

Proiect didactic

Data: 14 ianuarie 2021

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială Nr. 10 Suceava

Clasa: a III-a C

Propunător: Prof. învă. primar Georgeta Varvaroi

Aria curriculară: Educație fizică, sport și sănătate

Disciplina: Joc și mișcare

Tema lecției: Ne jucăm și ne distrăm, fără să ne supărăm!

Tipul lecției: formare de priceperi și deprinderi

Scopul lecției: dezvoltarea capacității elevilor de a realiza jocuri de mișcare în casă, cuprinzând deprinderi motrice complexe

Competențe specifice:

1.3. Utilizarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice, cu caracter complex și eforturi diferite

2.1. Gestionarea relațiilor intra-grup și inter-grup în activitățile de joc și mișcare

2.2. Acceptarea echilibrată a victoriei / înfrângerii în cadrul jocurilor de mișcare

Obiective operaționale:

O₁ – să realizeze exercițiile de încălzire pentru a pregăti organismul pentru efort;

O₂ – să accepte jocul propus, în funcție de echipa din care face parte;



O₃ – să respecte etapele de executare a jocurilor propuse;

Strategii didactice

Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul.

Mijloace de învățământ: calculator, Google Meet, Wordwall, Google Classroom, medalii virtuale

Moduri de organizare: sincron frontal, individual, în perechi on-line

Resurse

- **umane:** 32 de elevi

- **temporale:** 30 de minute on-line (Google Meet)

Bibliografie

- www.didactic.ro
- <https://wordwall.net/>

DESFĂȘURAREA LECȚIEI














Nr. crt.	Etaple activității	Conținut științific	Ob. op.	Strategia didactică			Evaluare
				Metode și procedee didactice	Mijloace didactice	Moduri de organizare	
1.	Moment organizatoric 1'	<ul style="list-style-type: none"> Se asigură condițiile necesare pentru desfășurarea optimă a lecției. 				Frontal	
2.	Captarea atenției 3'	<ul style="list-style-type: none"> Se va realiza astfel: primii 16 copii care își scriu în chat-ul Meet numele, vor fi în Echipa 1, iar ceilalți copii (16) vor fi în Echipa 2. 		Explicația Exercițiul	Calculator	Individual	Observare sistematică
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor 1'	<ul style="list-style-type: none"> Se va prezenta titlul lecției și obiectivele operaționale, pe înțelesul elevilor. 		Explicația	Calculator	Frontal	
4.	Încălzirea organismului pentru efort 5'	<ul style="list-style-type: none"> Încălzirea organismului pentru efort este realizată prin exerciții de mișcare având în vedere încălzirea fiecărei părți a corpului. <p>Variante de mers</p> <ul style="list-style-type: none"> - mers normal; - mers pe vârfuri cu brațele sus; - mers pe călcâie cu mâinile pe șold; - mers pe partea interioară a labei piciorului; - mers pe partea exterioară a labei piciorului. <p>Complex de exerciții libere:</p> <p>Ex. 1 – stând cu mâinile pe șold:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rotiri ale capului spre dreapta; - rotiri ale capului spre stânga. <p>Ex. 2 – stând cu mâinile pe șold:</p>	O ₁	Explicația Exercițiul	Calculator	Frontal Individual	Observare sistematică

		<p>- aplecări ale capului înainte; - aplecări ale capului pe spate; - îndoiri ale capului spre stânga; - îndoiri ale capului spre dreapta.</p> <p>Ex. 3 – stând depărtat cu brațele sus: - rotiri simultan de brațe înainte; - rotiri simultan de brațe înapoi.</p> <p>Ex. 4 – stând: - mâinile pe șold; - mâinile pe umăr; - ridicare pe vârfuri cu brațele sus.</p> <p>Ex. 5 – stând depărtat cu mâinile pe șold: - îndoiri ale trunchiului spre stânga; - îndoiri ale trunchiului spre dreapta; - îndoirea trunchiului înainte, palmele ating solul; - extensia trunchiului cu brațele sus.</p>		Demonstrația			
5.	Desfășurarea activității 15'	<ul style="list-style-type: none"> Primii 16 copii care au scris numele în chat (Echipa 1) vor alege un număr din jocul din aplicația Wordwall https://wordwall.net/resource/9149616 (Anexa 1), pe care îl vor juca împreună, în același timp, cu un alt coleg din Echipa 2. Copiii din Echipa 1 vor trebui să fie atenți să aleagă copiii din Echipa 2 care nu au participat la joc. La final, fiecare pereche de copii va primi o surpriză, în funcție de cât de atent a fost copilul din Echipa 1. 	O ₂ O ₃ O ₄	Exercițiul Jocul	Calculator Aplicația Wordwall	În perechi	Observare sistematică Aprecieri verbale

6.	Revenirea organismului după efort 4'	<ul style="list-style-type: none"> Pași de dans pe muzica Ștrumfii – Just dance https://www.youtube.com/watch?v=6FPh0yhhA_M 	O ₃ O ₄	Explicația Exercițiul	Calculator	Individual	Observare sistematică
7.	Aprecieri finale 1'	<ul style="list-style-type: none"> Se vor face aprecieri generale și individuale asupra participării elevilor la activitate. Fiecare elev va primi o medalie de campion în cadrul disciplinei Joc și mișcare, pe Google Classroom. (Anexa 2) 		Conversația Explicația	Calculator Medalii virtuale Google Classroom	Frontal Individual	Aprecieri verbale Evaluare orală

Jocuri de... iarnă

0:30 ✓ 0

 <p>Și iarna putem sări...! Chiar și în casă! Fă-o și tu de 5 ori!</p>	 <p>Spune ceva despre tine cu un creion între dinți.</p>	 <p>Fă 3 bulgări și ridică un om de zăpadă.</p>	 <p>Tu știi să...? Imită un schior pe părție timp de 5 secunde!</p>	 <p>Sari și tu ca ... de 5 ori!</p>	
 <p>Mergi și tu ca un... .</p>	 <p>Pregătește elastul și execută câteva mișcări specifice jocului cu același nume. Peste 5 minute ne poți face o demonstrație.</p>	 <p>Învârte-te ca de 3 ori.</p>	 <p>Poți merge ca mine? Imită mersul... cât timp numeri până la 5.</p>	 <p>Fă și tu pe zăpadă! Imaginar!</p>	 <p>Imaginează-ți că ești pe patinoar. Timp de 5 secunde imită mișcările unuia... .</p>
 <p>Atinge nasul cu mâna stângă, și urechea stângă cu mâna...</p>	 <p>Sari ca... de 5 ori!</p>	 <p>Ce bine ar prinde acum o...! Exersează timp de 5 secunde acest joc al iernii.</p>	 <p>Poți imita zborul unei păsuri? Dă din "aripi" 5 secunde!</p>	 <p>Te înfoi ca un...?</p>	

☰ ⏏

Anexa 2

GOLD MEDAL

