

PROIECT DIDACTIC

Unitatea școlară: Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș

Clasa : a X- a

Grupa: Juniori U16

Efectiv: 20 elevi

Profesor/antrenor: CORAȘ FLORIN-MARIUS

Locul de desfășurare: Sala de sport

Materiale: 1 fluier, 1 cronometru, 24 mingii, 12 veste, 16 conuri, 30 copete

Data: 16.04.2024

Durata lecției: 50 min

Tipul lecției: Consolidare

TEME SI OBIECTIVE:

Tema 1: Pasarea mingiei de fotbal

Obiectiv: dezvoltarea pasării mingii cu accent pe transmitere rapidă și demarcare.

Tema 2: Forța

Obiectiv: dezvoltarea forței generale.

COMPETENTE GENERALE:

- Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare;
- Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex și nivel de pregătire;
- Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fair-play;
- Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic.

COMPETENȚE SPECIFICE:

- Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului;
- Folosirea corectă a terminologiei de specialitate în relaționarea cu partenerii de activitate;
- Utilizarea deprinderilor motrice și procedeele tehnice în activitatea de pregătire și în cea competițională;

- Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați;
- Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională;
- Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori și parteneri;
- Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice;
- Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinei sportive practicate.

COMPETENȚE DERIVATE:

PSIHOMOTORII:

- parcurgerea distanțelor propuse într-un timp cât mai scurt și coordonare cât mai bună, răspunzând ferm la comenzile primite;
- executarea conducerii mingii cu piciorul îndemânat și mai puțin îndemânat fără a-i pierde controlul.

COGNITIVE:

- cunoașterea cerințelor actuale ale jocului modern, ”funcția de coordonator” de joc;
- cunoașterea și respectarea regulilor jocului de fotbal;
- cunoașterea concepției de antrenament, a tacticii de joc a unei echipe de fotbal.

AFFECTIVE:

- să se bucure de reușită și să recunoască fair-play înfrângerea;
- definitivarea controlului personalității, caracterului și a profilului de luptător învingător;
- cultivarea spiritului de echipă, respect față de colegi și antrenori.

STRATEGII DIDACTICE:

Metode și procedee didactice:

- ✓ explicația, demonstrația, conversația, algoritmizarea, exersarea în condiții de viteză maximă.

Mijloace specifice:

- ✓ exerciții de organizare și captare a atenției, exerciții analitice de pregătirea organismului pentru efort, exerciții analitice și globale.

Forme de organizare:

- ✓ frontală, pe perechi, pe grupe, pe echipe.

3	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7'	Exercițiul nr. 1 PI- stând T1-8 mers pe loc cu întoarcere la stânga și bătaie din palme	2x8t		- coloană de gimnastică câte 4	
		Exercițiul nr. 2 P.I.Stând depărtat cu mâinile pe șold: T1-2 îndoirea capului înainte cu arcuire; T3-4 extensia capului cu arcuire; T5-6 îndoirea capului înainte cu arcuire; T7-8 extensia capului cu arcuire;	2x8t		- Educarea atitudinii corporale, corectarea deficiențelor atitudinale și cele segmentare, tonicitate și troficitate și suplete musculară, mobilitate articulară, educarea respirației.	
		Exercițiul nr.3 P.I.Stând depărtat,cu mâinile pe șold: T1-2 îndoirea capului spre dreapta cu arcuire; T3-4 îndoirea capului spre stânga cu arcuire; T5-8 rotirea capului spre stânga/dreapta prin față;..	2x8t		Observare sistemică.	
		Exercițiul nr.4 PI- stând depărtat T1-mâinile pe umeri T2- ridicarea brațelor sus T3-coborarea brațelor în lateral T4- revenire în PI T5-8- idem T1-4	2x8t		Aprecieri verbale	
		Exercițiul nr.5 PI- stând depărtat T1- ridicarea brațelor întinse în lateral T2- ducerea brațelor sus și bătaie T3- coborarea brațelor întinse în lateral T4- revenire în PI T5-8- idem T1-4	2x8t		- Prevenirea accidentelor și pregătirea organismului pentru desfășurarea diferitelor acțiuni și activități motrice complexe.	
		Exercițiul nr.6 PI- stând depărtat T1-2 extensia brațelor sus, cu arcuire	2x8t		-Exersarea complexului	

