

Proiect didactic

Școala Gimnazială Nr. 16 Oradea

Cadru didactic: Sîncelean Tiberiu

Clasa: a IV-a

Efectivul clasei: 29 elevi (15 fete, 14 baieti)

Data: 12.03.2025

Loc de desfășurare: Sala de sport

Durata lecției: 50 de minute

Materiale necesare: 29 mingi de baschet, 29 de maieuri, 4 banci de gimnastica, 15 conuri, 12 copete, cartonașe cu numere.

Temele lecției:

Tema 1: Dezvoltarea calitatii motrice viteza: Viteza de deplasare

Tema 2: Baschet: Consolidarea driblingului multiplu

Obiective cognitive:

- să descrie mișcările pe care le efectuează;
- să-și evalueze propriile execuții

Obiective psihomotorii:

- să execute corect tipurile de exerciții indicate;
- să își dezvolte viteza de deplasare
- să consolideze actele motrice
- să execute corect driblingul

- să execute driblingul corect în condiții variate

Obiective afectiv - atitudinale:

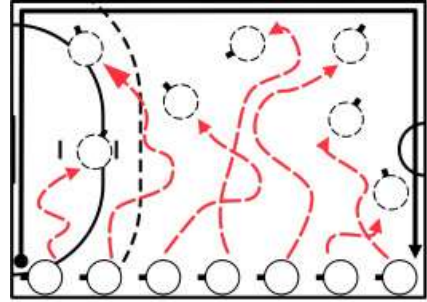
- să manifeste satisfacție în efectuarea corectă a mișcărilor;
- să respecte indicațiile pentru a-și îmbunătăți performanța ;
- să se bucure de reușită în timpul efectuării.

Obiective sociale:

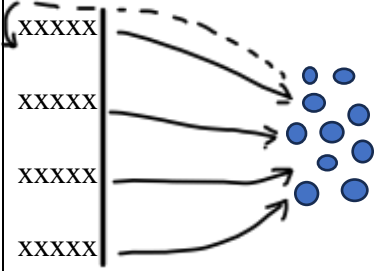
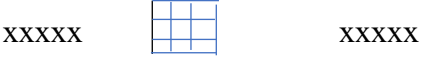
- să-și dezvolte spiritul de echipă

Desfașurarea lecției

<i>Veriga Durată</i>	<i>Conținut</i>	<i>Dozare</i>	<i>Formații de lucru</i> <i>Indicații metodice</i>	<i>Obs</i>
Organizarea colectivului de elevi 2'	În linie pe un rand Verificarea echipamentului și a stării de sănătate Anunțarea temelor Joc de captare a atenției : Profesorul va arăta elevilor mai multe cartonașe pe care sunt scrise niște cifre care reprezintă un anumit exercițiu: 1- Ghemuit 2- Bratele sus 3- Mâinele pe genunchi Elevii vor executa exercițiul indicat de numărul de pe cartonaș.	6x	Formații de lucru: In linie pe un rând  Elevii vor executa cat mai rapid comenzile profesorului.	
Pregătirea organismului pentru efort 8'	Elevii se deplasează în coloană câte unul pe marginea terenului și execută: Mers pe varfuri cu bratele sus. Mersul gigantului. Mers cu exercitii de respirație. Elevii se deplasează pe suprafața terenului de sport și execută următoarele exerciții: - alergare cu joc de glezna - alergare cu genunchii sus; - alergare cu pendularea gambelor înapoi; - alergare cu pendularea gambelor întinse înainte;	6'	Formații de lucru: In coloana cate unul Elevii se deplasează în șir, în jurul terenului de sport, la fluier ies din formație și execută exercițiile din școala alergării și săriturii pe întreaga suprafața de joc; la al doilea fluier, revin	

	- alergare laterală cu pași adăugați - pasul săltat alternativ (“pasul ștrengarului,,); Joc: Coadă soricelului: Fiecare elev va primi o eșarfă (drept „coadă”) pe care o va pune în buzunar sau la elasticul pantalonului. 2 sau 3 elevi vor fi numiti „mâțe” acestia trebuie sa fure cât mai multe „cozi” într-un timp cât mai scurt.	3-4x	în mers cu deplasare în jurul terenului efectuând exerciții de respirație și relaxare musculară;  Elevii nu au voie să țină de „coadă” sau să și-o ascundă, copiii care au rămas fără „coadă” se vor retrage pe margine. Nu au voie să fure „coada” din mâna altcuiva.		
Influentarea selectiva a aparatului locomotor 8’	Ex.nr.1 P.i : Stand cu brațele jos eșarfa ținută de ambele capete T1.Ridicarea brațelor înainte T2.Ducerea brațelor sus T3.Coborârea brațelor înainte T4.Revenire P.I Ex.nr.2 P.i : Stând cu brațele jos și eșarfa ținută de ambele capete T1. Pas lateral cu piciorul drept și ducerea brațelor înainte. T2-3.Răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire T4.Revenire P.I T5-8 Idem pe partea stângă	4x4 3x8	Formații de lucru: In linie pe 4 randuri <pre> XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX o </pre>		

