

Proiect Didactic

Colegiul Tehnic "Gh. Asachi" Iași

Clasa: a XII-a

Locul desfășurării: Teren de sport

Materiale necesare: fluier; cronometru; copete;

mingi de: baschet, rugby, fotbal; tag-uri rugby;

fileu fotbal-tenis; fileu badminton; rachete

badminton; fluturși badminton.

Temele lecției:

Streetball – 1. Consolidarea ținerii, prinderii și pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare;

2. Consolidarea aruncării la coș din deplasare;

3. Joc cu temă 3x3.

Fotbal – Tenis – 1. Consolidarea lovirii mingii cu șiretul, latul și capul;

2. Joc cu temă 2x2; 3x3.

Badminton – 1. Consolidarea deplasării în teren;

2. Consolidarea serviciului scurt cu lovitură de dreapta;

3. Joc cu reguli simplificate.

Rugby-tag – 1. Consolidarea pasei în jocul de rugby;

2. Susținerea purtătorului de balon în atac;

3. Joc cu temă 4x4.

Competențe specifice:

- Utilizarea terminologiei de specialitate în transmiterea mesajelor specifice;
- Recunoașterea diferitelor reacții ale organismului la eforturi variate;
- Recunoașterea calităților motrice în cadrul diferitelor acțiuni motrice;
- Executarea exercițiilor fizice însușite, potrivit posibilităților individuale, în condiții complexe;
- Colaborarea cu ceilalți membri ai grupului, în vederea constituirii diferitelor formații de adunare, de deplasare, de exersare.

Obiective operaționale:

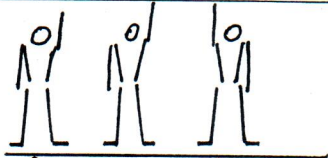

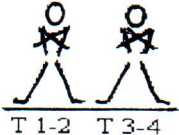
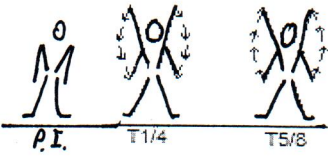
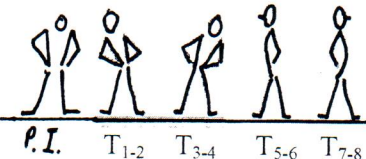


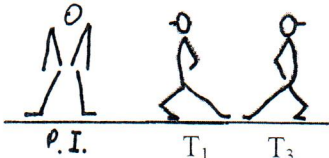
La sfârșitul orei elevii vor fi capabili să:

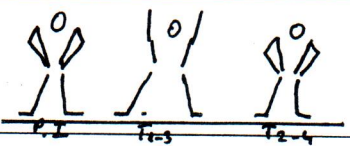



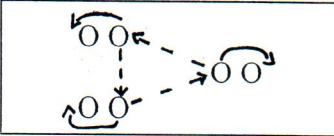
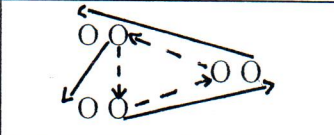
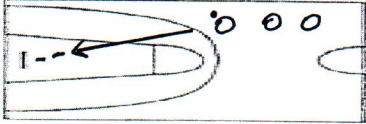
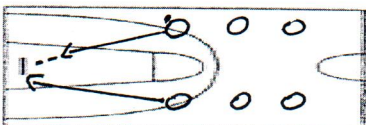


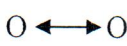
-aplice în jocul cu temă, toate elementele consolidate în temele lecției.

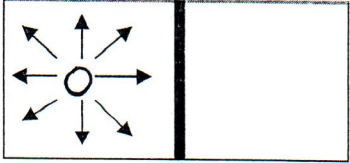
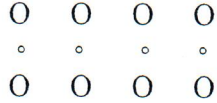

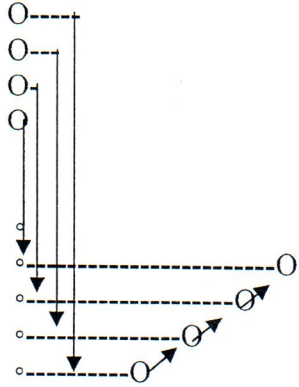
Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea, jocul dinamic, concursul.

Durață: 50 minute.

