

## PROIECT DE LECȚIE

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

Data:

Scoala Gimnazială Șura Mică

Profesor : Simtione Claudia Mery

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

Durata: 50 minute

Tema lecției : 1. Consolidare/perfecționarea aruncării mingii de oină cu elan

2. Consolidarea/perfecționarea pazei de la piept, pazei 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 : Tema 1 - exersarea procedeelor tehnice structurate în structuri progresive ca și complexitate

Tema 2 orientarea pregătirii pentru un post în echipă, în cadrul jocului de baschet și exersarea acțiunilor tehnico-tactice specifice acestuia

Obiective : O1 -să realizeze eficient aruncarea mingiei de oină, cu accent pe corectarea procedurii de azvârlirii mingiei

O2 -aplicarea în jocul bilateral cu eficiență și corectitudine a procedeelor tehnice însușite

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 rand ***** O	
2.	Pregătirea organismului pentru efort 5 min	Variante de mers - mers în coloană - mers pe vârfuri cu brațele sus - mers pe calcaie cu brațele la spate. - mers ghemuit cu palmele la ceafă  -alergare ușoară - alergare cu joc de gleznă - alergare cu genunchii la piept - alergare cu pendularea gambelor înapoi - alergare cu pendularea gambelor înainte	1 tur 1 lungime 1 lungime 1 lungime  1 tura 1 diag 1 diag 1 diag  1 diag	* * * * * *	Spatele drept, privirea înainte, trage umerii spre înapoi, păstrează distanța în formație.

		<p>-pas săltat, -pas sărit - pas adăugat, - mers cu relaxarea brațelor și picioarelor</p>	<p>1 diag 1 diag 1 diag 1 diag</p>		
3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7 min.	<p><b>Exercițiul 1</b> 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><b>Exercițiul 2</b> P.I stând depărtat, brațele la nivelul pieptului T1-2 arcuirea brațelor îndoite T3-4 extensia brațelor întinse cu arcuire</p> <p><b>Exercițiul 3</b> 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><b>Exercițiul 4</b> 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><b>Exercițiul 5</b> P.I. stand apropiat, bratele sus întinse T.1-2 extensie de trunchi cu arcuire</p>	<p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p>	<p>X X X X X X X X X X X X O</p>	<p>Exersarea se realizează la comanda profesorului</p> <p>Corectări</p>

		<p>T.3-4 aplecarea trunchiului cu arcuire spre înainte, atingerea solului cu palmele</p> <p><b>Exercițiul 6</b> 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><b>Exercițiul 7</b> P.I stand depărtat, trunchiul aplecat T1-2 ducerea brațului drept la piciorul stâng T3-4 ducerea brațului stâng la piciorul drept</p> <p><b>Exercițiul 8</b> 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><b>Exercițiul 9</b> P.I stând cu mâinile pe solduri T1 sărituri pe piciorul stâng T2 revenire T3 sărituri pe piciorul drept T4 revenire</p> <p><b>Exercițiul 8</b> Genuflexiuni cu brațele întinse spre înainte</p>	<p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>16 fetele 18 baietii</p> <p>10 fetele 12 băieții</p> <p>10 fetele 12 băieții</p> <p>10 fetele 12 băieții</p>	<p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>O</p> <p>Exercitiile se execută diferențiat fete-băieți</p>	<p>Atinge solului cu varful degetelor !</p>
4.	<p><b>Aruncarea mingii de oina cu elan (pasi specifici).</b></p> <p>10 min.</p>	<p>Li se prezintă elevilor materialul video despre aruncarea mingiei de oină <a href="https://youtu.be/ecqhQzrZrCg">https://youtu.be/ecqhQzrZrCg</a></p>			<p>Foarte important : Elevii vor lucra câte doi, un elev de la Rusciori si unul de la Sura</p>

<b>Baschet- joc bilateral cu accent pe consolidarea /perfecționare a elementelor însușite și pregătirea pentru un post în echipă 25 min</b>	<p>Elevii împartiti pe grupe de câte 2 vor executa arunca mingea de oina: -elevii stau la distanță de 7 m unul față de celălalt si executa aruncare-prindere de pe loc</p>	30x	X X X X ↑ ↑ ↑ ↑ X X X X	Mică pentru a facita integrarea, vor fi corecțați individual și vor primi indicații pentru corectarea mișcărilor
	<p>-elevii execute aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță, repectând fazele aruncării,</p>	30x	X X X X ↓ ↓ ↓ ↓	Bratul de aruncare se mentine intins. Respectarea indicțiilor metodice -pentru elanul aruncării
	<p>Întreceri cu aruncari individuale</p>	5min		se măsoară aruncările
		Pauza între repetări este de 30 sec.		
	<p>Se va prezenta elevilor materialele video <a href="https://youtu.be/YlbpKTDuW6k">https://youtu.be/YlbpKTDuW6k</a></p>		X X X X ↑        ↓ ↓        ↑ X        X	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
	<p>Elevii sunt împartțiți pe grupe</p>			
	<p>-Pase în 3cu două mâini de la piept-suveică</p>	40x		
	<p>-Pase în 3 cu o mână, prinderea mingiei cu două mâini-suveică</p>	40x		
	<p>Pase-dribling- aruncare la coș</p>	40x		
	<p>-Joc bilateral cu respectarea regulilor de joc</p>	5x5 elevi  10 min	Joc bilateral cu accent pe recuperarea migiei și aruncarea la coș în prezența	La jocul sportiv echipele vor fi alcătuite asa : fiecareechipă va avea în componență băieți, fete, elevi de la Rusciori

				unui aprător activ	pentru facilitarea incluziunii.
6.	Revenirea organismului dupa efort 2 min	- alergare ușoară  - mers cu ducerea brațelor sus inspirație, ducerea brațelor jos expirație	1 tur  2 ture	xxxxxxxx	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	xxxxxxxx  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](http://www.youtube.ro)