

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 III-a/grupa anul IV de pregătire**Nivel valoric: **incepatori**

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:** Diagnosticarea capacității funcționale a organismului prin aplicarea unor probe care să permită determinarea valorii elevilor gimnaste .**Dotări materiale necesare:** - spațiu de pregătire și concurs dotat cu covor regulamentar, bară de perete, oglinzi, spaliere, bănci de gimnastică, pian/ mijloace audio vizuale (combină muzicală, DVD, camera video);vestiare, grupuri sanitare, bazin de recuperare, sauna, cabinet medical.
- obiecte portative adaptate vârstei, echipament sportiv de pregătire și de competiție, 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 Calități motrice de bază Calități motrice specifice Metode și mijloace de 	<ul style="list-style-type: none"> Construirea unei structuri de exerciții de influențare treptată și specială a grupelor și lanțurilor musculare frecvent solicitate, conform specificului de execuție din GR Verificarea disponibilităților motrice generale; Însușirea unui program de pregătire fizică specifică alcătuit din acțiuni motrice specifice GR; Exersarea unor structuri de exerciții cu caracter general și mixt sub forma de jocuri de mișcare, 	3.1 1.1 1.2

	dezvoltare	parcursuri aplicative , stafete.	
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de bază 	<ul style="list-style-type: none"> - Insusirea unei noi structuri de exercitii executate cu sprijin la bara de perete si la centru; - Invatarea a 3 sarituri B/C, 3 piruete B/C, 2 echilibru B/C, 2 elemente de suplete B/C si consolidarea celor insusite anterior; - Invatarea a unui nou tip de lansare cu coarda, cercul, panglica; - Consolidarea sariturilor insusite peste coarda deschisa în plan sagital - Consolidarea retrorularilor mici, mijlocii și lungi, executate cu elemente corporale de dificultate B (cerc); - Consolidarea șerpuirilor și spiralelor executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinații cu elemente corporale. 	2.1
01.		02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> Acțiuni 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 informațiilor referitoare la influențele GR asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice - Demonstrarea in antrenament a unei bune relaționări interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise - Intilnirea cu o sportiva din grupa de performanță 	4.1 5.1 4.2

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (15-30-35 lecții)						
Nr. lecției	Data	Obiective operaționale	Obiective de referință	Conținuturi	Mijloace	Dozare
01.		02.	04.	05.	06.	07.
1.	23.08. 2010	Elevele sa stie: - sa comparare valorile indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru GR; - -sa execute EC, EO artistic, cu forma bine definita si fixata;	1.2 2.1, 4.1,	-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; - orientare spatio-temporala, echilibru , viteza de executie, de repetitie, si rezistenta in conditii de efort aerob-anaerob; - 1pirueta B, 1 echilibru B; - lansare: cu două mâini din balans, cu o mână din balans în plan sagital, cu o mână în plan sagital și lateral cu coarda si cercul; - sărituri peste coarda deschisă în plan sagital; - retrorulări(cerc);	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, panglica); - pentru pregatire fizica generala si specifica	20 min. 20min. 10 min 30 min 20 min

		- sa sesizeze ritmul, si tempoul muzicii folosite.	5.1	- șerpuiiri și spirale orizontal și vertical, în aer, cu mâna dreaptă și cea stângă, cu panglica.	- 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					