



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 : Simtion Claudia Mery

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

Durata: 50 minute

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

2. Insușirea aruncării la coș, precedată de dribling și oprire într-un timp 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 componentelor mecanismului de bază al procedeele tehnice  
specifice aruncării mingiei de oină

Tema 2 - efectuarea unor acțiuni specifice alcătuite din 2-3 elemente/ procedee  
tehnice

Obiective : O1 -Să realizeze aruncarea mingiei de oină, cu accent pe corectarea ținării mingiei și a  
aruncării/prinderii

O2 -Să realizeze cursiv procedeele tehnice însușite și corectarea lor prin joc bilateral.

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 bratele 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.
----	---	---	--	----------------------------	--



Finanțat de  
Uniunea Europeană

		-pas săltat, -pas sărit - pas adăugat, - mers cu relaxarea brațelor și picioarelor	1 diag 1 diag 1 diag 1 diag		
--	--	--	--------------------------------------	--	--



3.	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7 min.	<p>Ex.1 Stând depărtat T1. Aplecări ale capului, revenire, T2 Extensii ale capului, revenire</p> <p>Ex.2 Stând depărtat T1 Rasuciri ale capului spre dr., revenire, T2. rasuciri ale capului spre stg.</p> <p>Ex.3. Stând depărtat T1-2 Extensia bratului stg sus cu arcuire T3-4 Extensia bratului drept sus cu arcuire</p> <p>Ex. 4 Stând depărtat T1 Rotarea bratelor spre înainte, revenire T2. Rotarea bratelor spre înapoi revenire</p> <p>Ex.5. Stand departat, T1 palmele la ceafa, rasucirea trunchiului spre stânga, revenire, idem T2 spre dreapta.</p> <p>Ex.6 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>Ex. 7 Stand depărtat, trunchiul aplecat T1- ducerea brațului drept la piciorul stâng T2- ducerea brațului stâng la piciorul drept</p> <p>Ex. 8 P.I stand apropiat, bratele pe lângă trunchi</p>	<p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>2x8</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>8x2</p> <p>2x8</p>	<p>O O O</p> <p>O O O</p> <p>O O O</p> <p>O</p>	<p>Exersarea se realizează la comanda profesorului</p> <p>Elevii cu CES vor conduce activitatea</p> <p>Corectări</p> <p>Atingerea solului cu varful degetelor</p>
----	---	---	---	---	---



		<p>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>Ex. 9 P.I stând cu mâinile pe solduri T1 sărituri pe piciorul stâng T2 revenire T3 sărituri pe piciorul drept T4 revenire</p> <p>Ex. 10 Genuflexiuni cu brațele întinse spre înainte</p> <p>Ex. 11 Sărituri ca mingea pe ambele picioare</p>	<p>8x2</p> <p>12 fetele 14 baietii</p> <p>12 fetele 14 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.	<b>Aruncarea mingii de oina cu elan (pasi specifici).</b>  10 min.	<p>Li se prezintă elevilor materialul video despre aruncarea mingiei de oină</p> <p><a href="https://youtu.be/7dTgQMg_idk">https://youtu.be/7dTgQMg_idk</a></p> <p>Elevii impartiti pe grupe de câte 2 vor executa arunca mingea de oina: -elevii stau la distanță de 5 m de perete si executa aruncarea mingiei în perete și prinderea ei de pe loc</p> <p>-elevii execute pe perechi aruncarea-prindere a mingii de oină de pe loc la distanță de 5-7m, repectând indcațiile de aruncare -prindere</p>	<p>20x</p> <p>20x</p>	<p>O O O O</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>-----</p> <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 corecți individual și vor primi indicații pentru corectarea mișcărilor</p> <p>bratul de aruncare se mentine intins. Picioarul opus brațului de aruncare este înainte</p>
----	--	--	-----------------------	---	---



		Joc dinamic Minge la țintă Elevii sunt împărțiți în 4 echipe	5min.	O O O O ↓ ↓ ↓ ↓	Pe 4 bănci de gimnastica se așează câte 4 mingi și componenții echipelor se așează în spatele liniei trasate la distanță de 6m de bancă. La semnaal încep să arunce mingiile de tenis pe care le-au primit în mingiile de pe bancă. Elevii scutiți sunt arbitrii și numără la fiecare echipă atingerea țintelor. Câștigă echipa care a atins țintele de mai multe ori.
		Pauza între repetări este de 1 min.		c	
		Se va prezenta elevilor materialele video <a href="https://youtu.be/OR7u4NCuSAE">https://youtu.be/OR7u4NCuSAE</a>			
	<b>Baschet- însușirea elementelor tehnice prin joc bilateral 25 min</b>	Elevii sunt împărțiți în 2 grupe la cele 2 panouri			Foarte important : Elevii vor lucra câte doi, un elev de la Rusciori si unul de la Sura Mică pentru a facilita integrarea, vor fi corecțati individual și vor primi indicații pentru corectarea mișcărilor
		-pase în doi cu două mâini de la piept	20x	O O O O ↑ ↑ ↑ ↑	
		-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		



**Finanțat de  
Uniunea Europeană**

		-aruncare la coș cu o mână	20x		
--	--	----------------------------	-----	--	--





Finanțat de  
Uniunea Europeană





		-dribling din alergare, oprire într-un timp și aruncare la coș	30x		Elevii stau în coloana de gimnastică, pe 2 siruri fiecare are mingi și execută structura tehnica după ce a fost explicată de profesor
		-joc bilateral cu respectarea regulilor de joc	10 min 5x5 elevi		La jocul sportiv echipele vor fi alcătuite așa : fiecare echipă va avea în componență băieți, fete, elevi de la Rusciori pentru facilitarea incluziunii.
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](http://www.youtube.ro)



**Finanțat de  
Uniunea Europeană**

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.