

# PROIECT DIDACTIC

**Unitatea de învățământ:** Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș

**Clasa:** V-VIII (Grup de elevi de nivel gimnazial - selecție sau clase comasate)

**Efectiv:** 24 de elevi (împărțiți în 4 echipe mixte de câte 6 elevi, echilibrate ca vârstă și gen)

**Disciplina:** Educație fizică și sport

Data: 24.03.2023

**Locul de desfășurare:** Curtea/terenul liceului, potecile deluroase din Podgoria Miniș, baza sportivă locală

**Tema generală:** Consolidarea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice jocului de fotbal, prin turism sportiv și activități outdoor

## I. COMPETENȚE GENERALE (CG)

- **CG 1:** Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, în scopul optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;
- **CG 2:** Utilizarea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice, în scopul eficientizării activității proprii și a integrării sociale;
- **CG 3:** Manifestarea unui comportament social favorabil integrării în grupuri/echipe sportive, în condiții de întrecere sau cooperare.

## II. COMPETENȚE SPECIFICE (CS)

- **CS 1.2:** Adaptarea parametrilor de efort în aplicarea deprinderilor motrice în condiții variate de mediu (teren accidentat, pante, spații neconvenționale);
- **CS 2.1:** Aplicarea componentelor tactice de bază și a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal în condiții de exersare globale și de joc bilateral adaptat;
- **CS 3.1:** Cooperarea în interiorul echipei pentru realizarea obiectivelor comune în cadrul activităților motrice de întrecere și orientare (spirit de echipă și fair-play).

## III. OBIECTIVE OPERAȚIONALE

### 1. Obiective psihomotorii (Să facă)

- **OP 1 (Pasul cu latul):** Elevii vor fi capabili să execute lovirea mingii cu interiorul piciorului (latul) de pe loc și din mișcare către un partener la distanță de 5-6 metri, trimițând corect și direct cel puțin 8 pase din 10 încercări;
- **OP 2 (Preluarea prin amortizare):** Elevii vor fi capabili să execute preluarea cu latul, reducând viteza balonului la contact (amortizare), astfel încât mingea să rămână în interiorul unui spațiu de siguranță de maximum 50 cm în jurul corpului;
- **OP 3 (Conducerea mingii):** Elevii vor fi capabili să conducă mingea în șlalom printre 5 jaloane așezate la distanță redusă (1,2m), folosind alternativ interiorul/exteriorul labei piciorului, fără a atinge jaloanele și fără a pierde controlul balonului la mai mult de 1 metru de corp;
- **OP 4 (Marș/Alergare pe pantă):** Elevii vor fi capabili să parcurgă traseul deluros din Podgoria Miniș alternând marșul aplicat cu alergarea moderată în regim variat, menținând coloană compactă pe o durată de 10 minute fără semne de epuizare severă.

### 2. Obiective cognitive (Să știe)

- **OC 1 (Biomecanica lovirii):** Elevii vor fi capabili să definească și să explice verbal elementele-cheie ale lovirii cu latul (poziția piciorului de sprijin paralel cu mingea, deschiderea labei piciorului de lovire la  $90^\circ$  și blocarea fermă a articulației gleznei);
- **OC 2 (Orientare și siguranță):** Elevii vor fi capabili să coreleze semnele topografice de pe schița locală (Miniș) cu realitatea din teren pentru a identifica cele 3 puncte de control din cadrul activității „Treasure Hunt”.
- **OC 3 (Autoreglarea efortului):** Elevii vor fi capabili să recunoască ritmul optim de respirație (inspirație pe nas, expirație pe gură) necesar adaptării la efortul de urcare pe teren înclinat.

### 3. Obiective afective și de socializare (Să devină)

- **OA 1 (Cooperare inter-vârste):** Elevii din clasele mai mari (VII-VIII) vor fi capabili să colaboreze activ și să îi sprijine pe elevii mai mici (V-VI) în cadrul echipei mixte, asigurând parcurgerea traseului de orientare în siguranță;
- **OA 2 (Fair-play și respect):** Elevii vor fi capabili să își controleze stările emoționale negative și să respecte deciziile arbitrilor (profesorului) pe parcursul turneului de fotbal, eliminând complet comportamentele agresive sau faulturile intenționate.

