**PROIECT DIDACTIC**

**CSEI SF. ANDREI GURA HUMORULUI**

**ARIE CURRICULARĂ:** Educație fizică și sport

**DISCIPLINA**: Educație fizică și sport

**CLASA**: a  **X** a **A**

**DATA:** 22.XI.2023

**EFECTIV :** 12 elevi

**LOC DE DESFĂŞURARE:** sala de sport

**TEMA LECȚIEI:**.

T­1**:** Dezvoltarea vitezei de reacţie şi de execuţie, la stimuli auditivi şi vizuali, prin actiuni motrice (jocuri)

**TIPUL DE LECȚIE:** formare de priceperi și deprinderi

**PROF.** MIHĂILĂ DANIELA

**COMPETENȚE GENERALE:**

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate

2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice

3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării la activităţile de educaţie fizică şi sport

**COMPETENȚE SPECIFICE**:

- să execute un complex de dezvoltare fizică

- să-şi perfecţioneze deprinderile motrice de bază;

- să-şi perfecţioneze procedeele tehnice de bază ale probelor şi ramurilor de sport pentru a le aplica;

- să adopte un comportament adecvat în relaţiile cu partenerii şi adversarii.

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

***Obiective motrice:***

- să execute corect exerciţiile specifice pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, abdomenului şi a membrelor;

- să-şi perfecţioneze viteza de reacţie şi de execuţie, la stimuli auditivi şi vizuali, în acţiuni motrice complexe;

- să execute cu rapiditate şi corectitudine acţiunile comandate sau necesare la semnale vizuale şi auditive;

***Obiective cognitive***:

- să identifice procedeele folosite pentru dezvoltarea vitezei ;

***Obiective afective***:

- să manifeste interes faţă de activitatea sportivă;

- să se bucure de reuşită;

- să acorde ajutorul colegilor în diferite situaţii;

- să aprecieze efortul colegilor de echipă;

- să manifeste iniţiativă, spirit de echipă, competivitate în colaborarea cu colegii, pe parcursul activităţilor practice.

**ELEMENTE DE STRATEGIE DIDACTICĂ:**

1. Metode si procedee: conversatia, explicatia, demonstratia, exersarea, jocul dinamic, concursul
2. Mijloace de învățământ: exercițiul fizic
3. Materiale didactice: saltea de gimnastică, jaloane, mingi, cercuri
4. Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe

