**ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE**

**DOMENIUL PSIHOMOTRIC**

**Tema anuala:** „Cu ce si cum exprimam ceea ce simtim?,,

**Tema proiectului:** „Primavara –Bine ai venit!”

**Tema saptămânii**: „Flori de primavara”

**Tema activității:** „Buchetele de flori”

**Profesor inv.prescolar:Tapalaga Andra-Elena**

**Categorie de activitate**: Domeniul Psihomotric

**Domenii experiențiale**: Educație fizică

**Capitolul**: Sărituri

**Tema:** 1. *Deprinderea de a sari în diferite variante/ cu deplasare, cu desprinderea de pe ambele picioare si de pe un picior înainte, înapoi și lateral*

*2.Joc concurs,,Buchetul cel mai mare”*

**Subiectul ludic**: „Floricele la antrenament”

**Tipul de activitate:** consolidare de priceperi și deprinderi de a sări

**Mijloc de realizare**: Joc-exercițiu

**Scopul activității:** Consolidarea deprinderii mortice applicative prin corelarea ei cu alte deprinderi mortice, învățate, dezvoltarea calității mortice de îndemânare.

**DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:**

DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ŞI IGIENEI PERSONALE

Conduită senzorio-motorie pentru orientarea mișcării

DEZVOLTAREA SOCIO – EMOȚIONALĂ

Interacțiuni cu adulții și cu copii de vârste apropiate

**COMPORTAMENTE VIZATE:**

Se orientează în spațiu pe baza simțurilor.

Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore.

Demonstrează abilități de socializare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

**PSIHOMOTRICE**:

OPM 1- să execute exercițiile de mers, respectând indicațiile educatoarei;

OPM2- să sară din cerc în cerc;

OPM3- să efectueze exerciții de încălzire pentru părțile corpului;

OPM4- să sară într-un picior;

OPM5- să efectueze exerciții de repirație.

**COGNITIVE**:

OC 1 - să descrie un exercițiu motric;

OC 2 - să numească jocuri de mișcare realizate.

**AFECTIV-ATITUDINALE**:

OA 1- Vor participa cu implicare în activitate;

OA 2- Vor adopta o atitudine de fair-play, aducând contribuția la reușita echipei.

**Strategia didactică**:

**Metode și procedee didactice*:*** explicația***,*** conversația***,*** demonstrația, jocul

**Mijloace didactice**: cercuri, stegulețe, panou, laptop, fluerul.

**Forme de organizare:** frontal, individual.

**Resurse:**

**Umane**: grupa mare;

**Spațiale:** vestiar

**Temporale**: 30 de minute

**Bibliografice**:

* „Metodica predarii educatiei fizice in gradinita de copii”,Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1974
* „Programa activitatii instructiv-educative in gradinita de copii” M.E.C, 2005
* Ticaliuc Barcan Eugenia, „Exercitii si jocuri pentru prescolari”, Editura Sport-Turism, 1976
* Dima Silvia, Firea Elena, „Jocuri si exercitii pentru dezvoltarea fizica a prescolarilor”, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1974
* *\*\*\* Curriculum pentru educaţie timpurie* 2019;
* \*\*\* *Suport pentru explicitarea şi înţelegerea unor concepte şi instrumente cu care operează curriculum pentru educaţie timpurie* 2019

