

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina sportivă de specializare: Gimnastica Ritmica

Unitatea de învățământ: **Clubul Sportiv Scolar nr. 1 Constanta**

Anul școlar/ anul competițional: 2010 - 2011

Clasa/ grupa: **a IV-a/grupa anul I de pregatire**

Nivel valoric: **avansati**

Cadrul didactic:

Etapa de pregătire: **pregatitoare de bază**

MEZOCICLUL nr. 2 de bază(dezvoltare)

Perioada: **23.08. – 14.09.2010**

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ: Obținerea de către 10 eleve, a unor valori optime la testarea PFG.

Dotări materiale necesare: - spatiu de pregatire si concurs cu inaltime regulamentara, dotat cu covor regulamentar, bara de perete, oglinzi, spalieri, banci de gimnastica, pian/ mijloace audio vizuale (combina muzicala, DVD, camera video);vestiare, grupuri sanitare, bazin de recuperare, sauna, cabinet medical.
- obiecte portative adaptate varstei, echipament sportiv de pregatire si de competitie, cronometru, gonio-metru, ruleta, jaloane.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ
01.		02.	03.
Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none"> Indici bio-motrici Deprinderi și priceperi motrice 	- Construirea unei structuri de exercitii de influentare treptata si speciala a grupelor si lanturilor musculare frecvent solicitate, conform specificului de executie din GR	1.1
	<ul style="list-style-type: none"> Calități motrice de bază Calități motrice specifice Metode și mijloace de 	<ul style="list-style-type: none"> Verificarea disponibilitatilor motrice generale; Insusirea unui program de pregatire fizica specifica alcatuit din actiuni motrice specifice GR; Executarea unor structuri de exercitii cu caracter general si mixt sub forma de parcurhuri aplicative , 	1.2

Grup de lucru: prof. Costara Cristiana Rodica, prof. Rusu Maria Magdalena – Clubul Sportiv Scolar nr. 1 Constanta

	dezvoltare	stafete, circuit.	
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de bază 	<ul style="list-style-type: none"> - Însuşirea unei structuri noi de exercitii, executate cu sprijin la bara de perete si la centru; - Învatarea a 3 sarituri B/C/D, 3 piruete B/C, 2 echilibru B/C, 2 elemente de suplete B/C si consolidarea celor însusite anterior; - Învatarea a unui nou tip de lansare cu coarda, cercul, panglica, - Consolidarea săriturilor peste coarda deschisă în plan sagital - Consolidarea retrorulărilor mici, mijlocii şi lungi, executate cu elemente corporale de dificultate B (cerc), - consolidarea şerpuirilor şi spiralelor executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinaţii cu elemente corporale; 	2.1 2.2
01.		02.	03.
Pregătirea tactică	Acţiuni tactice recomandate individual	- Alcatuirea de catre eleve sportive a unor linii de EC, EO	2.3
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> Trăsături psihice dominante 	- Educarea aspectelor de baza privind memoria motrica, capacitatea de formare a reprezentarii miscarii	4.1
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> Randament sportiv Reguli de comportament Culturalitate 	<ul style="list-style-type: none"> - Receptarea informaţiilor referitoare la influenţele GR asupra dezvoltării fizice, a capacităţii motrice şi a sferei psihice - Demonstrarea în antrenament a unei bune relaţionări interpersonale, în concordanţă cu comportamentele acceptate şi cu cele interzise - Intilnirea cu o sportiva din grupa de performanţă 	4.1 5.1 4.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECŢII (15-30-35 lecţii)						
Nr. lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective de referinţă	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.		02.	04.	05.	06.	07.
1.	23.08. 2010	elevele sa stie: - sa comparare valorile indicilor proprii de dezvoltare a calităţilor motrice cu cei optimi pentru GR; - sa recunoasca tempoul şi caracterul muzicii folosite în procesul de instruire	1.2 2.1, 4.1, 5.1	- viteza de deplasare, viteza de repetitie si coordonarea; - mobilitate in artic. coxo-femurala, scapulo- humerala si la nivelul coloanei vertebrale; - forta exploziva a membrelor inferioare, de susţinere a segmentelor corpului şi a corpului în diferite poziţii, orientare spatio-temporala, echilibru , viteza de executie, de repetitie, si rezistenta în conditii de efort aerob-anaerob; - 1 sarituri C, 1 element de suplete C; - combinaţii de lansări însusite anterior, cu elemente corporale	Structura de exercitii: - pentru educarea esteticii corporale si motrice, a ritmicitatii si muzicalitatii motrice si pregatirea organismului pentru efort; - din dansul clasic; - pentru antrenarea speciala a supletei si a coordonarii; - invatarea si consolidarea tehncii corporale; - invatarea si consolidarea tehnicii de actionare a obiectelor portative (coarda, cerc,	20 min. 20min. 10 min 30 min 20 min

Grup de lucru: prof. Costara Cristiana Rodica, prof. Rusu Maria Magdalena – Clubul Sportiv Scolar nr. 1 Constanta

		- sa execute EC, EO artistic, cu forma bine definita si fixata;		- sărituri peste coarda deschisă în plan sagital - retrorulări mici, mijlocii și lungi, executate cu elemente corporale de dificultate B (cerc); - șerpui și spirale executate în toate planurile, pe sol, (panglica).	panglica); - pentru pregatire fizica generala si specifica - pentru relaxarea organismului dupa efort si refacere;	15 min 5 min
2.	24.08					
3.	26.08					
4.	27.08					
5.	30.08					
6.	31.08					
7.	02.09					
8.	03.09					
9.	6.09					
10.	7.09					
11.	9.09					
12.	10.09					
13.	13.09					
14.	14.09					