

PROIECT DE LECȚIE

Resursă Educațională Deeschisă pentru Proiectul Erasmus+ nr. 2021-1-RO01-KA122-SCH-000013250

Data:

Scoala Gimnazială Șura Mică

Profesor : Simtionea Claudia Mery

Clasa: a VI a – clasă care are în componență și elevi care provin de la Rusciori - incluziune

Durata: 50 minute

Tema lecției : 1 Consolidare aruncării mingii de oină de pe loc

2. Consolidarea pașii de la piept, pașii cu o mână, driblingului și aruncării la coș prin joc bilateral

Locul de desfășurare : sala de sport

Metode : conversația, explicația, demonstrația,

Materiale didactice : mingi de oină, mingi de baschet, fluier.

Competențe specifice : - realizarea aruncării mingiei de oină corect, cu accent pe corectarea azvârlirii mingiei

- Aplicarea în jocul bilateral de baschet a procedurilor tehnice însușite și corectarea lor.

| Nr. crt | Verigile lecției | Conținut- mijloace | Dozare | Formații | Indicații metodice/obs |
|---------|---|---|--|---|--|
| 1. | Organizarea colectivului de elevi 2 min | -Adunarea colectivului -Alinierea, salutul -Verificarea echipamentului și a stării de sănătate -Anunțarea temei | 2' min | În linie pe un rând ***** O | |
| 2. | Pregătirea organismului pentru efort 5 min | <p>Variante de mers</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers în coloană - mers pe vârfuri cu brațele sus - mers pe calcaie cu brațele la spate. - mers ghemuit cu palmele la ceafă <p>-alergare ușoară</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii la piept - alergare cu pendularea gambelor înapoi - alergare cu pendularea gambelor înainte -pas săltat, -pas sărit - pas adăugat, - mers cu relaxarea brațelor și picioarelor | <p>1 tur 1 lungime 1 lungime 1 lungime</p> <p>1 tura 1 diag 1 diag 1 diag</p> <p>1 diag</p> <p>1 diag 1 diag 1 diag 1 diag</p> | <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> | Spatele drept, privirea înainte, trage umerii spre înapoi, păstrează distanța în formație. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 3. | Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7 min. | <p>Exercițiul 1 P.I stând depărtat, mâinile pe șolduri T1- aplecarea capului și bărbia în piept T2- extensia capului spre înapoi T3- ducerea capului lateral pe umărul stâng T4- ducerea capului lateral pe umărul drept</p> <p>Exercițiul 2 P.I stând depărtat, brațele la nivelul pieptului T1-2 arcuirea brațelor îndoite T3-4 extensia brațelor întinse cu arcuire</p> <p>Exercițiul 3 P.I stând depărtat, brațele pe lângă corp T1 Rotarea brațelor simultan spre înainte T2 Rotarea brațelor simultan spre înapoi T3 Rotarea brațului drept spre înainte T4 T3 Rotarea brațului drept spre înapoi</p> <p>Exercițiul 4 P.I stând depărtat, mâinile pe șolduri T1-2 îndoirea laterală a trunchiului spre stânga, cu arcuire T3-4 îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta, cu arcuire</p> <p>Exercițiul 5 P.I. stand apropiat, brațele sus întinse T.1-2 extensie de trunchi cu arcuire T.3-4 aplecarea trunchiului cu arcuire spre înainte, atingerea solului cu palmele</p> <p>Exercițiul 6</p> | 2x8 8x2 8x2 8x2 8x2 | <p>O O O O O O O O O</p> <p>O</p> | <p>Exersarea se realizează la comanda profesorului</p> <p>Corectări</p> <p>Atinge solului cu varful degetelor !</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | | <p>P.I. stand depărtat, bratele sus, întinse T.1-2 extensie de trunchi cu arcuire T.3-4 aplecarea trunchiului cu arcuire spre înainte, atingerea solului cu palmele</p> <p>Exercițiul 7 P.I stand depărtat, trunchiul aplecat T1-2 ducerea brațului drept la piciorul stâng T3-4 ducerea brațului stâng la piciorul drept</p> <p>Exercițiul 8 P.I stand apropiat, bratele pe langa trunchi T.1 fandarea piciorului stâng înainte, palmele pe sol T.2 revenire T.3 fandarea piciorului drept înainte, palmele pe sol T.4 revenire</p> <p>Exercițiul 9 P.I stând cu mâinile pe solduri T1 sărituri pe piciorul stâng T2 revenire T3 sărituri pe piciorul drept T4 revenire</p> <p>Exercitiul 8 Genuflexiuni cu brațele întinse spre înainte</p> | <p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>16 fetele 18 baietii</p> <p>10 fetele 12 baietii</p> <p>10 fetele 12 baietii</p> <p>10 fetele 12 baietii</p> | <p>O O O O O O O O O</p> <p>O</p> <p>Exercitiile se execută diferențiat fete-băieți</p> | |
| 4. | <p>Aruncarea mingii de oina cu elan (pasi specifici).</p> <p>10 min.</p> | <p>Li se prezintă elevilor materialul video despre aruncarea mingiei de oină https://youtu.be/ecqhQzrZrCg</p> <p>Elevii impartiti pe grupe de câte 2 vor executa arunca mingea de oina: -elevii stau la distanță de 5 m unul față de celălalt si executa aruncare-prindere de pe loc</p> | <p>20x</p> | <p>O O O O ↑ ↑ ↑ ↑ O O O O</p> | <p>Foarte important : Elevii vor lucra câte doi, un elev de la rusciori si unul de la Sura Mică pentru a facilita integrarea, vor fi corecțați individual și vor primi indicații pentru corectarea</p> |

