

CENTRUL ȘCOLAR DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ SUCEAVA

Profesor: Sveduneac Marinela - Adriana

Disciplina: Educație fizică și activități sportive

Data:

PROIECT DIDACTIC

CLASA: a VII-a

LOCUL DE DESFĂȘURARE: sala de sport

DURATA: 45 de minute

TEMELE LECȚIEI:

1. Gimnastică acrobatică - Consolidarea elementelor acrobatice statice și dinamice însușite; variante de linii acrobatice

Competențe derivate: - să execute corect elementele statice și dinamice însușite;

- să lege elementele statice și dinamice însușite.

2. Forță - Dezvoltarea forței dinamice segmentare la nivelul musculaturii membrelor inferioare și a abdomenului

Competențe derivate: - să-și însușească și să execute corect exercițiile ce compun circuitul;

- să respecte regulile stabilite.

Competențe cognitive:

- Să știe să denumească elementele statice și dinamice executate;

- Să rețină exercițiile de forță și să le folosească în activitatea independentă;

Competențe afective:

- Să coopereze cu colegii în rezolvarea sarcinilor motrice;

- Să fie interesat să execute cât mai corect și să se autodepășească;

- Să acorde ajutor în diferite situații de instruire.

Competențe sociale:

- Să-și dezvolte spiritul de echipă.

Competențe estetice:

- Să aprecieze mișcărilor reușite ale sale și ale colegilor.

Competențe specifice:

1.1. Aplicarea modalităților de menținere a principalilor indicatori ai stării de sănătate

2.3. Efectuarea exercițiilor complexe pentru dezvoltarea calităților motrice

3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentar

MATERIALE DIDACTICE: saltele, cronometru, fluier, jaloane, cercuri, gărdulețe.

VERIGI ȘI DURATA	CONȚINUTUL ÎNVĂȚĂRII	DOZARE	FORMAȚII DE LUCRU ȘI INDICAȚII METODICE	OBS.
1	2	3	4	5
1. Organizarea colectivului de elevi (3')	- Adunarea, alinierea și salutul; - Verificarea stării de sănătate și a ținutei; - Anunțarea temelor și obiectivelor lecției; - Întoarceri pe loc la stânga, la dreapta, la stânga împrejur.	30" 15" 15" 60"	În linie pe un rând - să răspundă la comenzi; - să păstreze distanța;	
2. Pregătirea organismului pentru efort (5')	Variante de mers și alergare: - Alergare ușoară - Mers cu exerciții de respirație - Mers pe vârfuri cu brațele sus - Mers pe călcâie cu mâinile la spate - Mers pe partea internă a labei piciorului - Mers pe partea externă a labei piciorului - Mers cu extensii ale brațelor - Alergare cu genunchii sus - Alergare cu pendularea gambelor spre înapoi - Pas săltat - Alergare laterală cu pas adăugat - Alergare cu pendularea gambelor înainte - Mers cu scuturarea brațelor și picioarelor și mișcări de respirație.	o tură 20-30m 20-30m 20-30m 20-30m 20-30m o diagonală d d d d o lungime	În coloană câte unul - exercițiile de mers se execută pe lungimea sălii, iar pe lățime elevii vor executa mers însoțit de mișcări de respirație și relaxare musculară - să răspundă la comenzi; - să-și corecteze în permanență ținuta; - să păstreze ritmul de execuție; - cu balansarea brațelor în plan frontal	
3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor (10')	Trecere din coloană câte unul în coloană câte doi, pe mijlocul sălii. <u>Exerciții în perechi:</u> 1. Stând depărtat, mâinile pe șolduri: - de voie, mișcări ale capului cu arcuire: aplecări înainte, înapoi, lateral; răsuciri; rotări. 2. Stând depărtat, față în față, brațele întinse la nivelul pieptului, palmă în palmă: - împingeri alternative, fără și cu ușoară rezistență. 3. Stând depărtat, față în față, apucat de mâini încrucișat: - tracțiuni alternative în tempo accelerat.	3x fiecare mișcare 3x2 fiecare 3x2 fiecare	În coloană câte doi - să păstreze locul în formație; - să execute corect exercițiile; - să mențină spatele drept; - să urmărească direcția de execuție; - să păstreze locul și distanța între ei;	

