

VRĂZU SA CRESC SĂNĂTOS

CULEGERE DE JOCURI

caiet elev

CULEGERE DE JOCURI

caiet elev

Instituție implementatoare
Fundatia Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate

Finanțare
Fundatia Coca-Cola prin proiectul „*Stil de viață sănătos*”

Realizarea materialului educațional

Culegerea de jocuri de mișcare a fost realizată de dna Adina Blaj și dl profesor Sebastian Blaj de la Școala Gimnazială, Comuna Gherăești, județul Neamț.

La revizuirea și completarea materialului a contribuit dl profesor Filip Gheorghe, precum și dna dr. Florentina Furtunescu, dna dr. Ioana Dărămuș, dna dr. Dana Fărcășanu, dl dr. Daniel Ciurea, dna Mirela Mustață.

Ilustrația materialului educațional a fost realizată de Valeriu Șuşnea și Denisa Homițchi.

Avizare materiale

Ministerul Sănătății - adresa nr. 21982/03.04.2015

Ministerul Educației și Cercetării Științifice - adresa nr. 34977/08.04.2015

Editor coordonator: Dr. Ioana Dărămuș

Implementare: Letiția Mihail

Editat de ALPHA MEDIA PRINT SRL

partener în servicii de editare, grafică, tipărire și producție publicitară

Splaiul Unirii 313, București

www.amprint.ro

Coperta&DTP: Mădălina Barbu

Dezvoltarea, editarea și publicarea materialelor educaționale s-au realizat în cadrul proiectului „*Stil de viață sănătos*“, proiect implementat de Fundatia Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate cu asistența financiară a Fundației Coca-Cola. Opiniile exprimate în acest material aparțin autorilor și nu reflectă, în mod necesar, poziția oficială a Fundației Coca-Cola sau a Fundației Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate.

Editura Alpha MDN este acreditată de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior din cadrul Ministerului Educației și Cercetării Științifice pentru editare de carte științifică la poziția 285.

2015 Editura Alpha MDN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CENTRUL PENTRU POLITICI ȘI SERVICII DE SĂNĂTATE (București)
Culegere de jocuri : caiet elev / CPSS - Centrul pentru Politici și
Servicii de Sănătate. - Buzău : Alpha MDN, 2015
ISBN 978-973-139-307-0

371.382:373.3

Copyright © Fundatia Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate

Orice reproducere, integrală sau parțială, indiferent de mijloacele utilizate, este interzisă fără acordul scris al Fundației Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate

Fundatia Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate

Str. Intrarea Gădinți nr. 4, sector 1, cod 011066

București, România

www.cpss.ro; email: infomed@cpss.ro

Cuvânt înainte

Dragi elevi,

Această culegere de jocuri a fost concepută special pentru voi, din dorința de a vă încuraja să faceți mișcare în fiecare zi.

Mișcarea sau activitatea fizică este foarte importantă la orice vârstă. Ea vă ajută să creșteți sănătoși și armonioși, să vă dezvoltați mușchii, oasele și articulațiile, dar și inima și plămâni și să vă îmbunătățiți coordonarea mișcărilor. Totodată, mișcarea vă ajută să vă exprimați mai bine personalitatea, să vă faceți mai repede prieteni și să aveți rezultate mai bune la școală.

La vârsta adultă, un nivel corespunzător de activitate fizică asigură o stare generală de bine, contribuie la controlul greutatei corporale și reduce riscul unor boli cronice foarte răspândite în prezent (bolile de inimă, diabetul zaharat, unele cancere și boli mintale).

Dar ce este activitatea fizică sau mișcarea? Acest termen generic reunește mișcările corpului realizate de aparatul locomotor (mușchii scheletici și oasele), cu un consum de energie peste cel de repaos.

Copiii și tinerii (cu vârste de 5-18 ani) ar trebui să facă cel puțin o oră de mișcare, de intensitate moderată sau mare, în fiecare zi. Mai multă mișcare (peste o oră zilnic) aduce beneficii suplimentare.

Puteți să faceți mișcare fie organizat – de exemplu la școală, la orele de sport, sau la jocurile de echipă – fie acasă, ca parte din viața voastră obișnuită, în familie, cu prietenii, fie în comunitate – mers pe jos, ieșiri în parc, ieșiri la joacă, mici treburi zilnice etc. De asemenea, puteți să vă luați mici pauze active acasă, după o oră – o oră și jumătate de activități statice (pregătirea lecțiilor, uitat la televizor sau la calculator).

Culegerea de față conține câteva idei de jocuri simple pe care puteți să le organizați în timpul liber, cu prietenii, la școală, la orele de sport, sau când mergeți în excursii sau tabere.

Culegerea face parte dintr-o serie de materiale produse în cadrul Programului „Stil de viață sănătos”, program ce are ca scop promovarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere al echilibrului nutriție-mișcare, în rândul elevilor din clasele a cincea și a șasea (vârsta 11-13 ani).

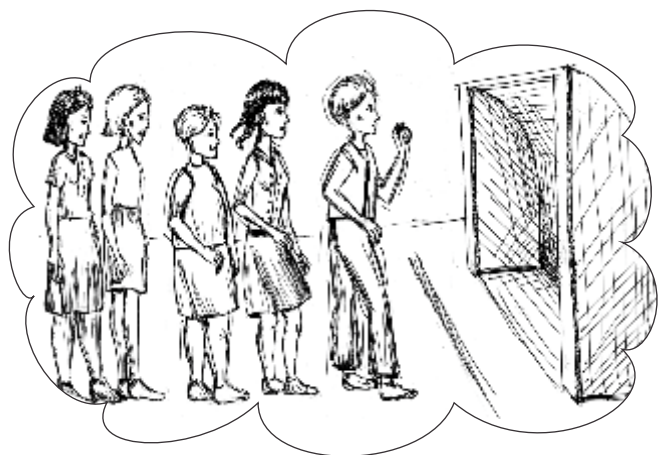
Nu uitați! Faceți mișcare în fiecare zi! Mișcarea este o parte firească a stilului nostru de viață!

