

VRĂZĂU SĂ CREȘC SĂNĂȚOS

CULEGERE DE JOCURI

caiet profesor

CULEGERE DE JOCURI

caiet profesor

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 Șușnea 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 profesor / CPSS - Centrul pentru Politici și
Servicii de Sănătate. - Buzău : Alpha MDN, 2015
ISBN 978-973-139-308-7

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

Stimați profesori,

Activitatea fizică reprezintă o componentă foarte importantă a unei bune stări de sănătate la orice vârstă. La adulți, un nivel corespunzător de activitate fizică asigură o stare generală de bine, contribuie la controlul greutateii corporale și reduce riscul unor boli cronice foarte răspândite în prezent (bolile de inimă, diabetul zaharat, unele cancere și boli psihice). La copii, activitatea fizică contribuie la dezvoltarea oaselor, mușchilor și articulațiilor, dar și a inimii și a plămânilor, îmbunătățește coordonarea și controlul mișcărilor și aduce numeroase beneficii în plan psihologic, favorizând exprimarea personalității și creșterea încrederii în sine, facilitând integrarea socială și creșterea performanțelor școlare.

Dar ce este activitatea fizică? Acest termen generic reunește mișcărilor corpului realizate de aparatul locomotor (mușchii scheletici și oasele), cu un consum de energie peste cel de repaos. Activitatea fizică, sau, mai simplu, mișcarea se poate desfășura fie în manieră organizată – ca exercițiu fizic sau ca joc de echipă la orele de sport – fie ca parte a activităților zilnice (în cazul elevilor joc, mers pe jos, ieșiri în parc, micile treburi zilnice etc.).

Organizația Mondială a Sănătății recomandă pentru copii și tineri (cu vârste de 5-18 ani) cel puțin o oră de activitate fizică de intensitate moderată sau mare în fiecare zi. Activitatea fizică peste această limită aduce beneficii suplimentare. Activitatea fizică poate include jocuri sportive, mers pe jos și activități recreative desfășurate la școală, în familie sau în diferite activități/ evenimente din comunitate.

Din păcate viața cotidiană oferă tot mai puține oportunități de a face mișcare, nu numai pentru adulți, dar și pentru copii. Atât cerințele școlare tot mai complexe, cât și provocările din mediul înconjurător (dispozitive, jocuri și aplicații electronice tot mai atractive, imensul flux de informații la care pot avea acces) îi atrag pe copii tot mai mult către activități statice și îi predispun la sedentarism.

Prezenta culegere de jocuri face parte dintr-o serie de instrumente 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). Culegerea se adresează cadrelor didactice de toate specialitățile, oferind câteva sugestii de jocuri simple de mișcare, pe care le puteți organiza atunci când aveți activități în aer liber cu elevii – ore de dirigiență, excursii, tabere sau orice alte oportunități. Pentru fiecare joc sunt precizate obiectivul general, o scurtă descriere, regulile jocului și eventuale materiale necesare. O culegere similară a fost editată și pentru elevi, conținând descrieri simplificate ale acelorași jocuri.

Utilizați această culegere ori de câte ori aveți ocazia cu elevii dumneavoastră și dezvoltați-le deprinderea de a considera activitatea fizică o parte firească a stilului lor de viață!

Dr. Dana Fărcășanu
Președinte executiv CPSS

Dr. Ioana Dărămuș
Director programe

La fiecare început de oră se va efectua o ușoară încălzire a tuturor părților corpului (5 min.).

Complex de exerciții libere (exemplu)

1. PI - stând depărtat cu mâinile pe șold

T1 – aplecarea capului
T2 – revenire
T3 – extensia capului
T4 – revenire
T5 – ducerea capului spre stânga
T6 – revenire
T7 – idem spre dreapta
T8 – revenire

2. Poziția Inițială (PI) - stând cu mâinile pe șold

Timp1 (T1) – 8 sărituri cu genunchii la piept

3. PI - stând depărtat cu mâinile pe șold

T1-2 – îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta
T3-4 – idem spre stânga
T5-8 – aplecări alternative la fiecare picior

4. PI - stând cu mâinile pe șold

T1 – fandare înainte cu piciorul stâng
T2 – revenire
T3-4 – idem cu piciorul drept
T5-8 – sărituri cu întoarcere 90°

