**PLAN DE LECTIE**

**(PROIECT DIDACTIC)**

Unitatea de invatamant:

Clasa: a XII-a C

Data: 16.11.2015

Efectivul: 30 elevi (12 fete, 18 baieti)

Loc de desfasurare: sala de educatie fizica

Materiale didactice: creta, fluier, mingi de handbal, saltele de gimnastica, spaliere;

**TEME**

1. Handbal –contraatacul cu un varf (consolidare)
2. Forta segmentara.

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

**Obiective mortice**:

O1. Să execute contraatacul cu un varf in viteza maxima fara sa piarda controlul mingii.

O2. Sa realizeze depasirea si aruncarea la poarta din saritura in presenta unui aparator marcand 80% din aruncari.

O3. Să execute toate exercitiile de forta segmentara intr-un timp cat mai scurt fara sa oboseasca.

**Obiective cognitive**:

O1. Să enumere 3 variante de pase la handbal.

O2. Să cunoasca regulamentul jocului de handbal .

O3. Să descrie exercitii de forta pentru fiecare segment corporal.

**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 sezuta  Mers cu miscari de respiratie  Alergare cu pasi adaugati , fata spre interiorul terenului  Mers cu miscari de respiratie  Alergare cu pasi adaugati, fata spre exteriorul terenului  Mers cu miscari de respiratie  Alergare ccelerate  Mers cu miscari de respiratie | 4x  20m  1l  1L  1l  60m  1 diag.  60m  1L  1 diag.  1L  1l  1L  1l  1L  1 tur | Linie pe 2 randuri  Coloana cate 2  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ” |  |  |
| 3.Influențarea selectivă a aparatului locomotor  (7 min.)  4. Handbal  (20 min.)  5. Forta segmentara  (8min.)  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  7-8 aplecarea capului spre stanga  **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 cate doi executarea variantelor de pasare a mingii.  Din stand pase in doi din alergare cu aruncare la poarta prin invaluire.  Din stand pase in patru din alergare cu incrucisare intre interi si extrema si aruncare la poarta din saritura de la 9m.  Din stand contraatacul cu un varf si aruncare la poarta din saritura.  Din stand dribling cu efectuarea depasirii adversarului si aruncare la porta  Joc bilateral cu tema fete /baieti  (Etapa fixării, a consolidării deprinderilor)  Din stand sarituri cu genunchii la piept.  Din culcat dorsal ridicarea trunchiului la 90 grade si pasarea mingii cu greutate.  Din stand flexia si extensia picioarelor tinand mingea cu greutate cu bratele intinse inainte.  Din stand picioare departate la nivelul umerilor bartele intinse cu mingea cu greutate sus, flexia si extensia bratelor  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  2min  3min  3min  2min  2min  8min  10x  15x  20x  20x  1 tur  1 tur  1’  1’ | Coloana de gimnastica cate 4  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  ”  Pe perechi  Doua coloane câte1  Partu coloane cate unul  Coloana ctae 1  “  Pe echipe  Exersare frontal, toti in acelasi timp  Coloană câte unul  ”  În linie pe 2 rânduri  ” | Capacitatea de a menţine aceasi acuratete a exersarii la toate reperatile. |  |