

CLASA: a V-a A
EFFECTIV: 25 EFFECTIV
Materiale folosite :
DATA: 08.03.2023
TIMP DE LUCRU: 50 min
baschet*25
PROFESOR: PRISECIAN NICOLAE EUGEN

Loc de desfășurare:
- sala de sport

- jaloane*8
- mingi de

-maiouri*25
-saltele*6

PROIECT DIDACTIC

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂTARE:1. Baschet
2. Forță

TEMELE ȘI SARCINILE LECTIEI

1. Consolidarea aruncării la coș de pe loc și învățarea aruncării la coș din 2 pași;
2. Dezvoltarea forței musculare segmentare utilizând un circuit de forță lucrat pe timp.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

Cognitive: - elevii să conștientizeze importanța coordonării ;

Motrice: - elevii să fie capabili să efectueze flexia antebrațului pe braț concomitent cu flexarea genunchilor, urmate de extensia membrilor inferioare concomitent cu cea a membrului superior și finalizarea aruncării prin flexia mâinii pe antebraț;

- elevii să fie capabili să execute cei doi pași urmați de impulsie și desprinderea membrului inferior de pe sol, concomitent cu extensia membrului superior îndemânatic și finalizarea aruncării prin flexia mâinii pe antebraț;

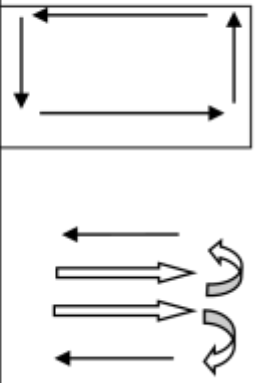
- elevii să fie capabili să execute genuflexiunile fără ca genunchiul în flexie să depășească vârful piciorului;

- elevii să fie capabili să execute ridicarea completă a trunchiului până la nivelul genunchilor, concomitent cu încordarea mușchilor abdominali și expirație, urmând ca la revenirea să inspire;

- elevii să mențină trunchiul drept și să îndoie coatele în execuția flotărilor;

Afective: - elevii să respecte indicațiile primite, înainte de executarea exercițiilor pentru învățarea aruncării la coș și a celor pentru dezvoltarea forței.

Părțile lecției	Momentele lecției	Conținut	Dozare	Formații și indicații metodicooorganizatorice	Obs.
P A R T E A	Organizarea colectivului de elevi 2 min	-formația de adunare -prezența -verificarea echipamentului -anunțarea temelor	30" 30" 30" 30"	-în linie pe un rand -frontal ▼ oooooooooooooooooooo	

P R E G Ă T I T O A R E	Pregătirea organismului pentru efort 8 min.	<ul style="list-style-type: none"> - alergare - mers pe vârfuri cu ridicarea brațelor sus. - mers pe călcâie cu brațele înapoi - mers cu rulare călcâi vârf și vârf călcâi - mers fandat înainte cu răsucirea trunchiului - alergare cu joc de glezne și rotarea brațelor înainte și înapoi - alergare cu ridicarea genunchilor sus. - alergare cu pendularea gambelor înapoi - alergare cu genunchii întinși înainte și înapoi - alergare cu deplasare laterală - alergare cu pași încrucișați - pas săltat - pas sărit - alergare șerpuită 	4 ture 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L Temo 2/4	- în șir, ocolirea suprafeței terenului. 	
--	---	--	---	--	--

	<p>Influențarea selectivă a aparatului locomotor</p> <p>5 min.</p>	<p>Complex de exerciții libere</p> <p>Ex.1 P.I. – st. cu brațele îndoii. pe șolduri T1 aplecarea capului înainte T2 extensia capului T3 îndoirea capului spre stg. T4 îndoirea capului spre dr. T5-8 = T1-4</p> <p>Ex. 2 P.I. – stând T1-2 ridicarea B stg. prin înainte sus, cu arcuire, B dr. jos înapoi cu arcuire și joc de glezne. T3-4 coborârea B stg. prin înainte jos înapoi cu arcuire, ridicarea B dr. prin înainte sus cu arcuire și joc de glezne. T5-8 = T1-4</p> <p>Ex. 3 P.I. – stând depărtat, T1-4 rotarea B înainte cu joc de glezne T5-8 rotarea B înapoi cu joc de glezne</p> <p>Ex. 4 P.I. – stând depărtat T1-2 îndoirea tr. cu arcuire spre stg. T3-4 îndoirea tr. cu arcuire spre dr. T5-8 = T1-4</p> <p>Ex. 5 P.I. – stând depărtat cu M pe Ș T1-2 îndoirea tr. cu arcuire înainte T3-4 îndoirea tr. cu arcuire înapoi T5-8 = T1-4</p> <p>Ex. 6 P.I. – stând depărtat cu M pe Ș T1-4 rotarea tr. spre dr. T5-8 rotarea tr. spre stg.</p> <p>Ex. 7 P.I. - stând T1-4 fandare laterală pe P stg. cu arcuire T5-8 fandare laterală pe P dr. cu arcuire.</p> <p>Ex. 8 P.I. - stând cu M pe Ș T1-4 fandare înainte pe P stg. cu arcuire T5-8 fandare înainte pe P dr. cu arcuire</p> <p>Ex. 9 P.I. – ghemuit cu M pe Ș Sărituri laterale, stg., dr.</p>	<p>4x8t</p> <p>4x8t</p> <p>4x8t</p> <p>4x8t</p> <p>4x8t</p> <p>4x8t</p> <p>4x8t</p> <p>4x8t</p>	<p>- Din mers, formarea unui cerc;</p>	
--	---	---	---	--	--

