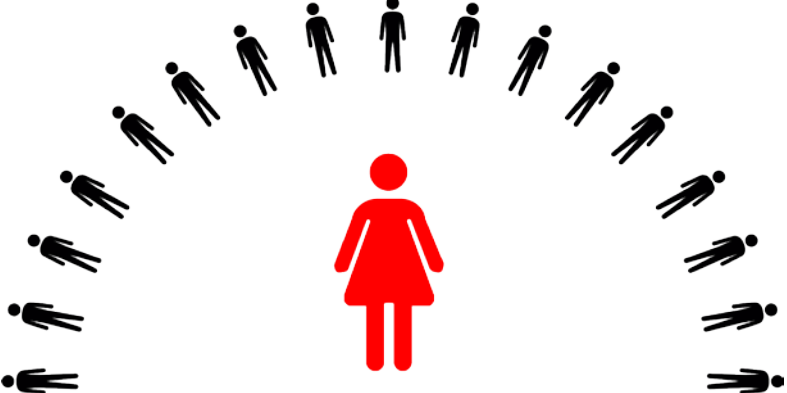
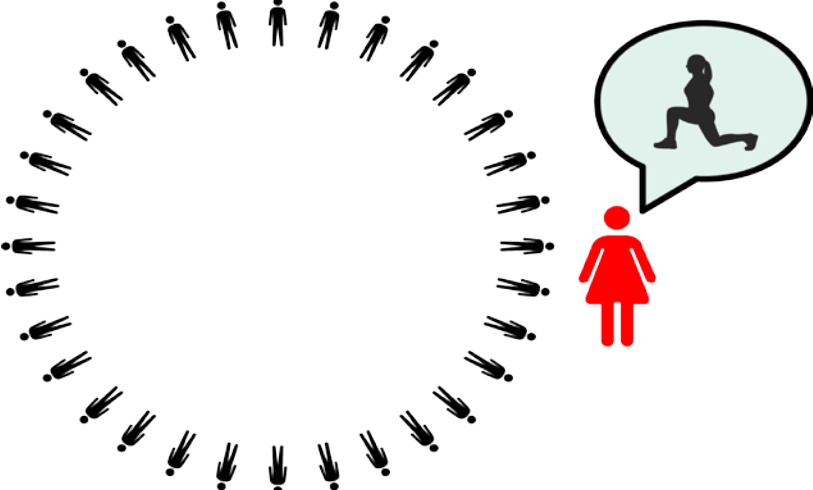



Nr.lecției	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1	1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adunarea în jurul profesorului.</li> <li>- Verificarea echipamentului- observații.</li> <li>- Expunere la soare, alternate cu porțiuni de lucru la umbra.</li> <li>- Comunicarea denumirii jocurilor dinamice care vor fi abordate.</li> </ul>		
	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante de mers cu atitudine corporală corectă ( pasul uriașului, piticului, berzei, elefantului)</li> <li>- Variante de alergare cu atitudine corporală corectă.</li> <li>- Jocul dinamic „Vulpea și găinușele”</li> </ul>		

	1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pentru ceafă-gât din stând depărtat, palmele pe șold <ul style="list-style-type: none"> <li>- privim cerul T1</li> <li>- privim pământul T2</li> <li>- privim vecinul din stânga T3</li> <li>- privim vecinul din dreapta T4</li> </ul> </li> <li style="text-align: center;">4X4 T</li> <li>- Exerciții pentru umeri și brațe: stînd depărtat, brațele îndoite cu palmele la piept: <ul style="list-style-type: none"> <li>- brațe scurte( arcuire spre înapoi) T 1-2</li> <li>- brațe lungi( brațe întinse cu arcuire spre înapoi) T 3-4</li> </ul> </li> <li style="text-align: center;">4X4T</li> <li>-Exerciții pentru trunchi: stând depărtat, brațele întinse, sus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndoire de trunchi, atingem labele picioarelor cu mâinile, cu arcuire T 1-2</li> <li>- ridicarea trunchiului cu extensie spre înapoi, cu arcuire T 3-4</li> </ul> </li> <li style="text-align: center;">4X4T</li> <li>- Din stând depărtat palmele la ceafă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- răsucirea trunchiului cu arcuire, spre stânga T 1-2</li> <li>- idem spre dreapta T 3-4</li> </ul> </li> <li style="text-align: center;">4X4T</li> <li>-Exerciții pentru membrele inferioare stînd depărtat, palmele pe șold: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri ca mingea pe loc</li> </ul> </li> <li style="text-align: center;">4X4T</li> </ul>		Observarea sistematică
--	-----	---	---	------------------------

	<p>2.2</p>	<p>- Joc dinamic de alergare și urmărire „Șoarecele și pisica” (4)** 10</p> <p>- Ștafetă cu depunere și culegere de obiecte „Semănăm – recoltăm” (10) 3 întreceri</p> <p>- Revenirea organismului după efort</p> <p>- Aprecieri și recomandări</p>	
--	------------	--	--

