ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 7 BUZĂU
Adresa: Str. Privighetorilor, Nr. 5; tel:0238715426
fax: 0238723951, email: sc7bz@yahoo.com
site: https://www.scoalagimnaziala7buzau.ro

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

PROIECT DIDACTIC

Profesor: Deleanu E.
Aria curriculară: Educație fizică și sport
Disciplina: Educație fizică și sport
Data: mai
Clasa a IV- a
Efectiv: 24 elevi(10 fete, 14 băieți)
Tipul lecției: mixt
Locul desfășurării: terenul de sport

Teme: 1. Viteza de deplasare
Item: Alergare pe distanța de 20-25 de metri cu start de sus
Ob. Dezvoltarea vitezei de deplasare
2. Aruncarea mingii de oină
Item: Aruncarea mingii de oină la distanță
Ob. Consolidarea deprinderilor motrice

Mijloace de realizare: exercițiul fizic

Obiective de referință:
O1: influențarea armonioasă a organismului și formarea unei ținute corporale corecte;
O2: să execute exercițiile fizice, potrivit posibilităților individuale, în condiții complexe;
O3: conștientizarea efectelor pozitive ale practicării independente a exercițiilor fizice

Obiective operaționale:
O1: să execute cu rapididate și precizie acțiunile motrice;
O2: să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază în vederea aplicării în activități motrice;
O3: să adopte un comportament adecvat care să reflecte respectarea regulilor de evitare a accidentelor;
O4: să adopte o poziție corectă a segmentelor corpului în situații statice și dinamice;
O5: să execute corect deprinderea de aruncare a mingii de oină la distanță
O6: educarea dorinței de autodepășire.

Strategii didactice
A. Metode operaționale: explicația, demonstrația, exercițiul, conversația
B. Formele de organizare a colectivului de elevi: individual,frontal și pe echipe
C. Forme de evaluare: formativa, observarea sistematică, aprecieri verbale, autoaprecierea
D. Materiale didactice necesare: echipament sportiv adevcat, fluier, cronometru, mingii
Durata: 45 minute

