

Proiect didactic

Data: 01.04.2015

Grădinița cu P.P. nr 17 Tulcea

Prof. învă. preșc. Barbu Elena-Iuliana

Grupa mijlocie „Voinicii”

Durata: 20 minute

Tema anuală: „Cu ce și cum exprimăm ce simțim?”

Tema săptămânală: ”Pregătiri de Paști”

Domeniul de activitate: Domeniul psiho-motor (D.P.M.)

Tema: Transport de obiecte : gălețușe (individual)

Joc: „Voinicii gospodari”

Tipul de activitate: formare de deprinderi

Loc de desfășurare: holul sălii de grupă

Scopul activității:

- formarea deprinderii motrice utilitar aplicative, transport de obiecte
- dezvoltarea/educarea capacității de a utiliza deprinderile însușite în diferite situații
- dezvoltarea/educarea rezistenței la efort și forței pe tot parcursul dat
- dezvoltarea fizică armonioasă

Obiectivele operaționale:

- să execute deprinderea de bază mers și variante de mers (în cadență, pe vârfuri, pe călcâie, piticului)
- să execute deprinderea de bază alergare și variante de alergare (cu călcâiele la șezut, cu genunchii la piept)
- să execute exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor (pentru brațe, trunchi, picioare, exercițiul combinat)
- să exerseze deprinderea motrică utilitară transportul de obiecte individual și în grup
- să respecte regulile jocului
- dezvoltarea calității motrice : forța

Obiective afective:

- manifestarea voinței în realizarea sarcinilor
- manifestarea atitudinii de cooperare în realizarea sarcinilor

Strategii didactice:

- metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul
- material didactic: găletușe, săculeți
- forma de organizare: frontal

Bibliografie:

- G. Dragomorescu, I. Kun, E. Bojin, *Metodica predării educației fizice în grădinița de copii*, E.D.P., București, 1975
- Curriculum pentru învățământul preșcolar(3-7 ani), MECT, 2008
- C.C. Crețu, C.Ciucurel, D. Petre, A. Ivan- *Ghid privind desfășurarea activităților de educație fizică în grădiniță*, Editura Tiparg, 2006

SCENARIUL ACTIVITĂȚII

ETAPELE ACTIVITĂȚII	CONȚINUTUL –MIJLOACE DE REALIZARE	INDICAȚII METODICE	DOZARE		FORMAȚII DE LUCRU	EVALUAREA	
						INSTRUMENTE	INDICATORI
Organizarea colectivului de copii	<p>1. <i>Adunarea</i></p> <p>2. <i>Alinierea</i></p> <p>3. <i>Verificarea ținutei și a stării de sănătate</i></p>	<p>-În linie pe un rând!</p> <p>-Adunarea!</p> <p>-Vă aliniați!</p>	2 min		-În linie pe un rând	-conversația -exercițiul	Copiii sunt atenți la explicații și se sincronizează.
	<p>2. <i>Salutul</i></p> <p>2. <i>Anunțarea temei și a obiectivelor</i> „Astăzi vom învăța să transportăm obiecte, gălețușe și săculeți. Să ne pregătim organismul pentru efort. Ne încolonăm frumos unul după altul, fără să ne împingem și pornim.”</p>	<p>-Bună ziua!</p> <p>-Distanța între voi e de un braț întins lateral!</p>			-În linie pe un rând		Copiii răspund la salut.
Pregătirea organismului pentru efort	<p>A. Exerciții de grupare și organizare a grupei : <i>înțoarceri prin săritură la stânga și la dreapta (indicarea unui obiect de pe holul sălii de clasă folosind comanda: „Prin săritură cu fața la...(ușa clasei, geam ...)”</i></p>	<p>-Atenție! Drepti! Pe loc repaus! „Prin săritură cu fața la...(ușa clasei, geam ...)” -Respectă locul tău! -Toți în același timp!</p>	1 min	3X	-În linie pe un rând	-exercițiul	Copiii se întorc în direcția indicată și se sincronizează. Copiii respectă direcția.
	<p>B. Exerciții de mers și alergare Variante de mers - <i>mers în coloană după</i></p>	<p>-Capul sus, privirea</p>				-exercițiul	Copiii răspund

