



PROIECT DIDACTIC

DATA:

UNITATEA ȘCOLARĂ:

CLASA: a V-a

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport

SUBIEȚI:

PROFESOR :

DOMENIUL: *Educație fizică și sport*

TEMA ACTIVITĂȚII:

- **Tema 1:** *Consolidarea deprinderilor motrice aplicativ utilitare*
- **Tema 2:** *Dezvoltarea calității motrice îndemânarea*

TIPUL ACTIVITĂȚII: *Consolidarea priceperilor și deprinderilor*

SCOPUL ACTIVITĂȚII: *formarea deprinderii motrice de a împinge și de a trage un obiect*



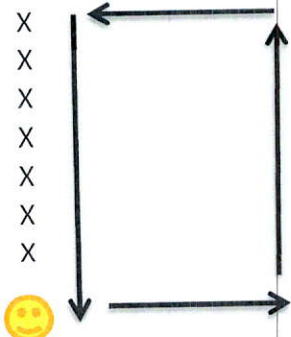
OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- **O1-** să execute corect exercițiile de captare a atenției;
- **O2-** să execute corect variantele de mers și de alergare;
- **O3-** să împingă scaunul cu iepuraș până când ajunge la final.

STRATEGIA DIDACTICĂ:

- **Forme de organizare:** frontal, pe grupe
- **Metode și procedee:** explicația, demonstrația, jocul
- **Mijloace didactice:** fișă cu iepuraș.

DURATA: 50 min.

VERIGILE ȘI DURATA LEȚIEI	CONȚINUT ȘTIINȚIFIC	DOZARE	FORMAȚII DE LUCRU	INDICAȚII ȘI COMENZI
1. Organizarea colectivului de elevi	<p>-adunarea, alinierea, salutul</p> <p>-verificarea echipamentului și a stării de sănătate</p> <p>-prezența</p> <p>-voi efectua câteva exerciții de captare a atenției</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mâinile pe cap • Mâinile pe umeri • Mâinile la ceafă • Mâinile sus • Mâna stângă jos • Mâna dreaptă jos • Mâinile pe genunchi 	<p>20"</p> <p>10"</p> <p>30"</p> <p>20"</p> <p>1'</p>	<p>-în linie pe un rând</p> <p>X X X X X X X X X X</p> <p></p>	<p>-„Vă aliniați!”</p> <p>-„Drepti!”</p> <p>-„Bună ziua!”</p> <p>-„Mâinile pe cap.”</p> <p>-„Sus mâinile!”</p>
2. Pregătirea organismului pentru efort	<p>-Le spun copiilor să se întorcă la dreapta, în timp ce eu mă poziționez la începutul rândului și le cer să mă urmeze.</p> <p>Variante de mers:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ mers normal ➤ mers pe vârfuri cu brațele sus ➤ mersul piticului <p>Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ alergare ușoară ➤ alergare cu schimbarea direcției de mers ➤ alergare cu genunchii la piept ➤ alergare cu pendularea gambelor înapoi 	<p>1T</p> <p>1T</p> <p>1T</p> <p>1T</p> <p>1T</p> <p>1T</p>	<p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p> <p></p> <p></p>	<p>-„La dreapta!”</p> <p>-„Înainte mars!”</p> <p>-„Spatele drept și mișcați brațele pe lângă corp.”</p> <p>-„Sus mâinile!”</p> <p>-„Inspirăm și expirăm.”</p>

X X X X X X X X X X X X

3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor.

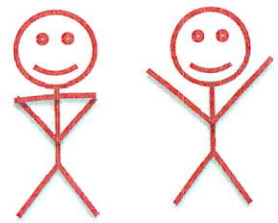
-așez copiii pe un singur rând și efectuăm câteva exerciții fizice

Exercițiul 1
P.I-stând depărtat, cu mâinile pe umeri.
T1-T4:rotirea capului spre dreapta
T5-T8:rotirea capului spre stânga.



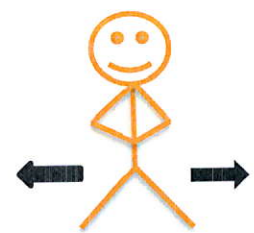
-„Mâinile pe umeri și spatele drept!”

Exercițiul 2
P.I-stând cu picioarele depărtate, brațele pe lângă corp.
T1-ducerea brațelor pe umeri
T2-întinderea brațelor în sus



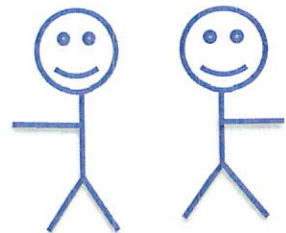
-„Sus mâinile!”

Exercițiul 3- „Ceasul face TIC- TAC”
P.I-stând depărtat, brațele pe umeri
T1-îndoirea trunchiului spre stânga („TIC”)
T2-revenire
T3-îndoirea trunchiului spre dreapta („TAC”)
T4-revenire

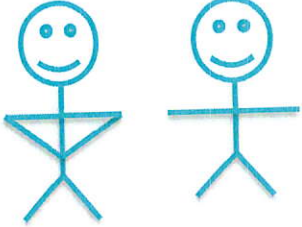
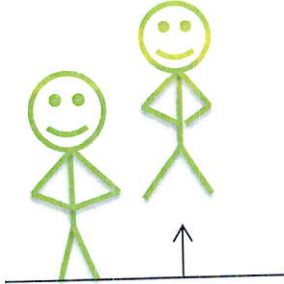
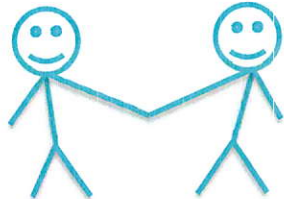
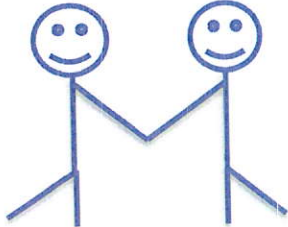
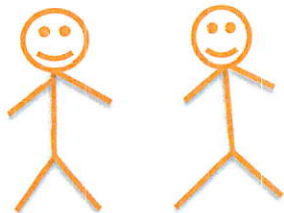


-„Îndoți trunchiul!”

