

PROIECT DE LECȚIE

Data 03.03.2021

Clasa a XI – a A

Efectiv 17 elevi mixt 10 B -7 F

Școala -Liceul Teoretic „ Gheorghe Lazăr” Pecica

Prof – Toth Daniel

Titlul lecției- Măsurarea, notarea și interpretarea pulsului

Loc desfășurare -teren de sport 45m /20m

Aria Curriculară - Educație fizică și sport – Matematică și Științe ale naturii

Disciplina – Educație fizică și sport

Unitatea de învățare - Modificarea indicilor morfofuncționali în efort

Subiectul lecției – Indicii morfofuncționali în efort fizic

Forma de realizare – Activitate integrată

Tipul lecției - Mixtă

Scopul – Realizarea legăturilor dintre efortul fizic și modificarea parametrilor funcționali în efort și în repaus (frecvența cardiacă și respiratorie)

Discipline integrate – Biologie

Competențe specifice integrate

Educație fizică:

-1.1.Operarea eficienta cu noțiunile specifice domeniului

-2.1. Compararea evoluției propriilor indici morfofuncționali cu date de referință selectate cu ajutorul mijloacelor electronice

-2.2. Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort

Biologie:

- 2.2. Prelucrarea rezultatelor obținute din investigații și experimente și formularea concluziilor
- 3.2. Elaborarea și aplicarea unor algoritmi de identificare, investigare, experimentare și rezolvare
- 5.3. Realizarea de conexiuni intra-, inter- și transdisciplinare

Obiective operaționale:-La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili să:

- O1 Să definească noțiunea pulsului sau ritmului cardiac
- O2 Să cunoască valoarea pulsului în diferite condiții de repaus și de efort prelungit
- O3 Să poată să explice corelația dintre efort și repaus a sistemului circulator
- O4 Să exerseze acțiuni motrice de expresivitate corporală

Strategia didactică

- Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.
- Mijloace didactice- fluiet, cronometru, fișă de lucru și fișă de evaluare
- Forme de organizare -frontal , individual și coloană
- Durată 50 minute

Bibliografie-Webografie

- Autor: Cezar Niculescu, Radu Carmagiu, Bogdan Voiculescu, Dan Cristescu Editura: Corint Anul publicării: 2014
- <https://rocnee.eu/manualeauxiliare/>
- <http://www4.edu.ro/index.php/articles/curriculum/c556/?startnum=201>

ETAPELE LECȚIEI	OBIECTIVE OPERATIONALE	CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII	ACȚIUNI ȘI OPERAȚII ALE ÎNVĂȚĂRII	STRATEGIE DIDACTICĂ			EVALUARE
				METODE ȘI PROCEDEE	MIJLOACE DIDACTICE	FORME DE ORGANIZARE	
1.Moment organizatoric		Pregătire spațiului de lucru	-Profesorul organizează spațiul pentru buna desfășurare a orei, pregătește materialele necesare -Alinierea elevilor -Prezența -Verificarea stării de sănătate		Caietul profesorului	Frontal	Observație sistematică
2.Anunțarea temelor și obiectivelor lecției		Modificarea indicilor morfofuncționali în efortul fizic	-Enunțarea temelor de lecție -Exerciții pentru dezvoltarea atenției			Frontal	Observație sistematică
3.Transmiterea de cunoștințe privind (frecvența cardiacă și respiratorie)	O1 O3	Parametrii funcționali privind frecvența cardiacă și respiratorie	Pulsul sau ritmul cardiac este dat de numărul bătăilor inimii într-un minut. Pulsul normal variază de la o persoană la alta, iar cunoașterea și monitorizarea lui ajută la preîntâmpinarea problemelor de sănătate!	Descrierea și explicația	Fișe de lucru Cronometru	Frontal	Evaluare individuală
4.Captarea atenției	O1 O2 O3	Instrucțiuni privind luarea pulsului	Măsurarea frecvenței pulsului sau a frecvenței cardiace reprezintă identificarea arterei, localizarea pulsului prin compresia arterei pe os sau tendon. Se plasează două degete ale mâinii (arătătorul și degetul mijlociu) pe încheietura celeilalte mâini (pentru măsurarea pulsului radial), pe fața internă laterală. Se apasă ferm și se vor simți mișcările pulsatile. După identificarea pulsului, observați ritmicitatea și ceilalți parametri pentru 15-20 secunde. Simțiți pulsul și verificați dacă este	Învățarea prin descoperire - observația	Fișe de lucru Cronometru	Frontal	Observație sistematică