		<p>T3-4 aplecarea trunchiului T5-8 idem T1-2; T3-4</p> <p>Exercițiul nr.7 PI- stând depărtat T1-8 indoire rasucita (elice)</p> <p>Exercițiul nr.8 PI- stând T1-3 fandare în lateral stânga cu brațul stâng ridicat T4-revenire PI T5-7 fandare în lateral dreapta cu brațul drept ridicat</p> <p>Exercițiul nr.9 PI- stând T1-8 sărituri ca mingea, în lateral stânga dreapta, înainte –înapoi, depărtat-apropiat și cu bătaie</p> <p>Exercițiul nr. 10 P.I.Stând depărtat cu mâinile pe șold: T1-2 ridicarea brațelor oblic sus cu inspirație forțată; T3-4 îndoirea trunchiului cu ducerea brațelor</p>	2x8t		de dezvoltare fizică armonioasă	
			2x8t		-Întărirea sănătății și influențarea aspectului fizic	
			8x		Observare sistemică.	
					Apreciere verbală	
4	<p>Partea fundamentală 30'</p> <p>I.Pasarea mingii 18'</p>	<p><i>Exercițiul 1</i></p> <p>Pasarea mingiei în pătrat (accent pe preluarea cu schimbarea direcției de joc)</p>	4x	3'	În pătrat cu latura 10 m.	

		<p>A pasează minge către B, B pasează către C, C pasează către D, D pasează către A.</p> <p><u>Exercițiul 2</u> (accent pe realizarea un-doi-ului) A pasează minge către B, B redublează cu A și realizează un-doi-ul; B pasează lui C, C redublează cu B și realizează un-doi-ul; C pasează minge către D, D redublează cu C și realizează un-doi-ul; D pasează minge către A, A redublează cu D și realizează un-doi-ul.</p> <p><u>Exercițiul 3</u> (accent pe realizarea un-doi-ului pentru al treilea jucător)</p> <p>A pasează minge către B, B redublează cu A și A pasează la C; C redublează lui B, iar B pasează la D; D redublează cu C, iar C pasează la A.</p> <p><u>Exercițiul 3</u></p> <p>Joc bilateral 6 vs 6 cu temă: accentul pe pasarea corectă, realizarea combinațiilor exersate anterior și</p>	4x	3'	<p>6 jucători la fiecare careu de pasare.</p> <p>Fiecare jucător se deplasează după transmiterea mingiei, la coada șirului unde a pasat.</p> <p>În pătrat cu latura 10 m.</p> <p>6 jucători la fiecare careu de pasare.</p> <p>Fiecare jucător se deplasează după transmiterea mingiei, la coada șirului unde a pasat.</p> <p>În pătrat cu latura 10 m.</p> <p>6 jucători la fiecare careu de pasare.</p> <p>Fiecare jucător se deplasează după transmiterea mingiei, la coada șirului din dreapta / stânga.</p> <p>4 echipe X 6 jucatori Echipele se schimbă</p>	
--	--	---	----	----	---	--

5	II.Dezvoltarea forței 12'	deplasarea/demarcarea jucătorilor după pasare Circuit pentru dezvoltarea forței generale: <i>Stația 1:</i> Flotări <i>Stația 2:</i> Abdomene <i>Stația 3:</i> Extensii ale trunchiului <i>Stația 4:</i> Genuflexiuni <i>Stația 5:</i> Ridicări pe vârfuri <i>Stația 6:</i> Abdomene cu ridicarea alternativă a unui picior	2 serii	30" l 30" p	dupa 4 minute de joc. În cerc, 6 grupe de câte 4	
6	Revenirea organismului după efort 3'	- Alergare de revenire - Mers cu exerciții de respirație		3'		
7	Concluzii și aprecieri 2'	- Aprecieri cu privire la îndeplinirea obiectivelor		2'	În linie pe un rând	

BIBLIOGRAFIE

- **Cozma, G. (2004).** *Fotbal. Manualul profesorului de educație fizică.* Editura Universității din Oradea;
- **Gheorghe, I. (2010).** *Fotbalul în școală. Ghid metodologic.* Editura Didactică și Pedagogică, București;
- **Motroc, I., & Motroc, F. (2016).** *Fotbal: Curs universitar.* Editura Universitară, București;
- **Sabău, E. (2012).** *Dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică.* Editura Matrix Rom, București;
- **Tudor, V. (2005).** *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare - Componente ale capacității motrice.* Editura Akmos, București.