ȘCOALA GIMNAZIALĂ GLODEANU SĂRAT
Adresă: strada Bisericii, nr. 2, comuna Glodeanu Sărat, județul Buzău, cod postal 127255
Tel./Fax: 0238/580731
Email: scoalaglodeanusarat@yahoo.com
Cod SIIIR: 1061106226 / Cod SIRUES: 413996 / Cod fiscal: 29084506
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

PROIECT DIDACTIC

Profesor: TRIȘCAȘ NICOLAE
Disciplina: Educaţie fizică
Data: 10.12. 2019
Clasa: **a V-a**
Efectiv: 20 elevi (8 băieţi / 12 fete)
Loc de desfăşurare: Sala de sport
Materiale necesare: mingi de handbal (20 buc.), jaloane-disc (30 buc.), lada de gimnastica(1 buc.), banca de gimnastica(1 buc.), trambulina(1 buc.), gard sarituri(6 buc.), saltele de gimnastică(8 buc.),cercuri de gimnastică(6 buc.), fluier (1 buc.),

Temele şi obiectivele lecţiei:

- **PARCURS UTILITAR APLICATIV**

Ob: Dezvoltarea capacităţii de adaptare psiho-motrică la condiţii variate

- **ELEMENTE ACROBATICE**
  - ✓ ***Rostogoliri inainte din ghemuit in diferite pozitii finale;***
  - ✓ ***Stând pe omoplați***

Ob: Repetare cu accent pe gruparea în faza rostogolirii propriu-zise; Învăţare cu accent pe indreptarea activă a corpului

OBIECTIVE OPERATIONALE

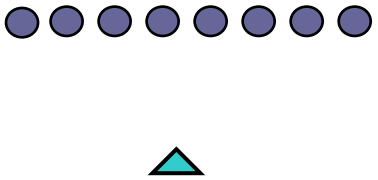
Obiective cognitive

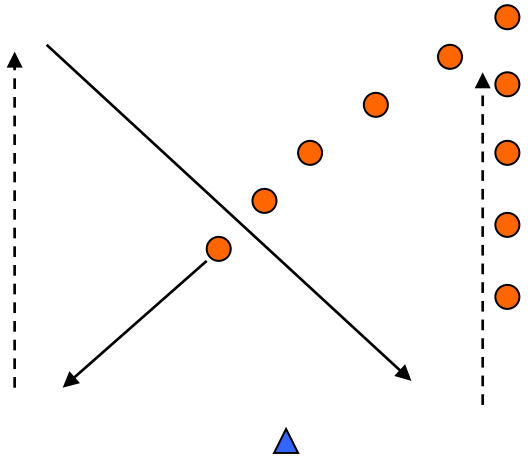
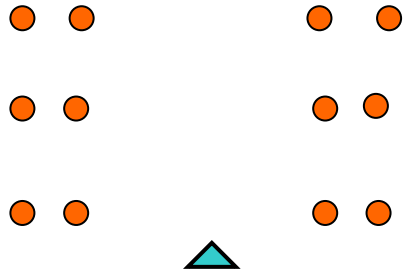
- sa descrie miscarile pe care le efectueaza;
- sa cunoasca continutul elementelor ce compun parcursul aplicativ;
- sa-si evalueze executiile proprii.

Obiective psihomotrice
- sa efectueze miscarile conform modelului cerut;
- sa realizeze bataia pe doua picioare;
- sa efectueze inlantuirea secventelor motrice in timpul rostogolirilor.

Obiective afective
- sa manifeste satisfactie in efectuarea corecta a miscarilor cuprinse in parcursurile aplicative;
- sa realizeze fara frica sariturile peste obstacole;
- sa se bucure de reusite in timpul efectuarii parcursurilor aplicative.

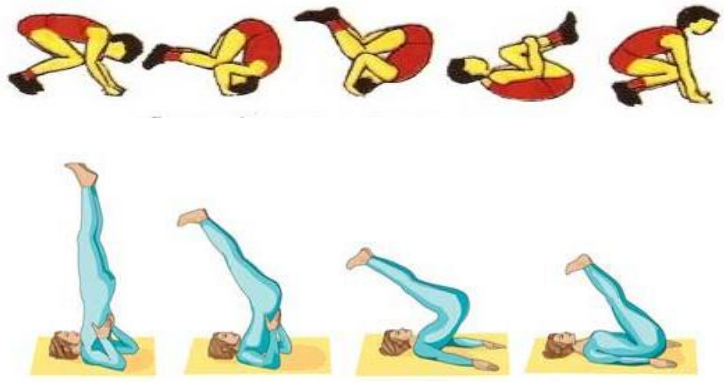
Obiective sociale
-sa-si dezvolte spiritul de echipa

