

PROIECT DIDACTIC

GRUPA: MARE A

CADRU DIDACTIC: prof. Rica Ciulei

DOMENIUL PSIHOMOTRIC - Educație fizică

TIPUL ACTIVITĂȚII: formare și consolidare de priceperi și deprinderi

TEMA ACTIVITĂȚII - Alergare cu înprăștiere și apropiere la semnal – predare; joc *Buchetele pe culori*

- Alergare cu ocolire de obstacole – consolidare ; joc: *Prin pădure toamna !*

SCOP: formarea deprinderii motrice de bază alergare (la semnal și cu ocolire de obstacole)

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1- să alerge într-o direcție la semnalul dat;

O2- să revină alergând în echipa din care face parte;

O3- să perceapă corect componentele spațio-temporale: traiectoria, viteza și amplitudinea mișcărilor corpului și a segmentelor sale;

O4 - să respecte regulile jocurilor, manifestând atitudini de cooperare, spirit de echipă, fair-play.

STRATEGII DIDACTICE:

-Metode și procedee: explicația, conversația, demonstrația, jocul dinamic, exersarea.

-Mijloace de învățământ: fluiet, scaune, tricouri colorate.

-Forme de organizare: frontal, pe grupe

DURATĂ: 30-35 minute


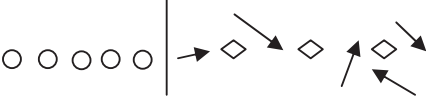
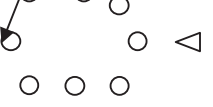
BIBLIOGRAFIE:

Barta A., Dragomir P., *Educație fizică, Manual pentru clasa a X a, școli normale*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 1998.

Ciocârlie M., Câșlaru R., Nicolau L., *Educația fizică în grădinițe*, Editura Spiru Haret, Iași, 1999.

www.didactic.ro, accesat la 10.10.2017

	<p>T.4. = revenire Exercițiul nr. 3 Picioare – Îndoim genunchii P.i. = stând T.1. = flexarea concomitentă a genunchilor T.2. = revenire T.3. =T.1. T.4. =T.2. Exercițiul nr. 4 Trunchi - Cositul P.i. = depărtat stând T.1-2 = răsucirea spre stânga a trunchiului cu ducerea brațelor lateral cu ușoara flexare a genunchilor T.3-4 = răsucirea spre dreapta a trunchiului cu ducerea brațelor lateral cu ușoara flexare a genunchilor Exercițiul nr.5 Săritură – Sări înainte-înapoi Sărituri ca mingea Exerciții de respirație</p>	<p>4X4</p> <p>4X4</p> <p>4X4</p>	<p>articulația umerilor.</p> <p>În timpul răsucirii, picioarele se mențin cu genunchii întinși, iar talpa lipită de sol.</p> <p>Săritura se va executa elastic pe vârfuri, concomitent cu întinderea puternică a spatelui.</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △</p>		<p>Dacă preșcolarii au obosit, exercițiile de respirație se pot efectua după orice exercițiu de influențare selectivă a aparatului locomotor</p>
<p>4. DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE: (V) 7 min.</p>	<p>Alergarea cu împrăștiere și apropiere la semnal – învățare</p> <ul style="list-style-type: none"> - alergarea se realizează rapid, într-o direcție aleasă de copilul care aleargă; - revenirea/gruparea se realizează din momentul emiterii sunetului fluierului; <p>După însușirea alergării cu împrăștiere și apropiere la semnal se va juca jocul <i>Buchețele pe culori</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -organizarea colectivului -explicare -demonstrare 	<p>3-4X</p>	<p>Alergarea este și rapidă și realizată cu atenție;</p> <p>Din coloana de gimnastică se organizează colectivul pe culorile tricourilor avute. La semnalul dat, copiii aleargă</p>	<p>△</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>Se verifică corectitudinea alergării</p>	<p>Demonstrația se va face din față și din profil</p>

	-exersare -evaluare			împrăștiindu-se prin grupă. Continuă să alerge corect, evitând ciocnirea. Când fluierul se aude se grupează pe culori.			Se amintește să se efectueze alergarea corect și să se evite ciocnirea între colegi
5. FORMAREA, PERFECTIONAREA ȘI CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE 7min.	Alergare cu ocolire de obstacole Joc dinamic <i>Prin pădure toamna</i> -organizarea colectivului -demonstrarea -exersarea -evaluarea	2-3X		Se organizează colectivul pe un șir. Primul copil aleargă ocolind obstacolele până la reperul corespunzător, se întoarce alergând, tot ocolind obstacolele, apoi prin dreapta șirului, ocolește ajungând la sfârșit în locul de unde a plecat.		Obstacolele nu sunt atinse	
6. SCĂDEREA NIVELULUI DE EFORT 2 min.	Joc liniștit <i>Pisica prinde șoricelul</i> Copiii stau în picioare în cerc, cu fața spre centru, la distanțe de două brațe întinse lateral. La semnal, copiii pasează din mână în mână șoricelul. După ce șoricelul a trecut prin mâinile a doi copii, este pasată și pisica. Copiii trec repede din mână în mână șoricelul pentru ca pisica să nu îl prindă.	2-3X		Jocul se repetă până ce preșcolarii și-au revenit după efortul depus (de trei-patru ori).		Se respectă regulile de joc	

<p>6. Încheierea organizată a activității 1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alinierea pe un rând ; -Aprecieri, recomandări și evidențieri referitoare la comportamentul copiilor pe parcursul activității, se oferă stimulente ; - Salutul; -Părăsirea sălii. 		<p>La salut poziția preșcolarilor este „drepti”</p>	<p>Este indicată o formație de lucru</p>	<p>Sunt apreciați toți copiii</p>	<p>Copiii vor primi stimulente deosebite</p>
--	--	--	---	--	-----------------------------------	--