5. PI - stând

T1 – săritură cu depărtarea picioarelor și lovirea palmelor deasupra capului
T2 – revenire cu bătaia palmelor la spate
T3-8 – idem

6. PI - stând pe vârful piciorului stâng cu mâinile la ceafă

T1 – joc de glezne și ducerea brațelor până la ureche
T2 – revenire
T3-8 – idem

7. PI - stând depărtat

T1-2 – rotiri de brațe înainte
T3-4 – idem înapoi
T 5-6 – aplecări de trunchi pe piciorul stâng
T7-8 – idem pe piciorul drept

8. PI - stând depărtat cu brațul stâng sus

T1-2 – extensia brațelor
T3-4 – idem cu brațul drept sus
T5 – răsucire de trunchi spre stânga cu un braț întins
T6 – idem spre dreapta
T7-8 – idem

9. PI - stând cu mâinile pe șold

T1 – ducerea piciorului stâng înainte
T2 – idem în lateral
T3 – idem în spate
T4 – revenire în P.I.
T5-8 – idem cu piciorul drept

10.PI - culcat facial cu sprijin pe brațe

T1 – ducerea picioarelor înainte prin săritură
T2 – revenire
T3-4 – idem
T5 – săritură cu depărtarea picioarelor
T6 – revenire
T7-8 – idem

11.PI - stând

T1-4 – exerciții de revenire după efort

JOC 1 Nimereste ținta

OBIECTIV

REALIZAREA DE ACȚIUNI MOTRICE SIMPLE: ARUNCAREA OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să rotească brațul înaintea aruncării;
- să aibă cât mai multe aruncări reușite;
- la aruncare să aibă în față piciorul opus brațului de aruncare.

DESCRIEREA JOCULUI:

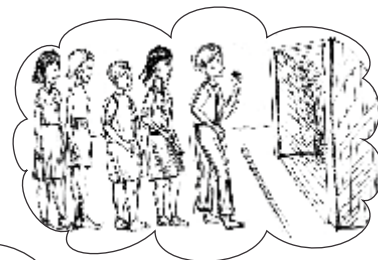
Se formează 3-4 grupe de elevi, așezați pe coloane cu fața spre o poarta de handbal. Fiecare grupă are câte o minge mică iar cu aceasta se încearcă nimerirea transversalei porții, de la diferite distanțe. Fiecare echipă își alege denumirea din domeniul PEȘTI.

REGULI

- ✓ la semnal sonor câte unul din fiecare grupă aruncă mingile în același timp;
- ✓ cei care aruncă, recuperează mingile;
- ✓ 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;
- ✓ se punctează fiecare reușită cu 1p dacă mingea doar șterge bara și cu 2p dacă transversala este nimerită în plin și mingea revine înspre cel care a aruncat. Se pot mări punctajele o data cu mărirea distanței de la care se aruncă;
- ✓ câștigă echipa care acumulează cele mai multe puncte la final.

MATERIALE NECESARE:

- 3-4 mingi (de oină sau de tenis de câmp).



JOC 2 Ceasul

OBIECTIV

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII MOTRICE PROPRII

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să execute săritura cât mai înalt;
- să-și coordoneze săritura cu trecerea sticlei.



DESCRIEREA JOCULUI:

Toți elevii sunt așezați într-un cerc. Profesorul (conducătorul jocului) învârte pe sol o sticlă de plastic prinsă de o coardă. Elevii, în momentul în care sticla se apropie de picioarele lor, încearcă să se ferească prin săritură, de aceasta. 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 (căruia i se dă cel mai mare punctaj), jocul se reia păstrându-se punctajul acumulat de către fiecare elev.

Variantă:

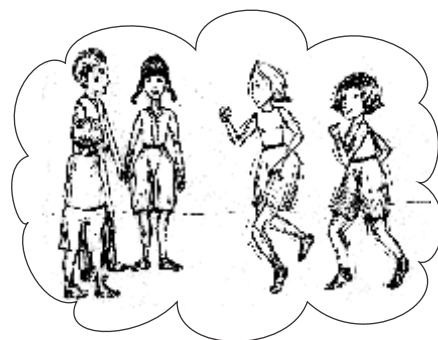
- ✓ se formează echipe de 4-6 elevi cu denumiri din domeniul: POMI. Intră la început în cerc doar cate 2-3 elevi din fiecare grupă, apoi ceilalți. Punctajul se adună în echipă.

