

# PROIECT DIDACTIC

**ȘCOALA: COLEGIUL „AL.CEL BUN”-Gura Humorului**

**PROFESOR: BÂRZU IULIAN**

**DATA: 8.04.2024**

**CLASA: a IX-a**

**EFFECTIV: 24 elevi**

**LOC DE DESFASURARE: SALA DE SPORT**

**MATERIALE DIDACTICE: MINGI DE BASCHET, SALTELE, BANCI GIMNASTICA, SCARA FIXA, FLUIER, TRICOURI**

## **TEME SI OBIECTIVE:**

1. ÎNVĂȚAREA PASARII MINGII DIN DEPLASARE SI ARUNCAREA MINGII LA COS DIN SARITURĂ PE UN PICIOR ;
2. DEZVOLTAREA FORTEI GENERALE LA NIVELUL PRINCIPALELOR GRUPE MUSCULARE PRIN EXERCITII EXECUTATE IN CIRCUIT.

## **OBIECTIVE OPERATIONALE**

### **COGNITIVE:**

**O.C.1.**-sa cunoasca procedeele folosite

**O.C.2.**-sa cunoasca eficienta exercitiilor

### **PSIHO-MOTORII**

**O.P.1.**-sa execute corect aruncarea;

**O.P.2.**-sa execute corect exercitiile;

### **AFFECTIVE**

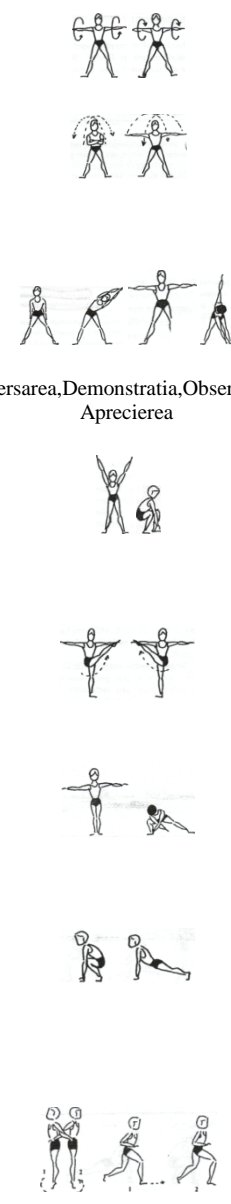
**O.A.1.**-sa execute cu placere;


**O.A.2.**-sa-si ajute colegii

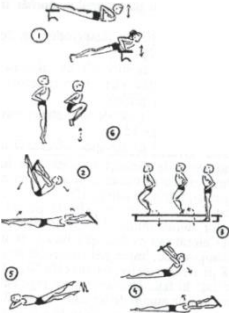
### **SOCIALE:**

**O.S.1.**-sa-si dezvolte spiritul de echipa;

<b>VERIGA, DURATA</b>	<b>CONTINUTURI ,MIJLOACE,SISTEME DE ACTIONARE,EXERCITII</b>	<b>DOZARE</b>	<b>STRATEGII DIDACTICE: FORME DE LUCRU,METODE SI INDICATII METODICE</b>	<b>OB S.</b>
<b>*V.1 ORGANIZAREA COLECTIVU LUI DE ELEVI 2'</b>	-adunarea,alinierea, salutul ; -verificarea echipamentului si astarii de sanatate ; -prezenta ; -anuntarea temelor lectiei ;	30'' 10'' 10'' 1' 10''	In linie pe un rand;	
<b>*V.2. PREGATIRE A ORGANISMU LUI PENTRU EFORT 5'</b>	<b>VARIANTE DE MERS :</b> -mers pe virfuri, br.Intins.sus in prelungirea tr. ; -curasuciri de tr. ; -pe calcie ; -trece ridin mers in alergare si invers ; <b>VARIANTE DE ALERGARE :</b> -cujoc de glezne ; -cu pendularea gambelor inapoi ; -genunchi la piept ; -pas saltat ; -pas saltat la al doilea pas ; -deplasare in	1L 1L 1L 2L 1L 1L 1L 1L	*In coloana cite unul. Se pot folosi si semnale sonore  *Încoloanăcâte doi, pe mijlocul sălii, ocolind stânga-dreapta la capăt	

