**PLAN DE LECTIE**

**(PROIECT DIDACTIC)**

Unitatea de invatamant:

Clasa: a XI-a A

Data: 16.11.2015

Efectivul: 38 elevi (23fete, 15 baieti)

Loc de desfasurare: sala de educatie fizica

Materiale didactice: creta, fluier, saltele de gimnastica, banci de gimnastica, jaloane, bastoane;

**TEME**

1. Gimnastica acrobatica – saritura in sprijin ghemuit pe lada de gimnastica asezata transversal;
2. Handbal – aruncarea la poarta din saritura – consolidare.

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

**Obiective mortice**:

O1. Să execute saritura in sprijin ghemuit pe lada de gimnastica realizand o desprindere inalta de pe aprat.

O2. Sa execute aruncarea la poarta din saritura cu bratul intins realizand o sarutura cat mai inalta.

O3. Sa realizeze aruncarea la poarta din saritura din diferite pozitii si unghiuri cu o rata mare de marcare a golului.

**Obiective cognitive**:

O1. Să descrie fazele sariturii saritura in sprijin ghemuit pe lada de gimnastica asezata trnsversal;

O2. Să descrie elemnate de regulament din gimnastica.

O3. Să cunoasca regulamentul de handbal.

**Obiective afective**:

O1. Să coopereze cu colegii pentru rezolvarea sarcinilor motrice.

O2. Să ofere ajutor colegilor care prezinta dificultate in realizarea actelor sau actiunilor motrice.

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.)  3.Gimnastica acrobatica – saritura in sprijin ghemuit pe lada de gimnastica asezata transversal;  (14 min.)  5. Handbal – aruncarea la poarta din saritura  (15min.)  6. Revenirea organismului după efort  (2 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 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 stândsaritura cu departarea picioarelor si bataia palmelor sus.    Din stand, serituri drepte pe loc cu amortizarea aterizarii.  Din stand, sarituri de pe capacul lazii de gimnastica si aterizare cu amortizare.  Din stand, 2 pasi de alergare, bataie pe trambulină și ridicare cu sprijin pe brațe pe lada.  Din stand, 5 pasi de elan, bataie pe trambulină șitrecere în sprijin ghemuit pe lada, saritură și aterizare.  Din stand, 5 pasi de elan, săritură în sprijin depărtat pe lada, trecere în sprijin ghemuit, urmată de săritură cu extensie.  Din stand, pasarea mingii din saritura;  Din stand, pasarea mingii din saritura si deplasare la coada sirului unde se paseaza (suveica simpla);  Din stand, pe siruri la nivelul celor doi interi – pas – reprimire – aruncare la poarta din saritura;  Din stand, pase in doi din alergare si aruncare la poarta din saritura;  Din stand, dribling cu aruncare la poarta din saritura.  Pase in trei cu schimb de locuri si aruncare la aporta din saritura.  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. | 1x  3x8  3x8  3x8  1x8  3x8  3x8  10  1x8  1x8  8x  4x  4x  3x    3x  1min  2min  3min  3min  3min  3min  1 tur  1 tur  1’  1’ | Coloana de gimnastica cate 4  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  Coloana cate patru  Colcoana cate unul  „  „  „  Cate 2  Doua coloane cate unul  “  “  “  Trei coloane ctae unul  Coloană câte unul  ”  În linie pe 2 rânduri  ” |  |  |