

Școala Gimnazială Nr. 12 Timișoara
 Str. Bld. Regele Carol I Nr. 17
 CUI: 29093822
 Tel: 0256/493037, Fax: 0256/493037
 E-mail: scoala_nr12@yahoo.com
 Nr.366 / 27.01.2023



Loc de desfășurare:

- sala de sport

Materiale folosite :

- jaloane

- mingi de baschet

- saltele

CLASA: a VII-a A

EFFECTIV: 20 elevi

DATA: 27.01.2023

TIMP DE LUCRU: 50 min

PROFESOR: PRISECIAN NICOLAE EUGEN

PROIECT DIDACTIC

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂTARE:

1. BASCHET - Învățarea driblingului;
2. Dezvoltarea forței segmentare;

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

Cognitive: - elevii să conștientizeze alternarea mâinii cu care se execută driblingul și importanța inspirației și expirației în timpul exercițiilor pentru dezvoltarea forței;

Motrice: - elevii să fie capabili să efectueze driblingul printr-o mișcare de extensie a membrului superior și flexarea palmei (mâinii) pe antebraț;

- elevii să fie capabili să realizeze contactul degetelor cu mingea de baschet pe o suprafață cât mai mare a acesteia;;

- elevii să fie capabili să mențină o poziție joasă în timpul efectuării driblingului, prin flexarea genunchilor și menținerea membrului superior ce nu dribleză ușor înainte, pentru a proteja mingea;

- elevii să execute driblingul din alergare prin impulsia mingii lateral oblic înainte-înainte pentru a nu se incomoda deplasarea și menținerea privirii spre terenul de joc;

- elevii să realizeze ridicarea trunchiului de la sol, menținând genunchii îndoiți, talpile fixate pe sol, și răsucirea trunchiului spre dreapta și stânga, cu revenire în culcat dorsal;

- Elevii să amortizeze aterizarea în realizarea genuflexiunilor cu desprindere de pe sol prin flexia triplei articulații (coxofemurală, a genunchilor și a gleznelor);

Afective: - elevii să respecte indicațiile primite, înainte de executarea exercițiilor pentru învățarea driblingului și dezvoltarea forței segmentare;

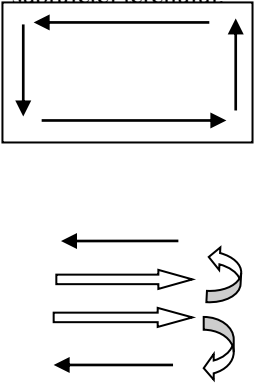
Sociale: - elevii să își încurajeze colegii în timpul executării exercițiilor și a jocurilor;

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Părțile lecției	Momentele lecției	Conținut	Dozare	Formații și indicații metodico-organizatorice	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 ▼ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○	

Școala Gimnazială Nr. 12 Timișoara
 Str. Bld. Regele Carol I Nr. 17
 CUI: 29093822
 Tel: 0256/493037, Fax: 0256/493037
 E-mail: scoala_nr12@yahoo.com
 Nr.366 / 27.01.2023



<p>P R E G Ă T I T O A R E</p>	<p>Pregătirea organismului pentru efort 8 min.</p>	<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 	<p>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 Temo 2/4</p>	<p>- în șir, ocolirea suprafeței terenului</p> 
--	--	--	--	--

Influențarea selectivă a aparatului locomotor	Complex de exerciții libere			
5 min.	<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>	4x8t 4x8t 4x8t 4x8t 4x8t 4x8t 4x8t 4x8t 10X	- Din mers, formarea unui cerc;	

Școala Gimnazială Nr. 12 Timișoara
 Str. Bld. Regele Carol I Nr. 17
 CUI: 29093822
 Tel: 0256/493037, Fax: 0256/493037
 E-mail: scoala_nr12@yahoo.com
 Nr.366 / 27.01.2023



<p>P A R T E A F U N D A M E N T A L Ă</p>	<p>Dezvoltarea vitezei / îndemnării</p> <p>5 min.</p>	<p>Ștafetă: „Mingea rostogolită”</p> <p>Plecare la semnal în alergare de viteză ocolirea jalonului, oprirea în dreptul cercului, apucarea și rostogolirea mingii de baschet spre colegul din șir, reprimire, așezarea mingii în cerc, revenire în viteză. Câștigă echipa care termină prima întreaga ștafetă.</p>	<p>Tempo 4/4</p>	<p>- Frontal</p>	
---	--	--	----------------------	------------------	--

	Invatarea, consolidarea, evaluarea unor dep., priceperi specifice unor jocuri sportive 16 min.	BASCHET - Învățarea driblingului de pe loc și din deplasare; <ul style="list-style-type: none"> • Exercițiul nr. 1 - Dribling pe loc cu mâna dreaptă/stângă și pasă cu 2 mâini de la piept la semnal. • Exercițiul nr. 2 - Dribling din deplasare cu mâna stângă/dreaptă, pasă cu 2 mâini de la piept și trecere la coada șirului opus; • Exercițiul nr. 3 - Dribling, pasă, reprimire și aruncare la coș; • Exercițiul nr. 4 - 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 	4 min 4 min 4 min 4 min	- Lucru pe grupe	
	Dezvoltarea forței/rezistenței 10 min	Forță: <ol style="list-style-type: none"> 1. Genuflexiuni simple cu bătaie din palme pe diagonală cu partenerul, în momentul extensiei; 2. Plansă pe palme, încordarea trunchiului și bătaie din palme pe diagonală; 3. Din culcat ventral, extensii de trunchi cu mâinile la ceafă; 4. Din culcat dorsal cu mâinile la ceafă, ridicarea trunchiului la nivelul genunchilor, răsucire stâng-dreapta și revenire pe saltea; 	10' 25" X2 25" X2 25" X2 25" X2	- lucru pe grupe	

Școala Gimnazială Nr. 12 Timișoara
 Str. Bld. Regele Carol I Nr. 17
 CUI: 29093822
 Tel: 0256/493037, Fax: 0256/493037
 E-mail: scoala_nr12@yahoo.com
 Nr.366 / 27.01.2023



P A R T E A D E Î N C H E I E R E	Revenirea organismului după efort 2 min	Exerciții de revenire. - mers cu inspirație și expirație - mers cu îndoirea trunchiului spre piciorul care pășește înainte.	2'	În coloană câte 1 -frontal	
	Aprecieri, recomandări pentru activitatea independentă 2 min	- evaluări verbale asupra activității desfășurate; - salut	2'	-în linie pe 1 rând -frontal ▼ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○	