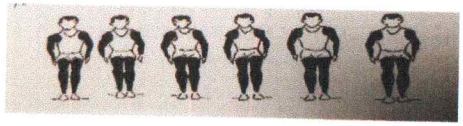
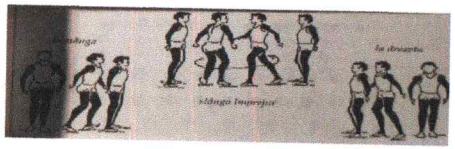
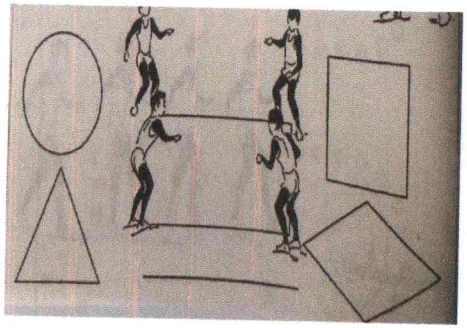
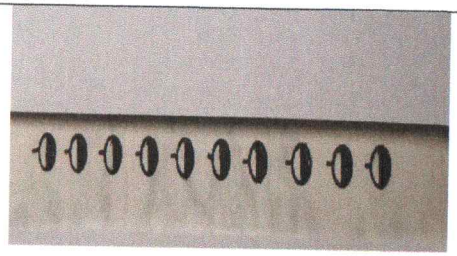
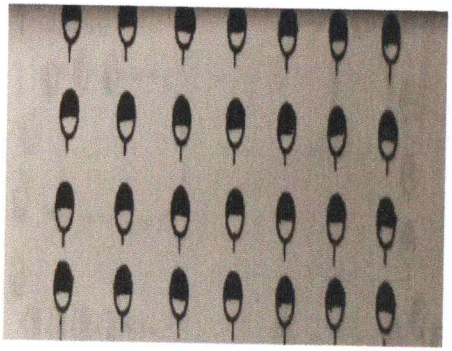
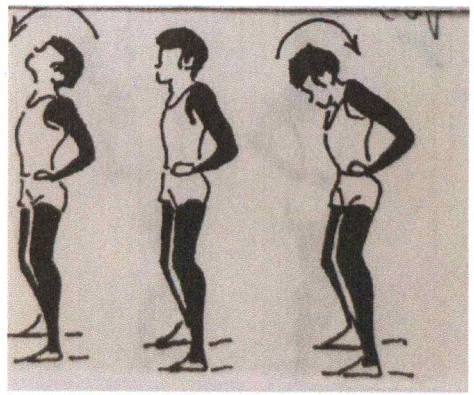
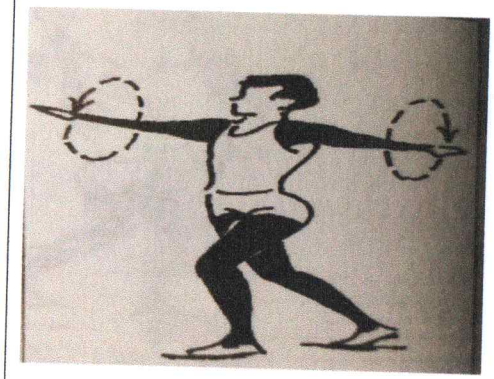
Etapele (verigile) lecției Durată	Conținut, mijloace	Dozare	Formații	Metode Procedee metodice	Indicații metodice și organizatorice	Evaluare	Observații
1	2	3	4	5	6	7	8
Organizarea colectivului de elevi 3-4 min.	1. Alinierea 2. Salutul 3. Anunțarea temelor lecției 4. Întoarceri la comandă cu indicații suplimentare (spre puncte stabilite) Joc de mișcare: ” Figurile geometrice”	30 sec. 30 sec. 30 sec. 30 sec. 2-3x	  	- exersarea - corectarea - explicația -demonstra-ția - întrecerea	- elevii, așezați în formație de raport, vor fi împărțiți în grupe de câte 4; la semnalul profesorului prin indicarea unei figuri geometrice(cerc, triunghi, pătrat, romb, dreptunghi), elevii vor rupe rândurile și vor încerca să formeze în cea mai mare viteză figura indicată;câștigă echipa care a construit cel mai repede și mai corect	- răspuns adecvat la comenzi - orientarea în spațiu - ocolirea formației prin sensul indicat - câștigă grupa care ocolește corect și în cel mai scurt timp	- se numără din momentul comenzii și până când ultimul elev din clasă este așezat corect

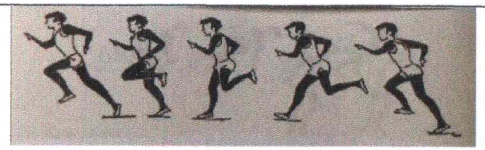
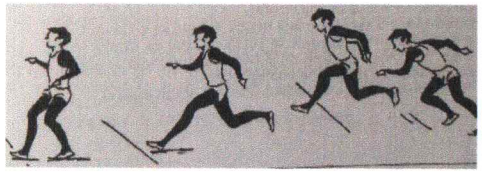
					figura indicată; după reaşezarea în formaţie de raport, jocul se reia.		
Pregătirea organismului pentru efort 6- 7 min.	1. Mers obişnuit 2. Mers în cadenţă 3. Mers pe vârfuri 4. Alergare uşoară 5. Mers cu ridicarea coapsei 6. Alergare cu pendularea gambei inapoi 7. Mers ghemuit 8. Alergare cu genunchii la piept 9. Alergare cu oprire şi pornire la semnal 10. Mers cu exerciţii de respiraţie 11. Mers în cadenţă şi formarea coloanei de gimnastică	20-30 m 20-30 m 20-30 m 100-200 m 40-50 m 10 15 m 40 50 m 80-100 m 50- 60 m 30- 45 sec	 	- exersarea - corectarea - explicaţia - demonstraţia	1. Cu braţele şi umerii relaxate pe lângă corp 3. Privirea înainte şi pasul mic 4. Contactul cu solul pe pingea şi păstrarea distanţei 5. Spatele drept şi vârful piciorului înainte 6. Se atige cu călcâiul şezutul 7. Spatele drept, palmele pe genunchi şi nu se târăşte piciorul 8. Genunchii sus spre piepr şi se mişcă braţele îndoite pe lângă corp	1. Rularea corectă a tălpilor, spatele drept, privirea înainte, mişcarea coordonată 3. Laba piciorului în extensie, vârfurile paralele, menţinerea echilibrului 4. Rularea paralelă a tălpilor, articularea mai amplă a genunchilor, spatele drept, privirea înainte, braşele se mişcă înainte-	- comandă prin surprindere, pentru a verifica atenţia - după fiecare variantă de alergare se efectuează 2-3 mişcări de respiraţie

