

MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI AL REPUBLICII MOLDOVA

Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice

„Aprob ”

Directorul Ș.S.R.O.

L. Stoțchi L. Stoțchi

„12” 11 2013
data luna anul

PROIECT DIDACTIC

al lecției deschise de antrenament sportiv la gimnastica ritmică

Chișinău, 2013

Grupa avansați anul 3

Efectivul 16 sportivi

Data desfășurării 14.11.2013

Locul desfășurării sala de tenis a Ș.S.R.O.

Durata desfășurării lecției 90 min

Profesori-antrenori: Comendant Elena, Gugueva Elena, Tatar Liudmila
Reaboi Natalia, Eremeia Alina.

Teme:

1. Exerciții cu caracter aplicativ din fiecare grupă a dificultăților corporale specifice gimnasticii ritmice.
2. Elemente dinamice cu rotație și lansarea obiectelor portative, diverse varietăți de pași ritmici cu măciucile și mingea.
3. Executarea compoziției sportive cu obiecte portative-măciuci și minge, conform Codului de Punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016).
4. Demonstrarea și repetarea dansului sportiv-artistic cu caracter moldovenesc „Hora din Moldova”.
5. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare.

Tipul lecției de antrenament: Formarea de deprinderi și priceperi motrice.

Competența specifică: Să-și formeze priceperi de executare corectă a acțiunilor motrice din gimnastica ritmică.

Obiective operaționale:

- O₁** – să recunoască efectele de executare a exercițiilor aplicative de viteză, rezistență, mobilitate, coordonare și orientare în spațiu și timp;
- O₂** – să coordoneze tehnic mișcările cu obiectele portative (mingea, măciucile);

- O3** - să perceapă și să-și propună valorificarea mișcărilor, ce țin de exercițiile efectuate cu mînuirea corectă a obiectelor portative;
- O4** – să execute corect compoziția sportivă cu măciucile și mingea ce include modulele principale conform regulamentul Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică (2013-2016).
- O5** – să execute un complex de exerciții specifice, elaborate pentru dezvoltarea elasticității musculotendinoase a gimnastelor.

Tehnologii didactice:

- a. *Metode și procedee de instruire:* explicație, demonstrație, situație de problemă, învățare prin descoperire, exercițiul.
- b. *Materiale didactice:* literatură de specialitate, programe, Codul de Punctaj al F.I.G.R. (2013-2016).
- c. *Mijloace de învățămînt:* covor, casetofon, CD-uri, mingi, măciuci, ceas GPS cu măsurarea pulsului Multi Nav-2.
- d. *Forme de organizare al procesului de antrenament:* individual, în ansamblu.

Bibliografie selectivă

1. **Codul de punctaj** (2013-2016). Comitetul tehnic al Federației Internaționale de Gimnastică Ritmică, 45 p.
2. **Алтер М.** Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература ,2003.97с.
3. **Аркаев Л.** Сурчилин Н. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации, М: Физкультура и спорт, 2004. 122с.
4. **Ваганова А.** Основы классического танца. Рекомендовано Министерством культуры Российской Федерации в качестве учебника для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. издание шестое, Санкт-Петербург, 2000. 158 с.
5. **Карпенко Л.** Художественная гимнастика. Москва, 2003. 381с.