Dr. Dana Fărcășanu
Președinte executiv CPSS

Dr. Ioana Dărămuș
Director programe

JOC 1 Nimereste ținta

Din toți elevii din clasă, formăm 3-4 grupe și ne așezăm pe coloane cu fața spre poarta de handbal. Fiecare grupă deține câte o minge mică (de tenis de câmp sau de oină), iar cu aceasta vom încerca să nimerim transversala porții, de la diferite distanțe. Fiecare echipă își alege un nume din domeniul PEȘTI. Ex: *sturioni, crapi, rechini, delfini, balene etc.*

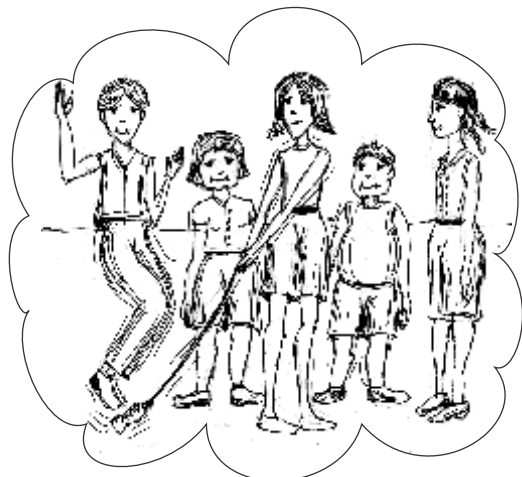


REGULI

- ✓ la semnalul sonor, câte unul din fiecare grupă aruncă mingile, în același timp, pentru a nimeri transversala;
- ✓ cei care aruncă merg să recupereze mingile aruncate de ei;
- ✓ nu se calcă linia în momentul aruncării;
- ✓ când au terminat de aruncat toți de la o anumită distanță, se mărește distanța progresiv, prin trasarea unor linii pe sol;
- ✓ fiecare reușită se punctează cu 1p dacă mingea doar șterge bara și cu 2p dacă transversala este nimerită în plin și mingea revine înapoi spre cel care a aruncat. (se poate mări numărul de puncte acordate odată cu mărirea distanței de la care se aruncă)
- ✓ câștigă echipa care acumulează cele mai multe puncte la final

JOC 2 Ceasul

Ne așezăm toți elevii din clasă într-un cerc. În mijloc se află conducătorul jocului (pe care îl alegem prin tragere la sorți dintre noi) care învârtă pe sol o sticlă de plastic prinsă de o coardă. Coarda trebuie să fie atât de lungă încât sticla să ajungă la picioarele elevilor așezați în cerc. În momentul în care sticla se apropie de picioarele noastre, încercăm să ne ferim de ea doar prin săritură. Cei care sunt atinși sunt eliminați din joc și primesc puncte în funcție de momentul eliminării.



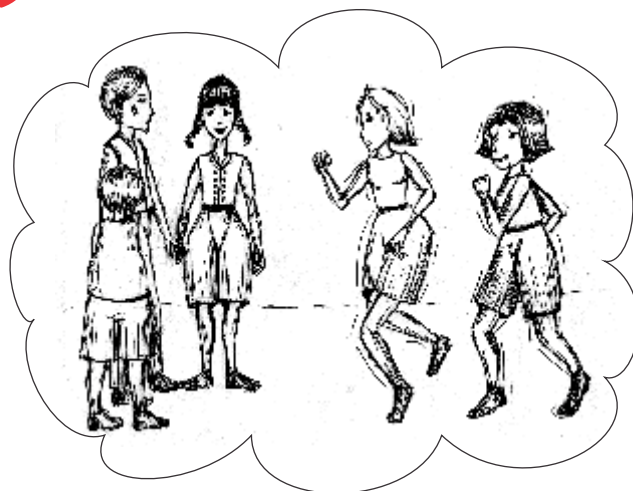
REGULI

- ✓ săriturile se execută cu ambele picioare concomitent
- ✓ după ce a rămas un singur elev-câștigător (cărui i se dă cel mai mare punctaj), jocul se reia păstrându-se punctajul acumulat de către fiecare elev. Câștigătorul devine căpitanul echipei.
- ✓ echipele sunt mixte
- Variantă:*
 - ✓ se poate juca și pe echipe. Se formează echipe de 4-6 elevi cu denumiri din domeniul: POMI. (Ex.: *meri, gutui, cireși, nuci etc.*)
 - ✓ intră la început în cerc doar câte 2-3 elevi din fiecare grupă, apoi ceilalți
 - ✓ punctajul se adună în echipă
 - ✓ este învingător elevul (echipa) care acumulează cele mai multe puncte

JOC 3 Alungă-l pe al treilea (buchețelele)

Clasa se împarte în 4-5 grupe de elevi. La primul semnal, elevii aleargă de voie pe terenul de sport, iar la al doilea semnal se formează, prin prinderi de mână, grupe dispuse în cerc, astfel încât un elev (sau doi) să rămână pe afară.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul INSECTE (Ex. Furnici, fluturi, albine, libelule etc.).



REGULI

- ✓ cercurile care se formează pot fi formate din componenții oricărei grupe
- ✓ se va evita alergarea în grupuri sau prinși de mână
- ✓ pentru elevii care rămân pe dinafară se penalizează grupa din care fac parte
- ✓ se reia jocul cu același număr de elevi
- ✓ câștigă echipa care are la final cele mai puține puncte de penalizare
- ✓ după fiecare repetare grupele cumulează punctele de penalizare prin căpitanul echipei și îi comunică profesorului

JOC 4 Alergare în cerc

Clasa se împarte în echipe compuse din cel puțin 5 elevi. Aceștia se prind de mâini și formează un cerc. La semnal, toate echipele se deplasează spre un reper pe care îl atinge un component al echipei, apoi se revine la locul de plecare. Echipa câștigătoare primește 5p, locul II 4p etc. Fiecare grupă își alege un nume din domeniul PĂSĂRI (Ex. Bufnițe, acvile, lebede, berze etc.).