	<p>poziție fundamentală : cu fața cu spatele, lateral fața de poziția de deplasare ; -alergare cu fața ,cu spatele ;</p>	<p>1L</p> <p>1L</p>	<p>pe tușele laterale ale terenului— mers obișnuit.</p>	
<p><b>*V.3 INFLUENȚA REACTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR 8'</b></p>	<p>1*P.I. Stând depărtat : T 1-4 rotire brațelor înainte ; T 5-8 idem înapoi ;</p> <p>2*P.I. Stând depărtat cu brațele îndoite și palmele la piept: T 1-2 îndoirea brațelor cu arcuire; T3-4 extensia brațelor cu arcuire; T 5-6 idem(3-4)dar în plan sagital; T 7-8 schimbarea poz. br. ce se rid.</p> <p>3*P.I. Stând depărtat cu brațele întinse lateral: T 1-2 îndoirea trunchiului cu răsucire spre stânga; T3-4 idem, dar spre dreapta;</p> <p>4*P.I. Stând depărtat cu mâinile deasupra capului: T1-2 două arcuiri sus; T3-4 două ghemuiri atingând solul cu palmele lateral;</p> <p>5*P.I. Stând depărtat: T1-2-Balans de picior cu atingerea palmei drepte cu genunchiul stâng; T3-4 Idem, dar braț-picior opus;</p> <p>6* P.I. Ghemuit cu palmele pe podea: T1-4 fândare laterală cu piciorul stâng ; T5-8 idem, dar cu piciorul drept;</p> <p>7* P.I. Ghemuit cu palmele pe podea: T1-2 ghemuire urmată de aruncarea picioarelor înapoi; T3-4 (invers)</p> <p>8*P.I. Stând: T1-8 sărituri pe vârfuri</p>	<p>2x8T</p> <p>2x8T</p> <p>4x4T</p> <p>4x4T</p> <p>2x4T</p> <p>4x4T</p> <p>2x8T</p>	<p>In coloana de gimn. cite patru</p>  <p>Exersarea, Demonstratia, Observatia, Aprecierea</p>	
<p><b>*V.4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>JOC ȘTAFETĂ: -La fluierul prof. primul elev al fiecărei</li> </ul>	<p>2x</p>	<p>Elevii se împart pe două grupe dispuse pe două</p>	