			<p>regulat sau neregulat.</p> <p>Frecvența cardiacă se măsoară în bătăi/minut. Pentru aceasta sunt mai multe variante de a observa :</p> <ul style="list-style-type: none"> - măsura: măsurați numărul bătăilor în timp de 60 secunde; - măsurați bătăile inimii timp de 30 secunde și înmulțiți cu doi; - măsurați bătăile inimii timp de 10 secunde și înmulțiți cu 6. 				
5.Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor	O4	Elemente de organizare a activităților motrice	<p>Variante de mers: <i>2 x circumferința terenului</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mers obișnuit - mers pe vârfuri cu brațele sus - mers pe călcâi cu brațele la spate - mers ghemuit cu mâinile pe creștet <p><i>EXERCIȚIILE DIN ȘCOALA ALERGĂRII: 2x exercițiu pe lungime teren sport</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -joc de glezne; -genunchii la piept; -marș pe loc; -pendularea gambei spre înapoi; -pas sărit; -pas săltat; -pendularea gambei către înainte; -pas adăugat; -alergare cu spatele; 	Exercițiul	Fluier Cronometru	<p>-deplasarea se realizează în jurul terenului în coloană</p> <p>Frontal Fete Băieți</p> <p>-coloană de gimnastică câte</p>	<p>Observație sistematică</p> <p>Școala alergării se face pe distanța de 30-40 de metri, apoi la întoarcere, la linia de start alergi ușor, în formația inițială</p>
		Elemente ale	Exercițiul Nr. 1 4x				

		dezvoltării fizice armonioase	<p>Stând cu palmele pe șolduri: T1- T2 - aplecarea capului înainte; T3- T4 - aplecarea capului înapoi - prin arcuire; T5- T6 - îndoirea capului spre stânga; T7- T8 - îndoirea capului spre dreapta- prin arcuire; <i>Exercițiul Nr. 2</i> 4x T1- T2 - răsucirea capului spre stânga; T3- T4 - răsucirea capului spre dreapta; <i>Exercițiul Nr. 3</i> 4x Stând depărtat cu brațele îndoite la piept: T1- T2 - arcuirea brațelor la piept; T3- T4 - arcuirea brațelor lateral; <i>Exercițiul Nr. 4</i> 4x Stând depărtat: T1- T2 - arcuirea brațelor spre înapoi cu brațul drept ridicat și brațul stâng pe lângă corp; T3- T4 – același procedeu cu inversarea brațelor; <i>Exercițiul Nr. 5</i> 4x Stând depărtat: - rotări ale brațelor spre înainte și înapoi, simultan și alternativ; <i>Exercițiul Nr. 6</i> 4x Stând depărtat cu palmele pe șolduri: T1- T2 - îndoirea trunchiului spre stânga; T3- T4 - îndoirea trunchiului spre dreapta; T5- T6 - îndoirea trunchiului spre stânga cu brațul drept întins deasupra capului; T7-T8 - îndoirea trunchiului spre dreapta cu brațul stâng întins deasupra capului;</p>			<p>4 cu o lungime de 2 brațe între elevi.</p> <p>* * * * * * * * * * * * * * * * ×</p>	
--	--	-------------------------------	---	--	--	--	--

			<p><i>Exercițiul Nr. 7</i> 4x Stând depărtat cu palmele pe șolduri: T1- T2 – răsucirea trunchiului spre stânga; T3- T4 – răsucirea trunchiului spre dreapta prin arcuire;</p> <p><i>Exercițiul Nr. 8</i> 4x Stând depărtat: T1- T2 - îndoirea trunchiului spre înainte și atingerea solului cu vârful degetelor; T3- T4 - îndoirea trunchiului spre înapoi cu ducerea palmelor la spate - prin arcuire;</p> <p><i>Exercițiul Nr. 9</i> 4x Stând cu palmele pe șolduri: T1- T2 - fandare înainte cu piciorul drept; T3- T4 - fandare înainte cu piciorul stâng; T5- T6 - fandare în lateral dreapta cu piciorul drept; T7- T8 - fandare în lateral stânga cu piciorul stâng;</p> <p><i>Exercițiul Nr. 10</i> Stând drept: - sărituri de pe loc cu palmele pe șolduri; 10x - sărituri în depărtat cu ducerea brațelor deasupra capului și lovirea palmelor; 10x - Stretching : încercare de atingere a palmelor pe la spate; - mișcări de respirație și relaxare</p>				
6.Dezvoltarea vitezei de reacție	O4	Capacități motrice	a)Din stând ghemuit cu spatele spre direcția de alergare, la semnal sonor întoarcere și alergare în tempo de 3/4	Exercițiul	Fluier Cronometru	-două rânduri -Băieți 1 -Fete 1	Observație sistematică

			pe distanță de 10m (3x10m) b) Din stând in poziție șezândă cu spatele pe direcția de deplasare la semnal sonor întoarcere și alergare în tempo de 3/4 pe distanță de 10m (3x10m)				
7.Revenirea organismului după efortul fizic	O2 O4	Analiza finală a parametrilor funcționali ai activității cardiace Revenire organism după efort prin mers relaxant cu exerciții de respirație	Profesorul înregistrează pulsul în efort Elevii completează fișa de lucru. -mers cu scuturarea brațelor și picioarelor -30m -mers cu mișcări de respirație și relaxare-30m	Instructajul	Fișe de lucru -cronometru	Frontal Coloană	
8.Concluzii - aprecieri	O1 O2 O3	Igiena și protecție individuală	-evidențierea aspectelor pozitive și negative constatate pe parcursul lecției -profesorul discută fișa de lucru și expică corelația dintre efortul fizic și modificarea unor parametrii funcționali ai organismului in efortul fizic. -elevii completează fișa de evaluare	Explicația - conversația și învățarea prin acțiune	Fișe de lucru și de evaluare	Frontal	Evaluarea scrisă -fișa de lucru