**Clasa: a VII-a**

**Efectiv: 26 elevi**

**Loc de desfăşurare: sala de sport**

**Durata : 50 min**

***Proiect didactic***

**Teme şi competenţe specifice lecţiei:**

**1. Tema:** Gimnastică

**Obiectiv:** Săritura la capră în sprijin depărtat - Învăţare cu accent pe aterizare.

**2. Tema:** Forţa

**Obiectiv:** Circuit de forţă - 6 ateliere

**Obiective de referinţă:**

-să folosească adecvat exerciţii specifice pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, abdomenului şi a membrelor;

- să aplice procedeele tehnice şi acţiunile tactice însuşite în acţiuni simple;

- să realizeze actiuni motrice cu structuri şi eforturi diferite.

**Obiective operaţionale:**

- să execute corect exerciţiile de dezvoltare fizică armonioasă;

- să participe activ şi conştient la desfăsurarea lecţiei;

- să asigure o execuţie cât mai corectă;

- să fie mulţumit sau nemulţumit pentru evoluţia sa motrică;

- să manifeste spirit de colaborare în relaţie cu colegii.

**Strategia didactică:**

**Metode şi procedee:** explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, corectarea, exersarea, execuţia, conversaţia, circuitul.

**Materiale didactice**: fluier, cronometru, bănci de gimnastică, saltele, scări fixe, corzi,trambulina, lada de gimnastică.

