

PROIECT DIDACTIC

Unitatea de învățământ: Liceul Teoretic „Marin Preda”, București

Data: 10.05.2027

Clasa: a IX-a A

Efectivul clasei: 24 elevi (10 fete + 14 băieți)

Locul de desfășurare: sala de sport (40 m x 50 m)

Durata: 50 de minute

Materiale didactice: mingi de baschet (mărimi diferite, adaptate particularităților de vârstă), jaloane, cronometru, maiouri de culori diferite pentru diferențierea echipelor.

Resurse bibliografice:

- GHÎȚESCU, I., 2007. *Baschet: exerciții pentru învățarea tacticii colective*. Editura Matrix Rom, București
- MOANȚĂ, A., 2005. *Baschet – metodică*. Editura Alpha, Buzău
- MOANȚĂ, A., 2009. *Baschet: pregătirea copiilor și juniorilor*. Editura Moroșan, București
- PREDESCU, T., MOANȚĂ, A., 2001. *Baschetul în școală. Instruire – învățare*. Editura Semne, București

Competențe specifice:

CS 1.1. Efectuarea unor programe de exerciții fizice pentru optimizarea posturii corporale și dezvoltării fizice armonioase.

CS 1.2. Identificarea unor mijloace de instruire și aplicarea lor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază/capacității de efort, în scopul menținerii și optimizării stării de sănătate.

CS 1.3. Exersarea deprinderilor motrice sportive în activități fizice independente, pentru cultivarea interesului față de mișcare și propria stare de sănătate.

CS 2.1. Efectuarea acțiunilor motrice specifice disciplinelor sportive, în contexte curriculare.

CS 2.2. Aplicarea conținutului tehnic și tactic specific disciplinelor sportive, în contexte recreative și de timp liber, competiționale și ne competiționale.

CS 2.3. Aplicarea achizițiilor specifice disciplinelor sportive, în activități de grup, cu caracter multicultural și incluziv.

Teme de lecție:

1. Coordonarea oculo-manuală
2. „Dă și du-te”

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

La finalul lecției, elevii vor fi capabili:

Obiective motrice

- să prindă mingea de 8 ori din 10 încercări, fără să o piardă de sub control
- să efectueze “dă și du-te”, fără să scape mingea de sub control, de cel puțin 6 ori din 10 repetări.

Obiective cognitive

- explicarea principiilor de bază ale jocului ofensiv;
- descrierea acțiunii tactice dă și du-te.

Obiective social-afective

- Manifestarea unui comportament de cooperare și comunicare între jucători;
- Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile în timpul antrenamentului.

Nr.crt	Structura lecției	Mijloace	Dozare	Formații și indicații metodice	Metode de evaluare	Obs.
1	Partea introductivă 10'	- Adunarea, alinierea, salutul - Verificarea echipamentului și a stării de sănătate - Prezentarea temelor lecției - Mers - Mers pe vârfuri, brațele întinse sus - Mers - Mers pe călcâie, mâinile la spate - Alergare ușoară - Joc de gleznă - Genunchii sus - Pendularea gambei înainte - Pendularea gambei înapoi - Pas săltat - Pas sărit - Deplasarea în poziție fundamentală - Alergare accelerată - Mers cu mișcări de respirație - Joc de mișcare Năvodul	30'' 30'' 30'' 1L 1D 1L 1D 1 tură 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 2 minute	- În linie pe un rând - Coloană câte 1 - Individual, pe tot terenul	Măsurarea FC, FR Măsurarea taliei, greutateii	Între variantele de alergare, se va executa, pe lățimea terenului, mers cu mișcări de respirație

	Ex.1 Stând cu mâinile pe umeri: T1-2. Aplecarea capului spre stânga, cu arcuire, cu revenire. T3-4. Aplecarea capului spre dreapta, cu arcuire, cu revenire. T5-6. Aplecări ale capului spre înainte, cu arcuire T7-8 Aplecări ale capului spre înapoi, cu arcuire Ex.2 Stând depărtat cu brațele flexate la nivelul pieptului, palmele orientate în jos: T1-2. Extensia brațelor cu arcuire T3-4. Întinderea brațelor lateral cu palmele orientate în sus, extensie cu arcuire T5-8. se repetă 1-4 Ex.3 Stând depărtat cu brațele pe lângă corp: T1-4 rotarea brațelor spre înainte T5-8 rotarea brațelor spre înapoi. Ex. 4 Stând depărtat, mâinile pe umeri: T1-2 Îndoire laterală spre stânga cu arcuire T3-4. îndoire laterală spre dreapta cu arcuire T5-6. răsucire spre stânga cu arcuire T5-8. răsucire spre stânga cu arcuire. Ex.5 Stând depărtat, mâinile pe umeri T1-4 rotarea trunchiului spre stânga T5-8 rotarea trunchiului spre dreapta.	2x8 T 2x8T 2x8T 2x8T 2x8T	Coloană de gimnastică (4 rânduri x 6 elevi)		
--	--	--	--	--	--

		Ex. 6 Stând depărtat, mâinile pe șolduri: T1-2. fandare laterală pe piciorului drept, cu arcuire T3-4. fandarea laterală cu piciorul stâng cu arcuire T T5-8. se repetă Ex.7 Stând depărtat, mâinile pe șolduri: T1-8 același cu ex. 6, dar cu fandare înainte. Ex.8 Din stand, cu mâinile pe șolduri: T1-8 sărituri drepte Ex.9 Din stând depărtat: T1-2 Ridicare pe vârfuri simultan cu brațele prin lateral sus, inspirație T3-4 Revenire în stand, coborârea brațelor prin lateral, jos, expirație.	2x8T 2x8T 2x8T 2x8T			
2.	Partea fundamentală 30 minute 1. Coordonare oculo-manuală	- Pasă cu două mâini de la piept, din joc de gleznă, de pe loc - Pase în doi din alergare, cu aruncare la coș din dribling	2 serii x 10 repetări, p=10 sec, pasivă 10 repetări, p = 15 sec, activă (mers cu revenire în formația de lucru)	Patru linii x 6 elevi, câte 2 față în față, la 4 m distanță între ei 4 coloană x 6 elevi (câte 2 coloane la un panou, 6 m distanță între parteneri)	Numărarea paselor reușite (8 din 10) Numărarea coșurilor marcate (5 din 10)	

	2. <i>Dă și du-te</i>	- De la jumătatea terenului, pasă laterală, alergare reprimire, dribling, aruncare la coș din dribling - Joc cu temă 4x4	10 repetări p = 15 sec, activă (mers cu revenire în formația de lucru)	2 coloane x 10 elevi	Numărarea acțiunilor tactice finalizate cu coș marcat (minimum 3/elev)	
3.	Partea de încheiere 10 minute	- Alergare ușoară - Mers cu mișcări de respirație - Stretching la nivelul principalelor grupe musculare - Concluzii și aprecieri asupra implicării elevilor în activitatea din cadrul lecției - Anunțarea temelor lecției următoare - Recomandări pentru activitatea independentă - Salutul	1 tură 1 L	Coloană câte 2		
			3 minute	Cerc		
			1 minut	Linie pe 2 rânduri		
			1 minut			
			30 sec			
			30 sec			