	<p><i>educatoare cu respectarea comenzilor</i> <i>-mers în cadență</i> <i>-mers normal</i></p> <p><i>-mers pe vârfuri cu ridicarea prin lateral a membrelor superioare sus</i> <i>-mers normal</i></p> <p><i>-mers pe călcâie</i> <i>-mers normal</i> <i>-deplasare în ghemuit- mersul piticului</i></p> <p><i>-mers normal</i></p> <p>Variante de alergare <i>-alergare ușoară</i> <i>-alergare cu călcâiele la șezut(cu pendularea gambei înapoi)</i></p> <p><i>-alergare cu genunchii la piept</i></p> <p><i>-alergare ușoară</i> <i>-mers normal cu respirații</i></p>	<p>înainte! -Spatele drept! -Mișcă brațele pe lângă corp!</p> <p>-Mers pe vârfuri! -Brațele sus! -Capul sus! -Unul în spatele celuilalt!</p> <p>-Mers pe călcâie! -Spatele drept! -Mers ca piticul! -Genunchii îndoți! -Palmele pe genunchi! -Păstrează distanța de un braț între voi!</p> <p>-Pas alergător!</p> <p>-Atinge șezutul cu călcâiele! -Călcâiele sus! -Respectă ritmul! -Spatele drept, privirea înainte! -Genunchii cât mai sus!</p>	10 min			-aprecieri verbale	<p>prompt și se sincronizează. Copiii execută corect variantele de mers.</p> <p>Copiii răspund prompt și se sincronizează.</p> <p>Copiii răspund prompt și se sincronizează. Copiii aleargă coordonat și elastic, călcâiele lor ating șezutul.</p> <p>Copiii au genunchii cât mai sus.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	--	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Influențarea selectivă a aparatului locomotor	<p>Așezare în linie pe un rând</p> <p><u>Ex. 1 „Ne uităm după păsărele”- spre stânga , spre dreapta, jos-sus (exerciții pentru cap și gât)</u></p> <p>T1- T2 răsucirea capului spre stânga și spre dreapta</p> <p>T3- T4 aplecarea capului în jos extensia gâtului în sus</p>	<p>-Vă opriți! Vă întoarceți cu fața la mine!(vor fi în linie pe un rând)</p> <p>-Drepti!</p> <p>-Pe loc repaus!</p> <p>-Prin săritură, depărtat luat, mâinile pe șold!</p> <p>-Privim după păsări!</p> <p>-Spatele drept!</p>	4 min	4X4T	-În linie pe un rând	-exercițiul	Copiii execută exercițiile corect și pe numărătoare.
	<p><u>Ex. 2 „Brațe scurte, brațe lungi(exerciții pentru brațe)</u></p> <p>Stând depărtat;</p> <p>T1, T3- îndoirea brațelor cu palmele la umăr</p> <p>T2, T4-ridicarea brațelor sus</p>	<p>-Stând , depărtat luat!</p> <p>-Spatele drept!</p> <p>-Brațele întinse în sus!</p> <p>- Coborâre cu coatele îndoite și vârful degetelor pe umeri!</p>	4X4T			-exercițiul	Copiii execută exercițiile corect și pe numărătoare.
	<p><u>Ex. 3 „Culegem flori” (exerciții pentru trunchi)</u></p> <p>Stând depărtat;</p> <p>T1,T3-îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor jos</p> <p>T2, T4-revenire la poziția inițială</p>	<p>- Ne aplecăm în față!</p> <p>- Genunchii întinși!</p>	4X4T			-exercițiul	Copiii execută exercițiile corect și pe numărătoare.
	<p><u>Ex. 4 „Sări minge, minge jos(exerciții pentru picioare)</u></p> <p>Stând cu mâinile pe șold</p> <p>-săritură pe vârful pe ambele picioare alternativ cu sprijin în ghemuit</p>	<p>-Mâinile pe șold!</p> <p>-Stând ușor depărtat!</p> <p>-Sări minge, minge jos!</p> <p>-Privirea înainte!</p> <p>-Stai ghemuit!</p>	3X			-exercițiul	Copiii execută exercițiile corect.
	<p><u>Ex. 5„Sări minge, minge sus” (exerciții pentru picioare)</u></p> <p>Stând cu mâinile pe șold</p> <p>-săritură pe vârful pe ambele picioare alternând cu o săritură</p>	<p>-Mâinile pe șold!</p> <p>-Stând ușor depărtat!</p> <p>-Privirea înainte!</p> <p>-Sări minge, minge sus!</p>	3X			-exercițiul	Copiii execută exercițiile corect.