**ȘCENARIU DIDACTIC**

| ***VERIGI SI DURATA*** | **OB.****OP.** | **CONTINUT****MIJLOACE DE****REALIZARE** | **DOZARE** | **FORMATII DE LUCRU** | **INDICATII****METODICE** | **STRATEGII DIDACTICE** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **METODE SI PROCEDEE** | **MIJLOACE****DE****INVATAMANT** | **FORME DE ORGANIZARE** |
| ***1. Organizarea colectivului de prescolari******(2 minute)*** |  | Adunarea | 5 sec. | Linie pe un rând | În faţa mea, în linie pe un rând: Adunarea! | Explicaţia |  | Frontal |
| Alinierea copiilor pe o linie | 10 sec. | Linie pe un rând | Ne aliniem!Vă deplasaţi cu paşi mărunţi înainte, înapoi, lateral pentru a vă plasa în linie dreaptă! | Explicaţia |  | Frontal |
| Verificarea echipamentului sportiv şi a stării de sănătate | 10 sec. | Linie pe un rând |  | Converatia |  | Frontal |
| Salutul | 5 sec | Linie pe un rând | Bună ziua!(Clar, sacadat, tare, simultan de către toţi copiii.) | Conversatia |  | Frontal |
| Comunicarea temei | 15 sec. | Linie pe un rând | Pe loc repaus!Astăzi, în cadrul jocului vom învăţa să sărim din cerc în cerc ,dar înainte de asta ne vom încălzi corpul cu exerciții de mers, cu diferite porniri, opriri la semnal; exerciții pentru diferite părți ale corpului și exerciții pentru respirație  | ExplicaţiaExplicaţia |  | Frontal |
| Întoarceri pe loc prin săritură cu fața în direcțiile cerute: spre geam, spre usă, spre perete etc. | 15 sec. | Linie pe un rând | La dreapta, cu faţa spre ...! 1-2La stânga, cu faţa spre ..! 1-2 | ExplicaţiaDemonstratia |  | Frontal |
| ***2.Pregătirea organismului pentru efort******(3 minute)*** | OA1OPM1OPM1OPM2 | Propun întroducerea in activitate printr-o povestioară:„- Dragilor eu știu ca vă doriți foarte mult ca BARZA Ana să învețe lucrui noi. De aceea, pe parcursul antrenamentului an ava fii foate atentă la noi să vada cat deantrenați suntem. Pe parcursul antrenamentului vom merge, vom alerga, ne vom încălzi corpul, ne vom juca.”Joc de atenție:* 1. Cand fluier o dată -ghemuit!
	2. Cand fluier de doua ori -săriți și bateți din palme!
 |  | Linie pe un rândLinie pe un rând | Copiii ascultă cu atențieVoi organiza un joc de atenţie astfel, când voi fluiera o data, vă veţi aşeza ghemuit, când voi fluiera de 2 ori – săriţi!Realizez jocul de probă, apoi jocul propriu-zis. | ConversatiaExplicaţiaConversatiaDemonstraţiaJocul | Fluierasul vesel | FrontalFrontalIndividual |
| Refacerea alinieriiîn coloana pe un rând-Trenulețul FLORILOR!Distanța de brațe luați prin întinderea mânuțelor pe umerii colegului din față. | 5 sec. | Linie pe un rând | La locurile voastre!La dreapta, cu faţa spre ...! | ExplicaţiaDemonstraţia |  | Frontal |
| Exerciții cu variante de mers pe diagonala holuluiMers în coloană câte unul; | 10sec | Coloană câte unul | Cu stângul înainte, marş! 1,2,3,4!Mergem ca soldaţii!Privirea înainte, spatele drept, mişcaţi braţele pe lângă corp! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul |  | Frontal |
| Mers pe vârfuri cu braţele sus | 10sec | Coloană câte unul | Mergem pe vârfuri cu braţele sus!Priveşte înainte!Braţele întinse!Spatele drept! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul |  | Frontal |
| Mers pe călcâie cu braţele la spate | 10sec | Coloană câte unul | Atenţie copii! Mergem pe călcăie cu braţele la spate!Spatele drept!Privirea înainte! | ExplicaţiaDemonstraţia |  | Frontal |
| Mers ghemuit | 10sec | Coloană câte unul | Atenţie copii! Mergem ca piticii!Palmele pe genunchi! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul |  | Frontal |
| Exercitii de alergare:Alergare uşoară | 10sec | Coloană câte unul | Atenţie copii!! Pas alergător, marş!Alergăm uşor!Mişcaţi braţele pe lângă corp!Coatele îndoite! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul | Fluierasul vesel. | Frontal |
| Alergare cu pendularea gambei la spate- Atingem șezutul cu călcâiele! | 10sec | Coloană câte unul | Atenţie copii! Alergare cu atingerea şezutului cu călcâiele! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul | Fluierasul vesel. | Frontal |
