**PROIECT DIDACTIC**



**Date generale**

**Unitatea de învățământ:**

**Profesor:**

**Clasa:**

**Efectiv:** 28 de elevi (14 fete și 14 băieți)

**Data:**

**Loc de desfășurare:** sala de sport

**Durata:** 50 de minute

**Materiale și instalații:** 4 saltele de gimnastică, 4 bănci de gimnastică, 6 jaloane, 6 cercuri, fluier.

**Metode și procedee:** Explicația, demonstrația, exercițiul, problematizarea, observația, corectarea, aprecierea.

**Teme și obiective**:

**1. Dezvoltarea capacității coordinative generale**

**2. Atletism** - **Învățarea startului din picioare cu accent pe înclinarea corpului ușor spre înainte;**

**Învățarea pasului alergător, lansat în tempo moderat (pasul alergător de semifond și fond).**

**Obiective operaționale:**

La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili:

* să parcurgă traseul aplicativ în cel mai scurt timp;
* să descrie parcurgerea traseului aplicativ;
* să execute corect startul din picioare;
* să execute mișcările conform modelului;
* să reacționeze prompt la semnal;
* să respecte regulile și indicațiile date;
* să coopereze cu colegii în realizarea sarcinilor motrice;
* să-și încurajeze colegii și să adopte o atitudine de fairplay;

