

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, întraajutorare 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,

		tactil ; ▪ Vizionarea unei resurse educaționale deschise (clipul nr.1), privind dezvoltarea: - vitezei de reacție (<i>la stimuli vizuali auditivi și tactili</i>); - vitezei de deplasare. ▪ Starturi din diferite poziții - Exersarea de către elevi a startului din diferite poziții, la comenzi directe, prin surprindere, la semnal auditiv, vizual sau tactil.	videoproiector ▪ Clipul nr. 1- https://www.youtube.com/watch?v=doCaQTTTCyg&ab Bibliografice: ▪ Dumitru Gîrleanu, (1982), Atletism. Lecții pentru copii și junior, Ed. Sport-Turism. ▪ Stoica M. (2000), Capacitățile motrice în atletism, București, Editura Printech. Formații de lucru: 3/ 4 coloane/ șiruri		vizând, cu precădere, corectitudinea mișcărilor segmentelor sau ale corpului în întregime - Aprecieri verbale (<i>satisfăcător, bine, foarte bine, excelent</i>)
Viteza de reacție și de deplasare	1.3 2.1.	▪ Luări de poziții la comandă, în viteză mare - Luarea unor poziții cunoscute la comanda profesorului, în viteză maximă: drepti, pe loc repaus, ghemuit, pe genunchi, culcat facial etc.	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: cretă, bandă adezivă colorată, cronometru, fluier, copete, jaloane c) Bibliografice: ▪ Pauly O., (2012), Le gainage: 300 exercices, Editura Amphora, Paris ▪ Sabău E., Gheorghe D. (2012), Atletism-curs în tehnologie IFR, Editura Fundația România de Măine, București.	S17 / L 34 S18 / L 35	Evaluare continuă - Observare sistematică - Aprecieri verbale individuale și colective (<i>satisfăcător, bine, foarte bine, excelent</i>)
Viteza de reacție și de deplasare	2.1.	Alergare pe loc și alergarea accelerată: ▪ Exersarea alergării pe loc (6-10") ▪ Exersarea alergării accelerate pe distanță scurtă (6-8 m)	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: cretă, bandă adezivă colorată, cronometru, fluier, copete, jaloane c) Digitale: ▪ Laptop, boxe audio, videoproiector	S18 / L 36	Evaluare continuă - Observare sistematică - Aprecieri verbale individuale și colective (<i>satisfăcător, bine,</i>

		▪ Ștafete cu starturi din diferite poziții și alergări pe 10-15 m, însoțite de explicații ale profesorului privind obținerea vitezei maxime	▪ 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 e) Formații de lucru: 3/ 4 coloane/ șiruri d) Bibliografice: – 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		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) b) Alergare de viteză pe distanța de 10-15 m („navetă”), sub formă de întrecere, 5 repetări, pauză 45 sec. (clipul nr.3)	a) Temporale: 10-15 min b) Materiale: cretă, cronometru, fluier, copete, Registrul de evidență al profesorului/ Fișa individuală a elevului c) Digitale: ▪ 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 d) Formații de lucru: Individual/	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.