**DATA**: 23.05.2017  
**ȘCOALA**: Liceul Tehnologic Constantin Dobrescu

**PROFESOR**: Toma George Cristian  
**CLASA**: X B  
**LOC DE DESFĂȘURARE**: teren de sport  
**EFECTIVUL CLASEI**: 14 elevi   
**MATERIALE NECESARE**: mingi de fotbal, jaloane,veste departajare

**PROIECT DIDACTIC**

**TEMELE LECȚIEI:**

1. **FOTBAL: Consolidarea șutului la poartă din deplasare**

**2.ATLETISM: Consolidarea startului de sus și a pasului lansat de semifond**

**Competențe specifice:**

**OBIECTIVE OPERAŢIONALE** :

**PSIHOMOTRICE :**

1. să arate o execuţie corectă a șutului la poartă din deplasare;

2. să execute corect startul de sus şi lansarea de la start în concordanţă cu celelalte componente ale alergării de rezistenţă;

1. **COGNITIVE :**

1. să denumească deprinderile motrice utilizate;

2.să interpreteze corect importanţa startului de sus şi a lansării de la start;

.

**(b)AFECTIVE :**

1. să fie mulţumit / nemulţumit pentru evoluţia sa motrică;

2. să fie interesat să realizeze alergarea într-un mod cât mai corect;

**(c)SOCIALE :**

1. să accepte înfrângerea cu sportivitate.

2. să-şi încurajeze colegii;