Etape și durată lecției	Obiective operaționale	Conținuturi didactice	Dozarea efortului fizic	Metode Procedee Mijloace	Indicații organizatorico-metodice
1	2	3	4	5	6
Etapa – pregătitoare 25 min.	- să perceapă sarcinile și obiectivele lecției de antrenament;	Aranjarea grupei într-o linie pe un rând. Salutul sportivelor. Anunțul obiectivelor lecției de antrenament.	1-2 min	Explicare	Activitatea profesorului: păstrarea disciplinei în timpul anunțului obiectivelor lecției.
	- să capteze atenția în cadrul procesului de antrenament;	Exerciții de dezvoltare fizică generală vor fi executate conform deplasării din mers și sărituri: 1. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațele lateral.	3×3	Frontal în mers	La grupare genunchii se ating de coșul pectoral. Vîrfurile întinse în timpul executării săriturilor.
	- îmbogățirea experienței sportivelor prin formarea priceperilor motrice;	• Patru sărituri cu picioarele îndoite înainte, 2 sărituri cu picioare lateral și 2 sărituri cu genunchii lateral îndoiti, vîrfurile unite;		Explicare	
	- să-și dezvolte capacitățile de coordonare motrice și volumul vital al plămînilor;	2. P. i. Stînd pe vîrfuri, brațul drept înainte, stîngul lateral. • Săritură cu întoarcere spre dreapta la 360 grade și întoarcere în așezat spre dreapta;	3×3	Metoda verbală	Dezvoltarea preciziei motrice
	- să educe corect acțiunile de orientare în spațiu;	3. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi mai sus de 90 grade, săritură în semisfoară cu dreptul, stîngul;	4×4	Algoritmizare integrală	Efectuarea pronunțată a fiecărui element.
	- să efectueze acțiunea motrică la nivel optimal fără greșeli;	4. P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe stîngul, dreptul înainte la 90 grade, săritură în cazac cu dr./st. înainte;	4×4	Explicare	De asigurat precizie în coordonările segmentare în condiții de mare amplitudine la nivelul articulației coxo-femorale.
	- să dobîndească efectuarea corectă a exercițiului fizic;	5. P.i. Așezat în sfoară înainte cu dreptul, aplecat înainte cu apucat de talpă. • Rulare spre dreapta la 360 grade cu trecerea în stînd pe genunchiul drept, stîngul înapoi, brațul stîng înainte, dreptul sus-înapoi cu trecerea în răsturnare înainte pe antebrate;	4 rep.	Corectarea greșelilor	Orientarea în timp și spațiu (dezvoltarea coordonării mișcărilor)
	- să perceapă efectuarea exercițiului sincron;			Metoda verbală	

1	2	3	4	5	6
	să analizeze corectitudinea efectuării exercițiului fizic;	6. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Fandare cu dreptul înainte, aplecare înapoi cu apucat de gleznă, săritură în sfoară cu dreptul înainte;	2×2	Explicare	Extensie înapoi cu atingerea de coapse. Săritură în sfoară cu amplitudine maximală.
	să distingă un nivel înalt de execuție a exercițiilor;	7. P. i. Stînd cu spatele înainte stîngul înainte pe vîrf, brațele lateral. • Răsturnare înapoi cu dreptul, prin sfoară;	8 rep.		Efectuarea cu picioarele și vîrfurile întinse.
	să compare corectitudinea executării exercițiilor efectuate de alte sportive.	8. P. i. Stînd în a IV-a poziție coregrafică cu stîngul înainte, brațul drept înainte, stîngul lateral. • Trei piruete fouette cu dreptul, săritură cu întoarcere în sfoară la 360 de grade cu dreptul;	2×2	Metoda verbală	Menținerea echilibrului chinestezic.
		9. P. i. Stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, brațele lateral. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi la 180 de grade sau apucat de glezna, săritură în inel cu dreptul.	4×4	Metoda repetării	Săritură în inel cu atingerea vîrfului de cap sau cu piciorul drept înapoi.

Etapa de bază 55 min.	<p>- să perceapă poziția inițială a brațelor pentru însușirea și aplicarea lor în practică;</p>	<p><u>Combinatii cu măciucile:</u></p> <p>1. P. i. Stînd pe vîrfuri, mîna dreaptă înainte cu măciuca, cealaltă măciucă de asupra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lansarea măciucii în plan orizontal, o rotație spre dreapta cu trecerea în așezat cu întoarcere pe sol și preluarea obiectului în fixare și răsturnare laterală pe antebrate; 	2×4	Explicare măciucile	Efectuarea unui plasament segmentar corect și precis cu încadrare în spațiu, traectorii, planuri, direcții, axe.
	<p>- să simtă mișcarea centurii scapulare și să perceapă executarea corectă;</p>	<p>2. P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, mîna dreaptă cu măciuca sus, cealaltă jos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Răsturnare înainte cu dreptul, lansarea măciucii în plan orizontal cu piciorul drept și preluarea obiectului; 	4×2	Metoda verbală	Executarea corectă a tehnicii de lansare a obiectului.
	<p>- să descopere dificultățile executării lansării obiectului și preluarea lui corectă;</p>	<p>3. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile înainte în mîna dreaptă.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lansarea măciucilor în plan vertical, săritură cu rotație spre dreapta și preluarea obiectului în răsturnare înainte pe antebrate; 	3×4	Explicare	Orientarea în timp și spațiu (dezvoltarea coordonării mișcărilor)
	<p>- să execute corect înlanțuirea pașilor ritmici în strînsă legătură cu obiectul portativ, măciucile;</p>	<p>4. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile jos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pași ritmici de dans cu diverse mînuiri ale obiectului: balansări, cercuri mici și mari, moriști, desprinderi cu reapucari, rulări și alunecări, bătai și ricoșări; 	3×2	Corectarea greșelilor	Demonstrarea mișcărilor cu eleganță, expresivitate, frumusețe și plasticitate corporală în strînsă legătură cu mînuirea măciucile.
	<p>- să analizeze corectitudinea efectuării exercițiului fizic;</p>	<p>5. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Săritură în sfoară cu întoarcere la 360 de grade spre dreapta cu asimetria măciucilor; • Săritură în sfoară cu aplecare înapoi, transmiterea măciucilor sub picior. 	2×4	Metoda verbală	Sărituri executate cu amplitudine maximală.