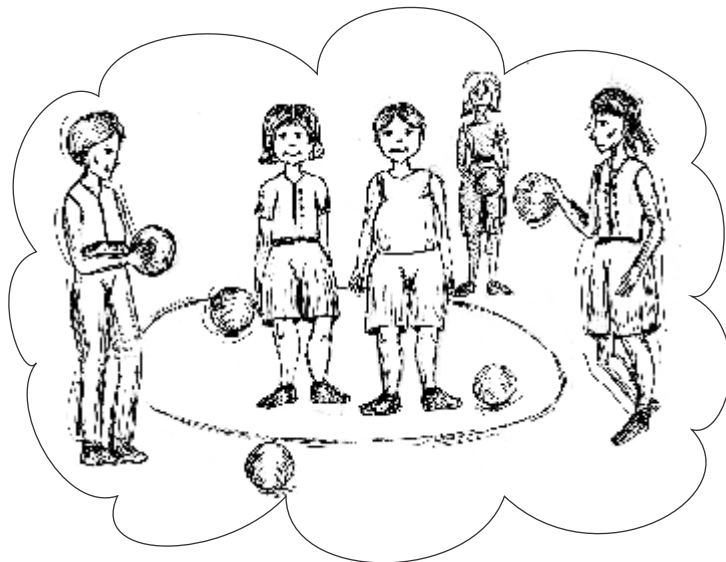
REGULI

- ✓ toate cercurile formate pleacă de la o linie de start trasată în prealabil
- ✓ echipa al cărui cerc „se rupe” primește 0 puncte
- ✓ reperul se va atinge de către un elev, fără desprinderea brațelor (cu piciorul, capul, umărul etc.)
- ✓ câștigă echipa care acumulează cele mai multe puncte după mai multe execuții
- Variante:**
 - ✓ deplasarea se va face prin rotirea cercului spre dreapta apoi spre stânga
 - ✓ revenirea la linia de start se face prinși de mâini, dar prin desfacerea cercului
 - ✓ se pot utiliza ca arbitri, la plecare și la reperele de atins, elevii scutiți medical

JOC 5 Vânează lupul (vânătorul și lupii)

Toți elevii din clasă ne împărțim în 4 echipe egale ca număr de participanți. Se trasează un cerc pe sol cu diametrul de 10-15 m. Una dintre echipe, așezată în afara acestui cerc (vânătorii), încearcă lovirea cu o minge de volei a unor adversari (lupii) aflați în interiorul cercului, într-un timp stabilit (de ex. 3 min.).

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul CULORI (ex. Albaștri, albi, roșii, violeți etc.).



REGULI

- ✓ echipele vor fi mixte
- ✓ cele 4 echipe joacă două câte două, sistem turneu (fiecare cu fiecare)
- ✓ după expirarea timpului stabilit, aceleași echipe schimbă rolurile între ele
- ✓ se acordă 1p pentru fiecare lup lovit, fără ca acesta să fie eliminat
- ✓ se punctează și loviturile cu pământul
- ✓ vânătorii pot arunca de oriunde din afara cercului
- ✓ devine câștigătoare echipa care, după cele 3 meciuri, adună cele mai multe puncte (lupi loviți)

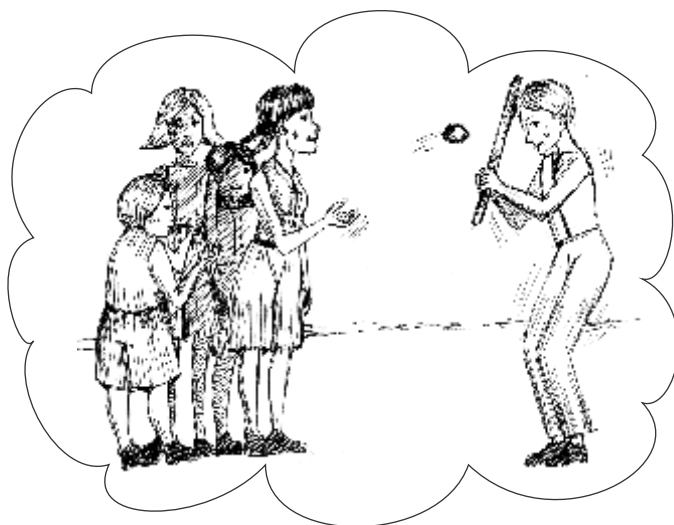
Variantă:

- ✓ vânătorii pot folosi 2 mingi în același timp, aruncând simultan din părți diferite

JOC 6 Cine bate mai departe

Toți elevii din clasă ne împărțim 4-5 echipe egale ca număr. Cu ajutorul unui baston (băț) se încearcă lovirea unei mingi mici (de oină sau de tenis de câmp) aruncată/oferită de către conducătorul jocului. Fiecare echipă trece pe rând la bătaia mingii, celelalte 3 fiind la prindere. Fiecare elev execută câte 5 lovituri de baston.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul ORAȘE (Ex: București, Timișoara, Los Angeles, Bruxelles etc.).



REGULI

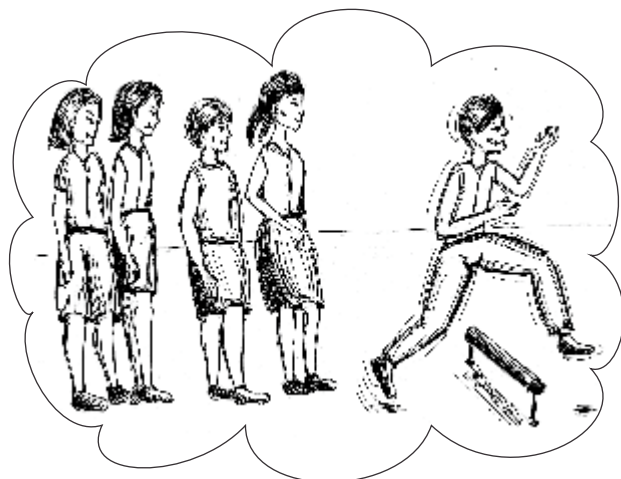
- ✓ la fiecare minge nelovită se scade 1p echipei de la bătaie
- ✓ la fiecare minge prinsă, se acordă 1p, iar dacă mingea este prinsă din aer se acordă 2p
- ✓ se vor evita îmbrâncelile între jucătorii aflați la prindere, acestea penalizându-se cu 3p
- ✓ după ce fiecare echipă a trecut pe la bătaia mingii, câștigă echipa care a acumulat cel mai mare punctaj
- ✓ arbitrii – elevii scutiți medicali

Variantă:

- ✓ mingile sunt aruncate de către un coechipier
- ✓ echipele sunt dispuse față în față la 15-20m câte 2 și bat alternativ jucătorii echipei, păstrând mingiile trimise de echipa adversă

JOC 7 Sare bățul

Ne împărțim în 4-5 grupe. Toți elevii sunt așezați în șir la 8-10 m distanță de o ștachetă (băț). La semnal, într-o anumită ordine (trasă la sorti), fiecare elev își ia elan și încearcă să sară peste ștachetă. După ce toți elevii au încercat să sară la o anumită înălțime, ștacheta se ridică cu 10 cm. Cine nu a reușit să sară peste o anumită înălțime este eliminat din joc. Fiecare grupă își alege un nume din domeniul FLORI (Ex: gladiole, lalele, bujori etc.).



