PLAN DE LECȚIE

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ȘCOALA GIMNAZIALĂ "Sf. Ap. Andrei" Buzău
DISCIPLINA:**Handbal**
CADRU DIDACTIC: profesor, CIGHIR MARGARETA LILIANA
DATA: 05.03.2021
CLASA: a V-a (începători)
EFECTIV ELEVI: 18 elevi (băieți)
TEMA: 1. CAPACITATEA COORDINATIVĂ (ÎNDEMÂNARE) –AMBIDEXTRIA
Ob.dezvoltarea capacitatății coordinative in condiții izolate și de joc bilateral .
2.PRINDEREA ȘI PASAREA MINGII DIN DEPLASARE ȘI ARUNCARE LA POARTĂ DIN SĂRITURĂ
Ob. consolidarea prindereii și pasării mingii din deplasare, cu aruncare la poartă din săritură, cu accent pe finalizare
LOC DE DESFĂȘURARE: sala de sport (40/20m)
DURATA: 90 minute

OBIECTIVE OPERAȚIONALE :la sfârșitul lecției elevii vor fi capabili :

-obiective psihomotrice:
-să conducă mingea de handbal în dribling atât cu mâna îndemânatică cât și cu cea neândemânatică fără să o piardă din dribling ;
-să finalizeze aruncările la poartă din săritură in proporție de 80%;
-să realizeze o alergare rapidă și corectă pe parcursul realizării deprinderilor motrice;

-obiective cognitive:
-să poată descrie modul de execuție al driblingului printre jaloane, a prinderii și pasării mingii și aruncării la poartă ;
-să respecte regulile jocului de handbal;
-să cunoască noțiuni simple de arbitraj;

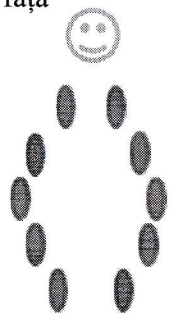
-obiective afective:
-să manifeste interes pentru joc şi să se bucure de reuşită;
-să se bucure de reuşita indeplinirii sarcinilor propuse;
-să crească emulaţia şi fair-play-ul.

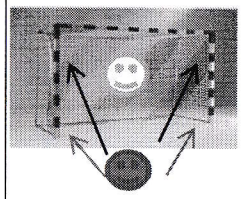
METODE ŞI PROCEDEE DIDACTICE : conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul dinamic;
MIJLOACE SPECIFICE : exerciţiul fizic, întrecerea;
MATERIALE DIDACTICE : mingi de handbal, jaloane, fluier, gărdulețe, minge "praştie", maiouri de recunoaştere;
METODE DE EVALUARE:formativă (interactivă, curentă), normativă, criterială.

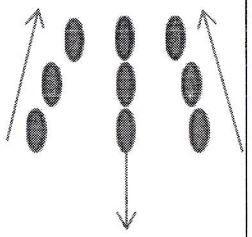
BIBLIOGRAFIE:

- 1.Handbal la copii şi juniori-prof. Eugen Trofin si Sorin Grigorovici, Editura Consiliului National pentru Educatie Fizică şi Sport
- Stoicescu, A., Login, M., 1995, Îndrumător metodic pentru lecţia de educaţie fizică la clasele I-IV, EDP, Bucureşti;
- 4.Handbal,500 de exerciţii pentri învăţarea jocului-Ioan Bota şi Maria Bota, Editura Sport-turism, Bucureşti 1990
- Oancea, I., Oancea, M., 1998, Educaţie fizică – ghid metodologic, Editura Aramis, Bucureşti;
- www.didactic.ro

PĂRȚILE LECȚIEI ȘI DURATA	CONȚINUTURI	DOZARE	STRATEGII DIDACTICE			METODE DE EVALUAREA	OBS.
			FORMAȚII DE LUCRU	METODE	INDICAȚII METODICE		
	Organizarea colectivului : -alinierea -salutul -verificarea echipamentului și a stării de sănătate -anunțarea temelor de lecție	2 min.	Linie pe un rând 	-conversația -explicația	-sa răspundă la cerințe și comenzi	Evaluare formatia interactiva	
PARTEA PREGĂTITOARE 30 min.	*Pregătirea organismului pentru efort :* -intoarceri pe loc, la stânga şi la dreapta. -mers cu trecere din coloană câte unu în coloană câte doi -alergare uşoară . -alergare cu joc de gleznă. -alergare cu genunchii sus. -alergare cu pendularea gambelor înapoi. - alergare cu pendularea gambelor înainte -alergare laterală cu paşi adaugați; -deplasare înainte cu paşi adăugați	1 x 1 L 2xL 2xL 2Xl 2xL 2xL 2xL 2xL	Linie pe un rând  Coloană câte unu  Coloană câte doi  Coloană câte doi	-demonstrația -observația -explicația -demonstrația -observația -explicația -demonstrația	- să răspundă la comenzi; - să păstreze ritmul de execuţie -păstrarea ritmului de execuție -mers cu exerciții de relaxare și revenire între execuția exercițiilor din școala alergării, 1x lățime teren	Evaluare curenta	

