

## PLAN DE LECȚIE

**ȘCOALA GIMNAZIALĂ „AVRAM IANCU” DEJ**

**PROF: Baci Adrian Ilie**

**CLASA: a III-a**

**DATA: 05.11.2021**

**COLECTIVUL DE ELEVII:..24 ELEVII**

**LOC DE DESFĂȘURARE: Teren de sport**

**DURATA: 40 min.**

**MATERIALE FOLOSITE: jaloane, cercuri ,mingi de fotbal, , fluier**

### TEMELE LECȚIEI:

TEMA1: Viteza

Obiectivul: Îmbunătățirea vitezei de execuție și de deplasare pe distanțe scurte

TEMA2: Conducerea mingii

Obiectivul: Consolidarea conducerii mingii cu piciorul cu accent pe controlul corespunzător al mingii în funcție de obstacol

### OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să execute corect variantele de alergare din școala alergării
- să execute corect exercițiile specifice vitezei de execuție și deplasare
- să adopte pozițiile corecte ale corpului și ale segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice;
- să execute corect exercițiile specifice pentru însusirea corectă a tehnicii conducerii mingii cu piciorul
- să execute acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite;
- să manifeste interes pentru perfecționarea tehnicii individuale
- să cunoască regulile de bază a jocului de fotbal
- să manifeste dorința de afirmare
- să manifeste spirit de disciplină și spirit de echipă



	<p>T<sub>3-4</sub> – extensia capului;  T<sub>5-6</sub> –aplecarea capului înainte cu arcuire;  T<sub>7-8</sub> – extensia capului.</p>		<p>- se vor corecta greșelile de execuție.</p>	
	<p>II.  P.I.- stând depărtat cu brațele îndoite la nivelul pieptului:</p> <p>T<sub>1-2</sub> –arcuirea brațelor la nivelul umerilor cu tragerea coatelor spre spate;  T<sub>3-4</sub> – ducerea brațelor oblic la spate cu bătaia palmelor;  T<sub>5-6</sub> -extensia și arcuirea brațelor întinse lateral;  T<sub>7-8</sub> –ridicarea brațelor deasupra capului cu bataia palmelor .</p>	2 x 8	<p>-se va urmări executarea corectă a mișcărilor;  - se vor corecta greșelile de execuție.</p>	
	<p>III.  P.I.- stând depărtat cu mâna dreaptă sus, mâna stângă lângă corp :</p> <p>T<sub>1-2</sub> –extensia și arcuirea spre spate mâna dreaptă sus, mâna stângă lângă corp;  T<sub>3-4</sub> – extensia și arcuirea mâna stângă sus, mâna dreaptă lângă corp ;  T<sub>5-6</sub> –extensia și arcuirea spre spate mâna dreaptă sus, mâna stângă lângă corp;  T<sub>7-8</sub> – extensia și arcuirea mâna stângă sus, mâna dreaptă lângă corp ;</p>	2 x 8	<p>-brațele vor fi foarte bine întinse;  -se va urmări executarea corectă a mișcărilor;  - se vor corecta greșelile de execuție.</p>	
	<p>IV.  P.I.- stând depărtat cu brațul stâng pe șold:</p> <p>T<sub>1-2</sub> – îndoirea trunchiului spre stânga cu arcuire, brațul drept trece pe deasupra capului;  T<sub>3-4</sub> – îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire, brațul stâng trece pe deasupra capului;  T<sub>5-6</sub> –îndoirea trunchiului spre stânga cu arcuire, brațul drept trece pe deasupra capului;  T<sub>7-8</sub> -îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire, brațul stâng trece pe deasupra capului.</p>		<p>-se va ține seama ca spatele să fie drept, iar tălpile să fie bine fixate pe sol.</p>	

		<p>V. P.I.- stând depărtat cu brațele pe șold: T<sub>1-2</sub>-răsucirea spre stânga cu arcuire; T<sub>3-4</sub> - răsucirea spre dreapta cu arcuire; T<sub>5-6</sub> -răsucirea spre stânga cu arcuire; T<sub>7-8</sub> - răsucirea spre dreapta cu arcuire.</p>	2 x 8	-răsucirea trunchiului se va executa spre stânga și spre dreapta cu talpile bine fixate pe sol; - privirea va trece ușor peste umăr.	
		<p>VIII. P.I.- stând, brațele pe șolduri : Sărituri ca mingea, la semnal sonor ridicarea picioarelor la piept.</p>	8x		
4.	<p>VERIGA TEMATICĂ 20'</p>	<p>TEMA<sub>1</sub> <b>Viteza de execuție și de deplasare</b> -din alergare cu joc de gleznă pe loc , la semnal alergare de viteză -pășire rapidă în cerc și în afara lui , la semnal alergare de viteză -sărituri în cerc și în afara lui , la semnal alergare de viteză - alergare în jurul cercului , urmat de alergare de viteză - joc dinamic cursa pe numere , sub formă de cerc</p> <p>TEMA<sub>2</sub> <b>Minifotbal: conducerea mingii</b>  -conducerea mingii cu piciorul îndemânatic din mers printre jaloane -conducerea mingii cu piciorul neîndemânatic din mers printre jaloane -conducerea mingii alternativ cu ambele picioare din mers printre -conducerea mingii cu piciorul îndemânatic din ușoară alergare printre jaloane -conducerea mingii cu ambele picioare din ușoară alergare printre jaloane</p>	<p>2X 2X 2X 2X 3min.  2X 2X 2x 2x 2X</p>	<p>Colectivul organizat sub formă de cerc , elevii având jaloane de culori diferite Elevii execută diferite exerciții pe loc , iar la semnal alergă în viteză până la jalonul din centrul cercului specific fiecărui elev</p> <p>Colectivul organizat în linie pe un rând , având fiecare câte o minge de fotbal Jaloanele așezate la 2m distanță între ele</p>	

5.	REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT 3'	-alergare ușoară; -exerciții de inspirație și expirație; -mers normal.	8 m. 8 m. 8 m.	În linie pe un rand	
6.	ÎNCHEIEREA ORGANIZATĂ A LECȚIEI 2'	-aprecieri asupra desfășurării lecției; -se vor face evidențieri, recomandări; -salutul	1' 1'	In linie pe un rand ooooooooo  ☺	