

Proiect didactic

**Grupa:** mijlocie

**Cadru didactic :** Rica Ciulei

**Tip de activitate:** mixtă

**Locul de desfășurare:** sala de grupă

**Efectiv:** 25 preșcolari

**Temele și obiectivele activității:**

**TEMA 1: „Ștafeta”**

**Og.-**dezvoltarea vitezei;

**Op.-** realizarea a 3-4 alergări pe distanța de 2-3 m.

**TEMA 2: Joc dinamic: „Pasa la căpitan”**

**Og.-** perfecționarea aruncării și prinderii mingii cu două mâini de la piept;

**Op.-** să execute de 3-4 ori aruncarea mingii cu două mâini de la piept.

**Strategia didactică:**

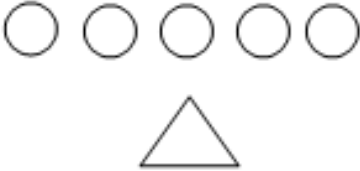
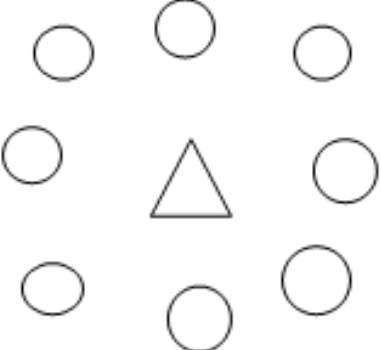
**-Metode și procedee:** conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul didactic ;

**-Material didactic:** două mingi, două imagini;

**-Forme de organizare:** frontal, individual, pe grupe.

**Bibliografie:** Teofil, Marinescu, Ion, „Metodologia predării Educației fizice la clasele primare”, Editura AS'S, 2009.

**Durata:** 20-25 min.

| VERIGILE ACTIVITĂȚII   | CONȚINUT   | DOZARE   | FORMAȚII ȘI INDICAȚII MEETODICE  | COMENZI   |
|--|--|--|--|---|
| <b>1.ORGANIZAREA COLECTIVULUI</b><br><br><b>1 min.</b>             | -Organizarea colectivului de preșcolari;<br>- Alinierea în linie pe un rând;<br>- Raportul, salutul;<br>- Verificarea stării de sănătate și a echipamentului;<br>-Anunțarea temelor.   |  |   | -Alinierea! Drepti!<br>-De la stânga la dreapta câte unul numără!<br>-Clasă pentru raport, drepti!<br>-La stânga! La dreapta! La stânga împrejur!   |
| <b>2.PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT</b><br><br><b>4 min.</b> | -Mers, mers în cadență, mers pe vârfuri, mers pe călcâie.<br>-Alergare ușoară.<br>-Alergare cu pas adăugat (partru timpi cu schimbare).<br>-Mers normal, morișca, rotări de brațe (4 timpi înainte și 4 timpi înapoi), mes fandat.<br>-Alergare ușoară.<br>-Alergare cu genunchii la piept, alergare cu călcâiele la șezută.<br>-Exerciții de respirație.<br>-Mers normal, relaxarea brațelor și picioarelor.<br><br>-Formarea coloanei de gimnastică. | 15 m<br><br>10m<br>25 m<br><br>10 m<br><br>5m<br><br>10 m<br><br>5 m<br><br>10 m |  | Drepti! La stânga! Cu ocolire stânga, cu stângul înainte, marș!<br>Intrăm în cadență, 1,2,3,4!<br>Stâng, drept, stângul!<br>Mers pe vârfuri! Brațele întinse! Mers pe călcâie, cu palmele la spate! Alergare ușoară! Alergare cu fața spre interiorul/ exteriorul sălii!<br>Mers normal!<br>Morișca!<br>Rotări de brațe!<br>Mers fandat!<br>Alergare ușoară! Alergare cu genunchii la piept, aleragare cu călcâiele la șezută!<br><br>Mers normal!<br>Câte unu in linie cu vârfurile la marginea covorului! Luați distanță de două brațe între voi! |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>3.INFLUNȚA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR</b></p> <p><b>5 min</b></p> | <p><b>Exercițiul I</b><br/> P.I. Stând depărtat;<br/> T1. Aplecarea capului (înainte);<br/> T2. Extensia capului (înapoi);</p> <p><b>Exercițiul II</b><br/> P.I. Stând.<br/> T1-3. Ducerea brațelor laterală, sus și înainte ;<br/> T4. Revenire în stând.<br/> T5-7. Ducerea brațelor înainte, sus și lateral.<br/> T8. Revenire în stând.</p> <p><b>Exercițiul III</b><br/> P.I. Stând depărtat;<br/> T1-2. Extensii cu arcuirea brațelor la piept;<br/> T3-4 Extensii ale brațelor lateral.</p> <p><b>Exercițiul IV</b><br/> P.I. Stând depărtat;<br/> T1-2. Brațul stâng coroană deasupra capului, îndoire cu arcuirea trunchiului spre dreapta;<br/> T3-4. Brațul drept coroană deasupra capului, îndoire cu arcuirea trunchiului spre stânga.</p> | <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p> |  | <p><i>Drepti! Depărtat luat!<br/> Aplecarea capului înainte, extensia capului înapoi!</i></p> <p><i>Drepti! Brațele pe lângă corp!<br/> Ducerea lor lateral, sus, înainte, revenim. Ducerea brațelor înainte, sus, lateral, revenire !<br/> Odată cu mine, începeți !<br/> 1,2,3,4,5.6.7.8!</i></p> <p><i>Prin săritură depărtat, luat!<br/> Extensii cu arcuirea brațelor la piept, apoi ținse lateral! Odată cu mine, începeți! 1,2,3,4!</i></p> <p><i>Drepti! Prin săritură depărtat, luat! Brațul stâng coroană deasupra capului, îndoiri de trunchi spre dreapta și schimbarea brațelor! Odată cu mine începeți! 1,2,3,4!</i></p> |
|---|---|---|--|--|

