# PROIECT DE ACTIVITATE DIDACTICĂ

**GRUPA**: mică *„ALBINUȚELE”*
**AUTORI: Prezeret Cătălina Elena / Voicu Georgiana**
**ADE**: DPM
**TEMA ANUALĂ DE STUDIU:** CUM ESTE, A FOST ȘI VA FI PE PĂMÂNT?
**TEMA SĂPTĂMÂNII: Animale sălbatice**
**TEMA ACTIVITĂȚII: Traseu aplicativ: „Nu ne strica Oala, Ursule**!” – concurs;
**TIPUL DE ACTIVITATE**: verificare si consolidare
**SCOPUL ACTIVITĂŢII:**

- consolidarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare și săritură) și utilizarea acestora în diferite situaţii;

**OBIECTIVELE OPERAŢIONALE:**

-să execute corect exerciţii ce vizează diferite segmente ale corpului;
-să utilizeze deprinderile motrice însușite(mers și alergare) în diferite contexte;
-să colaboreze în vederea formării spiritului de echipă;
-să respecte poziția corectă a corpului în timpul executării diferitelor exerciții.

**METODE ŞI PROCEDEE**: conversaţia, explicaţia, demonstraţia, observaţia, exersarea, exerciţiul fizic, jocul.

**MATERIAL DIDACTIC FOLOSIT**: brăduți, râu artificial, jetoane cu diferite animăluțe, tablă magnetică, Oala din „Casuța din oală”

***Locul de desfăşurare***: sala de sport

**MATERIAL BIBLIOGRAFIC**:

1.G.Dragomorescu, I. Kun, E. Bojin*, Metodica predării educaţiei fizice în grădiniţa de copii,* EDP, Bucureşti, 1971
2.Curriculum pentru învăţământ preşcolar (3-7 ani) MECT, 2009;
3.Revista Învăţământul Preşcolar nr. 3/4-2010; 3/4-2011; 3/4-2013; 1/2-2011; 1/2-2014; 3/4-2016; 1/2-2016; 1/2-2017;