**Medode de evaluare:** lauda, exemplul, observaţia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VERIGILE ŞI DURATA** | **CONŢINUTUL ÎNVĂŢĂRII** | **DOZARE ŞI CODIFICARE** | **INDICAŢII METODICE ŞI ORGANIZATORICE FORME DE LUCRU ŞI FORME DE EXECUTARE**  **CORECTĂRI** | **OBS.** |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| **1. Organizarea colectivului de elevi**  **2'** | - adunarea şi alinierea;  - prezenţa, verificarea ţinutei şi a starii de sănătate;  - anunţarea temelor lecţiei  - exerciţii de front. | 30"  30"  30"  30" | În linie pe un rând:  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  - întoarceri pe loc la stânga, dreapta şi stânga împrejur |  |
| **2. Pregătirea orgaismului pentru efort**  **7'** | Exerciţii pentru captarea atenţiei:  "Din mers normal, la semnal sonor un fluier întoarcere prin săritură şi continuarea mersului în sens opus, la două fluiere ghemuire, la trei fluiere pe vârf."   * mers în cadenţă * Alergare uşoară * Mers pe vârfuri cu braţele întinse sus * Alergare cu genunchii sus * Mers pe călcâie cu palmele la ceafă * Alergare cu pendularea gambelor înapoi * Mers cu forfecarea braţelor faţă spate * Alergare laterală cu paşi adăugaţi * Mers fandat * Pas săltat * Mers cu rotirea braţelor înainte * Alergare accelerată * Mers în cadenţă, formarea coloanei de gimnastică | 1l + 1L  1tur  1D  1L  1D  1L  1D  1L  1D  1L  1D  1L  1D | - în şir câte unu  - în şir câte unu  Spatele drept cu braţele întinse  Trunchiul nu se înclină înapoi  Coordonare braţ - picior |  |
| **3.Influenţarea selectivă a aparatului locomotor**  **10'** | **Exerciţiul 1.**  Stând:  T1 - ducerea braţelor sus, cu ridicare pe vârfuri;  T2 - îndoirea genunchilor cu ducerea palmelor pe creştet;  T3 - întinderea picioarelor cu ridicare pe vârfuri şi ridicarea braţelor sus;  T4 - revenire.  **Exerciţiul 2.**  Stând cu palmele la umăr:  T1 - întinderea braţelor lateral, cu fandare spre stânga;  T2 - revenire;  T3, T4 - aceeaşi mişcare spre dreapta. **Exerciţiul 3.**  Stând depărtat cu mâinile la piept:  T1 - răsucirea trunchiului spre stânga cu întinderea braţelor lateral;  T2 - revenire;  T3, T4 - aceeaşi mişcare spre dreapta.  **Exerciţiul 4.**  Stând:  T1 - ducerea piciorului stâng lateral, braţele sus cu mâinile încleştate;  T2 - îndoirea trunchiului spre stânga;  T3 - ducerea braţelor sus;  T4 - revenire în stând;  T5 - T8 - spre dreapta.  **Exerciţiul 5.**  Stând:  T1 - pas spre stânga cu ducerea braţelor oblic sus;  T2 - îndoirea trunchiului înainte cu palmele la vârful piciorului stâng;  T3 - ducerea braţelor oblic sus;  T4 - revenire în stând;  T5 - T8 - spre dreapta.  **Exerciţiul 6.**  Stând depărtat , palmele pe şolduri:  T1 - ducerea braţului stâng oblic sus;  T2 - răsucire spre stânga;  T3 - revenire cu braţul oblic sus;  T4 - revenire cu mâinile pe şolduri;  T5 - T8 - spre dreapta.  **Exerciţiul 7.**  Stând:  T1 - sprijin ghemuit;  T2 - săritură în sprijin depărtat;  T3 - sprijin ghemuit;  T4 - revenire.  **Exerciţiul 8.**  Stând cu palmele pe şolduri:  T1 - T4 - sărituri ca mingea pe ambele picioare;  T5 - T8 - sărituri cu depărtarea şi apropierea picioarelor.  **Exerciţiul 9.**  T1 - pas lateral spre stânga şi ducerea braţelor lateral sus cu inspiraţie;  T2 - revenire cu expiraţie;  T3 - T4 - spre dreapta. | 3X  3X  3X  2X  2X  2X  3X  2X  3X | Coloană de gimnastică  Spatele drept |  |
| **4. Gimnastică**  **Săritura la capră în sprijin depărtat**  **Exerciţii pentru învăţarea aterizării**    **14'** | **Exerciţiul 1.**  Stând, îndoirea picioarelor la nivelul genunchilor cu ridicarea braţelor lateral, menţinere şi revenire.  **Exerciţiul 2.**  Stând pe banca de gimnastică, desprindere de pe ambele picioare şi aterizare pe saltea pe ambele picioare cu braţele lateral.  **Exerciţiul 3.**  Alergare, bătaie pe trambulină, săritură şi aterizare pe saltea, pe ambele picioare cu braţele lateral.  **Exerciţiul 4.**  Alergare, bătaie pe trambulină, săritură grupată ( cu genunchii sus) şi aterizare pe saltea cu braţele lateral.  **Exerciţiul 5.**  Alergare, bătaie pe trambulină, săritură în depărtat şi aterizare pe saltea cu braţele lateral.  **Exerciţiul 6.**  Stând pe ladă, sărituri în adâncime cu aterizare pe saltea cu braţele lateral. | 1'  1'  2'  2'  2'  2' | În linie pe trei rânduri  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  Grupe de 4 elevi  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  În coloană câte unu  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  În coloană câte unu  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  În coloană câte unu  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face  În coloană câte unu  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face |  |
| **5.Forţa**  **Circuit de forţă -**  **6 ateliere**  **10'** | Colectivul clasei va fi împărţit pe 6 ateliere.  **Atelierul 1. Forţa braţelor**  - Tracţiuni din facial culcat pe banca de gimnastică. **F**  - Flotări cu palmele pe sol. **B**  **Atelierul 2 Forţă abdominală**  - Ridicarea genunchilor la piept din atârnat la scară fixă. **F**  **-** Ridicarea picioarelor întinse din atârnat la scară fixă. **B**  **Atelierul 3 Forţă spate**  - Ridicarea succesivă de trunchi din culcat facial cu palmele la ceafă.  **Atelierul 4 Forţa picioarelor**  - Sărituri succesive peste bancă în zig - zag. **B**  - Sărituri la coardă pe ambele picioare. **F**  **Atelierul 5 Forţă combinată**  - Sprijin ghemuit: întinderea picioarelor înapoi prin săritură şi revenire tot prin săritură.  **Atelierul 6 Forţă abdominală**  - Ridicarea trunchiului atingând cu palmele vârful picioarelor, din culcat dorsal. | 2X  30"  30"  30"  30"  30"  30" | - Se lucrează 30 sec. cu pauză 30 sec. pentru a se schimba atelierul.  - Se repetă circuitul cu o pauză de 1 min. între repetări.  - Schimbarea staţiilor se face în sensul acelor de ceasornic, la semnal sonor.  - Saritura cât mai înaltă. |  |
| **6. Revenirea organismului după efort**  **5'** | - Mers cu mişcări de respiraţie - inspiraţie.  - Alergare uşoară.  - Mers cu mişcări de relaxare | 1 tur  1tur  1 tur | În coloană câte unu.  Image result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley faceImage result for smiley face |  |
| **7. Concluzii, aprecieri asupra lecţiei**  **2'** | - Alinierea  - Se fac aprecieri  - Se încurajează elevii care au lucrat cel mai bine, dar ţi cei care au făcut paşi mici, dar siguri.  - Salutul | 30"  1'  30" | În linie pe un rând. |  |