

PLAN DE RECUPERARE – perioada 11.03 – 22.03.2020

Disciplina Educație Fizică și Sport

Pentru perioada mai sus menționată având în vedere că educația fizică și sportul este o componentă a educației permanente care ajută în diferite moduri la educarea și formarea copiilor, tinerilor și adulților, având o contribuție esențială la dezvoltarea personală și profesională a acestora, am pregătit un proiect de lucru pentru acasă pentru elevi, cu tematici diferite specifice vârstei:

- Pentru clasa 0 un desen cu un sport preferat.
- Pentru clasele a- I –a , a- II –a :- realizarea unui proiect pe o pagină A4 (cu ajutorul părinților) cu denumirea “SPORTIVUL MEU PREFERAT “ , în care să se enumere câteva date despre sportiv,ce sport practică,cele mai importante rezultate a carierei etc. Se poate lipi și o mică fotografie cu sportivul ales.
- Proiectele se vor preda personal cu proxima întâlnire la deschiderea școlii.
- Pentru clasele a- III –a , a- IV –a :-realizarea unui proiect în care să enumerați 8 exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor (partea de gimnastică, rotirea capului, brațelor etc, respectând ordinea lor de sus în jos ,de la cap înspre glezne),specificând și formația de lucru (LINIE,COLOANĂ).
- Realizarea unui proiect cu denumirea : “Profesor pentru o oră“, în care să propuneți jocuri efectuate la ora de sport împreună sau alte jocuri pe care le practicați acasă și pot fi efectuate de către elevii din clasa voastră.
- Proiectele se vor preda personal cu proxima întâlnire la deschiderea școlii.

Mai jos vă transmit un plan de exerciții pe care să le efectuați în funcție de timpul disponibil, pentru menținerea unei stări optime de sănătate, păstrarea tonusului muscular și nu în ultimul rând pentru a nu uita ceea ce am învățat la ora de sport.

NOTA:

1. Exercițiile sunt simple și cunoscute de către toți cei care au participat activ în procesul de predare învățare la ora de Educație fizică și sport
- 2.Exercițiile trebuie adaptate in funcție de spațiu unde acestea se desfășoară.

Clasa “Pregătitoare”

Poziție inițială “Stând depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor,mâinile pe șolduri”

- 1.Flexia și extenisa capului spre înainte,înapoi,stânga ,dreapta 2x8T ,pauza 5 sec între serii.
- 2.Rotiri de cap de la stânga la dreapta 2x8t,pauza 5 sec între serii.
- 3.Rotiri de cap de la dreapta la stânga 2x8t, pauza 5 sec între serii.
- 4.Rotarea brațelor spre înainte simultan1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 5.Rotarea bratelor alternative spre înapoi1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 6.Răsuciri de trunchi stânga-dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 7.Flexia și extensia trunchiului față-spate 1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 8.Rotirea bazinuiu de la dreapta la stânga 1x8t pauza 5 sec între serii.
- 9.Rotirea bazinului de la stânga la dreapta 1x8t,pauza 5 sec intreserii.
- 8.Genuflexiuni 4 repetări.

Clasa I

Poziție inițială “Stând depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor,mâinile pe șolduri”

- 1.Flexia și extenisa capului spre înainte,înapoi,stânga ,dreapta 2x8T ,pauza 5 sec între serii.
- 2.Rotiri de cap de la stânga la dreapta 2x8t,pauza 5 sec între serii.
- 3.Rotiri de cap de la dreapta la stânga 2x8t, pauza 5 sec între serii.
- 4.Rotarea brațelor spre înainte simultan1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 5.Rotarea bratelor alternative spre înapoi1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 6.Răsuciri de trunchi stânga-dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.
- 7.Flexia și extensia trunchiului față-spate 1x8t, pauza 5 sec între serii.

8.Rotirea bazinului de la dreapta la stânga 1x8t pauza 5 sec între serii.

9.Rotirea bazinului de la stânga la dreapta 1x8t,pauza 5 sec între serii.

10.Genuflexiuni 6 repetări.

Clasa a II- a

Poziție inițială “Stând depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor,mâinile pe șolduri”

1.Flexia și extenisa capului spre înainte,înapoi,stânga ,dreapta 2x8T ,pauza 5 sec între serii.

2.Rotiri de cap de la stânga la dreapta 2x8t,pauza 5 sec între serii.

3.Rotiri de cap de la dreapta la stânga 2x8t, pauza 5 sec între serii.

4.Rotarea brațelor spre înainte simultan1x8t, pauza 5 sec între serii.

5.Rotarea bratelor alternative spre înapoi1x8t, pauza 5 sec între serii.

6.Răsuciri de trunchi stânga-dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.

7.Flexia și extensia trunchiului față-spate 1x8t, pauza 5 sec între serii.

8.Rotirea bazinului de la dreapta la stânga 1x8t pauza 5 sec între serii.

9.Rotirea bazinului de la stânga la dreapta 1x8t,pauza 5 sec între serii.

10.Genuflexiuni 8 repetări.

Clasa a III-a

Poziție inițială “Stând depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor,mâinile pe șolduri”

1.Flexia și extenisa capului spre înainte,înapoi,stânga ,dreapta 2x8T ,pauza 5 sec între serii.

2.Rotiri de cap de la stânga la dreapta 2x8t,pauza 5 sec între serii.

3.Rotiri de cap de la dreapta la stânga 2x8t, pauza 5 sec între serii.

4. Rotarea brațelor spre înainte simultan 1x8t, pauza 5 sec între serii.
5. Rotarea brațelor alternative spre înapoi 1x8t, pauza 5 sec între serii.
6. Răsuciri de trunchi stânga-dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.
7. Flexia și extensia trunchiului față-spate 1x8t, pauza 5 sec între serii.
8. Rotirea bazinului de la dreapta la stânga 1x8t pauza 5 sec între serii.
9. Rotirea bazinului de la stânga la dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.
10. Genuflexiuni 10 repetări.
11. Fandare în spre înainte cu schimbarea piciorului din față 1x8t.
12. Fandare în lateral cu schimbarea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt 1x8t .

Clasa a IV-a

Poziție inițială “Stând depărtat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, mâinile pe șolduri”

1. Flexia și extensia capului spre înainte, înapoi, stânga, dreapta 2x8T, pauza 5 sec între serii.
2. Rotiri de cap de la stânga la dreapta 2x8t, pauza 5 sec între serii.
3. Rotiri de cap de la dreapta la stânga 2x8t, pauza 5 sec între serii.
4. Rotarea brațelor spre înainte simultan 1x8t, pauza 5 sec între serii.
5. Rotarea brațelor alternative spre înapoi 1x8t, pauza 5 sec între serii.
6. Răsuciri de trunchi stânga-dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.
7. Flexia și extensia trunchiului față-spate 1x8t, pauza 5 sec între serii.
8. Rotirea bazinului de la dreapta la stânga 1x8t pauza 5 sec între serii.
9. Rotirea bazinului de la stânga la dreapta 1x8t, pauza 5 sec între serii.
10. Genuflexiuni 2x10 repetări cu pauză de 30 de secunde între serii.

11.Fandare în spre înainte cu schimbarea piciorului din față 1x8t.

12.Fandare în lateral cu schimbarea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt 1x8t .

Pentru orice nelămurire vă stau la dispoziție la adresa de email lauraogleja@gmail.com sau la numărul de telefon 0757996465 , precum și pe toate canalele de comunicare social media.

TG.Mureș
16.03.2020

Profesor Educație Fizică și sport
Ogleja Laura Eniko