P
A
R
T
E
A

F
U
N
D
A
M
E
N
T
A
L
Ă

Dezvoltarea vitezei / îndemnării

5 min.

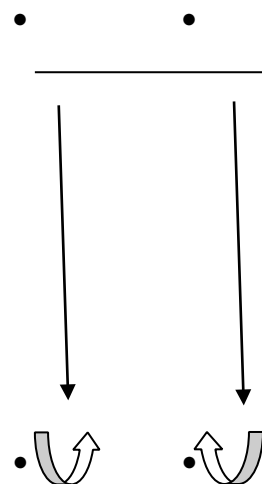
Ștafetă:

„Mingea călătoare prin tunel”

Plecare la semnal cu o minge de baschet în mână, alergare de viteză, ocolirea jalonului, întoarcere în alergare și rostogolirea mingii prin tunelul format de colegi prin depărtarea picioarelor. Ultimul coleg din șir va recupera mingea și va începe o nouă cursă.

Tempo
4/4

- Frontal



<p>BASCHEȚ - Învățarea aruncării la coș de pe loc și din 2 pași</p> <p>16 min.</p>	<p>☐ Exercițiul nr. 1</p> <p>- Aruncare la coș (din partea dreaptă, centrală și stângă) de pe loc, la distanță de 2 m față de coș;</p> <p>☐ Exercițiul nr. 2</p> <p>- Pășirea în cele 2 cercuri de pe podea, desprindere și aruncare la coș;</p> <p>☐ Exercițiul nr. 3</p> <p>- Concurs de aruncări din 2 pași – echipa care reușește să înscrie prima 5 coșuri, câștigă jocul.</p> <p>☐ Exercițiul nr. 4</p> <p>- Joc X și O: elevii vor fi împărțiți în 2 grupe, se vor așeza în 2 coloane, iar la semnal vor arunca pe rând la coș. Cei ce nimeresc coșul au dreptul să joace X și O. Echipa care reușește să înscrie și să formeze o linie orizontală, verticală sau diagonală, câștigă.</p>	<p>4 min</p> <p>4 min</p> <p>4 min</p> <p>4 min</p> <p>Tempo 3/4</p>	<p>- Lucru pe grupe</p>	
<p>Dezvoltarea forței/rezistenței</p> <p>10 min</p>	<p>Exerciții în circuit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Genuflexiuni cu mâinile la ceafă; 2. Flotări 3. Abdomene: ridicarea completă a trunchiului de pe saltea până în dreptul genunchilor cu expirație, revenire cu inspirație; 4. Extensii de trunchi cu mâinile la ceafă; 	<p>10'</p> <p>25'' lucru</p> <p>25'' pauză</p> <p>Tempo 3/4</p>	<p>- lucru pe grupe</p>	

P
A
R
T
E
A

D
E

Î
N
C
H
E
I
E
R
E

<p>Revenirea organismului după efort</p> <p>2 min</p>	<p>Exerciții de revenire.</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers cu inspirație și expirație - - mers cu îndoirea trunchiului spre piciorul care pășește înainte. 	<p>2'</p>	<p>În coloană câte 1</p> <p>-frontal</p>	
<p>Aprecieri, recomandări pentru activitatea independentă</p> <p>2 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - evaluări verbale asupra activității desfășurate; - salut 	<p>2'</p>	<p>-în linie pe 1 rând</p> <p>-frontal</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>○○○○○○○○○○○○○○○○○○</p>	