### 4. Verigile organizatorice și pregătitoare

- **Locație:** Terenul de sport al Liceului „Vasile Juncu” Miniș
- **Durata totală:** 15 minute

#### A. Adunarea și organizarea colectivului (5 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Alinierea elevilor în linie pe un rând. Salutul regulamentar;
  - Verificarea prezenței și completarea stării de sănătate curentă (se elimină elevii care acuză indispoziții fizice);
  - Verificarea riguroasă a echipamentului: încălțăminte sport cu aderență bună (adecvată pentru solul deluros, argilos-pietros din Miniș), șapcă/batic în caz de soare, sticlă individuală cu apă;
  - Anunțarea obiectivelor și prezentarea succintă a traseului: *„Astăzi ieșim din tiparul orei clasice. Vom parcurge un itinerar pe dealurile din spatele școlii, unde ne vom dezvolta rezistența și simțul orientării, după care vom coborî la baza sportivă pentru a ne demonstra măiestria la fotbal”.*
- **Formații și metodică:** Linie pe un rând, ordonați după înălțime (sau pe clase). Profesorul stă în fața formației la 3 metri. Tonul este energic, captivant.
- **Evaluare:** Verificarea atenției și a stării de disciplină.

#### B. Pregătirea organismului pentru efort (5 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Mers normal în coloană câte unul pe perimetrul terenului, urmat de mers pe vârfuri cu brațele sus, mers pe călcâie cu mâinile la spate, mers cu pas fandat;
  - Alergare ușoară în tempo uniform (2 minute);
  - *Școala alergării:* Alergare cu joc de glezne (20m), alergare cu genunchii sus (20m), alergare cu pendularea gambelor înapoi (20m), pas sărit (15m).
- **Formații și metodică:** Coloană câte unul. Distanța regulamentară de siguranță între elevi este de 1,5 – 2 metri.
- **Evaluare:** Se urmărește corectitudinea tehnicii la exercițiile de școala alergării (păstrarea trunchiului drept, coordonarea braț-picior).

### C. Influențarea selectivă a aparatului locomotor (5 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Un complex de 5 exerciții analitice executate din poziția stând:
    1. Rotiri și înclinări de cap pentru segmentul cervical (4x8 timpi);
    2. Rotiri de brațe (înainte/înapoi), extensii și forfecări (4x8 timpi);
    3. Răsuciri și îndoiri laterale ale trunchiului (4x8 timpi);
    4. Fandări alternative înainte și laterale, adânci, pentru elasticitatea articulației coxo-femorale și a adductorilor (4x8 timpi);
    5. Sărituri pe ambele picioare, pe piciorul drept, pe piciorul stâng, urmate de rotiri active ale gleznelor (articulația tibio-tarsiană) pe sol.
- **Formații și metodică:** Formație de lucru în cerc mare, cu profesorul în centru, asigurând vizibilitate maximă pentru toți elevii.
- **Evaluare:** Corectarea amplitudinii mișcărilor. Accent deosebit pe articulația gleznei, intens solicitată pe teren variat.

### 2. Dezvoltarea rezistenței și a deprinderilor utilitare

- **Locație:** Traseul de deal din spatele localității Miniș (potecile dintre vii / zona de lizieră)
- **Durata totală:** 30 de minute

#### A. Marșul aplicat pe teren variat (10 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Pornirea din curtea școlii și abordarea pantei în coloană câte unul;
  - Exersarea tehnicii de mers în urcare: trunchiul se înclină ușor înainte din articulația șoldului, privirea este înainte la 4-5 metri pe sol, pașii sunt mai scurți decât pe plat, iar respirația este ritmată (2 pași inspirație pe nas, 2 pași expirație pe gură);
  - Exersarea tehnicii de coborâre: genunchii rămân ușor flexați pentru a absorbi șocurile, greutatea corpului cade ușor pe înapoi, piciorul ia contact cu solul pe toată talpa sau pe călcâi (nu pe vârf).
- **Formații și metodică:** Coloană câte unul în ordinea descrescătoare a vârstei (elevii de clasa a VIII-a deschid și închid coloana pentru siguranță). Profesorul se poziționează în prima treime a coloanei pentru a putea dicta ritmul de mers și a monitoriza grupul.
- **Evaluare:** Capacitatea de adaptare a ritmului respirator la efortul de urcare.