**DURATA:** 45 minute

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VERIGILE ŞI DURATA** | **COTINUŢUL ÎNVĂŢĂRII** | **DOZARE** | **INDICAŢII METODICE**  **FORMAȚII DE LUCRU** |
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| ***1.Organizarea***  ***colectivului de elevi***  *(3’)* | - Adunarea, alinierea, salutul;  - verificarea prezenţei, a stării de sănătate şi echipamentului;  - anunţarea temelor; | 30 sec.  1 min.  30 sec. | În linie pe un rând:  ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺  ☻  . |
| ***2. Pregătirea organismului pentru efort***  *(6’)* | - mers normal ;  - mers pe vârfuri cu braţele sus;  - mers pe călcâie cu braţele la spate;  - alergare cu genunchii sus;  - mers cu rotiri de brațe spre înainte;  - alergare cu pendularea gambelor înapoi ;  - mers cu rotiri de brațe, alternative spre înainte;  - alergare cu pendularea gambelor înainte;  - mers cu rotiri de brațe , alternative spre înapoi ;  - alergare cu pas adăugat cu fața spre interior;  - mers  - alergare cu pas săltat;  - mers  - mers cu exerciţii de respiraţie; | 1 L  1 l  1 l  1d  1l  1d  1l  1d  1l  1d  1l  1d  1l  1l | - în coloană câte unul;  Se urmărește sistematic poziția corpului și execuția mișcărilor la fiecare elev și se intervine atunci când este absolut nesesar cu indicații și exemplificări |
| ***3.Influenţarea selectivă a aparatului***  ***locomotor***  *(7’)*  *.* | ***Complex de dezvoltare fizica armonioasă:***  EXERCIȚIUL 1- stând cu bastonul în față jos, ținut de capete :  1- ducerea brațelor întinse înainte  2- ducerea brațelor întinse sus  3- revenire cu brațele în față  4- revenire în poziția inițială.  EXERCIȚIUL 2 - stând cu bastonul ţinut înainte  *orizontal, apucat de capete :*  1-2 rotirea brațului drept dinspre înapoi spre înainte și apucarea bastonului  3-4 rotirea brațului stâng dinspre înapoi spre înainte și apucarea bastonului.  EXERCIȚIUL 3- stând depărtat cu brațele sus, cu bastonul apucat de capete:  1-2 îndoire laterală stânga cu arcuire  3-4 îndoire laterală dreapta cu arcuire.  EXERCIȚIUL 4 – stând depărtat cu bastonul pe umeri:  1-2 răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire  3-4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.  EXERCIȚIUL 5 – stând depărtat cu brațele sus, bastonul apucat de capete:  1-2 îndoirea trunchiului înainte cu bastonul la podea și arcuire  3-4 revenire sus cu arcuire înapoi.  EXERCIȚIUL 6 - stând cu bastonul în față jos, ținut de capete :  1-4 fandare înainte cu piciorul drept, cu arcuire, brațele sus concomitent cu extensia trunchiului  5-8 fandare înainte cu piciorul stâng, cu arcuire, brațele sus concomitent cu extensia trunchiului.  EXERCIȚIUL 7 - stând cu bastonul în față jos, ținut de capete :  1-4 fandare laterală pe piciorul drept, cu arcuire, brațele înainte  5-8 fandare laterală pe piciorul stâng, cu arcuire, brațele înainte | 4x4    4x4  4x4  4x4  2x8  2x8 | Se execută pe doua șiruri în șah |
| ***4. Dezvoltarea calitatii motrice***  ***Viteza***  ***(10’)***    *6.****Revenirea organismului după efort*** *( 2’)*  *7.* ***Concluzii , aprecieri asupra lecţiei***  *(1’)* | **1.Jocul „Prinde bastonul înainte să cadă”:**  Elevii sunt așezați pe 3 șiruri, în fața fiecărui șir la 3 m aflându-se un elev care ține în mână un baston . La fluier elevul lasă bastonul să cadă, iar primii din șir trebuie să ajungă la baston înainte ca acesta să atingă pământul. Câștigă cel care prinde bastonul înainte să cadă.  **2.Ștafeta:**  Elevii sunt așezați pe 3 șiruri. Primii execută sărituri ușoare pe loc, la fluier fac o întoarcere de 180° și aleargă până la un jalon așezat pe sol , îl ocolesc și se întorc la coada șirului. Câștigă cel care ajunge primul.  **3. Jocul „Cursa pe numere cu obstacole”**  Clasa este împărţită pe două şiruri paralele la intervale de două lungimi de braţ unul de celălalt. Componenţii echipelor vor fi numerotaţi de la 1 la 10. La semnalul: „ Avem cursă pentru numărul…”, numărul strigat din fiecare echipă iese prin dreapta şirului, trece printre copii, reluându-şi poziţia iniţială. Jucătorul care ajunge primul va acumula un punct pentru echipa lui. Câştigă echipa care a strâns cele mai multe puncte.  **4. „Alergare pe perechi”** Colectivul se împarte pe două echipe cu efective egale, fiecare având jucătorii aşezaţi, în coloană câte doi . Prima pereche din fiecare echipă are câte un cerc. La semnalul de începere, prima pereche din fiecare echipă intră în cerc, îl ridică la nivelul taliei şi ţinându-l astfel, aleargă până la un obstacol aşezat la o distanţă de 5-10 m, pe care-l ocoleşte şi se întoarce la linia de plecare. Jucătorii ajunşi la linia de plecare, lasă cercul pe linia de plecare, apoi trec la spatele şirului. Jucătorii următori execută acelaşi lucru. Câştigă echipa care termină prima.  - alergare uşoară;  - mers cu exerciţii de respiraţie;  - mers cu exerciţii de relaxare.  - reorganizarea colectivului de elevi;  - aprecieri pozitive şi negative asupra activităţii desfăşurate;  - salutul | 1 L  1 tură  1 tură | O / oooo  O / oooo  O / oooo  ● oooo  ● oooo  ● oooo  - să dovedească corectitudine in desfasurarea jocului ;  Colectivul este împărţit în două coloane, dar se va lucra pe rând cate unul;  În coloana câte unul:  ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺  În linie pe un rând:  ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ |

PROF. MIHĂILĂ DANIELA