

CENTRUL ȘCOLAR DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ SUCEAVA

Profesor: Sveduneac Marinela - Adriana

Disciplina: Educație fizică și activități sportive

Data:

PROIECT DIDACTIC

CLASA: a VIII-a

LOCUL DE DESFĂȘURARE: sala de sport

DURATA: 45 de minute

TEMELE LECȚIEI:

1. Joc sportiv – Fotbal: consolidarea procedurii de pasare a mingii cu latul piciorului

Competențe derivate: - să-și perfecționeze lovirea mingii cu latul piciorului, de pe loc și din deplasare;

2. Alergare de rezistență – Consolidarea startului de sus și a pasului lansat de semifond

Competențe derivate: - să execute corect startul din picioare și lansarea din start;

- să execute corect pasul lansat de semifond.

Competențe cognitive:

- Să descrie executarea corectă a lovirii mingii cu latul piciorului;
- Să cunoască comenzile startului de sus și să știe să execute lansările de la start;

Competențe afective:

- Să manifeste interes față de activitatea sportivă;
- Să se bucure de reușită.

Competențe sociale:

- Să-și dezvolte spiritul de echipă.

Competențe estetice:

- Să aprecieze mișcările reușite ale sale și ale colegilor.

Competențe specifice:

- 1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate
- 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate
- 3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite
- 3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere

MATERIALE DIDACTICE: mingi de fotbal, fluier, jaloane.

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 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')	1. P.I.: Stând depărtat, brațele îndoite, mâinile pe șolduri T1-2 Aplecarea capului înainte cu arcuire T3-4 Ducerea capului înapoi cu arcuire T5-6 Răsucirea capului spre dreapta, cu arcuire T7-8 Răsucirea capului spre stânga, cu arcuire 2. P.I.: Stând depărtat brațele îndoite palmele pe șolduri T1-4 Rotirea capului spre dreapta T5-8 Rotirea capului spre stânga 3. P.I.: Stând depărtat, palmele la nivelul pieptului T1-2 Extensii ale brațelor T3-4 Extensii ale brațelor întinse la nivelul umerilor	3x8t 3x8t 3x8t	Formație de lucru în coloană câte 4 Mișcarea o execută doar capul Nu se răsuțește și trunchiul, doar capul Brațele sunt perfect întinse	

	<p>T5-6 Brațul drept întins sus, brațul stâng întins jos, extensii cu arcuire T7-8 Schimbarea poziției brațelor, extensii cu arcuire 4. P.I.: Stând depărtat cu palmele înaintea T1-4 Forfecarea brațelor întinse înaintea T5-6 Ducerea brațelor prin lateral sus și bătaia palmelor deasupra capului T7-8 Ducerea brațelor prin lateral jos și bătaia palmelor la spate 5. P.I.: Stând depărtat cu brațele pe lângă corp T1 Ducerea palmelor pe umeri T2 Ducerea brațelor întinse sus T3 Coborârea palmelor pe umeri T4 Revenire 6. P.I.: Stând depărtat brațele îndoite mâinile pe șolduri T1-2 Aplecarea trunchiului cu arcuire înaintea T.3-4 Extensia trunchiului cu arcuire T5-6 Răsucirea trunchiului spre dreapta, cu arcuire. T7-8 Răsucirea trunchiului spre stânga, cu arcuire 7. P.I.: Stând depărtat brațele îndoite mâinile pe șolduri T1-2 Îndoirea trunchiului spre dreapta cu ducerea brațului deasupra capului T3-4 Îndoirea trunchiului spre stânga cu ducerea brațului deasupra capului 8. P.I.: Stând depărtat T1 Fandare laterală pe piciorul drept T2 Revenire T3 Fandare laterală pe piciorul stâng T4 Revenire T5 Fandare înainte pe piciorul drept T6 Revenire T7 Fandare înainte pe piciorul stâng T8 Revenire</p>	<p>3x8t</p> <p>3x8t</p> <p>3x8t</p> <p>3x8t</p> <p>3x8t</p>	<p>Picioarele sunt întinse din articulația genunchiului și nu se mișcă de pe sol.</p> <p>- trunchiul drept, piciorul care nu execută fandarea este întins din articulația genunchiului</p>	
--	---	---	--	--

	9. P.I.: Stând cu mâinile pe șolduri - sărituri ca mingea - sărituri cu genunchii la piept	2x8t		
4. Realizarea temelor lecției (22')	<p>Tema 1 Fotbal: consolidarea procedurii de pasare a mingii cu latul piciorului</p> <p>1. Individual, se exersează lovitura cu latul piciorului, fără minge.</p> <p>2. Din mers, apoi din alergare ușoară, la semnal sonor, jucătorul se oprește și imită lovirea mingii cu latul piciorului.</p> <p>3. Alergare ușoară cu trecerea picioarelor printre jaloanele dispuse pe teren.</p> <p>4. Alergare ușoară cu trecerea picioarelor peste jaloanele dispuse pe teren.</p> <p>5. Pe perechi, dispuși față în față, se imită lovitura cu latul piciorului lovind ușor piciorul partenerului.</p> <p>6. Deplasare cu mingea la picior, lovirea ei făcându-se doar cu latul piciorului.</p> <p>7. Deplasare cu mingea la picior printre jaloane, lovirea mingii făcându-se doar cu latul piciorului.</p> <p>Joc bilateral cu temă: cu accent pe conducerea mingii în joc doar cu latul piciorului.</p> <p>Tema 2 Alergarea de rezistență - Consolidarea startul de sus și a pasului lansat de semifond</p> <p>- exersarea startului și a lansării din start;</p> <p>- același cu accelerare pe 15-20m;</p> <p>- alergare cu pas lansat în tempo moderat pe teren variat.</p>	<p>1 min</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>1 min</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>600m</p>	<p>- elevii ascultă cu atenție explicațiile profesorului și respectă regulile</p> <p>- frontal</p> <p>- câte doi</p> <p>- în pluton</p>	
6. Revenirea organismului după efort (3')	<p>- mers însoțit de mișcări de respirație și relaxare musculară</p> <p>- exerciții de stretching</p>	<p>2l + 2 L</p> <p>1l + 1 L</p>	- în coloană câte unul	

7. Concluzii și aprecieri asupra desfășurării lecției (2')	- aprecieri privind comportamentul în lecție; - recomandări pentru lecția următoare și pentru activitatea independentă; - salutul.		- în linie pe un rând	
---	---	--	-----------------------	--