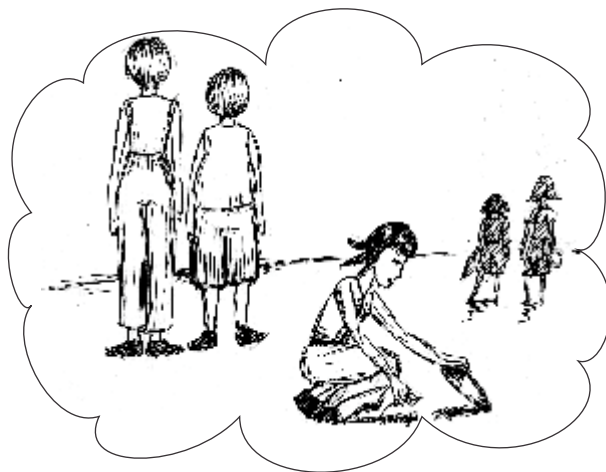
REGULI

- ✓ ștacheta poate fi așezată pe un suport fix (ex. două mese) sau de doi elevi
- ✓ se acordă puncte fiecărui elev în funcție de momentul ieșirii din concurs. Ex. 1p la înălțimea inițială, 2p la următoarea înălțime etc.
- ✓ câștigă echipa care cumulează cele mai multe puncte la final
- ✓ elevii vor putea executa săriturile în orice mod
- ✓ la aterizare se vor folosi saltele de gimnastică

JOC 8 Găsește obiectele

Clasa se împarte în 4 echipe egale. Trei dintre grupe stau cu ochii închiși, cu fața la un perete, iar elevii din cealaltă grupă ascund în perimetrul terenului cele 3 obiecte pe care fiecare le are asupra lui (mingi, eșarfe, popice, bețe marcate, fesuri etc.). La semnal, cei care „țin ochii”, pornesc în căutarea obiectelor ascunse. Fiecare grupă trece pe rând la ascunderea obiectelor.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul AUTOMOBILE (Ex: Dacia, Mercedes, Porsche etc.).



REGULI

- ✓ elevii au la dispoziție un minut pentru a ascunde obiectele
- ✓ obiectele pot fi ascunse oriunde în perimetrul terenului
- ✓ căutarea obiectelor se va face câte 2 minute
- ✓ la fiecare obiect găsit se acordă 1p la grupă
- ✓ la expirarea timpului, numărul de obiecte negăsite se transformă în puncte pentru echipa care le-a ascuns
- ✓ câștigă echipa care acumulează cele mai multe puncte la final

JOC 9 Literele

Formăm 4-6 echipe, fiecare desemnându-și un căpitan. Fiecare grupă trebuie să traseze pe sol, cât de bine poate, coordonată de căpitan, o literă din alfabet. După ce fiecare grupă a executat pe rând litera proprie, se va începe de la capăt cu scrierea unei litere propuse de către o echipă către alta.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul ANIMALE (Ex: lupi, lei, girafe etc.).



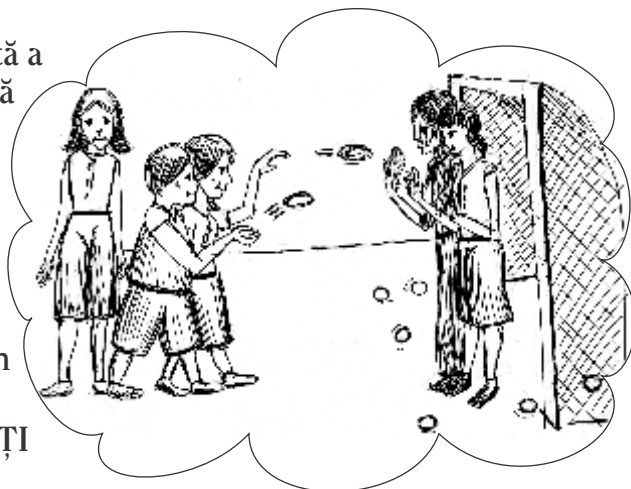
REGULI

- ✓ se poate executa de mai multe ori, cu schimbarea căpitanului de echipă
- ✓ se puntează corectitudinea execuției și timpul de execuție
- ✓ se pot forma, în funcție de numărul participanților, grupuri de două litere
- ✓ câștigă echipa care adună cele mai multe puncte
- ✓ punctele sunt date de coordonatorul jocului (profesorul de sport) sau de celelalte echipe participante

JOC 10 Apără bine

Formăm 4 echipe care joacă 2 câte 2 la câte o poartă a terenului. O grupă de elevi stă în poartă, iar cealaltă aruncă de la 10-15 m cu o minge mică (oină, tenis de câmp) cu intenția de a marca gol. Fiecare elev din echipa care se află „la aruncare” are două încercări de a da gol. După ce termină toți din echipă de aruncat, se schimbă rolurile. Același lucru se întâmplă, în același timp, la cealaltă poartă între celelalte două echipe. Se joacă până la final sistem turneu, fiecare cu fiecare.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul POEȚI (Ex: Eminescu, Coșbuc, Alecsandri etc.).

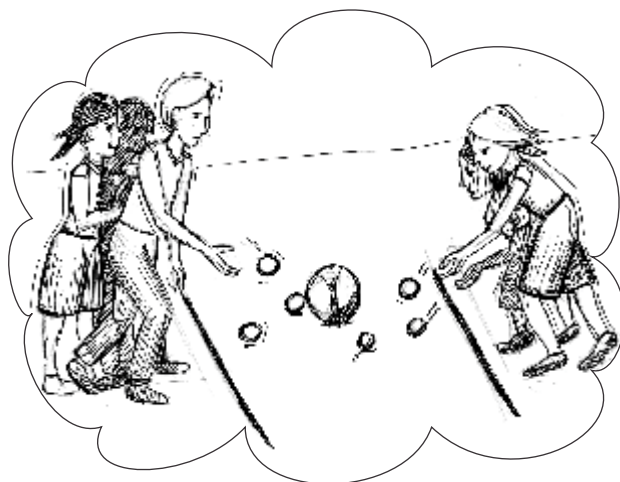


REGULI

- ✓ același elev aruncă mingile una după alta cu pauza de 2-3 s între aruncări
- ✓ echipa care se află în poartă își desemnează un portar. Acesta nu se poate schimba decât la următorul „meci”.
- ✓ nu se depășește linia de aruncare
- ✓ se puntează atât pentru cei care aruncă cât și pentru cei din poartă, care apară, astfel: se acordă 5p la gol, 3p la bară, 1p la minge apărută, 3p la minge prinsă (chiar dacă e cu pământul). Se scad 2p celor care aruncă peste sau pe lângă poartă
- ✓ câștigă echipa care după cele 3 meciuri acumulează cel mai mare punctaj
- ✓ dacă echipele nu sunt egale ca număr (în funcție de numărul participanților), se vor trage la sorți echipele care vor mai primi câte un elev în grupa lor