www.didactic.ro

**DURATA:** 20 minute

| Nr. Crt. | Secventele activității | Conținutul instructiv educativ al activității | Dozarea Efortului | Indicații metodice; Formații | Evaluare |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ***Organizarea colectivului de copii*** | *~Alinierea- verificarea ţinutei şi a stării de sănătate.*<br>*~Anunţarea temei şi a obiectivelor*<br>„Astăzi vom pleca la plimbare prin pădure și ne vom strădui să executăm corect exercițiile propuse, vom răspunde sarcinilor de pe traseul pe care vi l-am pregătit. Voi sunteti animăluțele din Oala și trebuie să aveți grijă să nu-l supărați pe Urs pentru că el poate să se așeze pe căsuța voastră și să v-o strice! Dacă veți fi atenți si veți participa frumos la activitate, Ursul o să ocolească Oala (căsuța voastră)!<br>Ne încolonăm frumos unul după altul, fără să ne împingem şi pornim!” | | În linie pe un rând XXXXX | Rapiditate şi precizie. |
| 2 | ***Pregătirea organismului pentru efort*** | Mers si variante de mers:<br>• Mers pe vârfuri cu mâinile întinse în sus- ,,ca uriașii”<br>• Mers pe călcâie cu mâinile pe șolduri<br>• Mers fandat<br>• Mers ghemuit -,,mersul piticului”<br><br>Alergare și variante de alergare:<br>~Alergare ușoară<br>~Alergare cu genunchii la piept<br>~Alergare cu pendularea gambei înapoi<br><br>Exerciții de respirație - ,,Mirosim florile”<br>T1 – T2 – inspirație cu ridicarea brațelor la verticală<br>T3 – T4 – expirație cu coborârea brațelor | 8T<br>8T<br>8T<br>8T<br><br>1/2tura<br>1/2tura<br>1/2tura<br><br>4-5R | Se execută la comandă Spatele drept, palmele pe genunchi<br><br>Alergarea se execută pe vârfuri, cu brațele îndoite din cot<br><br>Călcâiele se ridică la nivelul șezutului<br><br>Din mers | Corectitudinea execuției<br><br>Sincronizare |
| 3 | ***Influențarea selectivă a aparatului locomotor*** | **P.I.** Stând depărtat cu mâinile pe șolduri:<br>T1 – T2 – aplecarea capului înainte cu arcuire<br>T3 – T4 – extensia capului înapoi cu arcuire<br>T5 – T6 – rotirea capului spre stânga<br>T7 – T8 – rotirea capului spre dreapta | 8TX2 | În formație de semicerc | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **P.I.** Stând depărtat: ,,Brațe scurte, brațe lungi”<br>T1 – îndoirea brațelor la umăr<br>T2 – întinderea brațelor la verticală<br>T3 – îndoirea brațelor la umăr<br>T4 – revenire<br>**P.I**. Stând depărtat:<br>T1 – T4 – rotirea brațelor înainte<br>T5 – T8 – rotirea brațelor înapoi<br><br>**P.I.** Stând depărtat cu mâinile pe șolduri:<br>T1 – T2 – răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire<br>T3 – T4 – răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire<br><br>**P.I**. Stând depărtat:<br>T1 – T2 – îndoirea trunchiului înainte cu arcuire<br>T3 – T4 –extensia trunchiului înapoi, cu arcuire<br>**P.I**. Stând depărtat<br>Rotiri de trunchi<br>T1 - T4 - spre stânga<br>T5 - T8 - spre dreapta<br><br>**P.I**. Stând depărtat cu mâinile întinse înainte:<br>T1 – ridicarea piciorului stâng la mâna stângă<br>T2 - revenire<br>T3 – ridicarea piciorului drept la mâna dreaptă<br>T4 – revenire<br><br>**P.I**. Stând cu mainile pe șold:<br>T1 – T8 – sărituri ca mingea pe ambele picioare<br>T1 – T4 – sărituri ca mingea pe piciorul stâng<br>T5 – T8 – sărituri ca mingea pe piciorul drept<br><br>Exerciții de respirație - ,,Mirosim floarea’’ | 4TX2<br><br>8TX2<br><br>4TX2<br><br>4TX2R<br><br>8TX2R<br><br>4TX2R<br><br>8TX2R<br><br>4R | Spatele este drept<br>Picioarele întinse<br>Se execută cu amplitudine mare și coatele întinse<br>Corpul păstrează direcția laterală<br>Mâinile sunt pe șolduri<br>Se execută cu amplitudine mare<br><br>Se execută cu amplitudine mare<br><br>Brațele și picioarele întinse<br>Spatele drept<br><br>Săritura se execută elastic cu genunchi ușor îndoiți la aterizare<br><br>Se execută frontal din formația de semicerc | |
| 4 | ***Consolidarea deprinderilor*** | Traseu aplicativ:<br>Se vor forma două echipe care vor concura. | | Copilul care | parcurgerea traseului |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ***motrice*** | Primii copii din fiecare coloană se află la linia de plecare. La semnalul sonor, primii copii vor porni cu mersul piticului până la râu, acolo vor executa săritura cu desprindere de pe ambele picioare (peste râu) și vor finaliza traseul cu alergare de viteză, până la braduți. Cine ajunge primul la braduț, va culege un con de brad care se va constitui intr-un punct pentru echipa respectivă. Un copil va face o demonstrație, apoi cele două echipe vor parcurge traseul fără a concura (reactualizare). Concursul va solicita corectitudinea execuției sarcinilor primite si timpul de execuție. Echipa care strânge cele mai multe conuri de brad va fi declarată câstigătoare. | 2R | ajunge primul la braduț și a executat corect, câștigă un punct(un con de brad) | respectând regulile jocului şi executând corect acţiunile motrice |
| 5 | ***Revenirea organismului după efort*** | Joc liniștitor : „Ghici cum se numește jucăria ta!”<br>Copiii sunt așezați în cerc, iar în mijloc se află un copil legat la ochi.Copilul va alege o jucărie, iar cei din cerc îi cântă:<br>„Spune tu acuma<br>Când te vei juca:<br>Oare cum se cheamă<br>Jucăria ta?”<br>Dacă a ghicit , este aplaudat, dacă nu, i se dă o pedeapsă hazlie. | | În cerc | Capacitatea copiilor de a se linişti fizic şi psihic după o activitate dinamică. Executarea jocului. |
| 6 | ***Încheierea activității*** | Se vor face aprecieri verbale despre felul în care a decurs activitatea la care au participat copiii. | | În cerc | Aprecieri generale |