***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* |