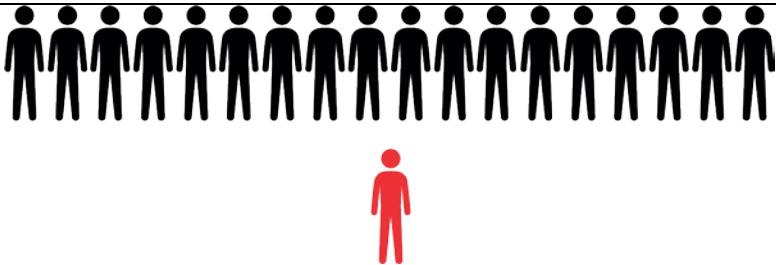
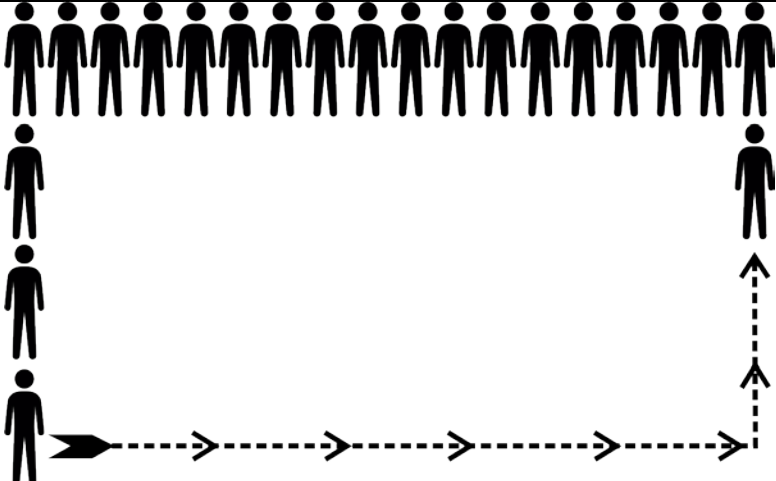
UNITATEA: SUNT PITIC – VOI FI VOINIC

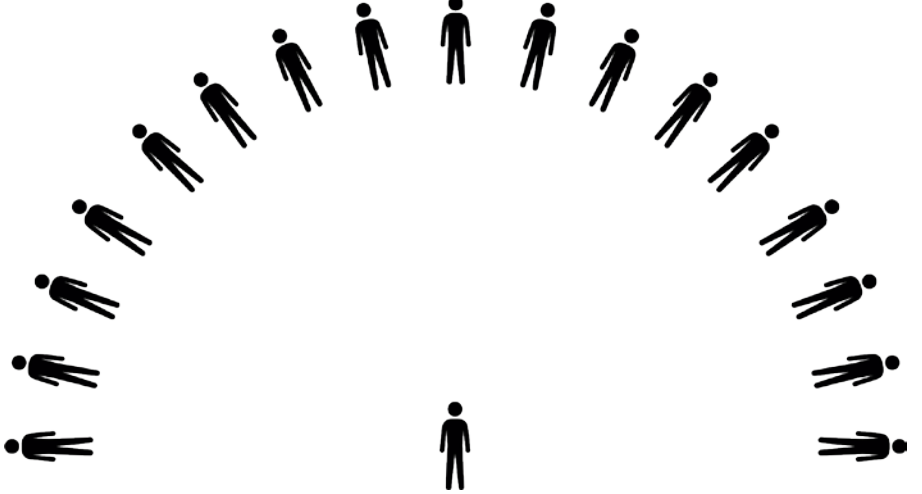
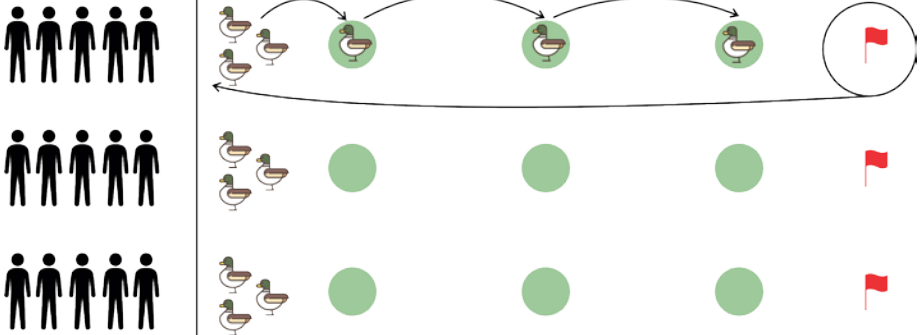
CLASA PREGĂTITOARE

