

PROIECT DIDACTIC

GRĂDINIȚA - „DUMBRAVA MINUNATĂ,, FIENI

EDUCATOARE- Teodoroiu Ofelia

DENUMIREA ACTIVITĂȚII- DPM –Educație fizică

TEMA ACTIVITĂȚII- „ Târârea pe coate și abdomen"

JOC-„Cursa prin tunel,,

JOC LINIȘTITOR- „Mingea frige,,

TIPUL DE ACTIVITATE – Consolidare de priceperi și deprinderi

FORMA DE ORGANIZARE- Frontal, pe coloane, pe grupe

LOCUL DE DESFĂȘURARE- Sala de sport

DURATA- 35- 40 minute

SCOPUL ACTIVITĂȚII-

- Formarea deprinderii motrice de bază-târârea pe coate și abdomen
- Dezvoltareacalităților motrice- forță, rezistență

OBIECTIVE OPERAȚIONALE – La sfârșitul activității, copiii vor fi capabili-

COGNITIVE

- Să execute corect tipurile de exerciții date,conform comenzilor și în sincronizare cu ceilalți copii, în limita posibilităților individuale,
- Să execute corect târârea pe coate și abdomen,
- Să execute corect acțiunile motrice impuse de jocul aplicativ, respectând regulile jocului

AFECTIV-ATITUDINALE

- Să participe afectiv, aducându-și contribuția la reușita echipei,
- Să manifeste în timpul activității atitudini de cooperare, spirit de echipă, de competiție, de fairplay

PSIHO-MOTORII

- Să execute corect principalele exerciții de dezvoltare fizică a segmentelor corpului,
- Să execute rapid și corect mișcările comandate la semnale vizuale, auditive

METODE ȘI PROCEDEE-explicația, demonstrația, exercițiul,jocul,observația

MATERIAL- fluier, tunele din material sintetic,

MATERIAL BIBLIOGRAFIC

- Curriculum pentru învățământul preșcolar,2009
- Georgeta Dragomirescu, Elena Bojan, „Metodica predării educației fizice în grădinița de copii,, E.D.P., București, 1972,
- Eugenia Barcan-Ticaliuc, Exerciții și jocuri pentru preșcolari,,Ed.S.T., 1976

SCENARIUL DIDACTIC

EVENIMENTUL DIDACTIC	CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII	INDICAȚII METODICE	DURATA/DOZARE	STRATEGII DIDACTICE	EVALUAREA
1.Momentul organizatoric	Adunarea copiilor în sala de sport. Alinierea –verificarea ținutei și a stării de sănătate. Salutul. Anunțarea temei și a obiectivelor activității.	Alinierea în formație pe un rând , după înălțime.(umăr, la umăr)	2min.	Instructajul	Rapiditate Precizie
2.Pregătirea organismului pentru efort	<p>Acțiuni de pe loc -poziția „drepti,, -poziția „pe loc repaus,, -întoarceri la stânga, la dreapta.</p> <p>Acțiuni din deplasare Mers și variante de mers -mers normal, -mers în cadență cu brațele pe lângă corp (ca soldații), -mers pe vârfuri cu brațele sus (ca uriașii), -mers pe călâie cu mâinile la spate, -mers ghemuit (mersul piticilor),</p> <p>Alergare și variante de alergare -alergare ușoară, -alergare cu călcâiele atingând șezuta, -alergare cu genunchii la piept, -alergare cu întoarceri la semnal sonor,</p>	<p>Comenzile se dau scurt și energic.</p> <p>Mers în șir câte unul Spatele drept, privirea înainte. Brațele se mișcă liber pe lângă corp.</p> <p>Mersul pe vârfuri se execută cu brațele bine întinse , deasupra capului. Mersul ghemuit cu sprijinul brațelor pe genunchi.</p> <p>Alergare ușoară și elastică desprinzând bine tălpile de pe sol, cu brațele îndoite pe lângă corp și pumnii strânși . Călâiele atinge șezuta, trunchiul ușor înclinat în față. Alergarea cu genunchii cât mai</p>	2min. 3min. 3min.	Explicația	Sincronizare Mers coordonat Respectarea direcției Capacitatea copiilor de a executa mișcările la comandă

3.Influențarea selectivă aparatului locomotor	<p>-revenire la mers de voie cu exerciții de respirație.</p> <p>Formarea coloanei de gimnastică. (câte doi și apoi câte patru)</p> <p>Exerciții pentru cap și gât Ex.1.,„Privim pământul și cerul,, P.I. stând depărtat, mâinile pe șolduri. T1,2- îndoirea gâtului cu aplecarea capului în față(arcuire) T3,4- revenire T5,6 -îndoirea gâtului cu aplecarea capului spre spate -extensie cu arcuire) T7,8-revenire</p> <p>Exerciții pentru brațe Ex.2.,„Morișca,, P.I.-stând depărtat , cu brațele la piept, cu pumnii strânși și suprapuși T1,4-rotirea circulară a pumnilor spre înainte,accelerând mișcarea treptat T5,8- rotirea circulară a pumnilor înapoi</p> <p>Exerciții pentru picioare Ex.3. ,,Sări minge, minge jos,, P.I.-stând , cu mâinile pe șold T1,2,3,4-săritură pe vârfuri pe ambele picioare T5,6-ghemuire T7,8- revenire</p>	<p>aproape de piept,spatele drept. Exerciții de respirație.</p> <p>Coloana va fi formată din patru șiruri.</p> <p>Mișcarea se face numai din cap și gât. Corpul rămâne drept.</p> <p>Depărtarea picioarelor nu va fi mai mare ca lățimea umerilor. Exercițiul se execută cu spatele drept, cu coatele trase spre spate și situate la înălțimea umerilor, mișcarea localizându-se în articulația cotului</p> <p>Săritura pe loc cât mai înaltă. În poziția ghemuit spatele se menține drept, capul cu privirea înainte.</p>	<p>2min.</p> <p>2x8</p> <p>6min.</p> <p>2x8</p> <p>2x8</p>	<p>Demonstrația</p> <p>Exercițiul</p> <p>Demonstrația</p>	<p>Întoarceri prompte și precise</p> <p>Sincronizarea mișcărilor</p> <p>Capacitatea copiilor de a urmări și reține explicațiile date</p> <p>Capacitatea copiilor de a executa mișcările la comandă</p>
---	--	---	--	---	--

