

PROIECT DIDACTIC

Data: 03. 03. 2018

Școala: *Colegiul Tehnic „Ghe. Asachi”*

Clasa: a X-a E

Efectiv: 26 (10 B + 16 F)

Locul desfășurării: sala de sport

Materiale necesare: saltele de gimnastică, gantere, corzi, garduri, mingi medicinale, cronometru.

Unitatea de învățare: Gimnastică acrobatică

1.Tema: Exersarea elementelor de gimnastică statice și dinamice: a. izolat

b. legări de două elemente

c. exercițiu liber ales la sol.

Obiectiv: Creșterea nivelului de execuție al elementelor de gimnastică acrobatică.

Unitatea de învățare: Forța

2.Tema: Dezvoltarea forței segmentare.

Obiectiv: Îmbunătățirea indicilor de forță ai principalelor grupe musculare.

Veriga Durata	Conținutul lecției	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Obser - vații
1./ 2'	Adunarea, alinierea, verificarea ținutei și stării de sănătate, anunțarea temelor lecției. - întoarceri pe loc: la dreapta, la stânga împrejur, la dreapta.	1' 50" 10"	OOOOOOOOOOO 	
2./ 5'	Variante de mers și alergare: - mers cadențat - mers pe vârfuri - alergare obișnuită - mers pe călcâie - alergare obișnuită - joc de glezne - mers - alergare laterală cu pas alăturat - mers - alergare cu forfecarea picioarelor întinse înainte - mers - alergare cu pendularea gambelor înapoi - mers - alergare cu ridicarea genunchilor alternativ la piept - mers - alergare cu pas săltat - mers.	20m 15m 20m 15m 40m 30m 10m 30m 25m 30m 20m 30m 25m 30m 15m 30m 20m	- Diverse poziții ale ale B. și mâinilor - Se execută pe diagonalele terenului - Se execută pe liniile de margine ale terenului	
3./ 8'	Formarea coloanei de gimnastică: Exerciții libere: 1. P.I.Stând depărtat - mâinile pe șolduri: t ₁₋₄ - rotarea capului de la stg. spre dr. t ₅₋₈ - rotarea capului de la dr.spre stg.	2 x 8 t	- În linie câte patru - Mișcarea amplă	

2. P.I. Stând depărtat – mâinile pe șolduri: t₁₋₂ - aplecarea capului înainte t₃₋₄ - aplecarea capului înapoi(extensie) t₅₋₆ - aplecarea capului lateral stânga t₇₋₈ - aplecarea capului lateral dreapta.	2 x 8 t	- Se execută cu arcuire	
3. P.I. Stând depărtat: t₁₋₄ - rotarea umerilor spre înainte t₅ - ridicarea umerilor simultan t₆ - coborârea umerilor t₇ - ridicarea umerilor simultan t₈ - coborârea umerilor.	2 x 8 t	- La a doua repetare, rotarea umerilor se execută spre înapoi	
4. P.I. Stând depărtat: t₁- ducerea brațelor întinse lateral t₂ - revenire în P.I. t₃ - ducerea brațelor întinse lateral t₄ - revenire în P.I. t₅₋₈ - rotarea brațelor spre înainte.	2 x 8 t	- La a doua repetare, rotarea brațelor se execută spre înapoi	
5. P.I. Stând depărtat: t₁ - ducerea brațelor întinse înainte, palmele înăuntru t₂ - revenire în P.I. t₃ - ducerea brațelor întinse înainte, palmele înăuntru t₄ - revenire în P.I. t₅₋₈ - rotarea brațelor spre înainte.	2 x 8 t	- La a doua repetare, rotarea brațelor se execută spre înapoi	
6. P.I. Stând depărtat - B. stg. întins sus, B. dr. pe lângă corp: t₁₋₂ - extensia brațelor - arc. t₃₋₄ - ducerea B. dr. întins sus, B. stg. pe lângă corp – extensie cu arcuire. t₅₋₆ - B. îndoite, mâinile la piept - extensie cu arcuire t₇₋₈ - ducerea B. întinse lateral - extensie cu arcuire.	3 x 8 t	- B. întinse la nivelul umerilor	
7. P.I.Stând, mâinile deasupra genunchilor,T. aplecat înainte la 45°: t₁₋₄ - rotarea genunchilor de la stg. spre dr. t₅ - îndoirea picioarelor t₆ - revenire în P.I. t₇ - îndoirea picioarelor t₈ - revenire în P.I.	2 x 8 t	- Mișcarea amplă	
8. P.I. Stând: t₁ - îndoirea P stg.la piept, mâinile pe G. t₂ - revenire t₃ - îndoire P. dr. la piept, mâinile pe G. t₄ - revenire	2 x 8 t	- Spatele drept	

t₅ - îndoirea P. stg. la piept, bătaia palmelor sub coapsă t₆ - revenire t₇ - îndoirea P. dr. la piept, bătaia palmelor sub coapsă t₈ - revenire în P.I. 9. P.I. Stând: t₁ - genuflexiune, ducerea B. întinse înainte t₂ - revenire cu ducerea P. stg. înapoi pe vârful, mâinile la ceafă, corpul în extensie t₃ - genuflexiune, ducerea B. întinse înainte t₄ - revenire cu ducerea P. dr. înapoi pe vârful, mâinile la ceafă, corpul în extensie. 10. P.I. Stând: t_{1,2} - fandare lateral stg.- mâinile pe șolduri t_{3,4} - fandare lateral dr.- mâinile pe șolduri. 11. P.I. Stând depărtat, mâinile pe șolduri: t_{1,2} - îndoirea T. lateral stânga – arcuire t_{3,4} - îndoirea T. lateral dreapta – arcuire. 12. P.I. Stând depărtat, mâinile la ceafă: t_{1,2} - răsucirea T. spre stânga – arcuire t_{3,4} - răsucirea T. spre dreapta – arcuire. 13. P.I. Stând depărtat: t_{1,2} - extensia T. cu ducerea B. întinse sus- arcuire t_{3,4} - aplecarea T. la 90°, B. lateral 14. P.I. Stând, antebrațele în sus - apropiate, pumnii strânși: t_{1,4} - sărituri cu depărtarea și apropierea P. și a Ab. t_{5,8} - sărituri pe V. P. - mâinile pe șolduri. Se execută mișcări ample de respirație.	4 x 4 t 4 x 4 t 4 x 4 t 4 x 4 t 8 x 4 t 3 x 8 t 3 x	- Corpul în extensie - Se schimbă poziția mâinilor - Pe parcursul ex. se schimbă poziția mâinilor și a brațelor - Pe parcursul ex. se schimbă poziția mâinilor și a brațelor - Pe parcursul ex. se schimbă poziția mâinilor și a brațelor - Se execută ritmic	
---	--	---	--

5./26	1. Exersarea elementelor de gimnastică statică și dinamice: - exerciții de mobilitate, executate individual și în perechi la saltea - rulări pe spate - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit - rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit în legare cu rostogolire în depărtat - rostogolire înainte din depărtat în apropiat în legare cu rostogolire în depărtat - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat în legare cu rostogolire înainte în depărtat - rostogolire înapoi din depărtat în depărtat - podul de sus – F. și de jos B. - stând pe omoplați - semisfoara - cumpăna pe un genunchi - cumpăna pe un picior - stând pe mâini - roata laterală. - exersarea exercițiului liber ales la sol.	3' 5 - 6 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 2 x 1 – 2 x	- Câte doi elevi la saltea - Grupe de câte trei elevi - Elevii își acordă ajutor reciproc - Elevii care își așteaptă rândul, îi corectează și îi asigură pe cei care lucrează.	
6./ 6'	2. Dezvoltarea forței segmentare: Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor, picioarelor, abdomenului și spatelui, executate în circuit. 1. Stând depărtat cu o ganteră în fiecare mână- se execută flexia antebrățelor pe brațe, alternativ. 2. Sărituri pe ambele picioare, de pe o parte pe cealaltă a gardului. 3. Culcat dorsal, mâinile la ceafă – ridicarea trunchiului la 90°, odată cu îndoirea P. la piept, alternativ. 4. Culcat facial, brațele întinse înainte, T. în extensie forfecarea B. și a P. 5. Flotări sau din stând cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini, ducerea B. întinse înainte și revenire. 6. Sărituri la coardă sau genuflexiuni - mâinile la ceafă. 7. Așezat apropiat, sprijin pe antebrațe, ridicarea picioarelor la 45° – forfecare.	20"lucru 15"pauză 20"lucru 15"pauză 20"lucru 15"pauză 20"lucru 15"pauză 20"lucru 15"pauză 20"lucru 15"pauză 20"lucru 15"pauză	- Greutatea corpului repartizată uniform pe picioare - P. nu se sprijină pe sol - Se lucrează conf. opțiunii elevilor - Se lucrează conf. opțiunii elevilor	

	8. Culcat facial, brațele întinse înainte - extensia corpului și revenire.	20''lucru 15''pauză		
7./ 2'	- Alergare 2/4. - Mers cu mișcări de respirație și relaxarea segmentelor corpului.	45m 40m	- În coloană câte unul	
8./ 2'	- Aprecieri generale; - Evidențieri; - Recomandări pentru activitatea independentă; - Salutul.	2'	- În linie pe un rând.	