

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 VIII-a/grupa anul II de pregatire**

Nivel valoric: **performanta**

Cadrul didactic:

Etapă de pregătire: **pregatitoare de bază**

MEZOCICLUL nr. 2 de bază(dezvoltare)

Perioada: 03.01 - 30.01. 2011

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ: Obținerea de către componentele echipei de categoria a II , a unor punctaje superioare ultimei testari 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 Calități motrice de bază Calități motrice specifice Metode și mijloace de dezvoltare 	<ul style="list-style-type: none"> Construirea unei structuri de exercitii de influentare treptata si speciala a grupelor si lanturilor musculare frecvent solicitate, conform specificului de executie din GR 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 circuit 	1.1, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de bază 	<ul style="list-style-type: none"> Insusirea unei structuri noi de exercitii, executate cu sprijin la bara de perete si la centru; Invatarea a 2 sarituri E/F, 2 combinatii de piruete, 1 combinatii de echilibru, 2 elemente de suplete E/F si consolidarea celor insusite anterior; Invatarea a unui nou tip de risc cu lansare (maciuci si panglica); Consolidarea rularilor lungi cu mingea; Perfectionarea rotarilor cu cercul, în toate planurile, pe diferite segmente ale corpului; Consolidarea şerpuirilor şi spiralelor executate în toate planurile, pe sol, în aer, în combinaţii cu elemente de dificultate corporala; Perfectionarea moristilor cu maciucile, în toate planurile. 	1.1 3.1, 3.2, 3.3, 4.2, 4.3, 4.4,
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 	- Dezvoltarea aspectelor de baza privind memoria motrica, capacitatea de formare a reprezentarii miscarii	4.1
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> Protecție individuală Randament sportiv Reguli de comportament Culturalitate 	<ul style="list-style-type: none"> Selectarea informațiilor referitoare la influențele GR asupra dezvoltării fizice, a capacității motrice și a sferei psihice folosind mijloace electronice; Demonstrarea in antrenament a unei bune relaționări interpersonale, în concordanță cu comportamentele acceptate și cu cele interzise; Alegerea unei sportive etalon din elita mondiala 	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 3.3, 4.4, 4.6

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.	03.01. 2011	Elevele sportive sa stie: - sa analizeze valorile indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru GR, la acest nivel valoric; - sa selecteze variante de acompaniamente muzicale pentru probele de concurs	1.1 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 susținere a segmentelor corpului și a corpului în diferite poziții, orientare spatio-temporala, echilibru , viteza de executie, de repetitie, si rezistenta in conditii de efort aerob- anaerob; - 1 saritura E, 1 element de suplete E; - 1 element de risc cu lansare de obiect(cerc, minge); - rulari lungi (minge); - rotari (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 (minge, cerc, panglica); - pentru pregatire fizica generala si specifica	15 min. 25min. 10 min 15 min 35 min 15 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, fixata si cu amplitudine;		- șerpuiți și spirale executate în toate planurile, pe sol, (panglica).	- pentru relaxarea organismului după efort și refacere;	5 min
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
.....24						