***Avizat director:***

***Prof Calinescu Petru Marian***

***Proiect didactic***

*CSEI SF. ANDREI GURA HUMORULUI*

*Data : 06.04.2022*

*Clasa: a II-a*

*Număr de elevi: 4 (2 fete și2 băieți)*

*Diagnostic: Deficiențe ale coloanei vertebrale pentru copii cu retard mental*

*Tema lectiei: Trasee aplicative pentru corectarea deficienței fizice și pentru dezvoltarea prorpriocepției*

*Mijloace de învățământ: spalier, banca de gimnastică, bastoane, minge, cerc.*

*Metode: Terapia prin vibrații – utilizarea placilor vibrante pentru stimularea musculaturii*

*Locul de desfășurare: Sala de kinetoterapie*

*Durata:40- 45 min.*

*Propunător* ***prof. Strugariu Cezar Vasile***

*Mijloace de învățământ: plăci vibrante, spalier, banca de gimnastică, bastoane, minge, cerc.*

*OBIECTIVE OPERAŢIONALE:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Veriga/******Durata*** | ***Continutul lectiei*** | ***Dozare*** | ***Formatii si indicatii metodice*** | ***Observatii*** |
| ***I.*** ***Organizarea colectivului de elevi******2’******II.******Pregatirea organismului pentru efort******3’*** ***III.******Influentarea selectiva a aparatului locomotor*****9’** **IV.Dezvoltarea vitezei de reacție si a proprioceptiei****18’** ***V.******Realizarea temelor lectiei******10’*** ***VI.*** ***Revenirea organismului dupa efort.*** ***2’*** ***VII******Incheierea organizata a lectiei******1’*** | *Adunarea colectivului ;**-Alinierea raportul, salutul;**-Verificarea echipamentului și a starii de sanatate;**-Comunicarea temelor lecției**-Exerciții de front și formație,captarea atenției* *Variante de mers:**- Mers pe vârfuri,brațele sus, o data la 3 pasi copilul poate lasa mainile jos si revine cu mainile sus dupa alti 2 pasi* *- Mers pe călcâie,brațele dupa cap.* *Variante de alergare :**- Alergare cu joc de glezne;**- Alergare cu genunchii sus;**-Alergare cu pas lateral**-Alergare cu pas sarit**E1**PI. –Stând depărtat, cu fața la spalier, mâinile apucă șipca de la nivelul umerilor* *T1.ridicarea membrului inferior drept pe sipca 2 a spalierului**T2.reveni re.**T3. ridicarea membrului inferior stâng pe șipca 2 a spalierului**T4 revenire**E2* *PI- Stând depărtat, cu fața la spalier,mâinile apucă șipca de la nivelul umerilor* *T1- semigenuflexiuni*  *T2- revenire**E3* *P.I Stând depărtat cu mâinile pe șolduri**T1 – îndoirea trunchiului spre stânga, si ducerea mâinii drepte prin lateral deasupra capului cu arcuire**T2- revenire**T3 – îndoirea trunchiului spre dreapta și ducerea mâinii stângi prin lateral deasupra capului cu arcuire**T4- revenire**E4**P.I. Stând depărtat, mâinile la ceafă**T1 –răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire**T2- revenire**T3 –răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire* *T4 -revenire**E5**P.I. Stând, braţele îndoite, palmele pe şold: sărituri ca mingea.* *E. 6 .Terapia prin vibrații – utilizarea placilor vibrante pentru stimularea musculaturii* *1.Buchețelele**Colectivul de elevi formează un cerc deplasându-se încet într-o direcție.**La semnal sonor urmat de un număr ei trebuie să se grupeze în viteză maximă în numărul respectiv cât mai rapid.**Elevii care nu se grupează în numărul ordonat sunt eliminați din joc.**Câstigă ultima pereche de elevi care rămâne la finalul jocului.**2.Pe mal,pe lac* *Colectivul este împărțit în două linii la marginea spațiului delimitat,aflându-se “pe mal”* *La semnal sonor “Pe lac” printr-o săritura cu picioarele apropiate ei ajung în interiorul suprafeței. Se alternează comanda astfel încat colectivul să execute numeroase sărituri.* *Elevii care greșesc locul unde trebuiau să se afle sunt eliminați din joc.**Castigă elevul care rămâne singur după desfășurarea jocului.**1.Aruncarea mingii la coșul de baschet**T1 Pășește în cerc**T2 Aruncă mingea la coș**T3 recuperează mingea* *T4 Revenire**2. Joc de baschet la un singur cos.* *Mers, brațele relaxate, cu ducerea brațelor sus(2 pasi inspir profund) 4 pasi expir**Mers cu scuturarea brațelor și picioarelor(alternativ);**-Mers cadențat cu redresarea ținutei;**Aprecieri generale, evidențieri, recomandări pentru activitatea independentă* |  *2 min**3 min**9 min**18 min**10 min**2 min**1 min* | *Linie pe un rând – alinierea*  *😊😊😊😊😊😊* *😊**In sir cate unul , se va face alergarea pe lungimea de sala iar pana la locul de unde s-a plecat se va merge in tempo moderat pentru revenire.*  😊 😊 L 😊 😊 😊*Aplicarea placilor vibrante pe anumite parti musculare pentru relaxare și stimulare* *Imită mișcarea mersului pentru echilibru si propiriocepție**Aterizarea se realizează pe toata talpa.**Echipa ce inscrie prima 3 cosuri castiga.* *-coloana cate unul**-în linie pe un rand**😊😊😊😊😊😊**Δ* | *Aprecieri verbale**observarea sistematică;**- aprecieri verbale;* *-aprecieri verbale;**-observarea sistematică* |