**PROIECT DE LECȚIE**

**DATA:** 14.11.2023

**UNITATEA ȘCOLARĂ:** Colegiul Național Pedagogic ,,Ștefan Velovan”, Craiova

**PROF. ÎNV. PRIMAR:** Popescu Cristian

**PROFESOR METODIST:** Lupu-Bangă Jeni

**PROFESOR COORDONATOR:**Voinescu Vasile

**PROPUNĂTOR:**  Roman Maria-Teodora

**CLASA:** a IV-a B

**ARIA CURRICULARĂ:** Educație fizică, sport și sănătate

**DISCIPLINA:** Educație fizică

**UNITATEA TEMATICA:**

**SUBIECTUL/TEMA LECȚIEI : 1.** Viteză- dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi.

**2.** Deprinderi de manipulare:aruncarea,prinderea mingii -consolidare;

**TIPUL LECȚIEI:** Mixtă

**Competente specifice:**

**1.2:** Respectarea regulilor specifice activităților sportive, din lecție și dinafara ei;

**2.5:** Manifestarea unor indici corespunzători ai calităților motrice, în funcție de specificul acțiunilor;

**2.6:** Aplicarea deprinderilor motrice fundamentale și sportive elementare, în acțiuni motrice variate.

**OBIECTIVE OPERAŢIONALE**:

1. **cognitive:**

· Manifestarea unor calități motrice (cum ar fi forța, viteza, agilitatea) în cadrul activităților fizice;

· Dezvoltarea inteligenței motrice și calităților atenției;

· **Recunoașterea situațiilor specifice în care viteza și abilitățile motrice fundamentale pot fi aplicate cu succes în timpul activităților fizice și sportive.**

1. **afectiv-atitudinale:**

· Elevii vor fi încurajați să-și manifeste respectul față de colegi și față de reguli în timpul jocurilor sportive, și să dezvolte o atitudine pozitivă și fair-play față de echipa lor.

**c) psiho-motorii:**

· Îmbunătățirea abilităților de reacție la stimuli auditivi și dezvoltarea vitezei și agilității în aruncarea mingii cu una și două mâini.

• Să execute prinderi cu o mână și cu două mâini-de tip propulsie și absorbție-

•Să arunce cu rapiditate cu o mână sau două, de la piept.

**STRATEGIA DIDACTICA:**

· **Metode si procedee didactice**: conversația, explicația, exercițiul, demonstrația;

