Activități motrice adaptate - secția EFS

Anul III semestrul II

**Construiți un număr de 3 exerciții pentru cele 5 verigi după modelul din tabelul de mai jos.**

**Deficiența de vedere cu resturi de vedere (ambliopie)**

**Locul de desfășurare este sala de sport cu dimensiunea de 20X20 metri**

* În cadrul verigilor pentru dezvoltarea calităților motrice (4 și 6), trebuie să faceți câte

3 exerciții pentru fiecare calitate în parte.

* La veriga numărul 5 - alegeți o singură deprindere motrică de bază/utilitar-aplicativă sau specifică unei ramuri de sport.
* Pentru rubrica de Conținut fiecare mijloc de acţionare trebuie nominalizat clar (ex. „alergare cu genunchii sus”, „alergare cu joc de gleznă”, etc.), evitând nominalizarea grupelor ‘grupelor’ de sisteme (ex. „exerciţii de alergare”, „exerciţii de front şi formaţii”, etc.)
* Dozarea - se precizează varianta funcţională pentru fiecare element din rubrica „Conţinut” și se recomandă exprimarea cu unităţi de referinţă cum ar fi lungime (L), lăţime (l), diagonală (D) și/sau descrierea pe timpi sau/și numărul de repetări.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Denumirea verigii/ numărul** | **Conținut/ mijloacele** | **Dozare** | **Formații de lucru** | **Durată totală alocată celor 3 mijloace folosite** |
| **Pregătirea organismului pentru efort** | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| **Influențarea selectivă a aparatului locomotor** | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| **Dezvoltarea/educarea calității motrice viteza și/sau îndemânarea** | 1. Viteza
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. Îndemânarea
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| **Învățarea, consolidarea, perfecționarea și verificarea deprinderilor și priceperilor motrice** | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| **Dezvoltarea/educarea calității motrice forța și/sau rezistența** | 1. Forța
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. Rezistența
 | 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

* **Fiecare student va întocmi materialul în mod individual**
* **Acest referat va face parte din evaluarea finală (*componentă a examenului*)**
* **În funcție de calitatea fiecărui material notarea se va face cu valori între 0 și 1,5 puncte**
* **Materialul se încarcă pe platforma prodea.ro la secțiunea încarcă referate**

**- în câmpul „Numele de Familie (ex. Popescu)” se va trece: Numele Prenumele studentului/studentei**

**- în câmpul „Prenumele (ex. Adrian)” se va trece: tema EV.1**

**- după aceea se alege disciplina corespunzătoare**

**Termen de predare a materialului este 30 aprilie 2020**