Veriga Durata	Conținutul lecției	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice	Obs.
V1 1' Organizarea colectivului de elevi	<ul style="list-style-type: none"> - adunarea colectivului; - alinierea, salutul; - verificarea echipamentului și a stării de sănătate; - anunțarea temelor lecției. 		<p>În linie pe un rând:</p> <p>OOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">Δ</p>	
V2 5' Pregătirea organismului pentru efort	<p><i>Alergare și variante de alergare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare ușoară; - joc de glezne - alergare cu genunchii sus; - alergare cu pendularea gambelor înapoi; - pas adăugat, față în față; - pas adăugat, spate în spate; - alergare cu pas săltat; - alergare cu pas sărit; - alergare cu pas încrucișat, față în față; - alergare cu pas încrucișat, spate în spate; - alergare cu spatele; - mers cu exerciții de respirație. 	<p>3 ture teren</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p> <p>1 tură</p>	<p>În coloană câte unu</p> <p>OOOOOOOOO</p> <p style="text-align: center;">Δ</p> <p style="text-align: center;">-se urmărește execuția corectă a diferitelor tipuri de alergare; -se fac corectări.</p>	
V3 7' Influențarea selectivă a aparatului locomotor	<p>Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă</p> <p>1. P.I. Stând depărtat - mâinile pe șolduri: T₁₋₂ - aplecarea capului înainte cu arcuire; T₃₋₄ - aplecarea capului înapoi cu arcuire; T₅₋₆ - aplecarea capului lateral stânga cu arcuire; T₇₋₈ - aplecarea capului lateral dreapta cu arcuire.</p> <p>2. P.I. Stând depărtat - mâinile pe șolduri: T₁₋₄ - rotarea capului de la stânga spre dreapta ; T₅₋₈ - rotarea capului de la dreapta spre stânga.</p>	<p>2 x 8 T</p> <p>2 x 8 T</p>	<p>În cerc</p> <p>OOO</p> <p>O O O</p> <p>O Δ O</p> <p>O O O</p> <p>OOO</p> <p style="text-align: center;">P.I. T1/2 T3/4 T5/6 T7/8</p>	

<p>3. P.I. Stând depărtat - B. stg. sus: T₁₋₂ - extensia brațelor cu arcuire T₃₋₄ - ducerea B. dr. sus, extensie cu arcuire</p> <p>4. P.I. Stând depărtat - mâinile pe umeri: T₁₋₄ rotări ale umerilor spre înainte; T₅₋₈ rotari ale umerilor spre înapoi.</p> <p>5. P.I. Stând depărtat - brațele înainte: T₁₋₂ - forfecarea brațelor (brațul stg deasupra brațului dr); T₃₋₄ - forfecarea brațelor (brațul dr deasupra brațului stg).</p> <p>6. P.I. Stând depărtat : T₁₋₄ - rotarea brațelor spre înainte; T₅₋₈ - rotarea brațelor spre înapoi.</p> <p>7. P.I. Stând depărtat - mâinile pe șolduri: T₁₋₂ - îndoirea trunchiului lateral stânga cu arcuire; T₃₋₄ - îndoirea trunchiului lateral dreapta cu arcuire; T₅₋₆ - răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire; T₇₋₈ - răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.</p> <p>8. P.I. Stând mult depărtat : T₁₋₂ - aplecarea trunchiului la 90°, B. lateral; T₃₋₄ - extensia trunchiului cu ducerea B. sus cu arcuire.</p> <p>9. P.I. Stând mult depărtat, trunchiului aplecat la 90°, B. lateral : T₁₋₂ ducerea B. stâng la piciorul drept, B. drept sus, privirea la brațul drept, cu arcuire; T₃₋₄ ducerea B. drept la piciorul stâng, B. stâng sus, privirea la brațul stâng cu arcuire.</p> <p>10. P.I. Stând depărtat cu mâinile pe șolduri: T₁₋₄ rotarea bazinului de la stânga spre dreapta; T₅₋₈ rotarea bazinului de la dreapta spre stânga.</p> <p>11. P.I. Stând: T₁ - fandare înainte cu piciorul stg. - mâinile pe șolduri T₂ - revenire în P.I. T₃ - fandare înainte cu piciorul dr. - mâinile pe șolduri T₄ - revenire în P.I.</p>	<p>3 x 4 T</p> <p>2 x 8 T</p> <p>4 x 4 T</p> <p>2 x 8 T</p> <p>3 x 8 T</p> <p>6 x 4 T</p> <p>6 x 4 T</p> <p>3 x 8 T</p> <p>4 x 4 T</p>	       
---	--	---

