***Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ***

**PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE**

Unitatea de învăţământ: Liceul Teoretic „Carol I”- Fetesti

Anul școlar: 2017-2018

Cadrul didactic: Popescu Valentin

***CLASA a IX-a***

***Număr de lecții alocate: 5 lecții***

***Săptămâna de aplicare: 4-8***

***UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: ATLETISM - ALERGAREA DE VITEZA***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **lecției** | **Săpt. de aplicare** | **Competențe specifice** | **Conținuturi supuse instruirii** | **Activități de învățare** | **Resurse** | | **Tip de evaluare/ instrumente de evaluare** |
| **Timp alocat** | **Materiale utilizate** |
| ***01.*** | ***02.*** | ***03.*** | ***04.*** | ***05.*** | ***06.*** | ***07.*** | ***08.*** |
| 1. | 4 | 1.2.  3.1.  5.1. | Exerciții din școala alergării  Pasul alergător lansat de viteză | - receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului  - exersarea alergării cu joc de gleznă, a alergării cu pendularea gambei înapoi și a alergării cu genunchii sus, pe loc și din deplasare  - exersarea în perechi a alergării cu creșterea treptată a vitezei de alergare și revenire la alergare ușoară  - exersarea individuală și în perechi a pasului alergător lansat de viteză pe distanța de 20-30 m, cu plecare din alergare ușoară, la semnal sonor  - receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor | 10′-12′ | - fluier  - cronometru | Observare sistematică |
| 2. | 5 | 1.2.  3.1.  5.1. | Startul de jos și lansarea de la start  Pasul alergător de accelerare | - receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului  - exersarea frontală a startului de jos, folosindu-se comenzile specifice  - exersarea pe grupe de 4 elevi a startului de jos și a lansării de la start, la comandă, pe distanța de 10-20 m  - exersarea individuală și în perechi a alergării accelerate pe distanța de 20-30 m cu atingere vitezei maxime și menținerea acesteia pe o distanță de 10-15 m, urmată de reducerea treptată a vitezei  - receptarea indicațiilor metodice/precizărilor și a corectărilor transmise de profesor  - exersare în condiții de întrecere | 10′-12′ | - fluier  - cronometru | Observarea alternativă |
| ***01.*** | ***02.*** | ***03.*** | ***04.*** | ***05.*** | ***06.*** | ***07.*** | ***08.*** |
| 3. | 6 | 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  5.1. | Startul de jos și lansarea de la start  Pasul alergător de accelerare  Sosirea | - receptarea explicațiilor și demonstrațiilor profesorului  - exersarea startului de jos pe perechi la comandă, pe distanța de 20 m  - exersarea alergării accelerate pe distanța de 30-40 m, cu aplecarea trunchiului înainte la final și trecere peste linia de sosire  - receptarea indicațiilor metodice și a corectărilor transmise de profesor  - exersarea în condiții de întrecere a alergării de viteză pedistanța de 50 m, cu start de jos | 10′-12′ | - fluier  - cronometru | Observarea alternativă |
| 4. | 7. |  | Idem lectia 3 |  |  |  |  |
| 5. | 8 | 1.2.  3.1.  3.2.  3.3.  5.1. | Startul de jos și lansarea de la start  Pasul alergător de accelerare  Sosirea | Alergare de viteză pe distanța de 50 m, cu start de jos | 10′-12′ | - fluier  - cronometru | Evaluare sumativă |