Exercițiul 4
P.I-stând depărtat, cu brațele întinse înainte.
T1-ducerea brațului drept întins în lateral
T2-revenire
T3-ducerea brațului stâng întins în lateral
T4-revenire



-„Trunchiul drept și brațele întinse în față.”

	<p>Exercițiul 5 P.I-stând depărtat, brațele îndoite la piept T1-T2: îndoirea brațelor la piept, cu arcuire. T3-T4: extensia brațelor în lateral, cu arcuire.</p> <p>Exercițiul 6 P.I-stând cu picioarele apropiate, brațele pe șolduri T1-T8- sărituri ca mingea</p>	 	<p>-„Arcuiți brațele!”</p> <p>-„Sari mingea, sari, sari!”</p> <p>-„Inspirăm și expirăm.”</p>
<p>4.Învățarea deprinderilor și priceperilor motrice</p>	<p>-„Dragii mei, în continuare vom face câteva exerciții de tracțiune și împingere. Pentru început fiecare veți avea câte un partener la efectuarea acestor exerciții.”</p> <p>Tema 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stând câte doi, unul lângă celălalt apucat de mână, tracțiune laterală; 2. Stând spate în spate, brațele înapoi, apucat de mâini, tracțiune cu pașire înainte; 3. Stând unul după celălalt, apucat de mâini, cel din față îl trage pe cel din spate, care opune rezistență; 	  	<p>-„Să nu vă împingeți!”</p> <p>-„Spatele drept!”</p>

4. Stând față în față, fandat înainte, apucat de o mână, tracțiune;

-„În continuare ne vom juca un joc foarte frumos. Veți fi împărțiți în două grupe. Fiecare grupa va trebui să împingă scaunul pe care va fi așezată o imagine cu un iepuraș. Fiecare copil din echipă trebuie să împingă scaunul până când iepurașul va ajunge la căsuța lui. Echipa care plimbă de cele mai multe ori iepurașul câștigă.”

-„Ce ziceți, credeți că o să putem duce iepurașul la căsuța lui?”

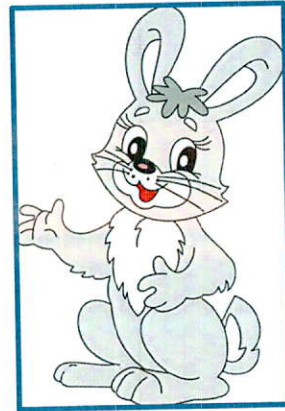
-„Daa!”

-„Haideți să începem!”

Tema 2:

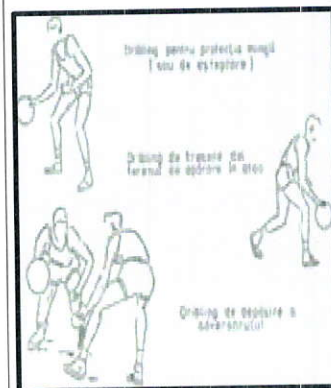
1. Dribling

Driblingul șerpuit printre mai multe obstacole dispuse variat în spații mici.

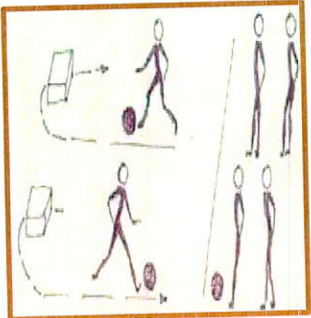
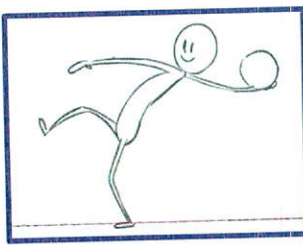



„Pe locuri, fiți gata, START!”

„Păstrați-vă rândul!”



„Hai că poți! Mai ai puțin”

	<p>2.Ștafete Ștafete cu transportul mingii, în jurul corpului, printre picioare, cu aruncarea mingii pe vertical</p> <p>3.Aruncarea mingii Aruncarea mingii pe verticală la 1-2 m înălțime, rostogolire și prinderea mingii.</p>	 	
<p>5.Revenirea organismului după efort.</p>	<p>-„Vă așezați toți într-o linie. Inspirăm pe nas și expirăm pe gură. Scuturăm mâinile și picioarele.”</p>		<p>-„Ne relaxăm!”</p>
<p>6.Încheierea organizată a lecției.</p>	<p>-alinierea -voi face aprecieri atât individuale cât și generale -„Felicitări copii! V-ați descurcat minunat și vreau să vă mulțumesc!” -salutul</p>	<p>-în lini pe un rând</p> <p>X X X X X X X X X X</p> 	<p>„Lecția de educație fizică s-a terminat. Bună ziua!”</p>