Didactica domeniului - nivel MASTER - Modul postuniversitar

Anul I semestrul II

**Construiți un număr de 3 exerciții pentru fiecare verigă după modelul din tabelul de mai jos.**

**Nivelul este de CLASA A XI-a - 25 de elevi**

**Locul de desfășurare este curtea școlii cu teren de handbal cu dimensiunea de 40X20 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** |
| 1. **Organizarea colectivului de elevi**
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. **Pregătirea organismului pentru efort**
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. **Influențarea selectivă a aparatului locomotor**
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. **Dezvoltarea/educarea calității motrice viteza și/sau îndemânarea**
 | 1. Viteza
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. Îndemânarea
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. **Învățarea, consolidarea, perfecționarea și verificarea deprinderilor și priceperilor motrice**
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. **Dezvoltarea/educarea calității motrice forța și/sau rezistența**
 | 1. Forța
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. Rezistența
 | 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 1. **Liniștirea organismului după efort**
 | 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

* **Fiecare student va întocmi materialul în mod individual**
* **Materialul se trimite pe adresa prodeacosmin@gmail.com**
* **Referatele se vor identifica cu modul postuniversitar/nivel II/nume/prenume/didactica domeniului.**

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