· **Resurse materiale**: jaloane, mingi, fluier, cercuri de gimnastica

· **Forme de organizare**: frontal,individual, pe grupe

**Forme de evaluare**: continuă-formativă

**Locul de desfasurare**: teren de sport

**Durata:** 50’

**Bibliografie:** Ministerul Educației Naționale “Programa școlară pentru disciplina educație fizică; Clasele a III-a și a IV-a” București, 2014.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Partile lectiei:** | **Verigi**  **Durata** |  | **Conținut** | **Dozare** | **Formații de lucru și indicații metodice** | **Metode de evaluare** | **Obs** |
|  | **Organizarea colectivului de elevi**    **3’** |  | -adunarea;  -alinierea elevilor;  -salutul;  --verificarea echipamentului și a stării de sănătate;  -anunțarea temelor de lecție;  -exerciții de front și formații (ex:întoarceri: stânga, dreapta, împrejur, etc.) | **~2’**  **1’** | -linie pe un rând; |  |  |
| **INTROUC-TIVA** | **2Pregatirea organismului pt efort**  **6-7’** |  | -mers;  -mers pe vârfuri cu braţele sus;  -mers;  -mers pe călcâie cu mâinile la spate;  -mers;  -alergare ușoară;  -mers cu mișcări de inspirație/expirație;  -alergare cu joc de gleznă;  -mers;  -alergare cu pendularea gambelor înapoi;  - mers;  -alergare cu genunchii sus;  - mers;  -alergare cu pas adăugat cu piciorul stâng/ drept;  - mers;  -pas săltat;  **-**mers; | **1l**  **1L**  **1l**  **1L**  **1L**  **2l**  **1l**  **1L**  **1l**  **1L**  **1l**  **1L**  **1l**  **1l**  **1L**  **1l**  **1L** | -coloană câte unul;  -coloană câte doi; |  |  |
|  | 3.**.Influențarea selectivă**  **a aparatului locomotor**        **9’** |  | **P.I. 1.**Stând depărtat, cu mâinile pe șolduri:  T 1-4 rotarea capului spre stânga;  T 5-8 rotarea capului spre dreapta;  **P.I. 2.**Stând depărtat, cu mâinile pe șolduri:  T 1-2 aplecarea capului înainte și arcuire;  T 3-4 extensia capului și arcuire;  T 5-6 îndoirea capului spre stânga și arcuire;  T 7-8 îndoirea capului spre dreapta și arcuire;  **P.I. 3.**Stând depărtat:  T 1-4 rotarea brațelor înainte;  T 5-8 rotarea brațelor înapoi;  **P.I. 4.** Stând depărtat:  T1- ridicarea bratelor lateral;  T2-revenire în P.I.;  T3- ridicarea brațelor înainte;  T4-revenire în P.I;  T5- ridicarea brațelor prin lateral sus;  T6-revenire în P.I;  T7-ridicarea brațelor înainte;  T8-revenire în P.I;  **P.I. 5.**Stând depărtat cu brațele întinse sus:  T 1-2 extensia trunchiului și arcuire;  T 3-4 aplecarea trunchiului înainte și arcuire;  T 5-6 idem T 1-2  T 7-8 îndoirea trunchiului înainte și arcuire;  **P.I. 6.** Stând departat:  T 1-2 îndoirea și răsucirea trunchiului spre stânga și arcuire;  T 2-4 îndoirea și răsucirea trunchiului spre dreapta și arcuire;  T 4-6 idem T 1-2  T 6-8 idem T 3-4  **P.I. 7.**Stând depărtat cu mâinile pe șolduri:  T 1-2 fandare laterală cu piciorul stâng și arcuire;  T 3-4 fandare laterală cu piciorul drept și arcuire;  T 5-6 idem T 1-2  T 7-8 idem T 3-4  P.I. **8**. Stând depărtat cu mâinile pe șolduri:  T 1-3 fandare înainte pe piciorul stâng si arcuire;  T4-revenire în P.I;  T 5-7 fandare înainte pe piciorul drept si arcuire;  T8-revenire în P.I;  **P.I. 9.**Stând cu mâinile pe șolduri:  -sărituri drepte  **P.I. 10.** Stând:  -exerciții de respirație:  T1-pas lateral cu piciorul stâng  și inspirare;  T2-revenire în P.I. și expirăm; | **3×8T**  **3×8T**  **3×8T**  **3×8T**  **3x8T**      **3×8T**  **3×8T**  **3x8T**  **15×**  **3x2T** | - șah  ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○  - șah  ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ |  |  |
| **FUNDAM-**  **ENTALA** | **4. Viteză- dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi**  **10’**    **5.Aruncarea mingii cu una și două mâini de pe loc,la distanță**  **17-18’**  **6.**  **Revenirea organismlui după efort**    **2’**  **7.**  **Concluzii și aprecieri**    **2’** |  | **Ex.1**.  Alergare accelerată la semnal auditiv până la jalonul poziționat la distanță de 8m, ocolirea acestuia și întoarcere în mers, elevul se aşează în spatele şirului.  **Ex.2**  Alergare accelerată cu plecare din stând depărtat cu spatele spre direcția de deplasare, întoarcere pe partea stângă/dreaptă la semnal sonor.  **Ex.3**  Alergare accelerată cu plecare din stând ghemuit cu fața spre direcția de deplasare la semnal sonor.  **Ex.4**  Alergare accelerată cu plecare din stând ghemuit cu spatele spre directia de deplasare, întoarcere pe partea stângă/dreaptă la semnal sonor.  -împingerea mingii de pe loc cu doua maini de la nivelul pieptului;  - azvârlirea mingii de pe loc cu doua maini de deasupra capului;  - împingerea mingii de pe loc cu mana indemanatica de la nivelul umarului;  - împingerea mingii de pe loc cu mana neindemanatica de la nivelul umarului;  -împingerea mingii în pământ, cu mana indemanatica;  **Aruncarea la țintă**  Se formează două echipe de număr egal. Fiecare echipă stă într-o coloană. Pe jos există două cercuri la o distanță de 2-3 metri în fața fiecărei echipe. Fiecare copil din coloana echipei aruncă mingea cu două mâini de deasupra capului către țintă, o aruncare reușită fiind notată cu un punct.  -mers cu relaxarea brațelor și picioarelor;  -alergare ușoară;  -mers cu exerciții de inspirație pe nas profundă, expirație pe gură.  -aprecierea activitatii desfasurate de elevi in timpul lectie;  -recomandari pentru lucrul independent;  -evidentieri pozitive;  -salutul. | **2×8m**  **2×8m**  **2×8m**  **2×8m**  **3x**  **3×**  **3×**  **3x**  **3x**  **3x**  **1’**  **1’**  **1’**  **1’** | -4 coloane a câte 6  • • • • • •  • • • • • •  • • • • • •  • • • • • •    -4 coloane a câte 6  • • • • • •  • • • • • •  • • • • • •  • • • • • •  -linii pe două rânduri  (Pe perechi, asezati ’’fata in fata’’,cate doi la o minge)  ○ ○ ○ ○  3m  ○ ○ ○ ○  -coloană câte doi  ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○  -coloană câte unul  -linie pe un rând. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |