

Aria curriculară: Educație fizică, sport și sănătate

Disciplina: Educație fizică

Clasa: I

PROIECTELE UNITĂȚILOR TEMATICE
(MODEL)

Unitatea tematică: Viteza de reacție (la stimuli vizuali, auditivi și tactili) și de deplasare

- Număr de lecții alocate: 7
- Săptămâna de aplicare: 16-19

Competențe specifice:

1.3. Utilizarea cu interes a variantelor de mișcări specifice principalelor segmente corporale

2.1. Efectuarea de acțiuni motrice specifice unor forme de manifestare a capacităților motrice

3.1. Sesizarea regulilor necesare desfășurării jocurilor și altor activități motrice

3.3. Manifestarea atitudinii de cooperare, întrajutorare și fair-play în timpul activităților motrice

Conținuturi	CS	Activități de învățare	Resurse/ Formații de lucru	Săptămâna nr.../ Lecția nr... (S/L)	Evaluare
Viteza de reacție la stimuli vizuali/ auditivi și de deplasare	2.1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 20-30 m, la semnal vizual/ auditiv	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: cretă, cronometru, fluier, copete, Registrul de evidențan al profesorului/ Fișa individuală a elevului c) Materiale: cretă, cronometru, fluier, copete, Registrul de evidențan al profesorului/ Fișa individuală a elevului d) Formații de lucru: Individual/ câte 2 elevi	S16 / L 31	Evaluare predictivă - Verificarea/ observarea nivelului de dezvoltare a vitezei de reacție, de deplasare; - Aprecierea nivelului de dezvoltare a vitezei de reacție, de deplasare;
Viteza de reacție și de deplasare la stimuli vizuali, auditivi sau tactili	2.1.	▪ Demonstrarea și descrierea de către profesor a tehnicii de execuție a startului din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: cretă, bandă adezivă colorată, cronometru, fluier, copete, jaloane c) Digitale: ▪ Laptop, boxe audio,	S16 / L 32 S17 / L 33	- Observare sistematică și dirijată a acțiunii motrice a elevului în timpul startului din diferite poziții și alergării de viteză,

		<p>tactil ;</p> <ul style="list-style-type: none"> Vizionarea unei resurse educaționale deschise (clipul nr.1), privind dezvoltarea: <ul style="list-style-type: none"> vitezei de reacție (<i>la stimuli vizuali auditivi și tactili</i>); vitezei de deplasare. Starturi din diferite poziții <ul style="list-style-type: none"> Exersarea de către elevi a startului din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil. 	<p>videoproiector</p> <ul style="list-style-type: none"> Clipul nr. 1- https://www.youtube.com/watch?v=doCaQTTTCyg&tab <p>Bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dumitru Gîrleanu, (1982), Atletism. Lecții pentru copii și junior, Ed. Sport-Turism. Stoica M. (2000), Capacitățile motrice în atletism, București, Editura Printech. <hr/> <p>Formații de lucru: 3/ 4 coloane/ șiruri</p>		<p>vizând, cu precădere, corectitudinea mișcărilor segmentelor sau ale corpului în întregime</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprecieri verbale (<i>satisfăcător, bine, foarte bine, excelent</i>)
Viteza de reacție și de deplasare	1.3 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> Luări de poziții la comandă, în viteză mare <ul style="list-style-type: none"> Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului, în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc. 	<p>a) Temporale: 10-15 min</p> <p>b) Materiale: cretă, bandă adezivă colorată, cronometru, fluier, copete, jaloane</p> <p>c) Bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pauly O., (2012), Le gainage: 300 exercices, Editura Amphora, Paris Sabău E., Gheorghe D. (2012), Atletism-curs în tehnologie IFR, Editura Fundația România de Maine, București. 	S17 / L 34 S18 / L 35	<p>Evaluare continuă</p> <ul style="list-style-type: none"> Observare sistematică Aprecieri verbale individuale și colective (satisfăcător, bine, foarte bine, excelent)
Viteza de reacție și de deplasare	2.1.	<p>Alergare pe loc și alergarea accelerată:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exersarea alergării pe loc (6-10") Exersarea alergării accelerate pe distanță scurtă (6-8 m) 	<p>a) Temporale: 10-15 min</p> <p>b) Materiale: cretă, bandă adezivă colorată, cronometru, fluier, copete, jaloane</p> <p>c) Digitale:</p> <ul style="list-style-type: none"> Laptop, boxe audio, videoproiector 	S18 / L 36	<p>Evaluare continuă</p> <ul style="list-style-type: none"> Observare sistematică Aprecieri verbale individuale și colective (<i>satisfăcător, bine,</i>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ștafete cu starturi din diferite poziții și alergări pe 10-15 m, însoțite de explicații ale profesorului privind obținerea vitezei maxime 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clipul nr. 2 - https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA&ab_channel=InnovativeTraining4all; ▪ Clipul nr.3 - https://www.youtube.com/watch?v=SCzSZ17EYSw&ab_channel=stephanesarda <p>e) Formații de lucru: 3/ 4 coloane/ șiruri</p> <p>d) Bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stoica, M. (2000), Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București. – Țifrea, C., (2002), Teoria și metodică atletismului, Editura Dareco, București 		<i>foarte bine, excelent)</i>
Viteza de reacție și de deplasare		<p>a) Alergare de viteză pe distanța de 10-15 m, sub formă de întrecere (jocul „X și 0”), 5 repetări, pauză 45 sec. (clipul nr.2)</p> <p>b) Alergare de viteză pe distanța de 10-15 m („navetă”), sub formă de întrecere, 5 repetări, pauză 45 sec. (clipul nr.3)</p>	<p>a) Temporale: 10-15 min</p> <p>b) Materiale: cretă, cronometru, fluier, copete, Registrul de evidență al profesorului/ Fișa individuală a elevului</p> <p>c) Digitale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop, boxe audio, videoproiector ▪ Clipul nr. 2 - https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA&ab_channel=InnovativeTraining4all; ▪ Clipul nr.3 - https://www.youtube.com/watch?v=SCzSZ17EYSw&ab_channel=stephanesarda <p>d) Formații de lucru: Individual/</p>	S19 / L 37	-

			câte 2		
Viteza de reacție la stimuli vizuali/ auditivi și de deplasare	2.1.	Alergare de viteză cu start de sus pe distanța de 20-30 m, la semnal vizual/ auditiv	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: cretă, cronometru, fluier, copete, Registrul de evidențan al profesorului/ Fișa individuală a elevului c) Materiale: cretă, cronometru, fluier, copete, Registrul de evidențan al profesorului/ Fișa individuală a elevului d) Formații de lucru: Individual/ câte 2 elevi	S19 / L 38	Evaluare sumativă: - Verificarea/ observarea nivelului de dezvoltare a vitezei de reacție, de deplasare; - Aprecierea nivelului de dezvoltare a vitezei de reacție, de deplasare; Acordarea calificativelor elevilor (FB, B, S, I), ținând cont de criteriile/ baremele stabilite prin sistemul de evaluare pentru clasa I.