| Alergare cu genunchii la piept! | 10sec | Coloană câte unul | Atenţie copii! Alergare cu genunchii la piept!Braţele îndoite!Coatele se mişcă pe lângă corp! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul | Fluierasul vesel. | Frontal |
| Alergare cu oprire si pornire la semnal-viteza de reacție la stimulii auditivi-Campionii vitezei! | 10sec | Coloană  | Atenţie copii! Alergare uşoară!Când fluier o dată vă opriti, iar cand fluier de două ori continuați alergarea! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul | Fluierasul vesel. | Frontal |
| Mers normal cu exerciţii de respiraţie | 10sec | Coloană câte unul | Mergem normal!Inspirăm pe nas!Expirăm pe gură!Scuturaţi braţele şi picioarele! | ExplicaţiaExerciţiul |  | Frontal |
| Mers normal şi formarea rândului | 10sec | Așezarea in formație de rând. | Mergem normal!Atenţie cu grijă vom forma un rând!Mâinile întinse lateral, luăm distanţă! | ExplicaţiaExerciţiul |  | FrontalIndividual |
| ***3.Influențarea selectivă a aparatului locomotor******(5 min)*** | OPM3OPM3OPM3OPM3 | Complexul de dezvoltare fizică armonioasă realizat in formație de rând: ,,Acum dragii mei, vom face o pauză în antrenamentul nostru ne vom încălzim corpul cu ajutorul unor exerciții.Voi demonstra exercițiul din complexul de dezvoltare fizică armonioasă►**Exerciţiul nr.1*****Privim podeaua și cerul!***P.I.: stând depărtat cu mâinile pe şolduriT1: aplecarea capului în fațăT2: revenireT3: aplecarea capului in spateT4: revenire►**Exerciţiul nr. 2 *Privim dupăpapușica Ana!***P.I.: stând depărtat cu mâinile pe şolduriT1: întoarcerea capului spre stângaT2: revenireT3: întoarcerea capului spre dreaptaT4: revenire►**Exerciţiul nr.3*****Zburam ca pasarelele!***P.I.: stând depărtat cu braţele pe langa corp.T1: ridicarea brațelor în lateralT2: revenireT3: ridicarea bratelor în lateralT4: revenire►**Exerciţiul nr.4*****Brațe scurte, brațe lungi!***P.I.: stând depărtat cu braţele îndoite T1-2: întinderea braţelor pe lângă corp ;T3-4: extensie revenire.**►Exerciţiul nr. 5*****Sărim în lac!***P.I.: stând, mâinile pe şoldT1-8: sărituri pe loc cu desprindere de pe ambele picioare►**Exerciţiul nr.6*****Sa nu facem zgomot*!**P.I.: stând, mâinile pe şoldT1-8: mers pe loc cu îndoirea genunchilor alternativ►**Exerciţiul nr. 7*****Privim după Ana*** P.I.: stând depărtat cu mâinile pe şolduriT1-2: răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuireT3-4: răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.**►Exerciţiul nr.8*****Exerciţii de respiraţie***P.I.: stândT1-2: inspiraţie cu ducerea braţelor în lateral şi ridicare pe vârfuriT3-4: expiraţie cu ghemuire | T: 4x2T: 4x2T: 4x2T: 4x2T: 4x2T: 8x2T: 8x2T: 4x2T: 4x2 | Așezarea in formatie de rând.Asezarea in formatie de rând.Asezarea in formatie de rând.Asezarea in formatie de rând.Așezarea in formație de rând.Așezarea în formație de rând.Asezarea în formatie de rând.Așezarea în formație de rând.Așezarea în formație derând. | Picioarele uşor depărtate, mâinile pe şolduri! Aplecam capul în față, revenim, ridicăm privirea spre cer, revenim!Atenţie! Odată cu mine începeţi!Picioarele uşor depărtate, mâinile pe şolduri! Întoarcem capul spre stânga, revenim, întoarcem capul spre dreapta, revenim!Atenţie! O dată cu mine începeţi!Drepţi! Depărtat prin săritură, luat! Braţele pe langa corp!Spatele drept!Ridicăm brațele în lateral la nivelul umerilor, apoi le coborâm!Atenţie! Odată cu mine începeţi!Drepţi! Depărtat prin săritură, luat!Braţele îndoite la piept! Ne imaginăm că avem brațe scurte si apoi brate lungi.Atenţie copii! Odată cu mine începeţiMâinile pe şolduri!Sărim ca acrobațiiPicioarele apropiate!Spatele drept!Mâinile pe şolduri!Mergem pe loc, îndoind genunchii, fără a face zgomot!Picioarele apropiate!Spatele drept!Cu mâinile pe şolduri, depărtat prin săritură, luat! Ne răsucim de două ori spre stânga şi de două ori spre dreapta.Atenţie copii! Odată cu mine, începeţi!Acum inspirăm ridicându-ne pe vârfuri şi expirăm ghemuindu-ne! | ExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiulExplicaţiaDemonstraţiaExerciţiul |  | FrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividualFrontalIndividual |
