

PLAN DE LECȚIE

LICEUL TEHNOLOGIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ ,FETEȘTI

PROFESOR:STĂNESCU MONICA-ALEXANDRA

CLASA:a IX a

COLECTIV:20

DATA:07.03.2023

LOC DE DESFĂȘURARE:sala de sport

MATERIALE:mingi handbal,jaloane

TEME:

1.Viteza

2.HANDBAL-pase din alergare cu aruncare la poartă

Obiective motrice:

1.Să se realizeze execuții cursive și expresive

2.Să se realizeze numărul de repetări precizat pentru fiecare exercițiu

Obiective cognitive:

1.Să se cunoască ordinea în care se lucrează pentru dezvoltarea calităților motrice

2.Să se precizeze două avantaje ale dezvoltării calităților motrice

Obiective afective:

1.Să colaboreze cu colegii în vederea realizării scopului propus

2.Să se realizeze eforturi de voință

	<p>brațele întinse deasupra capului cu arcuire</p> <p>T7-8- aplecarea trunchiului atingând solul cu arcuire</p> <p>e)stand depărtat cu palmele în șold</p> <p>T1-2-răsucire de trunchi spre stânga cu arcuire</p> <p>T3-4-răsucire de trunchi spre dreapta cu arcuire</p> <p>T5-6-răsucire de trunchi spre stânga cu arcuire</p> <p>T7-8-răsucire de trunchi spre stânga cu arcuire</p> <p>f)stând</p> <p>-fandări laterale spre stânga și spre dreapta cu arcuire</p> <p>g)stând</p> <p>- 10 sărituri ca mingea</p>	2X		
4.Viteza 10min	<p>-în coloană câte doi</p> <p>La semnal auditiv și vizual se execută plecări :</p> <p>- cu startul de sus cu fața și cu spatele pe direcția spre alergare</p> <p>-din ghemuit cu fața și cu spatele pe direcția de alergare</p> <p>-din poziție de flotare cu fața și cu spatele pe direcția de alergare</p>	3x 3x 3x	În coloana câte doi	<p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p> <p>○ ○</p>
5. HANDBAL- pase din alergare cu aruncare la poartă 20min	<p>-câte doi din alergare pase cu două mâini de deasupra capului</p> <p>-câte doi din alergare pase împins de la piept cu aruncare la poartă</p> <p>-câte doi pase din alergare cu o mână cu aruncare la poartă</p> <p>-câte doi pase în doi din alergare cu încrucișare și aruncare la poartă</p> <p>-câte trei pase din alergare cu aruncare la poartă</p> <p>- Handbal cu temă</p> <p>Finalizarea la poartă se face doar din încrucișare</p>	2x 2x 2x 2x 2x		

6.Revenirea organismului după efort 1min	-alergare ușoară -mers cu mișcări de respirație	1T 1T	În coloana câte unul ○ ○ ○ ○	
7.Concluzii și aprecieri 2min	-evidențierea elevilor care au lucrat corect -recomandări pentru activitatea viitoare		În linie pe un rând ○ ○ ○ ○ ○	