- să distingă un înalt nivel de efectuare a compoziției sportive în întregime;	Demonstrarea compoziției sportive cu măciucile. <i>Vezi Anexa nr. 1</i> (concomitent lucrul asupra tehnicii de mînuire a obiectului).	4×1'30"	Individual	De executat corect subordnarea celor două forme de mișcare corporală și cu obiect portativ, particularităților de formă și conținut ale acompaniamentului muzical.
- să fie dispuși să execute corect și calitativ legăturile de exerciții;	1. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile jos. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi, morișcă înainte și răsturnare laterală cu dreptul;	8 rep.	Metoda verbală	
	2. P.i. Stînd în poziția a IV-a coregrafică, măciucile în mîna dreaptă înainte, brațul stîng lateral. • Cinci piruete fouette cu dreptul, măciucile înainte fixate (balans nestabil);	4rep.	Explicare	Formarea deprinderilor și priceperilor motrice în dezvoltarea tehnicii de mînuire a măciucilor.
- să cunoască executarea corectă a elementelor și a mînuirii măciucilor;	3. P.i. Așezat, picioarele puțin îndoite, măciucile fixate jos. • Întoarcerea înapoi pe coapse cu rularea măciucii pe partea dorsală a picioarelor;	8 rep.	Metoda repetării	
	4. P.i. Stînd pe vîrfuri, măciucile lateral. • Piruetă pe dreptul, stîngul înapoi la 90 grade, trunchiul aplecat înainte cu bătăi succesive a măciucilor sub picior;	8 rep.	Metoda verbală	Orientarea în timp și spațiu (dezvoltarea coordonării mișcărilor)
- să execute corect tehnica mînuirii mingii cu mișcările corporale;	5. P.i. Stînd pe genunchiul stîng, dreptul îndoit înainte, măciuca pe talpa stîngă. • Rostogolire înainte cu lansarea măciucii înainte și preluarea obiectului.	8 rep.	mingea	Să dezvolte forța explozivă a mișcării.
	<u>Combinatii cu mingea:</u> 1. P. i. Stînd pe vîrfuri, mingea în mîna dreaptă înainte, stînga lateral.		Frontal în mers	
- să execute elementele de bază în diverse acțiuni motrice de acrobatică;	• Lansarea mingii înainte o rotație spre dreapta cu trecerea în așezat cu întoarcere pe sol și preluarea obiectului cu mînele îndoite în coate, răsturnare laterală pe antebrațe;	2×4	Explicare	Dezvoltarea acțiunilor combinate corporale cu lucrul obiectului portativ.

- să cunoască tehnica corectă de mînuire;	2.P. i. Stînd pe stîngul, dreptul înainte pe vîrf, mingea sus, brațul liber sus. • Răsturnare înainte cu dreptul, lansarea mingii cu piciorul drept și preluarea obiectului. 3.P.i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte în mîna dreaptă, brațul stîng lateral.	4×2	Corectarea greșelilor	Dezvoltarea volumului de efort care este susținut prin acțiunea energetică și dinamică a musculaturii trenului inferior.
- să execute cu corectitudine și aplitudine maximă pașii ritmici de bază cu mînuirea mingii;	• Lansarea mingii înainte, săritură cu rotație spre dreapta și preluarea obiectului în răsturnare înainte pe antebrațe; 4.P. i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte, brațul liber lateral. • Pași ritmici de dans cu diverse mînuiri ale obiectului: balansări, rulări, ricoșări, rotări în jurul unui diametru, cercuri mici și mari. 5.P.i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte, brațul liber lateral.	3×4	Explicare	Formarea preciziei încadrării în cerințele impuse de diversitatea ritmurilor muzicale.
- să cunoască executarea corectă a elementelor și a mînuirii mingii;	• Săritură în sfoară cu întoarcere la 360 de grade spre dreapta cu lansarea mingii înainte; • Săritură în sfoară cu aplecare înapoi, bătaia mingii pe sol. Demonstrarea compoziției sportive cu mingea. <i>Vezi Anexa nr.2</i> (concomitent lucrul asupra tehnicii de mînuire al obiectului).	3×2	Individual	Efectuarea săriturilor cu corectitudine și precizie.
- să distingă un înalt nivel de măiestrie sportivă;	1.P.i. Stînd pe vîrfuri, mingea înainte în mîna dreaptă, brațul stîng lateral. • Echilibrul pe dreptul, stîngul înapoi la 90 de grade cu rularea mingii pe spate și răsturnare laterală cu dreptul;	2×4		Mînuirea obiectului în compoziție cu multă virtuozitate, ritmuri variate fiind într-o armonie perfectă a mișcărilor corporale astfel încît mînuirea obiectului să fie o continuare firească a mișcării corporale pe care o subliniază.
- să evalueze dificultățile în timpul executării elementelor în aspectul pregătirii tehnice;	2. P.i. Stînd în poziția a IV-a coregrafică cu stîngul înainte, mingea înainte în mîna dreaptă, brațul stîng lateral. • Cinci piruete fouette cu dreptul, ricoșarea mingii pe sol.	4×1'30"		
- să fie capabil să execute o succesiune de exerciții în diverse îmbinări din toate aspectele.		8 rep.	Metoda verbală	
		4 rep.	Explicare	Formarea deprinderilor și priceperilor motrice și dezvoltarea tehnicii de mînuire a mingii de gimnastică

