

PROIECT DIDACTIC (ADAPTAT)

Unitatea de învățământ: Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș

Profesor: Coraș Florin-Marius

Data: 20.11.2024

Clasa: a V-a

Efectiv: 20 de elevi (1 elev cu CES - deficiență locomotorie)

Loc de desfășurare: Sala de sport

Tema lecției: Deprinderi motrice sportive – Baschet (Pasarea mingii cu două mâini de la piept)

1. OBIECTIVELE LECȚIEI

A. Obiective cognitive:

- Să identifice poziția corectă a palmelor pe minge în momentul pasei.
- Să înțeleagă importanța colaborării în echipa de baschet.

B. Obiective psihomotorii:

- **Pentru elevii tipici:** Executarea pasei de pe loc și din deplasare cu extensia brațelor.
- **Pentru elevul cu CES:** Executarea pasei de pe loc (din poziția șezând sau sprijinit), punând accent pe forța brațelor și direcția mingii către partener.

C. Obiective socio-afective:

- Dezvoltarea spiritului de întraajutorare prin metoda „Peer Tutoring”.
- Creșterea încrederii în sine a elevului cu dizabilitate prin participarea la jocuri colective.

2. RESURSE

- **Materiale:** 15 mingi de baschet (de dimensiuni diferite: nr. 5 și nr. 7), jaloane colorate, panou de baschet (reglabil dacă este posibil).
- **Umane:** Profesorul de educație fizică, un „elev-tutore” (coleg desemnat pentru sprijin).

3. SCENARIUL DIDACTIC (ADAPTĂRI SPECIFICE)

Verigile Lecției	Durata	Conținut și Dozare	Adaptări pentru elevul cu CES
I. Organizarea colectivului	3'	Alinierea, salutul, verificarea echipamentului.	Elevul ocupă un loc în linie cu ceilalți, lângă profesor sau colegul-tutore.
II. Pregătirea organismului pentru efort	7'	Variante de mers și alergare ușoară.	Elevul execută variante de deplasare adaptate (rotiri de brațe, mobilizarea gâtului) din scaun sau mergând în ritm propriu.
III. Influențarea selectivă a aparatului locomotor	10'	Complex de exerciții de gimnastică (8 exerciții x 4 timpi).	Exercițiile de brațe și trunchi se fac identic. Exercițiile de picioare se înlocuiesc cu flexii/extensii de brațe sau mișcări izometrice.
IV. Învățarea deprinderii: Pasa cu 2 mâini de la piept	20'	1. Exerciții de pe loc în perechi (3m distanță). 2. Pasă urmată de deplasare la coada șirului.	Strategie: Elevul stă față în față cu tutorele. Se folosește o minge nr. 5 (mai ușoară). Se pune accent pe extensia completă a coatelor . Nu i se cere deplasarea rapidă între șiruri, ci rămâne „pivot” pentru șirul său.

Verigile Lecției	Durata	Conținut și Dozare	Adaptări pentru elevul cu CES
		3. Concurs de pase contra-cronometru.	
V. Joc sportiv adaptat	7'	Joc: „Mingea la căpitan”.	Elevul cu CES este desemnat Căpitan fix într-un cerc marcat. Toate pasele trebuie să treacă pe la el pentru a fi validate.
VI. Încheierea lecției	3'	Exerciții de respirație, aprecieri, salutul.	Evidențierea progresului individual al elevului cu CES în fața colectivului.

4. STRATEGII MODERNE APLICATE ÎN ACEASTĂ LECȚIE

A. Strategia „Pivotului Fix”

Pentru a evita riscul de accidentare în faza de alergare intensă la baschet, elevul cu deficiență locomotorie primește un rol strategic. El devine „distribuitorul de pase”. Colegii săi trebuie să îi aducă mingea, iar el decide către cine o retrimite. Aceasta îi dezvoltă viziunea de joc și îl face indispensabil echipei.

B. Diferențierea prin Echipament

Dacă elevul are forță scăzută în membrele superioare, profesorul îi oferă o minge de volei (mai ușoară) sau o minge de baschet nr. 5, în timp ce restul clasei lucrează cu nr. 7. Succesul execuției tehnice este prioritar în fața greutății obiectului.

C. Feedback Vizual și Tactil

Profesorul va interveni direct pentru a ajuta elevul să simtă poziția corectă a degetelor pe minge (priza în formă de „W”), oferind asistență manuală acolo unde spasticitatea sau slăbiciunea musculară împiedică mișcarea fluidă.

5. EVALUARE

- **Indicator de succes:** Elevul reușește să transmită cel puțin 5 pase corecte din 10 către partener, la o distanță de 2-3 metri.
- **Evaluare calitativă:** Gradul de implicare și zâmbetul pe parcursul lecției (indicatori ai integrării emoționale).