

PROIECT DIDACTIC

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MATEI BASARAB” TÂRGOVIȘTE

PROFESOR: PETRE MIHAI-CRISTIAN

CLASA: a V-a A

EFFECTIV: 29 elevi (11 fete/ 18 băieți)

DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DATA: 24. 03. 2023

LOCUL DE DESFĂȘURARE : Teren de sport /Sala de sport (40x20 m)

DURATA: 50 minute

MATERIALE ȘI MIJLOACE DIDACTICE : 10 copete , 24 mingi de handbal, 1 fluier, 20 garduri , 5 cercuri

TEMELE LECȚIEI:

- **Tema 1** Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță
- **Tema 2** Aruncarea la poartă din alergare - Handbal

- **TIPUL LECȚIEI:** MIXT (exersare/consolidare)

SCOPUL LECȚIEI: - exersarea aruncării mingii de oină de pe loc la distanță

- consolidarea elementelor din jocul de handbal și aruncarea corectă la poartă;

COMPETENȚE SPECIFICE:

- 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate
- 2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază
- 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple-specifice disciplinelor sportive studiate
- 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite

COMPETENȚE DERIVATE:

✓ Psiho - motorii :

1. să execute corect aruncarea mingii de oină
2. să execute cu eficiență aruncarea la poartă din alergare cu accent pe piciorul opus brațului;

✓ Cognitive:

1. să respecte regulile și indicațiile date pe parcursul lecției
2. aplicarea în joc a procedee tehnice pe care le folosim pe parcursul exersării

✓ Afective :

1. să fie interesat de autodepășirea performanței proprii
2. cooperarea cu colegii în rezolvarea sarcinilor motrice;
3. să se bucure de reușită.

STRATEGIA DIDACTICĂ:

1. Metode și procedee metodice : - explicația, demonstrația, observare sistemică, apreciere verbală, evaluare formativă, algoritmizare, exersarea complexului de dezvoltare fizică armonioasă, exersarea mai multor deprinderi și/sau priceperi motrice
2. Mijloace didactice : - exerciții de front și formații, exerciții pentru captarea atenției, exerciții din școală alergării și săriturii, exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, sisteme de acționare specifice dezvoltării forței segmentare, sisteme de acționare specifice elementelor din jocul de handbal.
3. Forme de organizare: frontală, individuală, pe grupe.

BIBLIOGRAFIE:

1. Programa Școlară pentru educație fizică și sport, clasele a V-a, 2017
2. Iulian Săvescu, Culegere de exerciții fizice, Editura Aius Printed, 2007
3. Ion Mihăilă, Îndrumător practico-metodic, Editura Universitaria, 2006

Desfășurarea lecției

Verigă și durată	Conținutul lecției	Dozare	Formații de lucru, indicații metodice, modalități de evaluare	Obs.
1. Organizarea colectivului de elevi 2 min	-alinierea; -salutul; -verificarea echipamentului și a stării de sănătate; -anunțarea temelor lecției; -captarea atenției și ridicarea stării emoționale prin exerciții de schimbare a poziției corpului de pe loc	30" 20" 20" 30" 20"	În linie pe un rând Conștientizarea elevilor pentru o ținută adecvată și curată, captarea atenției privind sarcinile de îndeplinit. Captarea atenției -explicația, demonstrația	
2. Pregătirea organismului pentru efort 7 min	- alergare ușoară; - mers pe vârfuri cu brațele sus; - mers normal - alergare cu genunchii la piept; - mers fandat; - alergare cu pendularea gambei înapoi; - mers normal; - pas săltat; - mers cu rotări de brațe; - pas sărit; - mers cu respirație; - alergare cu pas adăugat; - mers cu respirație. - formarea coloanei de gimnastică	1 tur 1 L 1 L 1 D 1L 1 D 1 L 1 D 1 L 1 D 1 L 1L 30 “	-În coloană câte unul Câte doi pe diagonală Stimularea marilor funcțiuni, educarea percepțiilor temporal și spațiale, creșterea interesului, a excitabilității optime a sistemului nervos central. Observare sistematică Aprecieri verbală Explicația, demonstrația	
3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7 min	Complex de exerciții pe fond muzical Poziția inițială stând 1. Stând depărtat mâinile pe șold: T 1-2 extensia capului cu arcuire T 3-4 aplecarea capului înainte cu arcuire T 5- 6 aplecarea capului lateral dreapta cu arcuire T 7-8 aplecarea capului lateral stânga cu arcuire 2. Stând depărtat, brațele îndoite la nivelul pieptului T 1-2 extensie cu arcuire a brațelor îndoite (plan orizontal) T 3-4 extensie cu arcuire a brațelor	2x, 8 T 2x, 8 T	Coloană de gimnastică câte patru Educarea atitudinii corporale, corectarea deficiențelor atitudinale și cele segmentare, tonicitate și troficitate și suplețe musculară, mobilitate articulară, educarea respirației.	