JOC 11 Mută mingea

Formăm 4 echipe care joacă între ele, două câte două. Se fixează o minge de baschet la jumătatea distanței dintre 2 grupe de elevi aflate față în față, înapoia unor linii trasate pe sol. La semnal se aruncă cu mingile disponibile spre mingea din centru cu intenția de a o nimeri și a o deplasa. Fiecare grupă își alege un nume din domeniul FOTBALIȘTILOR (*Ex: Hagi, Mutu, Tătărușanu etc.*).



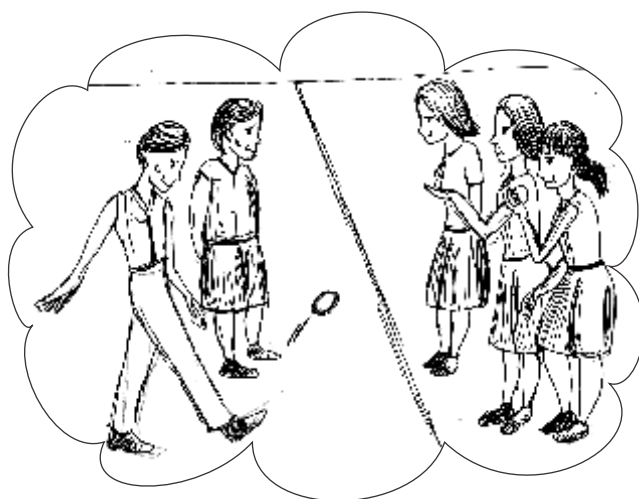
REGULI

- ✓ mingea de baschet se află în centrul unui cerc cu diametrul de 2m
- ✓ distanța de la elevi la linii este de 10m
- ✓ fiecare elev trebuie să aibă în mână o minge la începutul jocului
- ✓ se acordă 1p echipei care nimereste mingea de baschet și o scoate din cerc, moment în care jocul se oprește și se reia de la capăt
- ✓ elevii pot arunca doar din spatele liniei trasate, cu orice minge aflată în preajmă
- ✓ echipa care ajunge prima la 10 puncte joacă în finală cu învingătoarea dintre celelalte două echipe (care a ajuns prima la 10 puncte)

JOC 12 Tenis cu piciorul

Formăm echipe de câte 3-4 elevi care vor juca tenis cu piciorul, fiecare grupă cu fiecare. Terenul poate avea diferite dimensiuni. Se pot organiza mai multe terenuri în funcție de spațiu. Fetele pot lovi mingea și cu mâinile, cu excepția serviciului. Un set se joacă până la 11p.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul ȚĂRI (*Ex: România, SUA, Franța, Japonia etc.*).

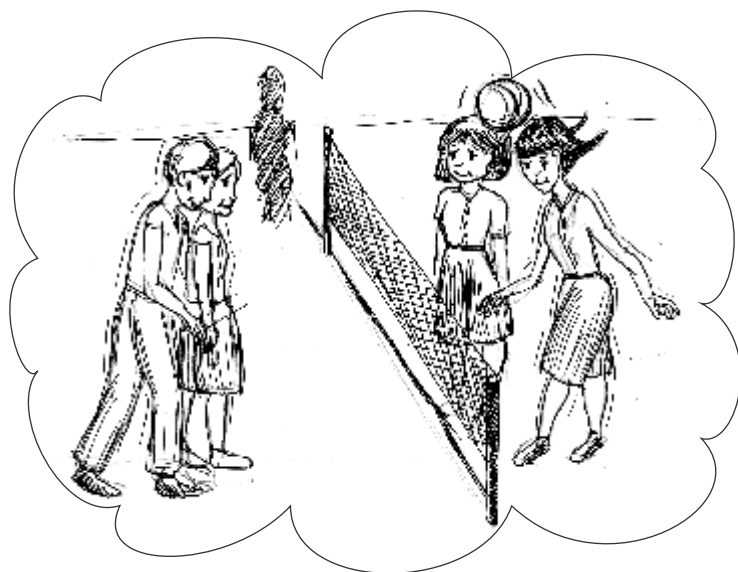


REGULI

- ✓ din serviciu, mingea trebuie lăsată să cadă o dată înainte de a fi preluată (excepție este lovitura cu capul)
- ✓ un elev nu poate atinge mingea de 2 ori consecutiv
- ✓ serviciul se va face cu piciorul, câte două din partea fiecărui elev, alternativ de la o echipă la alta
- ✓ se joacă sistem turneu, fiecare cu fiecare
- ✓ câștigă echipa care acumulează cele mai multe puncte după toate meciurile

JOC 13 Joc volei distractiv

Se formează 4 echipe, care joacă 2 câte 2, un set de volei până la 15p. Transmiterea mingilor peste fileu se face doar cu capul. Fiecare grupă își alege un nume din domeniul LEGUME (Ex: cartofi, spanac, morcov, pepene etc.).