| ***4.Realizarea temei si a obiectivelor/ Dirijarea invatarii******(5 min)*** | OPM4OPM4 | „Dragii mei, cu ce realizăm noi săriturile? (cucercurile). De aceea astazi la antrenamentul nostru ne vom juca cu cercurile.Ne vom juca un joc care se numește ”Sari din cerc în cerc!”.În formații de 2 echipe.Le prezint materialul cu care se vor juca: fiecare pereche va avea câte un steguleț si 5 cercuri.Le explic si demonstrez jocul „Sărim din cerc în cerc”Voi solicita un copil să demonstreze jocul.Copiii sunt solicitați să execute jocul, apoi să realizam o întrecere.,,Dragii mei, haideti sa facem o întrecere între cele 2 echipe ce ziceți? Regulile întrecerii sunt urmatoarele:-Sărim cu picioarele apropiate fără să atingem cercurile și punem steagul în dreptul echipei ;Executăm săritura cu desprinderea ambelor picioare de pe loc ;Respectăm semnalul dat de către mine la auzul unui fluier: ,,Sărim de pe o floare pe alta”***Joc dinamic***Acum, atenție copii! Eu voi a drumul la cronometru și începem întrecerea.colegul din spate va pleca după cel din față a pus speguletul la locul lui. | 2x2x2x3x | Formații de 2 coloaneFormații de 2 coloaneFormati de 2 coloaneFormații de 2coloaneFormații de 2coloane | Regulile jocului:*Românașii la antrenament!*”. Formam 2 echipe care stau pe două rânduri la o distanta de 1m. Varianta1: Fiecare participant va sării prin cele 5 cercuri.Începem la semnalul meu!Execut jocul de probă şi apoi jocul propriu-zis.,,Sărim prin cele 5 cercuri cu picioareel apropiate fără să le atingem , la final vom pune steguletul pe panou!”  | ConversatiaDemonstraţiaExerciţiulConversatiaDemonstraţiaExerciţiulJoculConversatiaExplicatiaDemonstraţiaJoculConversatiaExplicatiaDemonstraţiaJoculConversatiaExplicatiaDemonstraţiaJocul | cercurile Fluierasul veselSteaguriCercurile Fluierasul veselMingiFluierasul veselCercurile SteagurileFluierasul vesel | FrontalIndividualPe grupePe grupeFrontalPe grupeFrontalIndividual |
| ***5.Revenirea organismului dupa efort******(3 min)*** | OPM5 | ,,Dragii mei, acum trebuie să ne odihnim un pic pentru că antrenamentul nostru se apropie de final și trebuie să ne pregătim de întâlnirea cu BARZA Ana. Cu pași mici si liniștiți executăm execrciții de respirație  | 1” | Coloană câte unul in spatele celuilat. | Atenţie copii! În coloană câte unul! Mers normal! Inspirăm, expirăm!Mişcaţi braţele pe lângă corp!Scutură braţele şi picioarele! | ConversațiaExplicația |  | FrontalIndividual |
|  Mers normalMers cu respiraţie | 2” | Coloană câte unul în spatele celuilat. | Atenţie copii! Mers cu respiraţie! Inspirăm pe nas, expirăm pe gură! | ConversațiaExplicația |  | FlontalIndividual |
| Joc pentru liniştirea organismuluiÎn formație de cerc se va realiza jocul linistitor”Buchetul cel mai mare”Toți copiii se asează pe covor cu tălpile împreunate și își vor mișca ușor genunchii precum aripile fluturasului. |  |  Cerc | „Fluturasul”Toți copiii se așeaza pe covor cu tălpile împreunate și își mișcă ușor genunchii precum aripile fluturașului. | ConversatiaExplicatiaDemonstraţia |  | FrontalFrontalIndividual |
| ***6.Aprecieri şi recomandări/ Evaluarea******(1 minut)*** | OA | Aprecieri generale şi individuale,,Acum că am ajuns la finalul activității doresc sa vă felicit pe toți și sunt sigură că Ana a ănvățat multe despre noi.Acum vă rog să îmi spuneti cum se numește jocul jucat astăzi la antrenament”Aprecieri generale şi individualeVoi aprecia modul de desfășurare a activității și modul de comportare al copiilor.Voi distribui recompense tuturor copiilor.  | 60” | Coloană câte unul in spatele celuilat. | Se fac aprecieri globale şi individuale.Se oferă recompense | ConversațiaConversațiaExplicația | Recompense | FrontalIndividualFrontalIndividual |
|  | Salutul de final de lectie! | 20” | Coloană câte unul în spatele celuilat. | ,,Dragi copii, activitatea noastră s-a încheiat! Bună ziua! | Conversația |  | Frontal |