

LECTIA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

–VERIGILE LECTIEI–



- Profesor de Educatie Fizica si Sport:
 - ELENA RUSU
- Grup Scolar „AUREL VLAICU”
 - Baia Mare - Maramures

Lectia de educatie fizica cuprinde un numar de 6 VERIGI principale

- 1. Organizarea colectivului de elevi
(durata medie : 3 - 5 min)
- 2. Pregatirea organismului pentru efort
(durata medie 7-10 min)
- 3. Influentarea selectiva a aparatului locomotor
(durata medie 5 -7 min)
- 4. Rezolvarea temelor si obiectivelor propuse
(durata medie 25 -30 min)
- 5. Revenirea organismului dupa efort
(durata medie 2-3 min)
- 6. Incheierea lectiei
(durata medie 2 min)



1.ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI

● **OBIECTIVE:**

- - asigurarea unui inceput organizat
- - captarea atentiei
- - cunoasterea variabilelor de moment (efectiv, stare de sanatate, echipament,etc)
- - constientizarea elevilor asupra temelor si obiectivelor lectiei

● **CONTINUT :**

- - salutul
- - verificarea prezentei si echipamentului
- - anuntarea temelor si obiectivelor
- - jocuri si exercitii de atentie
- - exercitii de front si formatii (daca e cazul)

● **FORMATII DE LUCRU:**

- - in linie pe 1 rand sau 2 randuri
- - careu , semicerc , etc



2.PREGATIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT (incalzirea organismului)



- **OBIECTIVE:**

- - stimularea treptata a functiilor organismului
- - educarea perceptiilor spatio-temporale

- **CONTINUT:**

- - exercitii de front si formatii
- - variante de mers si alergare
- - jocuri de atentie, jocuri de miscare, stafete, parcursuri,etc

- **Formatii de lucru:**

- - coloana cate 1 sau 2
- - formatii specifice exercitiilor desfasurate

3. INFLUENTAREA SELECTIVA A APARATULUI LOCOMOTOR

● **OBIECTIVE :**

- Stimularea tonicitatii si troficitatii musculare
- Educarea atitudinii corporale corecte
- Prevenirea sau corectarea unor atitudini sau deficiente fizice
- Educarea marilor functiuni ale corpului (mai ales respiratia)

● **CONTINUT:**

- Complexé de exercitii libere, cu obiecte , cu partener ,etc
- Exercitii pentru respiratie

● **FORMATII DE LUCRU :**

- Coloana de gimnastica (pe 2, 3, 4 ,... randuri)
- Semicerc , cerc



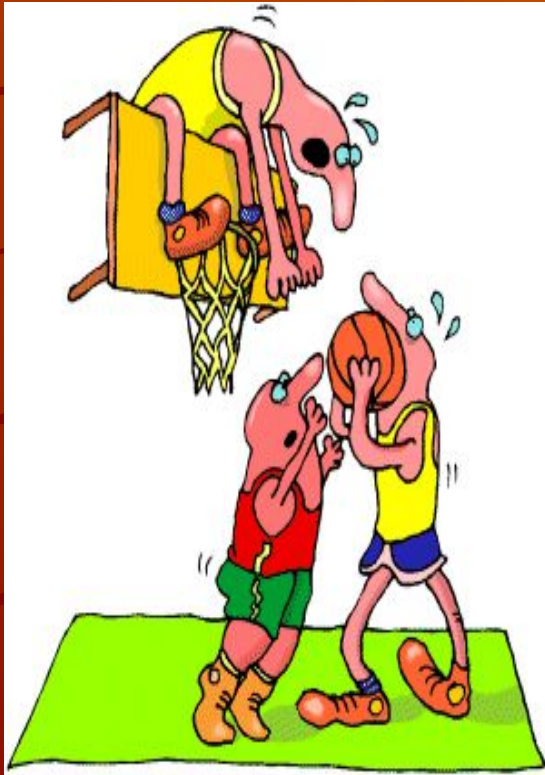
4. REZOLVAREA TEMELOR SI OBIECTIVELOR

- Cuprinde de fapt **2 parti** si anume :
- A) dezvoltarea unor **Calitati motrice**
(**Viteza** sau **Indemanarea** , **Forta** sau **Rezistenta**)
- B) Invatarea , Consolidarea , Perfectionarea sau Verificarea **deprinderilor si/sau priceperilor motrice**

OBIECTIVE:

- imbunatatirea indicilor de manifestare a calitatilor motrice
- pentru deprinderile motrice depind de „faza” de invatare (sau consolidare)si anume:
 - formarea reprezentarilor corecte a exercitiilor
 - initierea in mecanismul de baza al exercitiului
 - formarea „stereotipul dinamic”
 - automatizarea partiala sau totala a miscarilor
 - testarea nivelului de executie a deprinderilor / priceperilor motrice

CONTINUT:



- Pentru **CALITATILE MOTRICE** (principalele sisteme de actionare) sunt :
- - stafete , jocuri de miscare , parcursuri , exercitii specifice unor ramuri de sport (atletism, jocuri sportive, gimnastica,etc) efectuate in conditii specifice de dezvoltare a calitatilor motrice
 - actiuni motrice sub forma de **deprinderi motrice de baza** (alergare , saritura, aruncare) si **utilitar aplicative** (tarare, catarare ,etc)
 - exercitii speciale pentru intregul corp sau pe segmente pentru dezvoltarea unor anumite calitati motrice
 - exercitii din algoritmul de invatare si desfasurare a anumitor modele operationale

FORMATII DE LUCRU:

- in linie pe 1,2 sau mai multe randuri
- pe grupe
- pe echipe
- pe ateliere
- formatii de lucru adaptate procedeeleor metodice folosite

5. REVENIREA ORGANISMULUI DUPA EFFORT(scaderea nivelului de efort)

- **OBIECTIVE:**

- Revenirea treptata a marilor functii ale organismului

- **CONTINUT:**

- Exercitii de mers sau alergare usoara
- Exercitii de relaxare musculara
- Exercitii de respiratie
- Jocuri usoare pentru cresterea motivatiei participarii la urmatoarea ora

- **FORMATII DE LUCRU:**

- Coloana cate 1 sau 2
- Deplasare Individuala in perimetrul de lucru
- Formatii diverse



6. INCHEIEREA LECTIEI (aprecieri si recomandari)

- **OBIECTIVE:**

- Formarea capacitatii de apreciere si autoapreciere
- Constientizarea modului de lucru a elevilor la lectie
- Cresterea motivatiei
- Stimularea activitatii independente , in timpul liber

- **CONTINUT:**

- Aprecieri pozitive (sau evidentieri negative) privind activitatea la ora
- Recomandari pentru lectia urmatoare
- Recomandari pentru activitatea independenta
- salutul

- Verigile lectiei au o durata care poate varia in functie de multi factori.
- Nu este obligatorie folosirea tuturor verigilor intr-o lectie , unele se pot elimina , in functie de cerintele lectiei, dar orice lectie trebuie sa aiba :
 - - o parte pregatitoare
 - - o parte fundamentala si
 - - o parte de incheiere.
- Daca au fost atinse obiectivele stabilite pentru lectie, inseamna ca lectia s-a desfasurat in mod corespunzator.



SUCCESS !