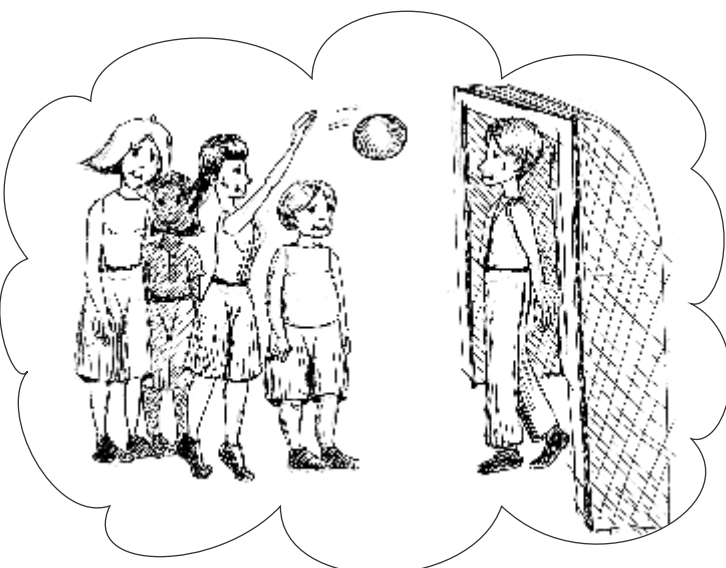


REGULI

- ✓ pasele și serviciile se efectuează normal, cu mâna
- ✓ se respectă regulamentul jocului de volei
- ✓ echipele care câștigă primul set joacă finala mare, iar învinsele finala mică

JOC 14 Joc handbal distractiv

Formăm 4 echipe sau mai multe, egale ca jucători, care joacă între ele meciuri de handbal a câte 5 minute. Regulamentul este ca la handbal, cu excepția că portarii echipelor nu apără cu brațele. Fiecare grupă își alege un nume din domeniul DESENE ANIMATE (Ex: Dexter, Ben 10, Țestoasele Ninja etc.).



REGULI

- ✓ portarii apără fără ajutorul brațelor (picior, corp, cap)
- ✓ se acordă 5p la gol, 3p la bară, 1p la aruncare pe poartă (și apărată de portar) și se scad 2p la minge aruncată peste sau pe lângă poartă
- ✓ se joacă meciuri sistem fiecare cu fiecare, de câte 5 minute
- ✓ câștigă echipa care obține cele mai multe puncte după toate meciurile

JOC 15 Joc baschet distractiv

Formăm 4 echipe sau mai multe, egale ca jucători, care joacă între ele meciuri de baschet cu o minge mică (oină sau tenis de câmp).

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul PLANETE (Ex: Pământ, Jupiter, Saturn, Pluto etc.).



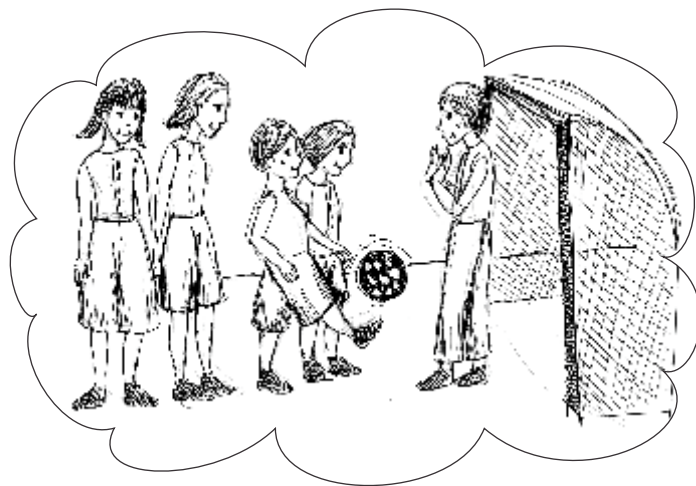
REGULI

- ✓ nu se execută dribling sau pași cu mingea în mână
- ✓ elevii, când au mingea ori pasează, ori aruncă la coș
- ✓ se punctează ca la baschet și se respectă regulamentul jocului de baschet
- ✓ se joacă meciuri de câte 5 minute, fiecare cu fiecare
- ✓ câștigă echipa care obține cele mai multe puncte după toate meciurile

JOC 16 Joc baschet (sau fotbal) distractiv

Formăm 4 echipe sau mai multe, egale ca jucători, care joacă între ele meciuri de baschet (fotbal). Regulile sunt ca la jocul ales, cu excepția că jucătorii pot înscrie la orice coș (poartă).

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul APE CURGATOARE (Ex: Dunărea, Siret, Nil, Amazon etc.).



REGULI

- ✓ jucătorii pot înscrie la orice coș (sau poartă), punctându-se reușitele fiecărei echipe
- ✓ la fotbal se stabilesc 2 portari care rămân în permanență pe aceste posturi
- ✓ se respectă în totalitate regulile din jocul de baschet (fotbal)
- ✓ se joacă meciuri sistem fiecare cu fiecare, de câte 5 minute
- ✓ câștigă echipa care obține cele mai multe puncte (goluri) după toate meciurile

JOC 17 Joc de Fotbal distractiv

Formăm 4 echipe sau mai multe, egale ca jucători, care joacă între ele meciuri de fotbal, cu două mingi odată.

Fiecare grupă își alege un nume din domeniul ECHIPE DE FOTBAL (Ex: Steaua, Dinamo, Barcelona, Arsenal, Inter etc.).

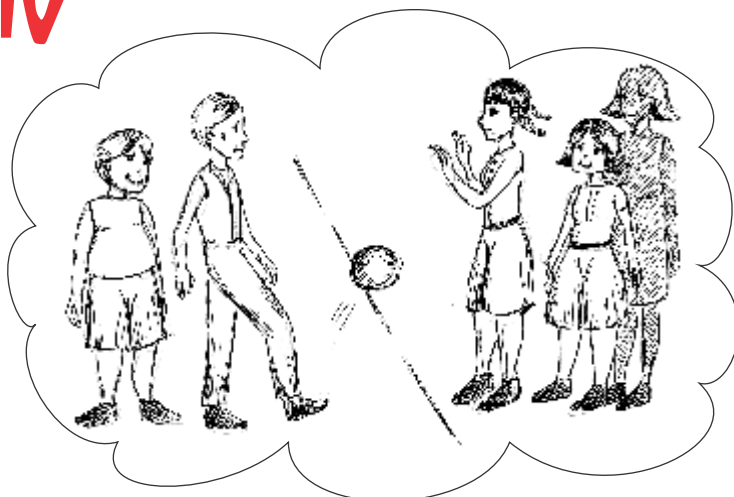


REGULI

- ✓ în joc se folosesc 2 mingi în același timp
- ✓ portarii nu se pot schimba decât la următorul meci
- ✓ repunerea în joc după goluri se va face de către portari
- ✓ se joacă meciuri în sistem fiecare cu fiecare, de câte 5 minute
- ✓ câștigă echipa care marchează cele mai multe goluri după toate meciurile

JOC 18 Joc de handbal-fotbal distractiv

Formăm două echipe: una de fete și una de băieți. Ambele echipe joacă, una contra celeilalte, cu o minge de volei doar că fetele respectă regulile de handbal (mingea circulă doar din mână în mână), iar băieții pe cele de fotbal (mingea este atinsă doar cu piciorul).



