 x 8	<p>Să urmărească direcția de execuție.</p>		

		<p>Exercițiul 6 P.I așezat depărtat pe banca de gimnastică cu mâinile pe șolduri : T1-2 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire T3-4 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire</p> <p>Exercițiul 7 P.I. așezat depărtat pe banca de gimnastică cu sprijin înapoi pe palme; T1-2 ridicarea genunchiului drept la piept și revenire T3-4 ridicarea genunchiului stang la piept și revenire T5-6 idem 1-2 T7-8 idem 3-4</p> <p>Exercițiul 7 P.I. Stând cu umarul stâng spre banca de gimnastică, piciorul stâng întins sprijinit pe bancă; T1-2 extensia trunchiului cu arcuire, brațele întinse sus T3-4 îndoire cu arcuire la piciorul stâng, brațele se duc în continuarea trunchiului T5-6 extensia trunchiului cu arcuire, brațele întinse sus T7-8 îndoire cu arcuire la piciorul drept, brațele se duc în continuarea trunchiului</p> <p>Exercițiul 8 P.I stând cu mâinile pe solduri, piciorul stâng pe bancă: Sărituri ușoare cu schimbarea piciorului (forfecare)</p> <p>Exercitul 9 P.I.- stând cu brațele pe lângă trunchi: T.1-2 – ridicare pe vârfuli cu ducerea brațelor prin lateral sus și inspirație; T.3-4 – revenire la P.I. și expirație.</p>	<p>4x4</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>8 sărituri</p> <p>2x4</p>	<p>Se vor corecta greșelile de execuție.</p> <p>- La extensie brațele trebuie să fie perfect întinse, palmele orientate în sus</p>		
--	--	---	---	--	--	--

4.	Dezvoltarea deprinderii motrice utilitar-aplicative echilibrul 10 min	<p>1. Mers normal pe partea lată a băncii cu brațele întinse în lateral;</p> <p>2. Mers pe vârfuri cu brațele sus pe partea lată a băncii de gimnastică;</p> <p>3. Mers pe partea lată a băncii de gimnastică cu brațele sus, ținând bastonul;</p> <p>4. Idem cu bastonul ținut la ceafă;</p> <p>5. Brațele în față, mers cu ridicarea piciorului până la atingerea bastonului, bastonul ținut de capete în poziție orizontală;</p> <p>6. Mers pe partea lată a băncii de gimnastică cu pășire peste 3 obstacole, cu bastonul de gimnastică ținut la ceafă de ambele capete;</p> <p>7. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cu brațele în lateral;</p> <p>8. Deplasare în lateral pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu pas adaugat, cu brațele în lateral.</p>	<p>1x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p>	<p>Câte 5 elevi la banca de gimnastică</p> <p>00000 <input type="text"/></p> <p>00000 <input type="text"/></p> <p>00000 <input type="text"/></p> <p>-Să păstreze locul și distanța între ei;</p>		
5.	Gimnastică acrobatică 12 min	<p>1. Exersarea rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit.</p> <p>2. Exersarea rostogolirii înapoi din ghemuit în ghemuit.</p> <p>3. Exersarea rostogolirii înapoi din ghemuit în depărtat.</p> <p>4. Exersarea rostogolirii înainte din depărtat în ghemuit.</p> <p>5. Exersarea stândului pe omoplați.</p> <p>6. Exersarea cumpenei pe un genunchi cu menținerea poziției 10 secunde</p> <p>7. Exersarea podului de jos.</p> <p>8. Exersarea semisforii.</p>	<p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p>	<p>Câte 5 elevi la o saltea de gimnastică</p> <p>0 0 0</p> <p>0 0 0</p> <p></p>	Elevii vor denumi elementele acrobatice	

		9 .Exersarea liniei acrobatice cu legarea elementelor repetate.	2x			
6.	Revenirea organismului după efort 3 min	Mers șerpuit printre saltelele de gimnastică cu mișcări de relaxare a membrelor inferioare și superioare; Alergare ușoară șerpuită printre saltelele de gimnastică; Mers cu exerciții de respirație.	3'	Coloană câte unu		
7.	Concluzii și aprecieri 2 min	Alinierea; Aprecieri individuale și generale; Salutul.	1-2'	Linie pe un rând 0000000000 O		