

PLAN DE LECȚIE

LICEUL TEORETIC „CAROL” I FETEȘTI

PROFESOR: STĂNESCU FLORIN

CLASA: a XI a

COLECTIV: 23

DATA: 15.03.2023

LOC DE DESFAȘURARE: sala de sport

MATERIALE: mingi fotbal, jaloane

TEME:

1. FOTBAL- Acțiuni tactice individuale și colective de atac

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>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		
		2X		
4. FOTBAL- Acțiuni tactice individuale și colective simple de atac 25 min	<p>-formația de lucru :pe două șiruri paralele ,la distanță de aproximativ 2 m unul față de celălalt se execută pase cu piciorul (15 pase)</p> <p>- formația de lucru :pe două șiruri paralele ,la distanță de aproximativ 2 m unul față de celălalt se execută pase din alergare cu șut la poartă</p> <p>- formația de lucru :pe două șiruri paralele ,la distanță de aproximativ 2 m unul față de celălalt se execută pase, un om la centru ,pas la centru ,centrul dă mai de parte celuilalt atacant ,atacantul dă centrare în fața porți</p> <p>Joc de fotbal – golul se marchează doar pe contraatac</p>	2x		
		5x		
		5x		
5.Revenirea organismului după efort 3 min	<p>-alergare ușoara</p> <p>-mers cu mișcări de respirație</p>	1T 1T	În coloana câte unul	
			○	
			○	
			○	
			○	

6. Concluzii și aprecieri 2min	-evidențierea elevilor care au lucrat corect -recomandări pentru activitatea viitoare		În linie pe un rând ○ ○ ○ ○ ○	
-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------	--