<p>4.Parteă fundamentală (învățarea acțiunii motrice noi)</p>	<p>Exerciții pentru trunchi Ex.4. „Legăm șireturile,, P.I.-stând depărtat, cu brațele pe lângă corp T1,2 –îndoirea trunchiului cu ducerea brațelor spre piciorul stâng T2,3 –revenire T5,6- îndoirea trunchiului cu ducerea brațelor spre piciorul drept T7,8- revenire</p>	<p>Mișcarea se execută în măsura posibilităților cu genunchii întinși. Trunchiul se îndoie prin arcuire, iar picioarele rămân drepte, nemișcate.</p>	2x8	Observația	Execuție promptă
	<p>Ex.5.,,Gândacul răsturnat,, P.I.- pe spate culcat- brațele pe lângă corp,picioarele întinse pe sol T1,2,3,5,6,-agitarea picioarelor și a brațelor liber în aer T7,8 –revenire</p>	<p>Capul se sprijină pe sol,evitându-se contractarea mușchilor gâtului. Respirația trebuie să fie normală.</p>	2x8	Exercițiul	
	<p>Se anunța copiii că vor repeta târârea pe coate și abdomen(cu sprijin pe antebrațe cu împingere pe vârful picioarelor). Se împarte grupa de copii în două și se aliniază în două coloane câte unul. La semnalul educatoarei, primii copii din coloană își iau poziția de plecare și se târăsc până la linia de sosire.(traseul parcurs de 3m). La linia de sosire se ridică , alergă până la linia de plecare și se duc la capătul șirului.</p>	<p>Târârea se va executa pe antebrațe și vârful picioarelor, urmând alternativ câte un braț și piciorul alternativ. Târârea se face împingând cu coatele și vârful picioarelor , cu abdomenul lipit de sol. Se demonstrează târârea de către educatoare sau un copil. Se realizează târârea până execută toți copiii. Se repetă exercițiul de doua ori.</p>	De două ori 8min.	Demonstrația Exercițiul Explicația	Poziția corectă a corpului în timpul târării Aprecieri asupra executării târării

<p>5.Verificarea gradului de însușire a acțiunilor motrice</p>	<p>Se anunța jocul - „Cursa prin tunel” Se împarte grupa în două echipe , egale ca număr de participanți, așezate în două coloane ,înapoia liniei de plecare. La semnalul educatoarei primii doi copii din cele două coloane se vor târî prin cele două tunele . La ieșirea din tunele copiii vor alerga înapoi la linia de plecare, își atinge colegul din echipă care se află primul în coloană și apoi se duce la capătul șirului. Copilul atins pornește mai departe în cursă.</p>	<p>Abdomenul lipit de sol Câștigă echipa care execută cel mai corect și repede târârea. Se va respecta linia de plecare și de sosire.</p>	<p>De două ori 8min.</p>	<p>Demonstrația Jocul Observația, Exercițiul</p>	<p>Aprecieri asupra respectării sarcinii și regulilor de joc</p>
<p>6.Revenirea organismului după efort</p>	<p>Joc liniștitor- „mingea frige,, Copiii sunt așezați în cerc ,aproțiați , umăr la umăr. Unul dintre ei ține o minge în mână. La semnalul educatoarei „începeti,, , mingea trece din mână în mână cât mai repede , fără să fie scăpată pe jos. Copiii vor trebui să fie foarte atenți , deoarece în timp ce mingea trece din mână în mână , educatoarea anunța „ mingea frige,,. Copilul în mâna căruia se găsește mingea trebuie să de drumul jos , astfel este sancționat cu scoaterea lui pe un tur din joc. Jocul se repetă de 2 ori.</p>	<p>Copiii trebuie să stea în cerc. Se insistă pe respectarea regulilor și a sarcinii jocului.</p>	<p>Două, trei rotiri a mingii 4min.</p>	<p>Explicația, Exercițiul Jocul</p>	<p>Executarea jocului în liniște</p>
<p>7.Încheierea activității</p>	<p>Alinierea copiilor Aprecieri verbale asupra activității Evidențierea copiilor care au</p>	<p>Se anunța copiii că vor mai repeta târârea pe antebrațe cu împingere pe vârful picioarelor și la alte activități de educație</p>		<p>Conversația</p>	<p>Evaluare</p>

	executat corect exercițiile și târârea și încurajarea celor care au executat mai puțin bine. Salutul	fizică. Se oferă stimulente	2min.		Stimulente
--	---	--------------------------------	-------	--	------------