	<p>înalță</p> <p>Ex. 6., Gândacul răsturnat” (exercițiu combinat) Culcat dorsal –agitarea brațelor și picioarelor liber în aer, revenire</p>	<p>-Sari cât mai sus!</p> <p>-Dă din mâini și picioare! -Capul pe covor!</p>			4X		-exercițiul	Copiii execută exercițiile corect.
<p>Realizarea temei (formarea deprinderii motrice)</p>	<p>Tema : Transport de obiecte : găletușe (individual) Explic și demonstrez copiilor noua deprindere –transportul de obiecte: găletușe (individual): „Picioarele ușor depărtate, brațele pe lângă corp, mă aplec, ridic pe rând găletușele, pornesc cu stângul, un pas înaintea celui alt! Duc gălețile până la semnul de pe covor și mă întorc să le dau colegului din rând.” Copiii execută deprinderea explicată, pe rând, câte unul.</p> <p><i>Joc: „,Voinicii gospodari”</i></p> <p>Copiii se așează pe 2 rânduri/ echipe și se explică regulile jocului. Copiii vor transporta pe rând găletușele, vor preda ștafeta următorului coleg, echipa care termină prima proba e câștigătoare. Stabilim echipa câștigătoare,</p>	<p>-Stând ușor depărtat! -Te apleci în față! -Genunchii îndoți! -Ridici pe rând găletușele! - Pornește cu stângul! -Spatele drept, în timpul mersului !</p> <p>-Du gălețile până la semn! -Nu te legăna! -Dă colegului gălețile!</p> <p>-Stând ușor depărtat! -Te apleci în față! -Ridici pe rând găletușele! - Pornește cu stângul! -Du gălețile până la gard! -Mâinile ușor depărtate de corp!</p>	5-6 min		2X	<p>-În linie pe un rând</p> <p>Pe rând, câte unul</p> <p>Câte unul, pe 2 rânduri</p>	<p>-exercițiul</p> <p>-jocul</p> <p>-aprecieri verbale</p>	<p>Copiii execută corect transportul de obiecte.</p> <p>Copiii transportă găletușele corect și rapid. Copiii respectă regulile jocului.</p>

	aplaudăm echipa câștigătoare , aplaudăm toți participanții pentru efortul depus. Se execută jocul de către toți copiii.	-Spatele drept! -Dă colegului gălețile!				Aprecierea rezultatului concursei	
Revenirea organismului după efort	Joc liniștitor: <i>Plimbă ursulețul</i> Copiii sunt așezați pe covor, aproiați unul de altul, fără să fie înghesuiți. Dau unui copil un ursuleț(o jucărie), explicându-le că acesta trebuie trecut din mână în mână. Când bat din palme, copilul care are jucăria(ursulețul), o ridică în sus și imită glasul animalului. Jucăria se trece de la un copil la altul, fără să se sară peste vreunul dintre ei și apucându-se cu ambele mâini.	Copiii se așează pe covor și se prezintă jocul. Se execută jocul de către toți copiii, de 2 ori.	2-3 min	2X	În linie, pe un rând	-exercițiul -aprecieri verbale	Copiii se concentrează pe apucatul cu ambele mâini și să nu sară vreun coleg. Copiii respectă regulile jocului.
Încheierea activității	-Aprecieri verbale asupra activității -Evidențierea copiilor care au executat sarcinile corect și încurajarea celor care au efectuat mai puțin corect. -Salutul -Copiii primesc câte o felie de măr ca recompensă pentru munca depusă.	-În linie pe un rând! -Adunarea! -Vă aliniați! -Bună ziua!	1 min		-În linie, pe un rând!	-convorbire -aprecieri verbale recompensa	