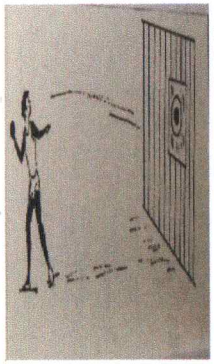
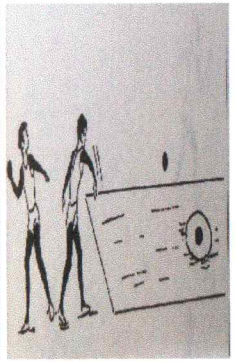
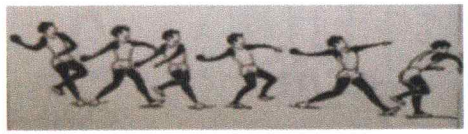
					9. Din alergare obişnuită, la un fluier se ghemuiesc, la două fluiere pornesc în alergare 10. La un pas ispirăm, la următorul expirăm(trageţi aer pe nas, expiraţi pe gură!) 11. Întoarcere pe lungimea coloanei cu luarea intervalelor de o lungime de braţ.	înapoi pe lângă corp. 5. Ridicarea coapsei la 90°cu menţinerea echilibrului 7. Păşire paralelă, menţinerea echilibrului 8. Contactul pe sol este pe pingea, spatele drept, ,braţele active, înălţarea coapsei la 90°	
Infuenţarea selectivă a aparatului locomotor 7-8 min.	1. P.P.: Stând cu mâinile pe şold T1-T2: flexia capului T3-T4: extensia capului T5:înclinarea laterală a capului la stânga T6:revenire T7: înclinarea laterală a capului spre dreapta	4x8 t		- demonstraţia - explicaţia	- articulaţia gâtului relaxată	- aprecieri verbale	

	T8: revenire 2. P.P.: Stând T1: ducerea braţelor înainte, piciorul stâng sprijinit înainte pe vârf, pe sol T2: ducerea braţelor lateral, piciorul stang în sprijin pe vârf lateral pe sol T3: ridicarea braţelor, piciorul stâng în sprijin înapoi pe sol T4: revenire în P.I. T5-7: acelaşi lucru cu piciorul drept T8: revenire în P.I. 3. P.P: stând cu braţele lateral T1-T3:rotirea mică a braţelor concomitent cu pas înainte cu piciorul stâng T4: revenire în P.I. T5-T7: rotirea mică a braţelor concomitent cu pas înainte cu piciorul drept T8: revenire în P.I.	4X8 t 4X8 t		- explicaţia - explicaţia	- braţele întinse, vârful întins, spatele drept - braţele întinse şi privirea înainte	- se urmăreşte situarea segmentelor în planurile indicate, spatele drept, coordonarea mişcării braţe-picioare - se urmăreşte amplitudinea mişcării	

	4. P.P.: stând depărtat, mâinile pe şold T1-2: răsucire cu arcuire spre stânga T3-4: răsucire cu arcuire spre dreapta T5-6: îndoire cu arcuire înainte T7-8: extensie cu arcuire şi ridicarea braţelor 5. P.P.: stând cu mâinile pe şold T1: fandare înainte cu piciorul stâng, ducerea braţelor lateral T2: revenire în P.I. T3: aceiaşi mişcare cu piciorul drept T4: revenire în P.I. T5: fandare spre stânga, ducerea braţelor înainte T6. revenire în P.I. T7: aceiaşi mişcare spre dreapta T8: revenire în P.I. 6. P.P.: stând T1: genuflexiune T2: revenire	4x8 t 4 x 8t 8 repetări fetele		- demonstraţia - explicaţia	- genunchii nu se îndoaie, picioarele fixe pe sol - spatele drept	- observarea sistematică - se urmăreşte îndoirea piciorului care fandează, celălalt întins, menţinerea echilibrului şi coordonarea segmentelor corpului - se urmăreşte amplitudinea mişcării şi	