#### B. Joc de orientare turistică și dinamică „Treasure Hunt în Podgorie” (20 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - La punctul de regrupare (un platou de deal stabil), elevii sunt activați în cele 4 echipe stabilite;
  - Fiecare echipă primește o schiță simplificată a zonei (harta mizei) și o busolă (sau folosesc aplicația de busolă a telefonului). Pe schiță sunt marcate 3 puncte geografice vizibile din zonă (ex: un stejar secular, o bornă de hotar, un dâmb stâncos);
  - La fiecare punct de control se află o cutie cu jetoane colorate specific pentru fiecare echipă;
  - *Sarcina:* Echipele trebuie să găsească cele 3 puncte folosind deplasarea în alergare moderată sau mers rapid, să colecteze jetoanele și să revină la punctul de plecare.
- **Formații și metodică:** Lucru pe echipe compacte. Regula absolută: membrii echipei nu au voie să se despartă; echipa este considerată sosită doar când ultimul membru trece linia de control. Profesorul supraveghează zona centrală, având contact vizual larg asupra dealului.

- **Evaluare:** Spiritul de orientare, colaborarea inter-vârste (ajutorarea elevilor mai mici de la clasa a V-a) și rezistența la efort prelungit în regim variat.

### 3. Consolidarea elementelor tehnice din fotbal

- **Locație:** Baza sportivă locală din Miniș (terenul cu gazon/sintetic de la baza dealului)
- **Durata totală:** 35 de minute

#### A. Atelierul 1: Lovirea mingii cu latul și preluarea cu latul (12 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Jumătate din efectiv (12 elevi, adică 2 echipe din jocul anterior) lucrează pe perechi, așezați față în față la o distanță inițială de 5 metri;
  - *Exercițiul 1:* Executarea pasului cu latul (interiorul piciorului) de pe loc, urmat de preluarea cu latul prin amortizare a partenerului. Se fac 15 execuții cu piciorul drept, apoi 15 cu piciorul stâng;
  - *Exercițiul 2:* Pas în dinamică. Elevul A trimite mingea ușor în lateralul lui B. B se deplasează rapid, efectuează preluarea din mișcare, rează poziția și trimite înapoi lui A.
- **Formații și metodică:** Două linii paralele.
  - *Indicații critice:* Piciorul de sprijin trebuie așezat la o lățime de palmă lateral de minge, cu vârful orientat exact spre partener. Piciorul de lovire se rotește la 90 de grade în exterior, cu glezna fermă (blocată). La preluare, piciorul se retrage 5-10 cm în momentul contactului pentru a anula ricoșeul balonului.

#### B. Atelierul 2: Controlul și conducerea mingii în spațiu redus (12 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Cealaltă jumătate din efectiv (12 elevi) lucrează la acest atelier, împărțiți pe 2 șiruri la linia de start;
  - *Exercițiul 1:* Conducerea mingii în șlalom printre 5 jaloane așezate în linie dreaptă, la o distanță de doar 1,2 metri unul de celălalt (spațiu foarte redus). La capătul jaloanelor, elevul execută o întoarcere strânsă și pasează cu latul la următorul coleg din șir, după care se deplasează la coada șirului;
  - *Exercițiul 2:* Conducerea mingii cu utilizarea alternativă a suprafețelor de contact (o atingere cu interiorul, o atingere cu exteriorul șiretelor).
- **Formații și metodică:** Două șiruri paralele în spatele liniei de start.
  - *Indicații critice:* Mingea se conduce „mângâiată”, fără lovituri puternice. Balonul nu trebuie să se îndepărteze la mai mult de un pas de alergare de piciorul elevului. Privirea se desprinde alternativ de la minge pentru a scana spațiul.
- *Notă de organizare:* După 12 minute, cele două grupuri de elevi schimbă atelierul între ele (Atelierul 1 trece la Atelierul 2 și invers).

#### C. Joc bilateral aplicativ: Turneu de mini-fotbal (11 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Se organizează meciuri scurte, eliminatorii sau în sistem fulger, între cele 4 echipe de start. Terenul este redus, porțile sunt mici (fără portar fix);
  - *Regula restrictivă:* Nu se poate șuta la poartă decât din interiorul zonei de atac, iar golul este valabil doar dacă faza a fost prefațată de minimum 3 pase succesive executate exclusiv cu latul, fără ca mingea să fie pierdută. Jucătorul în posesie trebuie să execute o schimbare de direcție prin conducere înainte de a pasa;

- **Formații și metodică:** Echipe de 6 vs 6 pe jumătate de teren. Profesorul arbitrează din teren, penalizând imediat jocul individualist sau execuțiile tehnice incorecte (ex. lovirea mingii cu vârful pantofului / „borta”);
- **Evaluare:** Integrarea elementelor exersate analitic în condiții reale de joc și stres competițional.