| **Verigile lecției/durată** | **Conţinutul lecției** | **Dozare** | **Formații de lucru**  **Indicații metodice**  **Forme de exersare** | **OBS** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Organizarea colectivului de elevi**  **(2’)** | * adunarea și alinierea colectivului de elevi în formație de raport; * salutul; * verificarea prezenţei, echipamentului şi a stării de sănătate; * comunicarea temelor lecţiei. | -1’  -30”  -30” | * în linie pe un rând; |  |
| **Pregătirea organismului pentru efort**  **(7’)** | Din linie pe un rând prin întoarcere la dreapta trecere în șir câte unul;   * alergare ușoară în jurul terenului de sport**1**; * alergare uşoară cu schimbarea formației de deplasare la semnal sonor;   Trecere în mers obișnuit și deplasare în coloană pe două șiruri pe mijlocul lung al terenului efectuându-se următoarele exerciţii: (la capătul terenului prin desfacerea coloanei în două șiruri, pe laturile terenului se revine în mers obișnuit cu respiraţii ample, la poziţia de plecare**2**):   * alergare cu joc de gleznă; * alergare cu genunchii întinși; * alergare cu pendularea gambelor înapoi; * deplasare cu pas adăugat cu fața spre interior; * deplasare cu pas adăugat cu fața spre exterior; * alergare cu ridicarea genunchilor sus**3**; * pas săltat**4**; * pas sărit; * mers normal cu respirații ample;   Deplasare câte doi pe mijlocul terenului cu oprire la capătul terenului în coloană pe două şiruri şi formarea coloanei de lucru  cu specificarea bazei şi mărirea intervalelor. | 1 tur de teren  1 L  1 L  1 L  1 L  1 L  1 L  1 L  1 L  1 L  1 L | − **1**atenţionarea colectivului cu privire la ocolirea colţurilor ale terenului de sport; − **2**      − **3**menţinerea trunchiului pe verticală și ridicarea coapsei la orizontală;  − **4**atenţionarea colectivului cu privire la ridicarea coapsei pe orizontală; |  |
| **Influențarea selectivă a aparatului locomotor**  **(8’)** | **Exerciţii libere pe două rânduri 5**  **Ex. 1. Stând depărtat cu palmele pe șold:**  1-2. îndoiri ale capului spre stânga;  3-4. îndoiri ale capului spre dreapta;  5-6. aplecări ale capului înainte;  7-8. aplecări ale capului înapoi.  **Ex. 2. Stând departat cu palmele pe șold:**  1-4. rotări ale capului spre stânga;  5-8. rotări ale capului spre dreapta.  **Ex. 3. Stând depărtat cu brațele sus:**  1-4. rotări ale braţelor înainte;  5-8. rotări ale braţelor înainte cu palmele așezate pe umeri;  idem cu rotarea braţelor înapoi.  **Ex. 4. Stând cu brațul stâng sus, celălalt braț pe lângă corp**:  1-2. extensia braţelor cu arcuire;  3-4. schimbarea braţelor în plan antero-posterior și extensia lor cu arcuire;  5-6. braţele îndoite la nivelul pieptului, extensia lor cu arcuire;  7-8. întinderea braţelor lateral cu extensia lor cu arcuire, palma în supinaţie.  **Ex. 5. Stând depărtat cu brațele sus:**  1-2. extensia trunchiului cu arcuire;  3-4. îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, palmele ating solul;  5-6. îndoirea trunchiului spre stânga cu brațul drept sus, celălalt îndoit și așezat pe șold;  7-8. îndoirea trunchiului spre dreapta cu brațul stâng sus, celălalt îndoit și așezat pe șold.  **Ex.6. Stând:**  1. ridicarea piciorul stâng înainte, celălalt ușor îndoit, simultan cu ridicarea brațelor lateral;  2. revenire în P.I.;  3. ridicarea piciorului stâng lateral simultan cu ridicarea brațelor lateral sus;  4. reveni în P.I.;  5-8. idem cu celălalt picior.  **Ex.7. Stând depărtat cu brațele înainte:**  1-2. fandare laterala spre stânga, cu arcuire;  3-4. întinderea piciorului îndoit și îndoirea trunchiului înainte, palmele ating solul;  5-6. îndoirea piciorului drept cu trecere în fandare laterală, cu arcuire;  7-8. întinderea piciorului îndoit și îndoirea triunchiului înainte, palmele ating solul.  **Ex.8. Stând cu mâinile pe șold:**  1-2. sărituri pe piciorul stâng, celălalt ridicat lateral;  3-4. sărituri pe piciorul drept, celălalt ridicat lateral. | **2 x**  **2 x**  **3 x**  **3 x**  **3 x**  **3 x**  **3 x**  **3 x** | − **5** |  |
| **Consolidarea șutului la poartă din deplasare**  **(20’)**  **Consolidarea startului de sus și a pasului lansat de semifond**  **(10’)** | **1.Consolidarea șutului la poartă din alergare (10’)**  **I. Exerciții de lovire a mingii de pe loc și din deplasare (3’)**  **Exercițiul nr. 1.**  Pase în doi, dispuşi faţă în faţă, la distanţă de 5 – 10 m **9**.  **Exercițiul nr. 2.**  Pase între doi elevi din deplasare, dispuşi faţă în faţă, la distanţă de 5 – 10 m. Elevul care se deplasează cu spatele preia și trimite ușor mingea partenerului care lovește fără preluare. Rolurile se schimbă **10** ;  **II. Exerciții de consolidare a șutului la poartă din deplasare (7’)**  **Exercițiul nr. 3**  Colectivul de elevi este împărțit pe 2 șiruri de câte 7 elevi, fiecare are câte o minge, mingea este condusă de la distanța de 10-15m față de poartă urmat de șutul la poartă. Pauză activă 30 secunde (recuperarea mingii apoi din mers revenire in formație); accent pe lovirea mingi cu ristul/șiretul plin **11**;  **Exercițiul nr. 4**  Colectivul de elevi este împărțit pe 2 șiruri de câte 7 elevi, fiecare are câte o minge, din alergare spre poartă pe rând pasează alternativ profesorului care este așezat în fața careului de 16m. Acesta după particularitățile fiecărui elev transmite mingea mai aproape sau mai departe pentru șut. Pauză activă 30 secunde (recuperarea mingii apoi revenire în formație din mers); accent pe lovirea mingii cu şiretul exterior şi interior**12**.  **III. Joc bilateral cu temă − Şutul la poartă din afara careului (10’)**  **I. Startul de sus (3’)**   * expunerea de către profesor a comenzilor regulamentare şi pozițiile aferente startului din picioare; * explicarea şi demonstrarea startului de sus de către profesor**6**; * exersarea startului de sus şi a lansării din start pe 10-15m la comandă**6**.   **II. Pasul lansat de semifond (7’)**   * explicarea de către profesor a alergării în pluton;   - alergare în pluton “strâns” – primul grup pleacă la semnalul dat de profesor, cu start din picioare, după 10-15m se deplasează în alergare în pluton în jurul terenului de sport, următoarea grupă pleacă la următorul semnal**7**;  - alergare în grup cu schimbarea alternativă a conducerii plutonului, la trecerea fiecărui colț al terenului**8**; | **-**pe perechi  **10x**  **10x**  **-**pe șiruri  **4-5x**10-15m  **-**pe șiruri  **3-4x** 15m  **2X6**  − linie pe un rând  **2-3x**10-15m  - pe grupe de câte 7 elevi  **2-3x** ture de teren  **2-3x** ture de teren | − **9**  − fiecare pasă se execută după preluarea mingii;− **10**  − **11**  − **12**  − **6**  − **7**  − **8** în timpul alergării, tempoul de alergare va fi dirijat de către profesor (mai tare, mai încet, bine, aşa, mărim uşor pasul etc.) |  |
| **Revenirea organismului după efort (2’)** | * mers normal cu relaxarea musculaturii membrelor inferioare și superioare;   - mers normal cu respiraţii ample; | **-1 tur**  **-1 tur** | -coloana cate unu; |  |
| **Concluzii, aprecieri şi recomandări (1’)** | * aprecieri pozitive şi negative asupra activităţii elevilor din lecţie; * discuții despre alergarea de semifond;   - încheierea organizată a lecției. | **1’**  **30”**  **30”** | -în linie pe un rând. |  |

= finalizare la poartă; = elev;

= pasarea mingii; = profesor;

= alergare fără minge; = conducerea mingii;

= minge de fotbal; = elevul pe poziție viitoare.

= jalon;