ŞCOALA GIMNAZIALĂ "GEORGE EMIL PALADE" BUZĂU
DISCIPLINA: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
PROFESOR: CRĂCIUN MIHAI-LAURENŢIU

PROIECT DIDACTIC

DATA: 04.10.2019
CLASA: a VIII- a A/C
EFECTIV: 25 de fete
LOC DE DESFĂŞURARE:
- sala de sport (27/15m);

MATERIALE ŞI INSTALAŢII:
- teren marcat;
- fluier;
- jaloane;
- 8 mingi de baschet;
- panouri de baschet;
- cronometru;

TEMELE ŞI OBIECTIVELE LECŢIEI:

1. Viteza. Obiectiv instructiv-educativ:
Dezvoltarea indicilor vitezei de reacţie prin plecări din diferite poziţii la semnal auditiv.

2. Pasă cu două mâini de la piept, alergare, reprimire, oprire într-un timp şi aruncarea la coş cu o mână din faţă, de pe loc sau aruncare la coş din alergare precedată de dribling (baschet). Obiectiv instructiv-educativ:
Consolidare, cu accent pe execuţia corectă a structurii tehnico-tactice.

OBIECTIVE OPERAŢIONALE: La sfârşitul lecţiei, elevii vor fi capabili să:
Obiective psiho-motorii:
O.M.1 - să execute plecări rapide din diferite poziţii;
O.M.2 - să execute corect întreaga structură tehnico-tactică din baschet;
Obiective cognitive:
O.C.1 - să enumere două procedee tehnice de pasare a mingii în jocul de baschet;
O.C.2 - să enunţe trei reguli de bază ale jocului de baschet;
Obiective afective:
O.A.1 - să colaboreze cu colegii şi profesorul în desfăşurarea exerciţiilor;
O.A.2 - să se încadreze în discilpina de lucru;
O.A.3 - să-şi felicite adversarul în condiţii de înfrângere;

Nr. Crt.	Verigile şi durata lecţie	Conţinutul lecţiei	Dozare şi codificare	Indicaţii metodice şi organizatorice, formaţii de lucru şi forme de exersare	Metode de evaluare	Obs.
I	Organizarea colectivului de elevi 2’	- adunarea şi alinierea colectivului de elevi; - verificarea prezenţei, a stării de sănătate şi a echipamentului; - comunicarea temelor lecţiei; - captarea atenţiei- “Reacţie inveră comenzii”;	30” 30” 30” 30”	- în linie pe un rând; ooooooooooooooo **O**		
II	Pregătirea organismului pentru efort 7’	Variante de mers: - mers în cadenţă; - mers cu rotarea braţelor simultan înainte şi înapoi; - mers pe vârfuri cu braţele întinse sus; - mers pe partea interioară şi exterioară a labei piciorului; - mers cu bătaia palmelor sub coapsă; - mers pe călcâie, mâinile la spate; Variante de alergare: - alergare în tempo moderat; - alergare uşoară cu oprire în ghemuit la semnal sonor; - alergare uşoară cu schimbarea sensului de deplasare; - alergare laterală cu paşi adăugaţi cu faţa spre interiorul şi exteriorul terenului; Exerciţii din şcoala alergării: - alergare cu joc de glezne; - mers de voie; - alergare cu genunghii sus; - alergare cu călcâiele la şezută; - alergare cu pendularea gambelor înapoi; - mers de voie; - alergare cu pendularea gambelor înainte; - mers de voie;	 ½ L ½ L ½ L 1L 1l 1l 1L 1L 1L 2L 1diag. 1l 1diag. 1diag. 1diag. 1l 1diag. 1l	- în coloană câte unul; - spatele drept, cu braţele întinse sus cu palmele orientate spre exterior; - o mână apucă cotul celeilalte mâini; - se va avea în vedere păstrarea distanţei faţă de cel din faţă în aşa fel încât să evităm accidentările şi să avem loc pentru exerciţiile care se fac din deplasare; - se lucrează pe diagonala mică a terenului de baschet; - se fac corectări permanente;	Frontală	

		- alergare cu paşi adăugaţi; - mers de voie; - alergare cu paşi încrucişaţi; - alergare cu schimbări de direcţie; Exerciţii din şcoala săriturii: - alergare cu pas sărit; - mers de voie; - alergare cu pas săltat; - mers de voie; - alergare cu pas săltat cu bătaia palmelor sub coapsă;	1diag. 1l 1diag. 1diag. 1diag. 1l 1diag. 1l 1diag.	- mersul de voie se va face cu mişcări ample de respiraţie (inspiram şi ne ridicăm pe vârfuri, expiram şi coborâm uşor trunchiul); - la pas săltat, braţ şi picior opus cu accent pe desprinderea pe verticală;		
III	Influientarea selectivă a aparatului locomotor 8’	**Complex de dezvoltare fizică armonioasă, cu bastoane:** **Ex.1** P.I. Stând cu braţele jos, bastonul de ambele capete apucat: T1-pas lateral cu piciorul stâng, cu ridicarea braţelor înainte; T2-apropierea piciorului drept, cu ridicarea braţelor sus; T3-pas lateral cu piciorul drept, cu coborârea braţelor înainte; T4-apropierea piciorului stâng, cu coborârea stând braţelor jos. T5-8-idem, spre dreapta; **Ex.2** P.I. Stând depărtat cu braţele jos, bastonul de ambele capete apucat: T1-ridicare pe vârfuri, simultan cu ridicarea braţelor sus; T2-coborârea bastonului la ceafă, revenire pe toată talpa; T3-întinderea braţelor sus, cu ridicare pe vârfuri; T4-revenire în P.I.; **Ex.3** P.I. Stând depărtat cu braţele jos, bastonul de ambele capete apucat:	4x8 timpi 4x4 timpi 4x8 timpi	- din mers se dă comanda “în coloană cate 4”. Se aduce colaoana pe mijlocul spaţiului de lucru şi se iau distanţele şi intervalele necesare; - se contribuie la mărirea mobilităţii articuluare şi a elasticităţii musculare;	Frontală	