#### 4. Revenirea organismului după efort și elemente de stretching

- **Locație:** Spațiul verde / Platoul curții Liceului „Vasile Juncu” Miniș
- **Durata totală:** 5 minute

##### A. Liniștirea funcțiilor cardio-respiratorii (2 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Mers lent în coloană câte unul, cu adoptarea unei posturi relaxate;
  - Exerciții de respirație controlată: pe primele 3 secunde se execută o inspirație profundă pe nas concomitent cu ridicarea brațelor prin lateral; pe următoarele 4 secunde se execută o expirație lungă, completă, pe gură, cu coborârea brațelor și aplecarea ușoară a trunchiului.
- **Formații și metodică:** Coloană câte unul, transformată ulterior în formație dispersată pe spațiul verde (fiecare elev își alege un loc la alegere, păstrând distanța).

##### B. Stretching static specific (3 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Executarea a 3 poziții de întindere musculară menținute fără arcuire (stretching static) timp de 15-20 de secunde pentru fiecare grupă afectată de efortul de pe deal și cel de la fotbal:
    1. *Pentru mocheul gambei (gemenii):* Din poziția fandat înainte, cu călcâiul piciorului din spate lipit complet de sol și apăsat;
    2. *Pentru cvadriceps:* Stând pe piciorul stâng, se prinde glezna dreaptă la spate cu mâna și se trage ușor spre fesier, menținând genunchii apropiați.
    3. *Pentru musculatura posterioară a coapsei:* Din șezând pe iarbă cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului spre înainte, încercând prinderea vârfurilor pantofilor cu mâinile.
- **Formații și metodică:** Formație liberă, individuală. Profesorul demonstrează oglindit pozițiile și numără secunde de menținere.

#### 5. Aprecieri și concluzii (Evaluarea activității)

- **Locație:** Terenul de sport al liceului
- **Durata totală:** 5 minute

##### A. Evaluarea verbală și feedback-ul (3 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Adunarea rapidă a elevilor și alinierea în linie pe un rând;
  - Analiza calitativă a întregului itinerar: profesorul nominalizează echipa care a demonstrat cea mai bună strategie la orientarea pe deal și elevii care s-au remarcat prin precizia paselor și finețea conducerii mingii în spațiu redus;
  - Sunt semnalate greșelile de execuție persistente (ex: nesincronizarea momentului de retragere a piciorului la preluare, ceea ce a făcut ca mingea să sară departe la meciul de fotbal).
- **Formații și metodică:** Linie pe un rând. Dialog deschis: profesorul întreabă elevii cum s-au simțit pe traseu și ce li s-a părut cel mai greu la controlul mingii după efortul de urcare pe pantă.

## B. Finalizarea activității (2 min)

- **Conținut și acțiuni:**
  - Evidențierea comportamentului de fair-play (nu au existat faulturi sau certuri pe parcursul turneului, iar elevii mai mari i-au ghidat exemplar pe cei mici la proba de orientare);
  - Aprecieri globale privind nivelul de rezistență al claselor de gimnaziu din Miniș;
  - Salutul de încheiere. Deplasarea organizată a elevilor către vestiare pentru igienă și schimbarea echipamentului.
- **Formații și metodică:** Linie pe un rând. Comanda: „*Pentru salut... Drepti! Salutul!*”  
Urmat de ruperea rândurilor la comanda profesorului.

## BIBLIOGRAFIE

### Didactica educației fizice și sportului

- Badiu, T. (2007). *Didactica educației fizice școlare*. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”;
- Dragnea, A., & Bota, A. (2000). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică;
- Ministerul Educației Naționale. *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII*. București (valabilă la nivel național pentru aria curriculară „Educație fizică și sport”).

### Jocul de fotbal

- Motroc, I., & Motroc, F. (2016). *Fotbal: Curs universitar*. București: Editura Discobolul;
- Coerver, W. (1984). *Score!: The Coerver Soccer School Approach to Playing Brilliant Football*. London: Reed Books.

### Activități outdoor, turism sportiv și orientare

- Epuran, M. (2009). *Activități de timp liber – Outdoor*. București: Editura Fest;
- Teodorescu, S., & Bota, A. (2012). *Activități motrice în aer liber*. București: Editura Discobolul;
- Federația Română de Orientare (FRO). *Manual de orientare pentru începători și școli*. disponibil online pe platforma oficială FRO.