

profesor Cristina Ungureanu
Grădinița cu Program Prelungit "Sfânta Marina"
Câmpulung-Muscel

PROIECT DE ACTIVITATE DIDACTICĂ

Grupa mică

Tema de studiu: "Cum a fost, este și va fi , aici pe Pământ"

Proiectul: "Locuitorii planetei noastre"

Subtema: "Animale domestice"

Domeniul de activitate: ADE - DPM

Tema: a) "Târârea înainte, pe genunchi și pe palme" - repetare

b) „Cursa pisicuțelor” -joc

Scopul activității: exersarea deprinderi motrice învățate, executarea ei în mod conștient în funcție de sarcina dată

Obiective operaționale:

O1: să execute cu deplin control și în mod corect exercițiile fizice;

O2: să inspire și să expire corect aerul;

O3: să mențină o poziție corectă a corpului în timpul activității;

O4: să execute corect târârea în diferite contexte;

O5: să descopere colegul care lipsește din clasă

Strategii didactice

a) metode și procedee: explicația, demonstrația, exercițiul, jocul,

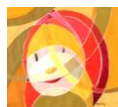
b) mijloace de învățământ: echipament de sport, medalioane, cretă, fundițe

c) forma de organizare: frontal

Locul desfășurării activității: sala de sport

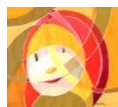
Durata: 15 min.





Demers didactic

Veriga lecției	Conținut	Dozarea efortului	Formații de lucru	Indicații metodice
1.Organizare a colectivului	Adunarea Controlul ținutei Verificarea stării de sănătate Distribuirea medalioanelor		în linie pe un rând	
2.Captarea atenției	1.Exerciții de drepți și pe loc repaus 2.Treceri din mers în alergare și invers	de câteva ori	în linie pe un rând în cerc	
3.Prelucrarea aparatului locomotor în vederea efortului susținut	A.Forme de mers; normal, pe vârfuri, pe călcâie, cu pași mari B.Forme de alergare: ușoară, rapidă C.Exerciții fizice 1."Pisicuțele privesc după fluturi" Depărtat stând, mâinile pe șolduri T1. răsucirea capului spre stânga T2.răsucirea capului spre dreapta 2."Pisicuțele ating ghemul" Din stând, picioarele depărtate puțin, brațele pe lângă corp T1. brațul drept ridicat vertical T2.revenire T3. brațul stâng ridicat vertical T4. revenire 3. "Pisicuțele se întind" Din ghemuit stând, vârful degetelor pe sol T1.ridicare cu îndreptarea genunchilor T2. revenire în ghemuit stând 4. "Pisicuțele ridică câte un picior" Din stând, mâinile pe șolduri T1. ridicarea genunchiului stâng T2.revenire T3. ridicarea genunchiului drept T4. revenire 5. "Pisicuțele sar cât mai sus" Din stând, brațele îndoite din coate, lipite de corp, sărituri	de voie 2x4 4x4 2x4 4x4 de voie	în cerc în cerc	Corpul păstrează o poziție corectă în timpul execuției Distanța de două brațe Brațele bine întinse înainte, palmele orientate spre înainte Vârfurile degetelor rămân lipite de sol Genunchii cât mai ridicați Sărituri cât mai înalte



	6."Pisicuțele miros o floare!" (Exercițiu de respirație) Din stând, aplecări ale trunchiului înainte, mimarea culegerii florii, mimarea ducerii florii la nas, inspirarea și expirarea aerului	de voie		Inspirarea erului pe nas, expirarea aerului pe gură
4.Anunțarea temei	Repetarea târârii înainte, pe genunchi și pe palme.		în cerc	
5.Dirijarea învățării	1.Explicarea și demonstrarea modului de execuție 2.Executarea temei de către copii. Aceștia vor executa frontal deprinderea motrică, mergând unul după altul	de câteva ori de voie	în linie pe un rând în cerc	Fiecare va aștepta să se deplaseze cel dinaintea lui, pentru evitarea unor accidente
6.Obținerea performanței	1.Anunțarea jocului "Cursa pisicuțelor" 2.Explicarea jocului,executarea jocului de probă și executarea lui jocului de către copii: preșcolarii, împărțiți în două echipe - pisicuțele albe și pisicuțele negre, se vor întrece (executând târârea) pe o distanță scurtă, pornind la comanda: "Start!", vor ocoli un obstacol aflat de la capătul traseului și se vor întoarce la linia de start. Câștigătorii vor fi desemnați „cele mai rapide pisicuțe” și vor primi ca recompensă fundițe roșii . Echipa perdantă va primi fundițe albastre.	în linie pe un rând	de două ori	
7.Revenirea organismului după efort	1.Mers normal, scuturarea brațelor și a picioarelor 2.Joc liniștitor: "Cine a plecat?" Preșcolarii pun palmele la ochi, un copil, desemnat de educatoare, iese din clasă, iar la întrebarea acesteia "Cine a plecat?" grupa precizează numele colegului ce lipsește. Pentru a verifica dacă au răspuns corect, îl strigă, iar acesta apare spunând „Miau!" Dacă preșcolarii nu răspund corect copilul care a fost afară le dă o pedeapsă, la alegerea lui.	în cerc în cerc	de voie de câteva ori	Copiii ghicesc cine a părăsit clasa
8.Evaluarea activității	Voi face aprecieri asupra modului de executat a temei activității și al comportamentului pe parcursul acesteia. Copiii părăsesc în ordine sala de sport.	în linie pe un rând în coloană câte unul		