	-pas săltat cu ducerea brațului opus, sus -pas sărit *Influențarea selectivă a aparatului locomotor :* -din stând depărtat: 1.rotări ale capului cu mainile pe șolduri 2.răsuciri ale capului cu arcuire stg-dr. 3.rotări de brațe cu mainile pe lângă corp, înainte și înapoi(4t înainte-4t înapoi) 4.extensii de brațe alternativ cu un braț sus și unul jos pe lângă corp. 5.ducerea brațelor întinse în diferite planuri(înainte-sus-lateral –jos) 6.din stând depărtat ducerea brațelor sus, arcuire cu extensie și îndoire cu arcuire de trunchi 7.stând depărtat cu mainile la ceafă, răsucirea trunchiului cu arcuire stg apoi spre dr. 8.îndoire răsucită a trunchiului cu ducerea brațului stg. la piciorul dr.cu arcuire și invers in	2xL 2xL 3x8t 3x8t 3x8t 3x8t 3x8t 3x8t 3x8t 3x8t	 Formație de semicerc , față în față 	-observația -explicația -demonstrația -observația	-fiecare elev conduce un exercițiu de influențare selectivă a aparatului locomotor; -păstrarea ritmului de execuție -relaxarea musculaturii corpului dupa execuția fiecărui exercițiu,		

	partea cealaltă. 9.fandare lateral (2x cu arcuire pe piciorul stg, 2x cu arcuire pe piciorul dr). 10.fandare înainte (4x cu arcuire cu pic. stg./4x cu arcuire cu pic. dr) -sprint la semnal sonor, pe toată lungime terenului cu trecere la coada şirului -portarii se pregătesc în spaţiul de 6 m cu aruncări la poartă cu mingea praştie pe fiecare colţ al porţii	3x8t 3x8t 4xL 15x	Coloană câte doi (inter stâng şi inter drept)  -perechi 	-diferenţiere şi individualizare -observatia	-se merge pe marginea terenului după fiecare sprint cu exerciţii de revenire. -un portar execută aruncarea , celălalt apără fiecare minge		

PARTEA FUNDAMENTALĂ 55 min.	T1-*CAPACITATEA COORDINATIVĂ (ÎNDEMANARE)* *-AMBIDEXTRIA:* - din alergare, dribling multiplu cu mana îndemanatică - din alergare, dribling multiplu cu mana neîndemanatică - dribling printre jaloane -dribling printre jaloane și aruncare la poartă din săritură. T2- *PRINDEREA ȘI PASAREA MINGII DIN DEPLASARE ȘI ARUNCARE LA POARTĂ DIN SĂRITURA* -pase în doi din alergare cu o mana azvârlită de deasupra umarului și aruncare la poartă, liber -pase în doi din alergare	4xL 4xL 4xL 6xL 6xL	Coloană câte trei (inter stâng,centru și inter drept)  Coloană câte doi (inter stâng și inter drept 	-tratarea diferențiată	-creștem ritmul de execuție -fiecare își recuperează mingea fără a împiedica execuția colegului; -copiii care sunt așezați pe centrul terenului vor lucra la cealaltă poartă și vor face aruncare din săritură peste un gărduleț de 50 cm. înălțime, -se pune accent pe finalizarea din săritură, se lucrează la cele două potți.	Evaluare normative (raportam rezultatele sportivilor la competențele și capacitățile prevăzute de programele școlare) -evaluare formativă	

	cu o mana azvârlită de deasupra umarului și aruncare la poartă din săritură peste adversar. -pase în doi din alergare, cu o mana, azvârlită de deasupra umarului, schimbare de direcție și aruncare la poartă din săritură. JOC BILATERAL 7X7	6xL 6XL 20 min.	2 echipe de 7 jucători	-jocul dinamic -observația -conversația -diferențierea	-cei mai avansați vor fi distribuiți în mod egal celor două echipe pentru a avea șanse egale de victorie (rezervele vor lucra prinderea și pasarea pe marginea terenului pâna la schimbare) -să se paseze în viteză mingea -să se respecte regulamentul	Evaluare criterială(raportăm rezultatele sportivilor la performanțele anterioare)	

PARTEA FINALĂ 5 min.	-alergare ușoară -mers cu exercitii de respirație și revenire -adunarea -aprecieri și recomandări pentru activitatea independentă -salutul	2xL 1xL	Coloană câte doi  Linie pe un rând 	-conversația -explicația -diferențierea	-vor fi evidențiați și încurajați pentru execuția cât mai corectă a driblingului cât și a aruncări la poartă din săritură cu finalizare și aplicarea acestora în jocul bilateral.		