**PLAN DE LECTIE**

**(PROIECT DIDACTIC)**

Unitatea de invatamant:

Clasa: a IX-a A

Data: 16.11.2015

Efectivul: 30 elevi (21 fete, 9 baieti)

Loc de desfasurare: sala de educatie fizica

Materiale didactice: fluier,suport musical, creta, jaloane.

**TEME**

1. **Mobilitatea articulara.**
2. **Alergarea de viteza – startul de jos si lansarea dupa start;**

**Obiective operationale**: La sfarsitul lectiei elevii vor fi capabili:

**Obiective mortice**:

O1. Să realizeze acte si actiuni mortice cu un grad ridicat de mobilitate in articulatii..

O2. Sa realizeze startul de jos trecand corect prin cele trei pozitii specifice starului de jos.

O3. Sa execute startul de jos si lansarea de la start in cel mai scurt timp de la primirea semnalului de start.

**Obiective cognitive**:

O1. Să descrie corect o particularitate a mobilitatii articulare .

O2. Să descrie pozitiile si comenzile folosite la realizarea startului de jos in alergarea de viteza.

O3. Să cunoasca regulile din proba de atletism alergarea de viteza.

**Obiective afective**:

O1. Să coopereze cu colegii pentru rezolvarea sarcinilor motrice.

O2. Să-și felicite adversarul în cazul în care acesta câstigă.

O3. Să-și încurajeze colegii pentru realizarea unei sarcini.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Verigi și  durată | Conținut | Dozare | Formații de lucru și  indicații  metodice | Metode de  evaluare | Obs |
| 1. Organizarea colectivului de elevi  (3 min.) | Adunarea, alinierea, salutul  Verificarea echipamentului si a starii de sanatate  Anuntarea temelor de lectie | 1’  1’  1’ | Linie pe 2 randuri  ”  ” |  |  |
| 2. Pregătirea organismului pentru efort  (7 min.) | Întoarceri de pe loc la stanga, dreapta si stanga imprejur  Mers normal  Mers pe vârfuri barțele sus  Mers normal  Mers pe călcâie mâinile la spate  Alergare usoara  Alergare cu genunchii sus  Mers in cadenta  Alergare cu calcaiele la sezut  Mers cu miscari de respiratie  Alergare cu pas saltat;  Mers normal  Alergare cu pas sarit  Mers normal  Alergare cu pas adaugat  Mers cu miscari de respiratie  Alergare accelerata  Mers cu miscari de respiratie | 4x  20m  1l  1L  1l  1 tura  1 diag.  1L  1 diag.  1 l  1 diag.  1 L  1 diag.  1l  1 diag  1l  1 diag  1L | Linie pe 2 randuri  Coloana cate 1  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ” |  |  |
| 3.Influențarea selectivă a aparatului locomotor  (7 min.)  4. Mobilitatea articulara  (15 min.)  5. Alergarea de vitaza – starul de jos si lansarea dupa start  (13min.)  6. Revenirea organismului după efort  (3 min.)  7.Concluzii, aprecieri  (2 min) | **1** Din stand departat, mainile pe solduri:  1-4 rotarea capului spre stanga  5-6 rotarea capului spre dreapta  **2** Din stand departat, mainile pe solduri:  1-2 aplecarea capului inainte, arcuire  3-4 extensia capului, arcuire  5-6 aplecarea capului spre dreapta arcuire  7-8 aplecarea capului spre stanga, arcuire  **3** Din stând depărtat, brațele pe lângă corp:  1-4 rotări de brațe simultan înainte  5-8 rotări de brațe simultan înapoi  **4** Din stand depărtat, brațele înainte:  1-4 forfecări de brațe ascendant  5-8 forfecări de brațe descendent    **5** Din stand dapartat, mainile pe solduri:  1-4 rotari de bazin spre dreapta  5-8 rotari de bazin spre stanga  **6** Din stând depărtat, mainile pe șolduri:  1-3 indoirea trunchiului spre stanga, arcuire  4 revenire  5-7 indoirea trunchiului spre dreapta, arcuire  8 revenire  **7** Din stand depărtat, brațele întinse sus:  1-2 indoire cu rasucirea trunchiului spre stanga, arcuire  3-4 indoire cu rasucirea trubchiului spre inainte, arcuire  5-6 indoire cu rasucirea trunchiului spre dreapta, arcuire  7-8 extensia trunchiului, arcuire  **8** Din stând ,mâinile la ceafă.: 10 genuflexiuni.  **9** Din stănd depărtat, mâinile pe șolduri:  1-4 fandări înainte cu piciorul stâng  5-8 fandări ănainte cu piciorul drept  **10** Din stând: 1-8 sărituri drepte, cu bătăi de palme  Din stand departat exercitii de intindere si mentinere a musculaturii bratelor.  Din stand departat exercitii de intindere si mentinere a musculaturii picioarelor.  Din asezat exercitii de intindere si mentinere a musculaturii trunchiului si picioarelor.  Din stand, placare rapida prin dezechilibrare inainte.  Din stand departat, placare rapida prin dezechilibrare inainte.  Din ghemuit, ridicare si plecare rapida;  Din asezat, ridicare si placre rapida;  Din stand cu spatele la directia de alergare, intoarcere si plecare rapida.  Asezare libera in pozitia – pe locuri – trecre in pozitia -gata- , cu revenire si reluare a comenzilor;  Din stand, start la comanda si lansari de la start, dupa 2-3 treceri de la pozitia –pe locuri- la cea de – gata - ;  Din satnd, starturi si lansari cu comanda;  Starturi sub forma de concurs.  Alergare ușoara  Mers cu mișcări de relaxare a membrelor inferioare și superioare  Evidentierea copiilor care au lucrat corect si recomandări pentru activitatea viitoare.  Temele pentru acasă, alinierea si salutul. | 4x  3x8  3x8  3x8  3x8  3x8  3x8  1x  3x8  1x  8sec/ex  8sec/ex  8sec/ex  3x  3x  3x  3x  3x  20/30 sec  3x10m  3x10m  3x10m  1 tur  1 tur  1’  1’ | Coloana de gimnastica cate 4  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  Coloana cate patru  Coloana cate patru  Coloana cate patru  Coloana cate patru  “  “  “  “  “  “  “  “  “  Coloană câte unul  ”  În linie pe 2 rânduri  ” |  |  |