**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 1-2T 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 1-2T 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 1-2T 7-8 idem T 3-4P.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 stângși 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. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |