



Finanțat de
Uniunea Europeană

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 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 pasei de la piept, pasei 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 procedeelor 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 rand ***** 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 bratele la spate.- mers ghemuit cu palmele la ceafă <ul style="list-style-type: none">-alergare ușoară- 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>	<p>Spatele drept, privirea înainte, trage umerii spre înapoi,păstrează distanța în formație.</p>
----	---	---	---	---	--



Finanțat de
Uniunea Europeană

--	--	--	--	--	--



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, 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 6</p>	<p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p>	<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>Exercițiul 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 O </p> <p>Exercitiile se execută diferențiat fete-băieți</p>	
--	---	---	---	--



4.	Aruncarea mingii de oină cu elan (pasi specifici). 10 min.	<p>Li se prezintă elevilor materialul video despre aruncarea mingiei de oină https://youtu.be/ecqhOzrZrCg</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>	20x	<p>O O O O</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>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 facita integrarea, vor fi corecțați individual și vor primi indicații pentru corectarea</p>
----	--	---	-----	--	--



<p>Baschet- joc bilateral cu accent pe consolidarea elementelor însușite. 25 min</p>	<p>-elevii execute aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță, repectând fazele aruncării,</p>	20x	<p>O O O O</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓</p>	<p>mișcărilor bratul de aruncare se mentine intins. Picioarul opus brațului de aruncare este înainte</p>
	<p>Întreceri cu aruncari individuale</p>	20x		<p>se măsoară aruncările</p>
	<p>Se va prezenta elevilor materialele video https://youtu.be/fRJzr_KiOgc https://youtu.be/0CuhWcXBL_E https://youtu.be/OR7u4NCuSAE</p>	<p>Pauza între repetări este de 1 min.</p>		
	<p>Elevii sunt împărțiți în 2 grupe la cele 2 panouri</p>			<p>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>
	<p>-pase în doi cu două mâini de la piept</p>	20x	<p>O O O O</p> <p>↑ ↓ ↑ ↓</p>	
	<p>-pase în doi cu o mână, prinderea mingiei cu două mâini</p>	20x	<p>O O O O</p>	
	<p>-dribling individual</p>	20x		
	<p>-aruncare de pe loc la coș cu două mâini de la piept</p>	20x		
	<p>-aruncare la coș cu o mână</p>	20x		
	<p>-aruncarea la coș din deplasare</p>	20x		
	<p>-joc bilateral cu respectarea regulilor de joc</p>	5x5 elevi		<p>La jocul sportiv echipele vor fi alcătuite asa : fiecare echipă va avea în componență băieți, fete, elevi de la Rusciori</p>





Finanțat de
Uniunea Europeană

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.youtoube.ro

Disclaimer : Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.