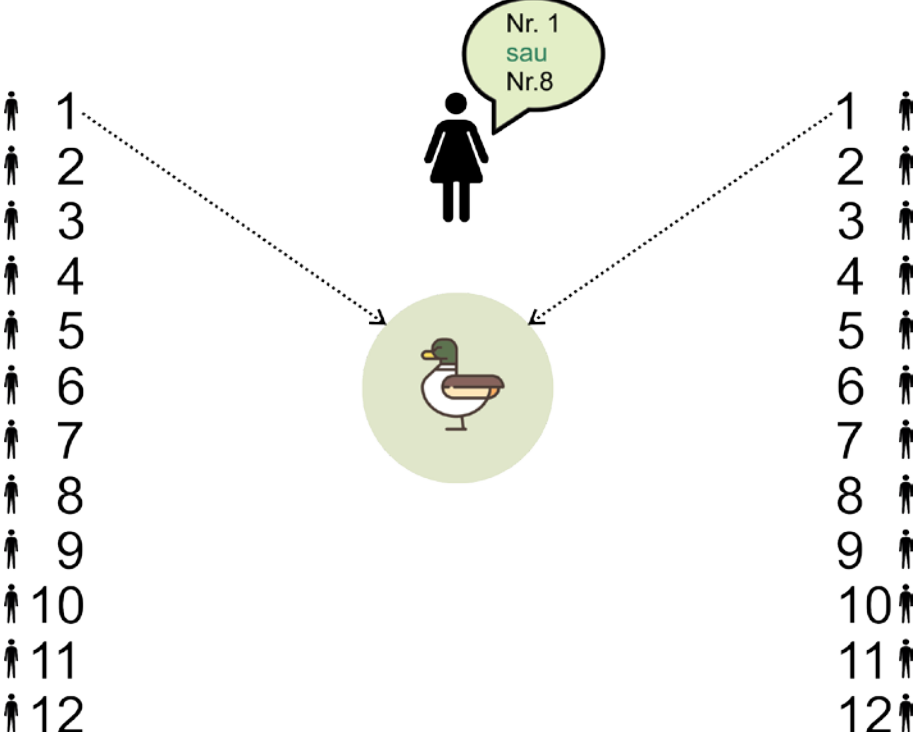
TEMATICA: EXERSAREA DEPRINDERILOR ȘI A CAPACITĂȚILOR MOTRICE ÎN FUNCȚIE DE CAPACITATEA PSIHOMOTRICĂ INDIVIDUALĂ(C.G.2)

TEMA: PARTICIPAREA LA JOCURI DINAMICE CARE ANTRENEAZĂ CAPACITĂȚILE MOTRICE INDIVIDUALE(C.S.2.2)

--	--	--	--	--

2	1.1	<p>Organizarea colectivului de elevi</p> <p>Jocul dinamic: „Recunoaște-ti vecinii”</p>		
	1.2	<p>Pregătirea organismului pentru effort</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variante</li> <li>- de mers</li> <li>- de alergare</li> </ul> <p>Jocul dinamic „Pescarul cu plasă”( 9)</p>		

<p>1.3</p>	<p>Influențarea selective a aparatului locomotor. 4-5 exerciții x 4x4 timpi.Exemple</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- foarfeca: stand depărtat, brațele întinse înaintea</li> <li>- forfecare în față, T 1-2</li> <li>- extensie prin lateral T 3-4</li> <li>- tirbușonul: - stand depărtat cu palmele la ceafă</li> <li>- răsucire cu arcuire spre stânga T 1-2</li> <li>- răsucire cu arcuire spre dreapta T 3-4</li> <li>- tăiem lemne: - stand depărtat, brațele sus, de mâini apucat</li> <li>- tăiem POC – îndoirea trunchiului cu brațele întinse T 1</li> <li>- revenire în stand cu extensie HOP T 2</li> <li>- pompa - din stand depărtat, cu brațele jos, de mâini apucat</li> <li>- genoflexiune cu mâinile atingând podeua PUF T1</li> <li>- ridicare în stand initial PAF T2</li> </ul>		<p>Observare tematică</p>
<p>2.2</p>	<p>Ștafetă cu alergare și ocolire de obstacole De trei ori</p>		<p>V3 V1 V2</p>

	<p>Jocul dinamic „Vânătorul iscusit” (33)</p>		
	<p>Revenirea după efort</p>		
	<p>Aprecieri si recomandări</p>		

\* „Vulpea și găinușele”

Într-un spatiu delimitat, copiii sunt răspândiți la liberă alegere. Unul dintre copii primește rolul de „vulpe”, ceilalți devenind „găinușe”. La semnalul de începere a jocului, „vulpea” încearcă să prindă/atingă o „găinușă”, alergând după oricare dintre copii. „Găinușele” ca să scape de „vulpe” se ghemuiesc, ca și când ar fi pe ouă în cuibușor. „Vulpea” aleargă până reușește să prindă/atingă o „găinușă”. „Găinușă” prinsă/atinsă, devine „vulpe” și jocul continua.

UNITATEA: SUNT PITIC – VOI FI VOINIC

CLASA PREGĂTITOARE

TEMATICA: EXERSAREA DEPRINDERILOR ȘI A CAPACITĂȚILOR MOTRICE ÎN FUNCȚIE DE CAPACITATEA PSIHOMOTRICĂ INDIVIDUALĂ(C.G.2)

TEMA: PARTICIPAREA LA JOCURI DINAMICE CARE ANTRENEAZĂ CAPACITĂȚILE MOTRICE INDIVIDUALE(C.S.2.2)

\*\* Cifrele înscrise în paranteze lângă denumirea jocurilor (10) reprezintă numărul atribuit jocului care este descris în programa disciplinei Joc și mișcare pentru clasele a III a și a IV a.