	<p>- să fie dispuși să execute corect și calitativ legăturile de exerciții;</p> <p>- să perceapă ritmul și tempoul acompaniamentului muzical.</p>	<p>3.P.i. Așezat, picioarele puțin îndoite, mingea fixată la gambe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Întoarcere înapoi pe coapse cu ricoșarea mingii pe sol în față. <p>4.P.i. Stînd pe vîrfuri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piruetă pe dreptul, stîngul înapoi la 90 de grade, trunchiul aplecat înainte cu ricoșarea mingii pe sol; <p>5.P.i. Stînd pe genunchiul stîng, dreptul îndoit înainte, mingea în față.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rostogolire înainte cu rularea mingii pe spate și prinderea cu picioarele. 	<p>8 rep.</p> <p>8 rep.</p> <p>8 rep.</p>	<p>Corectarea greșelilor</p> <p>Explicare</p> <p>Corectarea greșelilor</p>	<p>Dezvoltarea acțiunilor combinate corporale cu lucrul obiectului portativ.</p> <p>Dezvoltarea măiestriei sportive.</p>
Etapă de încheiere - 10 min.	<p>- să-și aprecieze calitatea efectuării exercițiilor de dezvoltare a mobilității articulare;</p> <p>- să deosebească efectuarea corectă a mișcărilor;</p> <p>- să demonstreze corect tehnica de execuție;</p> <p>- să demonstreze un înalt nivel de efectuare a exercițiilor;</p>	<p>Dnsul demonstrativ,, Hora din Moldova". <i>Vezi Anexa nr.3</i></p> <p>Exerciții de dezvoltare a mobilității articulare:</p> <p>- Mers pe vîrfuri, val cu brațele lateral, înainte și înapoi:</p> <p>- Stînd depărtat, trunchiul mult aplecat înainte: apucat de glezne și menținere;</p> <p>- Sprijin pe genunchi, ridicarea bazinului sus;</p> <p>- Stînd pe vîrfuri, sprijin pe un picior, în sfoară sagetală - elasticitatea musculaturii anterioare a piciorului de baza inclusiv a centurii scapulo-humerale;</p> <p>- Culcat dorsal, genunchii îndoți, gambele în lateral, apucat de glezne în lateral cu palmele pe sol: ridicarea și coborîrea bazinului cu sprijin pe palme elasticitate pentru musculatura anterioara a coapselor și a musculaturii posterioare a brațelor.</p>	<p>3'20"</p> <p>1'00"</p> <p>8 rep.</p> <p>8 rep.</p> <p>8 rep.</p> <p>8 rep.</p>	<p>Corectarea greșelilor</p> <p>Explicare</p> <p>Individual</p> <p>Metoda verbală</p> <p>Corectarea greșelilor</p>	<p>Formarea și dezvoltarea competențelor artistice a sportivelor</p> <p>Dezvoltarea elasticitatea musculaturii posterioare a trunchiului, brațelor și a musculaturii anterioare a picioarelor.</p> <p>Efectuarea cu picioarele și vîrfurile întinse.</p> <p>Pregătirea organismului pentru finisarea efortului fizic.</p>

Semnătura: Comendant Elena

Gugueva Elena

Tatar Liudmila

Eremeia Alina

Reaboi Natalia