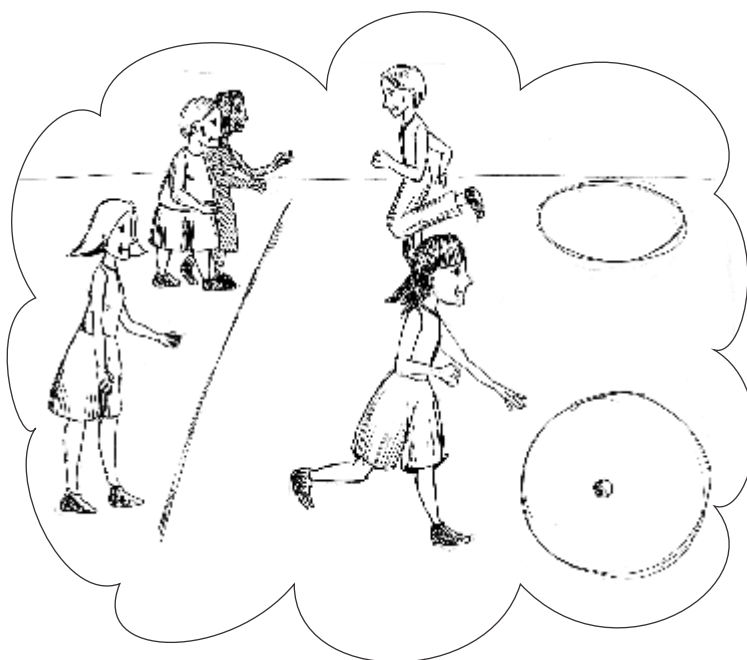
REGULI

- ✓ se vor face schimbări după fiecare 5 minute astfel încât să joace toți elevii
- ✓ se punctează fiecare gol marcat, ieșind învingătoare echipa care înscrie cele mai multe goluri până la final

JOC 19 Ștafete diverse

Clasa este împărțită în 4 echipe mixte, dispuse în spatele liniei de start.

La fluier, alergare 10 m, culegerea unei mingi de oină (obiect) dintr-un cerc cu diametrul de 1 m, întoarcere la linia de sosire într-un picior, predarea mingii/obiectului următorului coechipier, deplasare la sfârșitul șirului echipei. Următorul execută același traseu punând mingea în cerc și așa mai departe. Câștigă echipa al cărei ultim jucător a trecut primul linia de sosire.



REGULI

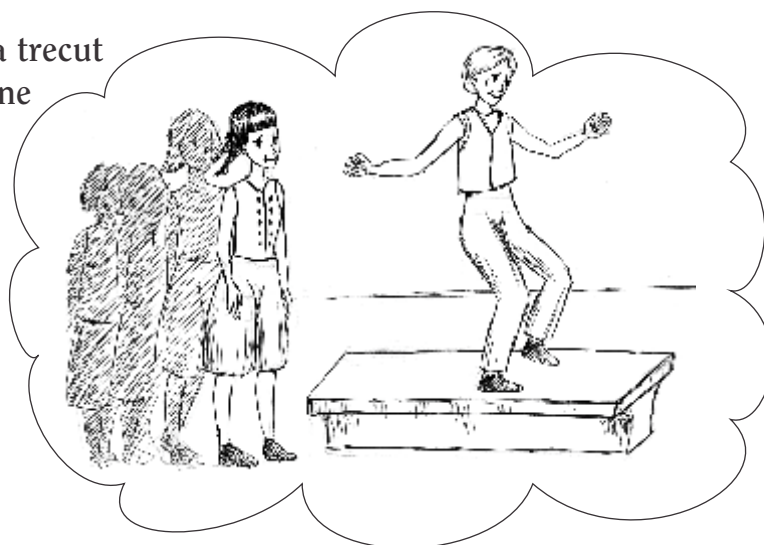
- ✓ elevul următor din fiecare echipă parcurge traseul după ce coechipierul său i-a dat mingea/obiectul sau l-a atins peste pana întinsă, așteptând la linia de start
 - ✓ dacă pleacă de la start mai devreme sau nu pune mingea/obiectul în interiorul cercului, echipa se penalizează cu 1 p
 - ✓ câștigă echipa al cărei ultim jucător a trecut primul linia de sosire și are mai puține puncte de penalizare
 - ✓ se repetă până când una din echipe ocupă de 3 ori locul 1
 - ✓ distanța poate varia între 10-15-20m
- Variante:*
- a. același traseu, cu efectuarea a 5 driblinguri și așezarea mingii în cercul cu diametrul de 1m
 - b. idem, cu efectuarea unui număr de 10 sărituri de coardă pe loc și așezarea acesteia în cercul cu diametrul de 1m
 - c. idem, cu efectuarea unui număr de 10 genuflexiuni corecte
 - d. idem, la ducere alergare cu genunchii la piept, la întoarcere alergare cu călcâiele la șezut, băieții 3 flotări iar fetele 1 flotare (corecte)
 - e. idem, cu aruncare la ținta fixă, situată la 5 m de cercul în care este situată mingea, cu aducerea în cerc a mingii de aruncare
 - f. idem, cu efectuarea driblingului cu brațul îndemânatic la ducere, brațul neîndemânatic la întoarcere, cu ocolirea reperului situat în fața echipei
 - g. echipele, așezate la 15 m de un perete, având la 12-11-10m o minge așezată într-un cerc cu 0,7m, în fața fiecăreia, alergare până la minge, 5-10 aruncări și prinderi ale mingii în și din perete, punerea mingii în cerc, revenire la linia de plecare
 - h. idem „g” cu diverse feluri de alergare la ducere și întoarcere (alergare cu spatele, cu genunchii la piept, cu călcâiele la șezut, pe vârfuri, pe partea exterioară a labei piciorului sau pe partea interioară etc.) iar între aruncare și prindere 2-3 bătăi din palme, pirueta etc.

JOC 20 **Parcurs aplicativ**

Locul desfășurării – sala de sport sau altă încăpere destinată educației fizice.