<p><b>DEZVOLTAR EA CALITĂȚILO R MOTRICE: -VITEZĂ- - ÎNDEMÂNAR E- 5”</b></p>	<p>echipe pleacă în dribling spre coș, după care execută oprire în dreptul unui jalon așezat la aprox. 2m. dist de coș, apoi aruncă mingea la coș, urmată de recuperare și pasarea ei la șirul propriu, după care pleacă următorul elev din șir. Dacă ratează aruncarea, recuperează mingea în cel mai scurt timp posibil și repeta până când mingea intră în coș. Stafeta se încheie în momentul în care termină una din echipe !</p>	<p>pt.fiec.</p>	<p>coloane nr. egale;</p>	
<p><b>V.5. INVATAREA ȘI CONSOLIDAR EA, DEPRINDERI LOR MOTRICE: 15’</b></p>	<p><b>EXERSAREA</b></p> <p>1.-pasarea mingii din deplasare la căpitan;</p> <p>3.- pasarea mingii în doi din alergare, urmată de aruncare la coș din săritură pe un picior;</p> <p>3.-aruncării la coș din săritură precedată de pasă;</p> <p>4.- aruncare la coș precedată de un dribling simplu;</p>	<p><b>15min.</b></p> <p>5min.</p> <p>5min.</p> <p>5min.</p>	 <p><i>-pe două coloane paralele cu un căpitan poziționat la 10m. în fața șirului.</i></p> <p><i>-pe două coloane paralele în apropierea tușelor laterale ale terenului, pasarea mingii pe perechi din alergare.</i></p> <p><i>-pe două șiruri paralele în apropierea tușelor laterale ale terenului: -aruncări cu panoul, din apropierea coșului precedate de pasă la capitan -elevul care aruncă urmărește mingea la recuperare și o pasează următorului, după care se deplasează la coada șirului propriu.</i></p>	
<p><b>V.6. DEZVOLTAR EA CALITATILO R MOTRICE :</b></p>	<p><b>Exemplu de circuit cu grad de solicitare mediu:</b></p> <p>*Efectiv mixt - 24 elevi; *Scop: dezvoltarea forței segmentare și a celei explozive; *Număr de stații: 4 efectuat o singură dată sau de două ori. **Timp de exersare la o stație 30 sec., **Pauza între stații 30 sec.</p> <p><u>Conținutul circuitului</u></p> <p>1 - <b>flotări</b> din - culcat facial (băieții cu picioarele pe bancă, fetele cu palmele pe bancă)</p> <p>2 - <b>ridicări ale trunchiului</b> din - culcat dorsal cu</p>	<p>2x</p>	<p><i>-Profesorul cronometrează timpii de lucru și de pauză.</i></p> <p><i>-Elevii se împart în 4 grupe, care pe timpul pauzelor schimbă ordinea de execuție între stații în sensul acelor de ceasornic.</i></p> <p><i>Timpul de lucru va fi de 20 sec. iar cel de pauza va</i></p>	

<p><b>-FORȚA- - REZISTENȚA - 10'</b></p>	<p>brațele întinse deasupra capului - ridicare în echer ducând bastonul în apăsarea vârfului pic.;</p> <p>3 - stând lateral față de banca de gimnastică - <b>sărituri consecutive peste bancă</b> pe ambele picioare;</p> <p>4 - <b>extensii ale trunchiului</b> - din culcat facial cu brațele întinse, ținând un baston de capete - ridicări succesive a trunchiului ducând bastonul peste cap.</p>		<p><i>fi de 30 sec.</i> <b><u>-Se pot înlocui bastoanele cu mingi!</u></b></p> 	
<p>V.7. <b>REVENIREA ORGANISMULUI DUPA EFORT</b></p> <p>3'</p>	<p>-Din culcat dorsal, încordare și relaxarea alternativă a unor grupe musculare sau a corpului întreg;</p> <p>- din culcat dorsal cu picioarele îndoite, tălpile pe sol depărtate la 50-70 cm, scuturarea laterală a picioarelor și mișcarea mușchilor de pe gambe și coapse;</p> <p>- din culcat dorsal cu picioarele ridicate la circa 45° și gleznelor ținute de partener, scuturarea laterală a picioarelor celui culcat;</p> <p>- din stând pe omoplați cu picioarele ușor îndoit, decontractarea, scuturarea picioarelor;</p> <p>- stând cu picioarele ușor depărtate, capul lăsat liber înainte scuturarea brațelor (spatele rotunjit);</p> <p>- în stând cu brațele lateral, înainte sau sus, încordarea puternică a brațelor urmată de decontractarea lor cât mai mare și lăsarea lor liberă pe lângă corp;</p>	<p>30s.</p> <p>30s.</p> <p>30s.</p> <p>30s.</p> <p>30s.</p> <p>30s.</p>	<p>-Se insistă și pe exerciții de respirație și relaxare a musculaturii.</p>	
<p>V.8. <b>CONCLUZII APRECIERI RECOMANDĂRI</b></p> <p>2'</p>	<p>-Reorganizarea colectivului de elevi ;</p> <p>-Aprecieri asupra obiectivelor propuse;</p> <p>- Aprecieri pozitive sau negative asupra activității desfășurate ;</p> <p>-Salutul ;</p>	<p>25''</p> <p>25''</p> <p>1'</p> <p>10''</p>	<p>-In linie pe un rând.</p>	