Este învingător elevul (echipa) care acumulează cele mai multe puncte.

MATERIALE NECESARE:

- o sticlă de plastic umplută pe jumătate cu nisip și o coardă.

JOC 3 Alungă-l pe al treilea (buchețelele)



OBIECTIV

COLABORAREA CU CEILALȚI MEMBRI AI GRUPULUI ÎN VEDEREA
CONSTITUIRII UNEI FORMAȚII DE ADUNARE

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să reacționeze foarte rapid la semnal;
- să nu rămână în afara cercurilor formate.

DESCRIERE A JOCULUI:

Se împarte clasa în 4-5 grupe de elevi, fiecare grupa alegându-și denumirea din domeniul: INSECTE. La primul semnal, elevii alergă de voie pe terenul de sport, iar la al doilea semnal se formează prin prinderi de mână grupe dispuse în cerc. Un elev (sau doi) rămâne pe afară. EX: la 21 de elevi se formează 5 cercuri a câte 4 elevi și un elev rămâne singur. La 22 de elevi se pot forma 4 cercuri a câte 5 cu doi elevi rămânând pe dinafară.

REGULI

- ✓ pentru elevii care rămân pe dinafară se scad puncte din grupa din care fac parte;
- ✓ se reia jocul cu același număr de elevi;
- ✓ cercurile care se formează pot fi formate din componenții oricărei grupe;
- ✓ se va evita alergarea în grupuri sau prinși de mână;
- ✓ câștigă echipa care are la final cele mai puține puncte de penalizare.

MATERIALE NECESARE

- un fluier.

JOC 4 Alergare în cerc

OBIECTIV

COORDONAREA ACȚIUNILOR PROPRII CU A CELORLALȚI MEMBRI AI GRUPULUI

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să rămână prinși de mâini până la finalul execuției;
- să poată executa alergarea în condițiile jocului.



DESCRIERE:

Se formează echipe cu denumiri din domeniul PĂSĂRI, compuse din cel puțin 5 elevi. Aceștia sunt prinși 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 4 p etc.

REGULI

- ✓ echipa al cărui cerc „se rupe” primește 0 puncte;
- ✓ reperul se va atinge de către un elev fără desprinderea brațelor;
- ✓ 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.

MATERIALE NECESARE:

- un fluier.

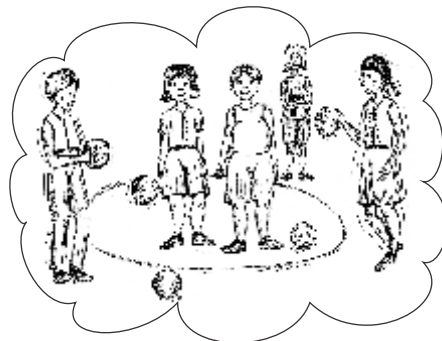
JOC 5 Vânează lupul (vânătorul și lupii)

OBIECTIV

DEZVOLTAREA SPIRITULUI DE FAIR-PLAY

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să recupereze mingea cât mai rapid;
- să nimerească cât mai mulți adversari;
- să se ferească din calea mingilor.



DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează un număr de 4 echipe egale ca număr de participanți, cu denumiri din domeniul CULORI. Se trasează un cerc pe sol cu diametrul de 10-15 m. O echipă așezată în afara acestui cerc (vânătorii) încearcă lovirea cu o minge a unor adversari (lupii) aflați în interiorul cercului într-un timp stabilit (de ex. 3 min.).

REGULI

- ✓ 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).
- Varianta 2:*
- ✓ vânătorii pot folosi 2 mingi în același timp.

MATERIALE NECESARE:

1-2 mingi mai ușoare (de volei).

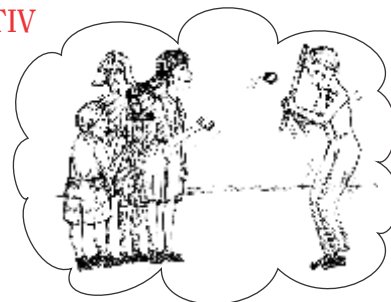
JOC 6 Cine bate mai departe

OBIECTIV

DEZVOLTAREA INTERESULUI CONSTANT PENTRU FENOMENUL SPORTIV

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să nimerească cât mai multe mingi;
- să prindă cât mai multe mingi;
- să arunce mingile cu precizie.



DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe, acestea alegându-și denumirea din domeniul ORAȘE. Cu ajutorul unui baston se încearcă lovirea unei mingi mici aruncată/oferită de către conducătorul jocului. Fiecare echipă trece pe rand la bătaia mingii, celelalte 3 fiind la prindere. Fiecare elev execută câte 5 lovituri de baston.

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 acorda 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.

Varianta 2:

- ✓ mingile sunt aruncate de către un coechipier.

MATERIALE NECESARE:

- un baston (o bătă, un băț mai gros);
- 5 mingi mici (de oina sau de tenis de câmp).

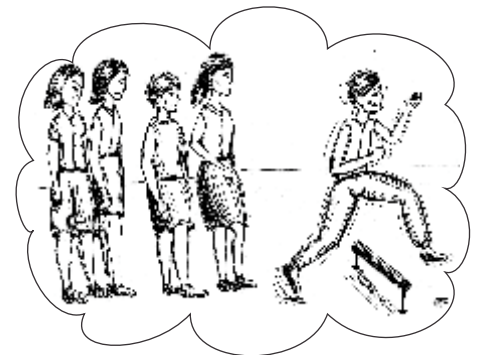
JOC 7 Sare bățul

OBIECTIV

DEPĂȘIREA LIMITELOR PROPRII ÎN DETENȚĂ

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să execute bătaia pe un singur picior;
- să reușească sărituri peste înălțimi cât mai mari.



DESCRIEREA JOCULUI:

Se împarte clasa în 4-5 grupe de elevi, fiecare grupă având o denumire din domeniul FLORI. Toți elevii sunt așezați în șir la 8-10 m cu fața la o ștachetă (băț). La semnal, într-o anumită ordine, fiecare elev încearcă să sară peste ștacheta care se ridică progresiv după ce toți elevii au încercat să sară la o anumită înălțime. Se elimină din joc elevii care nu au reușit să sară peste o anumită înălțime.

REGULI

- ✓ 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.

MATERIALE NECESARE:

- o bară (țeavă) de plastic pentru ștachetă;
- cel puțin două saltele de gimnastică pentru amortizarea aterizării;
- două măsute pe care să se sprijine bara;
- diferite obiecte care să ajute la ridicarea stachetei.

JOC 8 Găsește obiectele

OBIECTIV

DISPONIBILITATE PENTRU COLABORARE ÎN RELAȚIILE CU COLEGII DE ECHIPĂ

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să găsească cât mai multe obiecte în timpul stabilit;
- să ascundă cât mai bine obiectele;
- să ascundă obiectele în limita timpului acordat.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se împarte clasa în 4 grupe egale, cu denumiri din domeniul AUTOTURISME. Trei 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 etc.). La semnal, cei care „țin ochii”, pornesc în căutarea obiectelor ascunse. Fiecare grupă trece pe rând la ascunderea obiectelor.

REGULI

- ✓ elevii au la dispoziție un minut pentru a ascunde obiectele;
- ✓ 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;
- ✓ obiectele pot fi ascunse oriunde în perimetrul terenului.

MATERIALE NECESARE:

20 de obiecte (mingi, popice, fesuri, eșarfe, bețe etc.).



JOC 9 Literele

OBIECTIV

IDENTIFICAREA ASPECTULUI ESTETIC AL GESTURILOR MOTRICE

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să-și dezvolte imaginația creatoare;
- să realizeze cerința într-un timp cât mai scurt.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4-6 echipe cu denumiri din domeniul ANIMALE, iar fiecare grupă are un căpitan de echipă. Fiecare grupă își alege o literă pe care trebuie să o traseze pe sol din corpurile membrilor echipei, fiind coordonați de căpitan. 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.



REGULI

- ✓ se poate executa de mai multe ori cu schimbarea căpitanului de echipă;
- ✓ profesorul punctează corectitudinea execuției prin maxim 5p;
- ✓ se punctează și timpul de execuție astfel: timpul cel mai scurt 5p, locul II 4p etc.;
- ✓ se pot forma, în funcție de numărul participanților și grupuri de două litere;
- ✓ câștigă echipa care adună cele mai multe puncte.

MATERIALE NECESARE:

- un fluier.