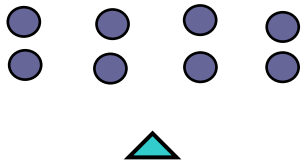
ETAPELE ÎNVĂŢĂRII	CONŢINUT	DOZARE	FORMAŢII DE LUCRU INDICAŢII METODICE
ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI ***3'***	✓ Adunare, alinierea, salutul; ✓ Verificarea echipamentului şi a stării de sănătate; ✓ Anunţarea temelor şi obiectivelor lecţiei.	*3'*	
PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT (6')	✓ Deplasări în figuri: spirală, cerc, buclă; VARIANTE DE MERS : ✓ mers pe vârfuri, braţele întinse sus în prelungirea trunchiului ; ✓ cu răsuciri de trunchi ;	*2x20 m.* *2x20m* *2x20m*	

	✓ pe călcie ; ✓ treceri din mers în alergare şi invers ; VARIANTE DE ALRGARE : ✓ cu joc de glezne ; ✓ cu pendularea gambelor înapoi ; ✓ cu genunchii la piept ; ✓ pas săltat ; ✓ pas sărit ; ✓ deplasare în poziţie fundamentală: cu faţa, cu spatele, lateral faţă de poziţia de deplasare ✓ cu pas încrucişat ; ✓ alergare cu faţa, cu spatele ;	*2x20m* *2x20m* *2x20m* *2x20m* *2x20m* *2x20m* *2x20m* *2x20m* *2x20m*	
INFLUIENŢAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR(7')	***Exercitii cu partener:*** *P.P. Stând faţă în faţă cu vârfurile picioarelor reciproc alăturate, ţinându-se de mâini, braţele înainte:* 1. Părăsirea simultană a apucării cu mâinile dintr-o parte (pentru unul mâna stângă, pentru celălalt - dreapta) şi răsucirea trunchiului spre partea respectivă cu balansarea braţului liber înapoi-sus. 2. Revenire. 3. Acelaşi ca la timpul 1, în partea opusă. 4. Revenire. *P.P. Stând spate la spate cu braţele*	*4x*	

	îndoite şi încârligate: 1-2. Unul dintre parteneri îşi îndoaie trunchiul înainte ridicându-l pe celălalt în extensie pe spate. 3-4. Revenire. *P.P. Aşezaţi spate la spate, picioarele îndoite, cârlig de braţe:* 1-2. Ridicarea în stând prin împingere reciprocă în spate. 3-4. Revenire. *P.P. Stând spate la spate cu braţele îndoite şi încârligate (la coate):* 1-2. Executantul ridicător: aplecarea trunchiului înainte ridicându-şi perechea în spate; executantul ridicat; extensia corpului pe spatele partenerului. 3-4. Executantul ridicat: îndoirea picioarelor cu aducerea genunchilor la piept. *P.P. Aşezat faţă în faţă cu picioarele întinse şi depărtate, talpă în talpă, prinşi de mâini:* 1-2. Unul se culcă dorsal trăgând de mâini pe celălalt care se îndoaie trunchiul înainte. 3-4. Inversarea mişcării. *P.P. Stând spate la spate, la distanţă*	*4x* *4x* *4x* *4x*	

	aproximativă de un pas, cu picioarele uşor depărtate: 1. Bătaia palmelor în faţa pieptului. 2. Răsucirea trunchiului într-o parte (unul spre stânga, celălalt spre dreapta) şi bătaia reciprocă a palmelor. 3. Ca la timpul 1. 4. Revenire. *P.P. Stând unul lângă celălalt, cu mâinile dintre executanţii reciproc apucate-jos, cu mâinile din afară ţinându-se deasupra capului:* 1-2. Fandare laterală spre exterior cu îndoirea laterală a trunchiului spre interior. 3-4. Revenire. *P.P. Stând faţă în faţă depărtat aplecat cu braţele întinse sus, mâinile reciproc puse pe omoplatii partenerului:* 1-6. Arcuiri din umeri. 7-8. Revenire. Variantă: răsuciri de trunchi. *P.P. Stând faţă în faţă apucat de mâini:* Sărituri ca mingea executate simultan de ambii parteneri, cu învârtire în cerc.	*4x* *4x* *4x* *4x*	

PARCURS UTILITAR APLICATIV ***(20')***	***Traseu utilitar-aplicativ, plecare din stând:*** - deplasare peste obstacole aşezate pe pe banca de gimnastică , - săritură în ghemuit pe lada de gimnastică, urmată de coborâre prin săritură cu extensie, - rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, -6 sărituri succesive pe ambele picioare în cercuri de gimnastică; -târâre pe coate şi genunchi pe 3 saltele de gimnastică, -sărituri peste garduri, -deplasare printre jaloane, -transport de greutăţi, -aruncarea mingii la distanţă	*2x*	*Traseul utilitar-aplicativ se va desfasura sub forma unei povesti.*
ELEMENTE ACROBATICE (17')	✓ Rostogolire înainte din ghemuit în diferite poziţii finale: -ghemuit; -culcat facial; -cu membrele inferioare încrucişate ✓ Stand pe omoplaţi	*10´* *7´*	

REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT (3')	▪ Dans popular „Braşoveanca"	*3'*	
CONLUZII, APRECIERI, RECOMANDĂRI (1')	✓ Aprecieri generale şi individuale; ✓ Observaţii; ✓ Recomandări; ✓ Salutul	*2'*	