		T1-4-rotarea bastonului în plan frontal spre stânga; T5-8-rotarea bastonului în plan frontal spre dreapta; **Ex.4** P.I. Stând depărtat cu bastonul fixat la omoplaţi: T1-2-răsucirea trunchiului spre stânga, cu arcuire; T3-4-răsucirea trunchiului spre dreapta, cu arcuire; **Ex.5** P.I. Stând depărtat cu braţele sus, bastonul de ambele capete apucat: T1-îndoirea braţelor cu ducerea bastonului pe umeri; T2-3-îndoirea laterală a trunchiului spre stânga, cu arcuire; T4-revenire în P.I.; T5-8-aceeaşi mişcare în partea dreaptă; **Ex.6** P.I. Pe genunchi, cu bastonul de capete apucat: T1-ducerea piciorului stâng lateral, cu ridicarea bastonului sus; T2-3-îndoirea laterală a trunchiului spre stânga, cu arcuire; T4-revenire în P.I.; T5-8-idem, spre dreapta; **Ex.7** P.I. Stând cu braţele jos, bastonul de ambele capete apucat: T1-săritură în stând depărtat cu ridicarea bastonului prin înainte sus; T2-săritură în stând apropiat cu coborârea bastonului prin înainte jos; T3-idem T1; T4-idem T2.	4x4 timpi 4x8 timpi 4x8 timpi 4x4 timpi	-braţele întinse din articulaţia cotului, genunchii întinşi; - se vor menţine genunchii intinşi pe toată durata execuţiei; - exerciţiile se execută cu numărătoare; - se fac permanent corectări;		

		Ex.8 P.I. Stând depărtat cu braţele jos, bastonul de ambele capete apucat: T1-2-inspiraţie cu ridicarea bastonului prin înainte sus; T3-4-expiraţie cu coborârea bastonului prin înainte jos	3x4 timpi			
IV	Dezvoltarea calităţii motrice Viteza 8’	Starturi din diferite poziţii: - stând cu faţa spre direcţia de alergare; - stând cu spatele spre direcţia de alergare; -sprijin ghemuit, cu faţa, spre direcţia de alergare; - aşezat, cu faţa spre direcţia de alergare; - culcat facial, cu faţa spre direcţia de alergare; - dezvoltarea vitezei de reacţie prin jocuri de mişcare;	2x10m 2x10m 2x10m P=30’’ 2x10m 2x10m 2x	- se execută în coloană câte 4; - după fiecare serie se acordă pauză 30”; - pauză activă-întoarcere în mers în formaţia iniţială; - stând câte 2 faţă în faţă: unul se deplasează în alergare cu spatele spre direcţia de deplasare, iar celălalt îl urmează alergând cu genunchii la piept. La semnal, cel cu spatele executa o întoarcere bruscă de 180° şi aleargă evitând să fie atins de către partener.		
V	Consolidarea deprinderilor şi priceperilor motrice specifice unor ramuri de sport Baschet 20’	- pasă cu două mâini de la piept-alergare-reprinire-oprire într-un timp-dribling şi aruncare la coş de pe loc precedată de oprire într-un timp sau aruncare la coş din alergare precedată de dribling; - joc bilateral de baschet cu respectarea regulilor de joc;	10’ 10’	- se lucrează pe lăţimea terenului de baschet, câte două şiruri în fiecare jumătate de teren; - se lucrează la început pe partea dreaptă, apoi pe partea stângă a terenului de baschet; - 4 echipe a 5 elevi. La fiecare teren aşteptă câte o echipă care intră în joc la marcarea fiecărui coş. Se execută sarcini suplimentare.	Se urmăreşte corectitudinea exerciţiului Echipa câştigătoare va da mâna cu cele învinse	
VI	Revenirea organismului după efort 3’	- alergare în tempo moderat; - mers cu relaxarea membrelor superioare şi inferioare; - mers corectiv; - exerciţii de respiraţie;	30” 1’ 1’ 30”	- în coloană câte unul;		

VII	Concluzii şi recomandări asupra lecţiei 2’	- evidenţierea aspectelor pozitive şi negative, consumate pe parcursul lecţiei; - recomandări pentru activitatea viitoare; - salutul;	1’ 30” 30”	- în linie pe un rând; ooooooooooooooo **O**		