	<p>întinse (plan orizontal)</p> <p>T 5-6 extensie cu arcuire a brațelor îndoite (plan orizontal)</p> <p>T 7-8 extensie cu arcuire a brațelor întinse (plan orizontal)</p> <p>3. Stând depărtat:</p> <p>T 1-2 extensie cu brațul drept sus și brațul stâng jos (plan vertical)</p> <p>T 3-4 extensie cu brațul stâng sus și brațul drept jos (plan vertical)</p> <p>T 5-6 extensie cu brațul drept sus și brațul stâng jos (plan vertical)</p> <p>T 7-8 extensie cu brațul drept sus și brațul stâng jos (plan vertical)</p> <p>4. Stând depărtat brațele pe lângă trunchi:</p> <p>T 1-4 rotări de brațe simultan înainte</p> <p>T 5-8 rotări de brațe simultan înapoi</p> <p>T 1-4 rotări de brațe alternativ înainte</p> <p>T 5-8 rotări de brațe alternativ înapoi</p> <p>5. Stând depărtat mâinile pe șold:</p> <p>T 1-2 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire</p> <p>T 3-4 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire</p> <p>T 5-8 se repetă</p> <p>6. Stând depărtat mâinile pe șold:</p> <p>T 1-2 îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu brațul coroană și arcuire</p> <p>T 3-4 îndoirea trunchiului lateral stânga, cu brațul coroană și arcuire</p> <p>T 5-8 se repetă</p> <p>7. Stând depărtat mâinile pe șold:</p> <p>T 1-2 îndoire răsucită a trunchiului (mâna dreaptă la piciorul stâng) cu arcuire</p> <p>T 3-4 îndoire răsucită a trunchiului (mâna stângă la piciorul drept) cu arcuire</p> <p>8. Stând:</p> <p>T1-2 fandare înainte cu arcuire (piciorul</p>	<p>2x, 8 T</p> <p>2x, 8 T</p> <p>2x, 8 T</p> <p>2x, 8 T</p> <p>2x, 8 T</p> <p>2x, 8 T</p>	<p>Observare sistematică</p> <p>Aprecieri verbală</p> <p>Prevenirea accidentelor și pregătirea organismului pentru desfășurarea diferitelor acțiuni și activități motrice complexe.</p> <p>Exersarea complexului de dezvoltare fizică armonioasă</p> <p>Întărirea sănătății și influențarea aspectului fizic</p> <p>Corectitudinea exercițiilor</p>	
--	---	---	---	--

	<p>drept în față)</p> <p>T 3-4 fandare înainte cu arcuire (piciorul stâng în față)</p> <p>T 5-6 fandare înainte cu arcuire (piciorul drept în față)</p> <p>T 7-8 fandare înainte cu arcuire (piciorul stâng în față)</p> <p>9.Stând:</p> <p>T 1-2 fandare laterală cu arcuire (piciorul drept întins)</p> <p>T 3-4 fandare lateral cu arcuire (piciorul stâng întins)</p> <p>T 5-6 fandare laterală cu arcuire (piciorul drept întins)</p> <p>T 7-8 fandare lateral cu arcuire (piciorul stâng întins)</p> <p>Sărituri ca mingea</p> <p>Sărituri cu depărtarea și apropierea brațelor simultan cu depărtarea și apropierea picioarelor</p>	<p>2x, 8 T</p> <p>10 rep</p>	<p>Coordonarea mișcărilor la întregul colectiv și echilibrul</p>	
<p>4.</p> <p>Aruncare mingii de oină de pe loc la distanță</p> <p>10 min</p>	<p>Exercițiul 1</p> <p>-exersarea aruncării mingii de oină de pe loc la distanță</p> <p>Exercițiul 2</p> <p>-exersarea aruncării mingii de oină de pe loc mărind treptat distanța</p> <p>Exercițiul 3</p> <p>-aruncarea mingii de oină sub formă de concurs</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>-Așezați în linie</p> <p>😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊</p> <p>-Execută cu precizie aruncarea mingii!</p> <p>Observarea sistematică</p> <p>-Corectitudinea executării aruncării</p> <p>-Aprecieri verbală</p>	
<p>5.</p> <p>Aruncare la poartă din alergare</p> <p>20 min</p>	<p>Exercițiul 1</p> <p>Elevii sunt așezați pe 4 șiruri, câte doi față în față, cei din centru spate în spate, iar cei din lateral cu fața spre centru. La semnal jucătorii din centru vor avea câte o minge pe care o va pasa jucătorului din lateral, după care se întorc rapid și primesc mingea de la jucătorul din partea opusă, pasează și se întorc.</p>	<p>7'</p>	<p>2 serii x 20 pase</p> <p>Câte doi față în față</p> <p>Pasa se realizează de deasupra umărului</p>	

	<p>Exercițiul 2 Elevii sunt așezați pe două șiruri , execută pase în doi din alergare, (pase scurte) la întoarcere se mărește distanța dintre ei (pase lungi)</p> <p>Exercițiul 3 Elevii sunt așezați pe trei șiruri, pasarea mingii între 3 jucători cu aruncare la poartă din alergare a jucătorului din centru</p> <p>Exercițiul 4 Joc 5x5 (faza de atac și apărare)</p>	<p>6x</p> <p>6x</p> <p>5'</p>	<p>două șiruri</p> <p>Pentru prinderea și pasarea mingii jucătorul răsuțește trunchiul în lateral</p> <p>trei șiruri</p> <p>Observare sistematică</p> <p>Aprecieri verbală Explicația, demonstrația</p> <p>-Formarea mecanismului de bază, fixarea stereotipă</p> <p>Evaluare formativă</p>	
<p>6. Revenirea organismului după efort 2 min</p>	<p>-mers cu mișcări de relaxare a membrelor inferioare și superioare; -alergare ușoară; -mers cu exerciții de respirație;</p>	<p>1L 1T 1T</p>	<p>-în coloană câte unul -Testarea capacității de revenire a elevilor și scăderea nivelului de efort.</p>	
<p>7. Concluzii și recomandări 2 min</p>	<p>-aprecieri și recomandări asupra activității desfășurate; -alinierea, salutul și părăsirea terenului de sport în mod disciplinat.</p>	<p>2'</p>	<p>-în linie pe un rând - Conversația -Evaluare formativă -Formarea capacității de apreciere, autoapreciere și de practicare a exercițiului fizic.</p>	