| | | | | |
|--|--|---|------------------------|---|
| Baschet- joc bilateral cu accent pe consolidarea elementelor însușite. 25 min | -elevii execute aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță, repectând fazele aruncării, Întreceri cu aruncari individuale | 20x 20x Pauza între repetări este de 1 min. | O O O O ↓ ↓ ↓ ↓ | mișcărilor bratul de aruncare se mentine intins. Piciorul opus brațului de aruncare este înainte se măsoară aruncările |
| | Se va prezenta elevilor materialele video https://youtu.be/fRJzr_KjQgc https://youtu.be/0CuhWcXBL_E https://youtu.be/OR7u4NCuSAE | | | |
| | Elevii sunt împărțiți în 2 grupe la cele 2 panouri | | | |
| | -pase în doi cu două mâini de la piept | 20x | O O O O ↑ ↓ ↑ ↓ | Foarte important : Elevii vor lucra câte doi, un elev de la Rusciori si unul de la Sura Mică pentru a facita integrarea, vor fi corecțați individual și vor primi indicații pentru corectarea mișcărilor |
| | -pase în doi cu o mână, prinderea mingiei cu două mâini | 20x | O O O O | |
| | -dribling individual | 20x | | |
| | -aruncare de pe loc la coș cu două mâini de la piept | 20x | | |
| | -aruncare la coș cu o mână | 20x | | La jocul sportiv echipele vor fi alcătuite asa : fiecareechipă va avea în componență băieți, fete, elevi de la Rusciori pentru facilitarea incluziunii. |
| | -aruncarea la coș din deplasare | 20x | | |
| | -joc bilateral cu respectarea regulilor de joc | 5x5 elevi de joc | | |
| | | 10 min | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---------------------|-------------------|---|
| | | | | | |
| 6. | Revenirea organismului după efort 2 min | - alergare ușoară - mers cu ducerea brațelor sus inspirație, ducerea brațelor jos expirație | 1 tur 2 ture | oooooooo | Elevii vor relaxa brațele și picioarele și vor efectua exercițiile stând în coloană |
| 7. | Concluzii și aprecieri 2 min | Alinierea Aprecieri individuale și generale Salutul | 2min | oooooooo O | Elevii vor fi așezați în linie pe un sigur rând |

Bibliografie

Educație fizică și sport- A Dragnea, A. Bota, M. Stănescu, S. Teodorescu, S. Șerbănoiu, V. Tudor, Fest, București, 2006

www.youtube.ro