	<p>12. P.I. Stând cu mâinile pe șolduri: T_{1/3} - depărtarea picioarelor și ducera brațelor sus; T_{2/4} - revenire în P.I.</p>	4 x 4 T		
V5 35'	<p>Streetball – 1. Consolidarea ținerii, prinderii și pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare;</p> <p>-câte doi la minge, față în față, pase cu două mâini de la piept;</p> <p>- câte doi la minge, față în față, pase cu două mâini de la piept, cu pământul;</p> <p>-pe trei șiruri(în triunghi), pasă și deplasarea la șirul propriu;</p> <p>-pe trei șiruri, față în față, pasă și deplasare la șirul la care s-a pasat;</p> <p>2. Consolidarea aruncării la coș din deplasare; -pe un șir, deplasare spre coș, finalizat cu aruncare și recuperarea mingii și deplasare la coada șirului;</p> <p>-pe două șiruri, unul cu minge, celălalt fără, dribling din deplasare și aruncare la coș, celălalt recuperează și se deplasează la șirul opus;</p> <p>3. Joc cu temă 3x3, aplicând elementele consolidate anterior.</p> <p>Fotbal – Tenis – 1. Consolidarea lovirii mingii cu șiretul, latul și capul; -pase în doi cu latul, șiretul și capul; -în doi, menținerea mingii în aer cu latul, șiretul și capul;</p> <p>-joc 4:2 cu aplicarea elementelor anterior repetate;</p> <p>-în doi, menținerea mingii în aer peste fileu cu latul, șiretul și capul.</p> <p>2. Joc cu temă 2x2; 3x3, aplicând elementele consolidate anterior.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>24'</p>	         	
Temele lecției				

	<p>Badminton – 1. Consolidarea deplasării în teren; -din poziție fundamentală deplasare în teren: înainte, oblic stânga, oblic dreapta, lateral stânga, lateral dreapta, înapoi, oblic înapoi stânga, oblic înapoi dreapta;</p> <p>2. Consolidarea serviciului scurt cu lovitură de dreapta; -de pe linia de fund se execută serviciul scurt, în diagonală, având în vedere ca fluturașul să ajungă în apropierea liniei de serviciu adversă;</p> <p>3. Joc 1x1 cu reguli simplificate.</p> <p>Rugby-tag – 1. Consolidarea pazei în jocul de rugby; -pe două șiruri față în față, între șiruri poziționate copete, jucătorii trebuie să atingă cu ambele mâini partea corpului strigată de conducător (ureche, nas, genunchi, glezne, etc.) iar la comanda „con”, cel mai rapid va lua copeta de jos;</p> <p>-în coloană, ultimul fiind poziționat cu spatele la coloană, se transmite mingea din mână în mână prin lateral stânga până la ultimul, apoi prin dreapta, apoi printre picioare și pe deasupra capului.</p> <p>2. Susținerea purtătorului de balon în atac; -pe un șir de câte patru, având cinci copete înaintea șirului, primul jucător așează mingea lângă al doilea copet și se deplasează în lateral, al doilea jucător ia mingea și o așează la al treilea copet, al treilea jucător ia mingea și o așează la al patrulea copet, iar al patrulea jucător ia mingea, o așează la al cincilea copet, apoi o pasează spre înapoi la al treilea jucător, acesta la al doilea jucător, apoi la primul jucător care va pasa șirului următor;</p> <p>3. Joc cu temă 4x4, aplicând elementele consolidate anterior.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>25'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>20'</p>	   	
<p>V7 1' Revenirea organismului după efort</p>	<p>-alergare ușoară; -mers cu exerciții de respirație.</p>	<p>1 tură teren 1 tură teren</p>	<p>În coloană câte unu OOOOOOOOOO Δ</p>	
<p>V8 1' Concluzii și aprecieri</p>	<p>-reorganizarea colectivului de elevi; -aprecieri pozitive și negative asupra activității desfășurate; -salutul.</p>		<p>În linie pe un rând: OOOOOOOOOO Δ</p>	