**Demersul didactic**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veriga și durata ei** | **Conținutul învățării** | **Dozare** | **Formații de lucru /**  **Indicații metodice** | **Observații** |
| **1.**  **Organizarea colectivului de elevi**  (3minute) | Adunarea și alinierea;  Salutul, prezența, verificarea ținutei și a stării de sănătate;  Anunțarea temelor lecției;  Joc de atenție “Comanda inversă”. | 1minut  1minut  1minut | În linie pe un rând!    În linie pe un rând elevii execută comanda inversă celei auzite. De exemplu: “La dreapta, marș!” elevii trebuie să execute la stânga. Drepți – Pe loc repaus; Un pas înainte – Un pas înapoi; Un pas la dreapta – Un pas la stânga. |  |
| **2.**  **Pregătirea organismului pentru efort**  (6 minute) | Variante de mers și alergare  Mers obișnuit  Mers pe vârfuri cu brațele sus  Mers pe călcâie de mâini apucat la spate  Mers ghemuit cu palmele pe genunchi  Mers cu rotări de brațe spre înainte, spre înapoi  Alergare ușoară  Alergare cu joc de glezne  Alergare cu genunchii sus  Alergare cu pendularea gambei înapoi  Alergare cu pas săltat  Alergare cu pas sărit | 1 L  1 L  ½ L  ½ L  1 L  1 L  1 L  1 diagon.  1 diagon.  1 L  1 L | În coloană câte unul!  Spatele drept!Privirea înainte!  Brațele ridicate cu palmele spre interior!  Tragem de umeri înapoi!  Palmele pe genunchi! Privirea înainte! |  |
| **3.**  **Influențarea selectivă a aparatului locomotor**  (8 minute)  **4.**  **Dezvoltarea capacității coordinative generale**  (8 minute)  **5.**  **Atletism**  **Învățarea startului din picioare cu accent pe înclinarea corpului ușor spre înainte;**  **Învățarea pasului alergător, lansat în tempo moderat (pasul alergător de semifond și fond).**  (20 minute) | **Exercițiul Nr.1**  P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold  T1-4: Rotări ale capului în patru timpi spre stânga  T5-8: Rotări ale capului în patru timpi spre dreapta  **Exercițiul Nr.2**  P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold  T1-2: Aplecarea capului cu arcuire  T3-4: Extensia capului cu arcuire  T5-6: Îndoirea capului spre stânga cu arcuire  T7-8: Îndoirea capului spre dreapta cu arcuire  **Exercițiul Nr.3**  P.I. Stând  T1: Ridicarea brațelor înainte  T2: Ducerea brațelor lateral  T3: Ridicarea brațelor sus  T4: Revenire  T5-8: Se repetă  **Exercițiul Nr.4**  P.I. Stând depărtat  T1: Îndoirea brațelor, palmele pe șold  T2: Întinderea brațelor lateral  T3: Ridicarea brațelor sus  T4: Revenire  T5-8: Se repetă  **Exercițiul Nr.5**  P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold  T1-2: Răsucirea trunchiului lateral stânga cu arcuire  T3-4: Răsucirea trunchiului lateral dreapta cu arcuire  T5-8: Se repetă  **Exercițiul Nr.6**  P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold  T1: Îndoirea trunchiului lateral stânga  T2: Revenire  T3: Îndoirea trunchiului lateral dreapta  T4: Revenire  T5-8: Se repetă  **Exercițiul Nr.7**  P.I. Stând depărtat, brațele îndoite, palmele pe șold  T1: Aplecarea trunchiului înainte  T2: Revenire  T3: Extensia trunchiului  T4: Revenire  T5-8: Se repetă  **Exercițiul Nr.8**  P.I. Stând depărtat  T1-2: Ridicarea brațelor sus cu arcuire  T3-4: Aplecarea trunchiului înainte cu coborârea brațelor lateral cu arcuire  T5-6: Ridicarea brațelor sus cu arcuire  T7-8: Îndoirea trunchiului înainte cu palmele pe sol cu arcuire  **Exercițiul Nr.9**  P.I. Stând  T1: Îndoirea genunchiului stâng la piept cu ridicarea brațelor lateral  T2: Revenire  T3: Îndoirea genunchiului drept la piept cu ridicarea brațelor lateral  T4: Revenire  T5-8: Se repetă  **Exercițiul Nr.10**  P.I. Stând depărtat  T1: Fandare lateral stânga  T2: Revenire  T3: Fandare lateral dreapta  T4: Revenire  T5-8: Se repetă  **Traseu aplicativ**  Se amenajează două circuite identice, fiecare cu câte 6 stații, în următoarea ordine de-a lungul sălii:   * mers șerpuit printre jaloane; * săritură pe câte un picior în 3 cercuri dispuse liniar; * târâre din culcat facial pe lungimea unei bănci de gimnastică; * rostogolire pe saltea; * alergare pe cea de a doua bancă de gimnastică; * rostogolire pe saltea; * alergare pe mijlocul sălii la coada propriului șir.   **Profesorul explică și exemplifică tehnica de execuție**  **Startul din picioare**  Startul și lansarea de la start, este faza care cuprinde toate pozițiile și mișcările efectuate de alergător în scopul începerii alergării.  Explicarea – demonstrarea startului de sus, a pozițiilor specifice fiecărei comenzi:  La comanda «**pe locuri**», se așează vârful piciorului îndemnatic la linia de start, usor îndoit din genunchi, celalălt la un pas înapoi, în aceeași poziție. Corpul este ușor aplecat înainte, cu brațul opus piciorului din înainte. Privirea înainte. În momentul plecării, la comanda «**gata**», piciorul oscilant se ridică rapid, cel de sprijin se întinde, trunchiul păstrându-și înclinarea pe primii metrii.  **Exerciții**  1. de voie, luarea poziției de start din picioare;  2. stând ghemuit, la semnal auditiv luarea poziției de start;  3. mers pe loc, la semnal auditiv, luarea pozitiei de start;  4.stând ghemuit cu spatele către direcția de deplasare, la semnal auditiv, întoarcere și luarea poziției de start;  5. la semnal auditiv, lansarea din start;  6. exersarea startului de sus și a alergării accelerate pe distanțe de 10 m.  **Pasul alergător, lansat în tempo moderat**  **Exerciții**   1. mers obișnuit și mers cu pasul întins, din ce în ce mai rapid, urmat de trecere în alergare ușoară: alternări de mers obișnuit și mers cu pasul întins, alergare ușoară și odihnă activă; 2. alergare pe linia marcată a culoarului, cu atenția îndreptată asupra punerii tălpilor paralel cu axa alergării; 3. alergări cu aterizări diferite: pe călcâi, pe toată talpa, pe pingea; 4. alergări cu avântarea exagerată a gambelor înainte și înapoi, apoi a coapselor; 5. alergări pe distanțe de 80, 100, 150 m, cu executarea unui număr minim de pași (se va evita alergarea sărită); 6. inspirație și expirație de durată egală, efectuate pe 2, 4, 6, 8 pași de mers, apoi din alergare (un pas inspiratie, un pas expirație; doi pași inspirație, doi pași expirație etc.). 7. inspirație și expiratție de durate inegale (expirația va fi todeauna mai lungă): un pas inspirație și doi expirație, sau un pas inspirație și trei pași expirație etc., până la aflarea celui mai convenabil ritm respirator. | 4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  4x8t  x2  x2  x2  x2  x2  x2  x2  x2  x2  50 m  3 minute  3 minute | În cerc!  Mișcarea amplă o execută doar capul!  Spatele drept!  Mișcarea o execută doar capul!  Poziția se menține pe toată durata execuției!  Brațele perfect întinse!  Brațele perfect întinse!  Tragem de coate!  Spatele drept!  Privim spre înapoi!  Spatele drept!  Pieptul înainte!  Mișcări ample!          |  |  |          http://www.scrigroup.com/files/sport/209_poze/image002.jpg  În linie pe un rând!    În linie câte patru!    Corectări la poziția brațelor, trunchiul ușor aplecat, picioarele ușor relaxate!  În coloană câte doi!    În coloană câte unul!    În linie câte patru!    6 grupe a 5 elevi! Grupele pleacă una după alta la interval de 5 secunde. | Se amenajează 2 circuite identice fiecare cu câte 6 stații. |
| **6.**  **Revenirea organismului după efort**  (3 minute) | Alergare ușoară.  Exerciții de respirație din mers.  Mers cu scuturarea brațelor și picioarelor. | 1 tur de sală  1 L | În coloană câte unul! |  |
| **7.**  **Aprecieri, concluzii, recomandări**  (2 minute) | Adunarea și alinierea.  Aprecieri generale și individuale.  Evidențieri pozitive.  Recomandări pentru activitatea independentă.  Salutul! | 2 minute | În linie pe un rând! |  |