	7. P.P.: stând cu mâinile pe sold T1: săritură pe ambele picioare înainte T2: săritură înapoi T3: săritură stânga T4: săritură dreapta 8. P.P.: stand T1-4: inspirație cu ridicarea brațelor prin lateral, sus T5-8: expirație cu coborârea brațelor prin lateral, jos	10 repetări băieții 3x 8 t 4x8 t		- exersare - corectare - exersare	- inspirație adâncă, expirație profundă	încadrarea în ritm - se urmărește desprinderea înală, aterizarea elastică - amplitudinea actului respirator, coordonarea lui cu mișcarea brațelor	
Dezvoltarea vitezei 8-9 min.	1. Alergare cu accelerare în linie dreaptă cu atingerea	20- 25 m x2		- exersare	- se atinge viteza maximă, apoi următorii		

	vitezei maxime, urmată de alergare liberă 2. Alergare cu atingerea unor semne marcate pe sectorul de alergare, la anumite distanțe, pentru a găsi lungimea cea mai potrivită a pasului 3. Alergare pe distanța de 25 de m cu start de sus în ștafetă	20-25 m x2 1x	 	- întrecere	paşi se aleargă din inerție, ccea ce va permite menținerea vitezei dobândite încă 4-5 paşi, după care viteza începe să descrească - se aleargă pe pingea-coordonarea brațelor cu picioarele - schimbul de ștafetă se face obligatoriu la linia de start	- se urmărește realizarea unei alergări relaxate - se următește viteza de deplasare(câștigă echipa care termină prima repectând toate cerințele impuse/ schimbul de ștafetă - autoa-precierea	- se lucrează în perechi, separat fete-băieți
Deprinderilor motrice-Aruncarea	1. Aruncări, prinderi şi diferite mânuiri ale mingii de oină(		- se folosesc exerciții individuale şi pe perechi			- se urmărește dobândirea	

mingii de oină **9-10 min.**	trecerea mingii dintr-o mână în cealaltă mână,aruncarea cu o mână desupra capului şi prinderea cu două mâini, aruncarea cu o mână deasupra capului şi prinderea cu o mănă, stând pe perechi, faţă în faţă-aruncarea şi prinderea mingii	1-2 min.		- exersarea - demonstraţia - explicaţia	- se pune accent pe precizia aruncării	îndemânării în mânuirea mingii - aprecieri verbale
	2. Aruncarea mingii în ţinte verticale şi orizontale fixe.	2-3 min.	 	- exersarea	- prin amplasarea ţintelor şi alegerea distanţei de unde se va arunca, vom crea condiţii cât mai variate pentru ca elevii să-şi poată manifesta precizia de aruncare	- observarea sistematică - aprecieri verbale
	3. Aruncarea mingii de oină la distanţă	4x		- exersarea - corectarea	- piciorul opus înainte, rasucirea trunchiului.	- formativă(se urmăreşte întinderea energhică a

						brațului în timpul aruncării, coordonarea braț-picioare-trunchi)	
Revenirea organismului după efort 3-4 min.	- mers liniștit - exerciții de respirație - mișcări de relaxare(scuturarea brațelor, picioarelor) Joc de atenție: " Piticii și uriașii!	40-50 m 10 15 sec. 20-25 sec 1 min.	- în coloană câte unul - în cerc Elevii trebuie să execute, pe loc, următoarele mișcări: - la comanda " Piticii", elevii trebuie să se așeze în ghemuit - la comanda " Uriașii", elevii trebuie să stea în poziție de drepți Regula jocului este ca ei să execute ceea ce le este indicat de către profesor, deoarece acesta în fața lor execută diverse mișcări(Spune " Uriașii" dar ia poziția de ghemuit pentru ai deruta pe elevii și pentru ai determina să fie atenți)	- exersarea - explicația		- se urmărește testarea nivelului de atenție și a deconectării pe plan psihic, buna dispoziție	
Aprecierea activității, recomandări, concluzii 2-3 min.	Referiri la activitate, la tehnica execuției, aprecieri asupra felului în care s-a desfășurat ștafeta, atenționarea elevilor	2 min.	- în linie pe un rînd	- conversația - explicația	- recomandări pentru cei care întâmpină greutăți în	- aprecieri verbale	

	care au încălcat regulile. Salutul	1 min.			execuție sau pentru corectarea unor deficiențe		