Se împarte efectivul în 4 echipe mixte, în spatele liniilor de start. La fluier se începe parcursul aplicativ de primul elev din fiecare echipă. Acesta parcurge distanța în viteză (5m) merge în echilibru pe banca de gimnastică (pe partea lată), se rostogolește înainte în ghem pe salteaua de gimnastică, culcat cu fața în sus face - ridicare în stând și revenire în culcat cu fața în sus - de 5 ori, transportul mingilor din cercul de lângă saltea (câte una) în cercul desenat cu o coardă de sărit, pe distanța de 5m se va parcurge de 8 ori, pentru a aduce fiecare minge în V (!?!), 5 sărituri pe loc, folosind coarda care desena cercul, așezarea corzii ca înainte de folosire, întoarcere pe traseul indicat fiecărei echipe, plecarea următorului concurent din echipă, după ce a primit atingerea brațului întins, în spatele liniei de sosire și trecerea la sfârșitul șirului a participantului care a efectuat traseul.

Câștigă echipa al cărei ultim coechipier a trecut primul linia de sosire și are mai puține puncte de penalizare.



REGULI

- ✓ fiecare component al echipei așteaptă la linia de start și execută corect parcursul și numărul de repetări al elementelor la fiecare „stație”
 - ✓ se penalizează cu 1p fiecare abatere (mai puține repetări, punerea mingilor în afara cercului, plecarea mai devreme de la start etc.).
- Variante:*
- a. se schimbă suprafața de mers în echilibru (se întoarce banca), înălțimea (se suprapun 2 bănci), se impune o sarcină suplimentară (aruncarea și prinderea unei mingi) la deplasarea în echilibru etc.
 - b. se schimbă elementele ce se efectuează la saltea (rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit și/sau din depărtat în depărtat, din ghemuit în depărtat și invers, ridicări în stând fără sprijinul brațelor și revenire în culcat fără sprijinul brațelor)
 - c. se schimbă „transportul” mingiilor de la stația IV la stația V prin dribling cu brațul îndemânatic sau neîndemânatic și felul săriturilor la coardă (cu pășire, cu rotirea coardei dinainte înapoi etc.)
 - d. același parcurs aplicativ dar următorul ia startul când coechipierul sau este la stația IV sau a trecut la stația V (parcurs aplicativ cu handicap) încercând să-l ajungă pe primul

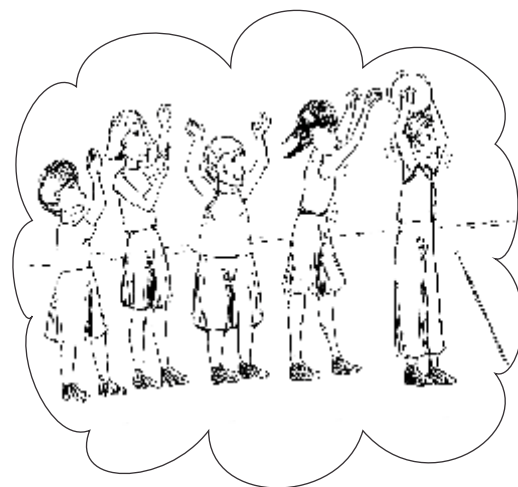
JOC 21 Mingea călătoare

Efectivul se împarte în 3-5 echipe, dispuse între 2 linii (fiecare în șir) la un braț distanță unul de celalalt.

Primul din fiecare echipă are câte o minge (fotbal, volei etc.) pe care o ține cu ambele brațe deasupra capului.

La fluier se trece mingea pe deasupra capului la fiecare coechipier din mână în mână (fără a o arunca sau sări vreun coechipier) iar ultimul aleargă cu mingea în fața șirului și o transmite ca și cel dinaintea lui și așa mai departe până când elevul care a început jocul ajunge să aducă mingea în față și o ridică deasupra capului.

Câștigă echipa al cărei prim jucător ajunge primul în față.



REGULI

- ✓ mingea se transmite pe deasupra capului din mână în mână
- ✓ se penalizează cu 1p echipa dacă sunt săriți coechipieri sau se aruncă mingea
- ✓ jucătorul care scapă mingea se deplasează să o recupereze și o repune în joc de la locul lui
- ✓ jucătorii fac pas înapoi în momentul deplasării ultimului din echipă cu mingea pentru a o pune în joc

JOC 22 Mingea prin tunel

Elevii sunt dispuși ca la jocul anterior, au însă picioarele depărtate, corpul aplecat înainte și brațele în jos. Ei transmit mingea printre picioare la următorul.

Ultimul rămas vine în alergare, se așează cu picioarele depărtate în fața șirului și pune mingea în joc. În timp ce elevul se deplasează cu mingea în fața echipei componenții fac un pas înapoi pentru a păstra „lungimea” șirului.

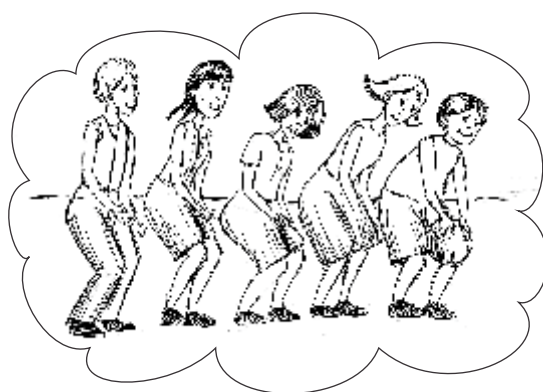
REGULI

- ✓ aceleași ca la MINGEA CĂLĂTOARE, numai că mingea se transmite printre picioarele depărtate care alcătuiesc „tunelul” și este protejată de brațe pentru a nu ieși din „tunel”
- ✓ ultimul din echipă va avea picioarele apropiate pentru a se opri mingea

Variante:

- a. se combină cele 2 jocuri, primul din echipă punând de fiecare dată mingea de sus,

- următorul transmițând-o printre picioare, al 3-lea pe sus și tot așa. Jocul se termină când fostul prim jucător ajunge în față și ridică mingea în sus (STOP)
- b. elevii aduc mingea în față făcând dribling cu brațul îndemânatic, neîndemânatic sau alternativ stâng/drept
- c. același joc, aducând mingea prin rostogolire până ajunge în fața șirului





ISBN 978-973-139-307-0