|  |   |                       |  |  |
|--|---|-----------------------|--|--|
|  | <p><b>Exercițiul V</b><br/>P.I. Stând cu mâinile pe șold;<br/>T1-3. Sărituri ca mingea;<br/>T4. Săritură cu bătaia palmelor deasupra capului, picioarele depărtate;</p> <p><b>Exercițiul VI</b><br/>P.I. Stând;<br/>Exerciții de respirație<br/>T1-3. Ducerea brațelor lateral (inspirăm )<br/>T4. Revenire la poziția stand (expirăm )</p> | <p>3x8</p> <p>2x8</p> |  | <p><i>Drepti! Măinile pe șold! Sărituri ca mingea pe timpii 1,2,3, iar pe timpul 4 săritură cu bătaia palmelor deasupra capului!<br/>Odată cu mine începeți! 1,2,3,4!<br/>Relaxați brațele și picioarele!</i></p> <p><i>Drepti! Exerciții de reespirație!<br/>Odată cu mine începeți! 1,2,3,4!</i></p>   |
| <p><b>4. DEZVOLTAREA CALITAȚII MOTRICE: (V)</b></p> <p><b>7 min.</b></p>                           | <p><b>TEMA 1: „Ștafetă”</b></p> <p>Alergare cu atingerea unui reper aflat la 3 m și predarea ștafetei.</p> <p>-organizarea colectivului<br/>-explicare<br/>-demonstrare<br/>-exersare<br/>-evaluare</p>   | <p>3-4 x</p>          |  | <p><i>Din coloana de gimnastică se organizează colectivul pe două șiruri. Primii copii aleargă până la reperul corespunzător șirului său, îl atinge, se întoarce prin dreapta șirului, atinge mâna colegului și ocolește șirul ajungând la sfârșit în locul de unde au plecat. Atenție!1, 2,...!<br/>Încetarea!<br/>Exerciții de respirație.</i></p> |
| <p><b>5. FORMAREA, PERFEȚIONAREA ȘI CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE</b></p> <p><b>7min.</b></p> | <p><b>TEMA 2: Joc dinamic „Pasa la căpitan”</b></p> <p>Aruncarea și prinderea mingii cu ambele mâini de la piept.</p> <p>- organizarea colectivului<br/>- demonstrarea<br/>- exersarea<br/>- evaluarea</p>  | <p>3-4 x</p>          |  | <p><i>Din formația anterioară preșcolarii vor forma două șiruri.Un preșcolar va sta la 2m în fața șirului (căpitanul). Căpitanul va trebuie să arunce mingea cu ambele mâini de la piept, primului preșcolar din șir. Acesta la rândul lui pasează la piept căpitanului. Jocuul se reia până se termină șirul apoi se schimbă căpitanul.</i></p>     |

|  |   |    |  |   |
|--|---|----|--|---|
| <b>6. SCĂDEREA NIVELULUI DE EFORT</b><br><br><b>2 min.</b> | Jocul „ <i>Fluturașii zboară</i> ”<br>-organizare<br>-explicare<br>-demonstare<br>-exersare   | 3x |  | <i>Fluturașii zboară (mers liniștit)<br/>         Fluturașii se așează pe floare (ghemuit).</i> |
| <b>7.CONCLUZII ȘI APRECIERI</b><br><br><b>1 min.</b>       | - Alinierea pe un rând ;<br>-Aprecieri, recomandări și evidențieri referitoare la comportamentul copiilor pe parcursul activității, se oferă stimulente;<br>- Salutul;<br>-Părăsirea sălii. |    |  | <i>Grupă drepți ! Activitatea s-a terminat ! Bună ziua !</i>                                    |