	Ex.nr.3 Pi. Stand departat cu bratele jos și eșarfa ținută de ambele capete T1.Ridicarea brațelor sus T2-3.Îndoire laterală spre dreapta cu arcuire T4. Revenire PI T5-8 Idem pe partea stângă Ex.nr.4 Pi. Stand cu brațele sus și eșarfa ținută de capete. T1.Îndoirea bratelor cu ducerea eșarfei la ceafă T2-3 Aplecare trunchiului înainte cu arcuire T4. Revenire PI. Ex. nr.5 PI. Stand depărtat cu eșarfa la ceafă, apucată de ambele capete T1.Aplecare trunchiului înainte. T2 -3 Îndoire trunchiului cu bratele sus cu arcuire T4.Revenire PI. Ex. nr.6 PI. Stand cu brațele jos și eșarfa ținută de capete. T1. Pas fandat lateral dreapta cu ducerea brațelor înainte T2. Revenire PI. T3. Pas fandat lateral stânga cu ducerea brațelor înainte. T4. Revenire PI Ex.nr.7 PI. Stand cu brațele jos și eșarfa ținută de ambele capete. T1. Pas fandat înainte cu piciorul drept cu ducerea brațelor prin înainte sus T2. Revenire PI. T3. Pas fandat înainte cu piciorul stâng cu ducerea brațelor prin înainte sus. T4. Revenire PI	3x8			
		4x4			
		4x4			
		4x4			

	Ex.nr.8 PI. Stand cu brațele jos și eșarfa apucată de ambele capete. T1. Săritură în depărtat cu brațele înainte T2. Săritura în apropiat cu bratele sus. T3. Săritura în depărtat cu brațele înainte T4. Prin săritură revenire în PI.	4x4	Dupa fiecare 2-3 exercitii se vor face exercitii de respiratie.		
Dezvoltarea calitati motrice viteza. Viteza de deplasare 14 min	Dezvoltarea vitezei de deplasare. Joc: Gaseste numarul Elevii sunt dispuși pe 4 coloane, egale numeric, la linia de fund a terenului. La o distanță de 15-20 m sunt așezate pe podea, cu fața în jos, un set de 5 numere identice, pentru fiecare coloană în parte, fiecare număr în parte fiind acoperit cu o copetă. La semnalul sonor al cadrului didactic, primul elev din fiecare coloană aleargă până la zona în care numerele sunt așezate pe sol, ridică o copetă, verifică dacă numărul de pe bilet corespunde cu numărul grupei din care face parte și dacă acesta corespunde se întoarce în cea mai mare viteză la grupa lui și așează biletul cu numărul grupei într-un cerc aflat în fața coloanei. Dacă numărul nu corespunde așează biletul la loc, îl acoperă cu copeta și se întoarce în cea mai mare viteză la coloana lui și predă ștafeta următorului elev. Jocul continuă până când prima echipă reușește să adune toate cel 5 bilete cu numărul corespunzător grupei. Joc: X si O Elevii sunt împărțiți în patru grupe egale numeric, așezate câte două față în față, la o distanță de 15-20 m una de cealaltă. La mijlocul distanței dintre cele două echipe se desenează un pătrat cu latura de 3m, împărțit în 9 pătrate egale, cu latura de 1m. Primii trei elevi din fiecare coloană primesc în mână câte o copetă. La semnalul sonor al cadrului didactic, primul elev din fiecare grupă, aleargă	2-3x 4-5x	Pe 4 coloane într-un capăt al sălii cu fața la centru.  		

	până la pătratul desenat pe sol și așează copeta în unul din cele nouă pătrate, după care se întoarce și predă ștafeta următorului coleg care aleargă și așează copeta în alt pătrat liber, după care se întoarce și predă ștafeta următorului elev. Acesta aleargă și așează copeta în unul din pătratele libere și în funcție de cum sunt dispuse celelalte două copete, încearcă să creeze o linie de trei copete de aceeași culoare. Dacă una dintre echipe reușește, aceasta câștigă. Elevii nu au voie să mute copetele celeilalte echipe și nici a colegilor de grupă. Dacă nu se realizează linia de trei copete, jocul continuă până când una dintre echipe acest lucru.		xxxxx  xxxxx Echipa care câștigă va ridica mâinile sus pentru a fi observați de profesor.	
Baschet- Consolidarea driblingului multiplu 12 min	Exercitii de acomodarea cu mingea: Trecerea mingii în jurul bazinului si dintr-o mana in cealalta. Trecerea mingii de baschet înapoia genunchilor si trecerea mingii dintr-o mână in cealalta. Trecerea mingii dintr-o mână în alta printre picioare care sunt depărtate in plan sagital. Elevi vor face dribling in functie de comanda aratata de profesor cu ajutorul cartonaselor, pe tot terenul de baschet, la comanda: 1- dribling pe loc, 2 dribling din ghemuit, 3 dribling din alergare.	10 sec 10 sec 10 sec 12X (6 mana dreapta/ 6 mana stanga)	In linie pe 2 randuri Elevii vor primi cate o minge fiecare. Se lucrează frontal. De voie pe tot terenul de baschet. Elevii vor efectua driblingul cu ambele mâini. Profesorul va avea în vedere ca elevii să execute corect driblingul, mișcarea de pompare a mingii să fie executate corect iar driblingul să nu fie făcut în fața corpului.	

			Daca mingea a fost scoasa din joc, elevul isi recupereaza mingea si continua driblingul.	
Revenirea organismului dupa efort 4'	Colectivul va executa urmatoarele sarcini in functie de comanda 1: Opre si exerciții de respiratie. 2: Dribling din mers 3: Dribling din alergare.	5X	Formațiile de lucru: De voie pe tot terenul. Elevii vor executa exercitiul cu mingile de baschet	
Aprecieri si Recomandari 2'	Aprecierea individuala si colectiva Aprecierea progresului Salutul		Formațiile de lucru: Formatie de cerc.	