

PROIECT DE ACTIVITATE DIDACTICĂ

Unitatea de învățământ: G.P.P „Sfântul Nicolae”

Propunător: _____

Tema anuală: „Cu ce și cum exprimăm ceea ce simțim?”

Proiect tematic: “Emoții de primăvară”

Subtema: “Flori de primăvara”

Tema zilei: “Pășim peste straturi” (de flori)

Varianta de realizare (categoria de activitate de învățare): Activitate pe bază de exerciții; Joc de mișcare

Domeniul de dezvoltare: Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

Comportamente vizate:

1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate,specifice vârstei.

1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare.

Domeniul experiențial: DPM (activitate de educație fizică)

Tema activității de învățare: Alergarea și mersul cu pășire peste obstacole.

Tipul activității didactice: Predare de noi cunoștințe

Obiectivele operaționale:

O1. Să-și coordoneze mișcările în raport cu comenzile date;

O2. Să execute mișcările diferitelor segmente ale corpului;

O3. Să execute deprinderile motrice învățate;

O4. Să respecte regulile jocului.


Strategii didactice:

- Metode și procedee didactice: explicația, conversația, demonstrația, exercițiul, observația;


- Mijloace și materiale didactice: șampilă, jetoane cu flori, obiecte-obstacol.

- Forme de organizare a activității: individual, semicerc, coloane câte doi.



DEMERSUL DIDACTIC

Nr. Crt.	Verigile lecției	Ob. op.	Conținut mijloace	Doz are	Formații de lucru, modalități de exersare, indicații metodice	Observații
1	Organizarea colectivului de elevi 2 min.	-	- Adunarea - Alinierea - Salutul - Anunțarea temei	30'' 30'' 30'' 30''	Linie pe un rând:  - Vă aliniați! - Atenție, DREPTI! Măinile pe lângă corp! Picioarele apropiate! - Salutăm: BUNĂ ZIUA! - Astăzi vom face activitatea de educație fizică împreună!	Observarea comportamentului elevilor
2	Pregătirea organismului pentru efort 5 min.		„Vă anunț cu bucurie Că astăzi vom pași pe un tărâm plin de gingășie În lumea minunată a: florilor!” Variante de mers și alergare: - mers normal - mers pe vârfuri cu mâinile sus (sauropodul ia ultima frunză din copac) - alergare ușoară (căutarea hranei dinozaurilor) - mers ghemuit cu mâinile pe genunchi (mersul puilor de dinozaur) - mers normal	1T 1T 1T 1T	În coloană câte unul , cu distanță corespunzătoare între ei. “Vă aliniați în coloană, la o lungime de braț în față, și executați ceea ce eu vă cer.”	Realizarea cât mai corectă a deprinderii motrice de mers și ale variantelor acesteia.

				1T		
3	Influențarea selectivă a aparatului locomotor 7 min.		<p>EXERCIȚIUL 1 : „PRIVIM DIFERITELE SPECII DE FLORI”</p> <p>PI Stând depărtat cu mâinile pe șold; T1 - rotirea capului spre stânga; T2 – rotirea capului spre dreapta.</p> <p>EXERCIȚIUL 2: „ZBORUL PETALELOR”</p> <p>PI Stând depărtat; T1 - ridicarea brațelor lateral; T2 - revenire.</p> <p>EXERCIȚIUL 3: „ADUNĂM FLORI”</p> <p>PI Stând depărtat; T1 - ridicarea brațelor deasupra capului; T2 - aplecarea trunchiului în față; T3 – atingerea solului cu podul palmelor; T4 - revenire.</p> <p>EXERCIȚIUL 4: „ÎNGRIJIM FLORILE”</p> <p>PI Stând depărtat cu mâinile pe șolduri;</p>	<p>4x2 T</p> <p>4x2 T</p> <p>4x2 T</p> <p>4x2 T</p>	Copiii vor fi așezați în semicerc.	<p>Executare a cât mai corectă a exercițiilor</p> <p>Coordonarea și sincronizarea mișcărilor cu mișcarea educatoarei și a colegilor.</p>

		<p>T1 – răsuciri ale corpului spre stânga ;</p> <p>T2 – apoi spre dreapta.</p> <p>EXERCİȚIUL 5: „SĂRIM PRINTRE FLORI”</p> <p>PI Stând cu picioarele apropiate, mâinile pe șolduri;</p> <p>T1, T2, T3, T4 – sărituri în înălțime;</p> <p>Exerciții de respirație și inspirație.</p>	<p>4x2 T</p>		
4	<p>Realizarea temelor</p> <p>1.Săritura în lungime de pe loc</p> <p>12 min</p>	<p>Copiii sunt așezați în coloană câte doi.</p> <p>JOCUL DIDACTIC “SĂRIM PESTE STRATURI” (de flori)</p> <p>„Dragi copii, am o misiune specială pentru voi! Pentru că suntem în grădina bunicii, aceasta ne-a cerut ajutorul! Dorește ca niște preșcolari harnici așa ca voi să pătrundă în grădina ei fermecată și să aducă câte o floare pentru a face un buchet cu florile specifice anotimpului primăvara. Dar, pentru a ajunge la flori trebuie să sariți peste obstacolele care vă apar în cale.</p> <p>Li se explică copiilor termenul “obstacole” și li se</p>	<p>3x</p>	<p>Coloane câte doi.</p> 	<p>Parcurgere a traseului și executarea corectă a comenzilor</p>

		<p>prezintă traseul de parcurs.</p> <p>Pentru a ajunge la florile din grădina bunicii vă voi arăta traseul pe care îl aveți de parcurs, vom merge și alerga cu pășire peste obstacole (pietre, sapa bunicii), luăm floarea și ne întoarcem pe același drum. După care, vom pune floarea în vaza bunicii.</p> <p>Astfel, vom realiza 2 echipe: echipa "GHIOCEILOR" și echipa "LALELELOR".</p> <p><i>Jocul de probă</i></p> <p>Căpitanii celor două echipe vor fi antrenați în parcurgerea integrală a traseului pentru o exemplificare pentru fiecare concurent.</p> <p><i>Realizarea jocului</i></p> <p>Executarea corectă a deprinderii de mers și alergat cu pășire peste obstacole de către fiecare membru al echipelor participante la concurs, cu plecare pe rând a acestora la comanda practicantei.</p> <p>Echipa care execută corect și termină prima traseul va fi</p>		
--	--	---	--	--

			<p>aplaudată și recompensată.</p> <p>1. Pentru a realiza mersul și alergarea cu pășire peste obstacole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vârful picioarelor vor fi înaintea liniei imaginare; - Brațele pe lângă corp - Pieptul în afară și capul sus - Apăsăm pe piciorul drept până când călcâiul piciorului stâng va ajunge pe partea cealaltă a obstacolului. - Apoi aducem și piciorul drept lângă piciorul stâng. - Genunchii puțin flexați; - Împingem în tălpi 		
5	<p>Revenirea organismului după efort</p> <p>2 min.</p>	<p>Mers normal</p> <p>Mers cu mișcări de respirație</p>	<p>1L</p> <p>1T</p>	<p>Copiii vor merge în coloană câte unu.</p>  <p>Brațele se mișcă pe lângă corp.</p>	<p>Executare a corectă a exercițiilor de revenire a organismului.</p>
6	<p>Aprecieri și recomandări</p> <p>2 min.</p>	<p>Aprecieri asupra desfășurării lecției</p> <p>Evidențieri</p>	<p>1 min.</p> <p>1 min.</p>	<p>În linie pe un rând.</p> 	<p>Observarea comportamentului copiilor.</p>