	<p>4. Stând depărtat, față în față, la o distanță de o lungime de braț: t₁₋₂ - extensia trunchiului cu arcuire, t₃₋₄ – aplecarea trunchiului cu arcuire și așezarea mâinilor pe umerii partenerului, t₅₋₆ - idem t₁₋₂, t₇₋₈ - idem t₃₋₄.</p> <p>5. Stând depărtat, spate în spate, brațele lateral: t₁₋₂ - îndoire laterală a trunchiului stânga A, cu ducerea brațului drept sus, stângul alunecă în jos spre gleznă și arcuire, t₃₋₄ – îndoire laterală a trunchiului dreapta A cu schimbarea poziției brațelor și arcuire, t₅₋₆ – răsucirea trunchiului stânga A cu ducerea brațelor lateral și arcuire, t₇₋₈ - răsucirea trunchiului dreapta A cu brațele lateral și arcuire.</p> <p>6. Stând spate în spate, apucat de mâini sus: t₁ - fandare laterală cu ducerea brațelor lateral, t_{2,4} - revenire, t₃ - fandare laterală în sensul opus cu ducerea brațelor lateral, t₅₋₈ – idem t₁₋₄.</p> <p>7. Stând spate în spate, apucat de mâini sus: t₁ - fandare înainte cu piciorul stâng cu ducerea brațelor sus în extensie, t_{2,4} - revenire, t₃ - fandare înainte cu piciorul drept cu ducerea brațelor sus în extensie. t₅₋₈ – idem t₁₋₄</p> <p>8. Stând spate în spate, apucat de mâini jos: t₁ - ghemuirea elevului A, t_{2,4} - revenire, t₃ - ghemuirea elevului B, t₅ - ghemuirea ambilor elevi, t₆ - revenire,</p>	<p>3x8t</p> <p>3x8t</p> <p>3x8t</p> <p>3x8t</p>	<p>- se apasă energic pe umerii partenerului;</p> <p>- șirurile se denumesc cu A și B; - tălpile fixate pe sol;</p> <p>- a se evita dezechilibrarea;</p>	
--	---	---	---	--

	<p>t_{7,8} - idem t_{5,6}.</p> <p>9. Stând depărtat, spate în spate, apucat de coate: t₁ - A execută aplecare, B în extensie pe spatele acestuia, t_{2,4} - revenire, t₃ - B execută aplecare, A în extensie pe spatele acestuia, t₅₋₈ - idem t₁₋₄.</p> <p>10. Stând ghemuit față în față, brațele înainte: - sărituri din ghemuit în ghemuit cu împingeri pe palmele partenerului pentru dezechilibrarea acestuia („Lupta cocoșilor”).</p> <p>11. Stând depărtat, spate în spate, apucat de coate: - sărituri ca mingea pe ambele picioare cu întoarcere 360°, în 4 timpi - idem în celălalt sens.</p>	<p>3x8t</p> <p>30”</p> <p>2x10</p>	<p>- se reține scorul dezechilibrărilor;</p>	
<p>4. Realizarea temelor lecției (22')</p>	<p>Tema 1 Gimnastică acrobatică - Consolidarea elementelor acrobatice statice și dinamice însușite; variante de linii acrobatice - elevii, dispuși pe două coloane, execută, la alegere, elementele acrobatice pe care le stăpânesc mai puțin; - elevii, dispuși pe două coloane, execută pe rând câte o linie acrobatică care să cuprindă elementele însușite.</p> <p>Tema 2 Forță - Dezvoltarea forței dinamice segmentare la nivelul musculaturii membrelor inferioare și a abdomenului I. Broscuțele Se trasează pe sol două linii paralele, la distanță de 2-3 m una față de cealaltă. Se formează 3-4 șiruri de copii. Aceștia vor fi așezați în spatele primei linii (linia de plecare). La semnal, primul din fiecare șir va parcurge spațiul</p>	<p>2 repetări</p> <p>2 repetări</p> <p>2 repetări</p>	<p>- fiecare copil trebuie să parcurgă traseul integral</p>	

	<p>până la a doua linie sărind ca broasca, dus și întors. Câștigă echipa care termină prima.</p> <p>II. Circuit de forță - elevii sunt grupați pe cinci ateliere de lucru: Atelierul 1 – genuflexiuni Atelierul 2 – abdomen Atelierul 3 – sărituri peste obstacol Atelierul 4 – ducerea genunchilor la piept Atelierul 5 – sărituri în cerc</p>	<p>3x20” 3x20” 3x20” 3x20” 3x20” pauză 30”</p>		
5. Revenirea organismului după efort (3')	<p>- Mers cu exerciții de respirație; - Mers cu scuturarea brațelor și a picioarelor;</p>	<p>1L 20m</p>	În coloană câte unul - să efectueze corect exercițiile de respirație;	
6. Concluzii și aprecieri asupra desfășurării lecției (2')	<p>- Reorganizarea colectivului de elevi; - Aprecieri asupra activității desfășurate; - Recomandări pentru activitatea independentă; - Salutul.</p>		În linie pe un rând	