JOC 10 Apără bine

OBIECTIV

APLICAREA SISTEMULUI DE REGULI SPECIFICE ORGANIZĂRII ȘI PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să arunce mingile pe cadrul porții;
- să apere mingile aruncate de către adversari.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe cu denumiri din domeniul POEZI, iar acestea 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 cu intenția de a marca gol. După două aruncări ale fiecărui elev, se schimbă rolurile. Același lucru se întâmplă în același timp la cealaltă poartă între celelalte 2 echipe. Se joacă până la final sistem turneu fiecare cu fiecare.

REGULI

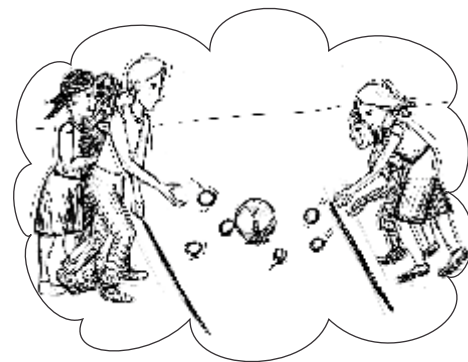
- ✓ același elev aruncă mingile una după alta cu pauza de 2-3 s între aruncări;
- ✓ nu se depășește linia de aruncare;
- ✓ se punctează atât pentru cei care aruncă cât și pentru cei din poartă, care apară, astfel: se acordă 5p la gol, 3p la bară, 1p la minge aparată,
- 3p la minge prinsă (chiar dacă 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.

MATERIALE NECESARE:

- 4 mingi de oină sau de tenis de câmp.



JOC 11 Mută mingea



OBIECTIV

APLICAREA ÎN FORMĂ DE ÎNTRECERE A PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să nimerescă ținta de cât mai multe ori;
- să recupereze cât mai rapid mingea.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe care joacă între ele 2 câte 2, acestea având denumiri din domeniul FRUCTE. Se fixează o minge de baschet la jumătatea distanței dintre 2 grupe de elevi aflate față în față în spatele 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.

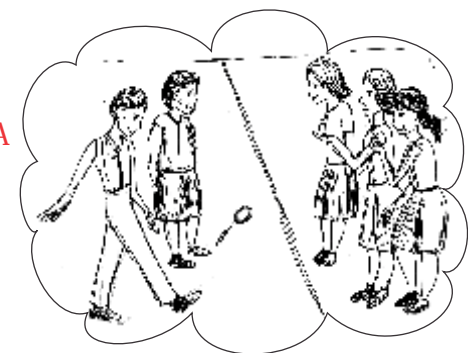
REGULI

- ✓ 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 finala cu învingătoarea dintre celelalte două echipe (care a ajuns prima la 10 puncte).

MATERIALE NECESARE:

20 mingi mici de orice tip + o minge de baschet.

JOC 12 Tenis cu piciorul



OBIECTIV

UTILIZAREA CUNOȘTINTELOR DOBÂNDITE ÎN VEDEREA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚII MOTRICE PROPRII

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să execute serviciul în terenul advers;
- să respecte regulile jocului.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează echipe de câte 3-4 elevi, cu denumiri din domeniul ȚĂRI. Un set se joacă până la 11 p. 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.

REGULI

- ✓ din serviciu, mingea trebuie lăsată o dată să cadă înainte de a fi preluată (excepție este lovitura cu capul);
- ✓ un elev nu poate atinge mingea de 2 ori consecutiv;
- ✓ se punctează diferența de puncte până la 11 puncte (ex. scor 11-6, cei care câștigă primesc 5 puncte);
- ✓ nu se joacă prelungiri; la 10 egal învinge echipa care câștigă primul punct;
- ✓ 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.

MATERIALE NECESARE:

- 4 mingi de fotbal;
- opțional se pot folosi bănci de gimnastică pe post de fileu.

JOC 13 Joc volei distractiv

OBIECTIV

ADOPTAREA UNUI REGIM DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să execute serviciul peste fileu
- să transmită mingea peste fileu numai cu capul

DESCRIEREA JOCULUI

Se formează 4 echipe, cu denumiri din domeniul LEGUME, care joacă 2 câte 2 seturi de volei până la 15p, în care transmiterea mingilor peste fileu se face doar cu capul.

REGULI

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

MATERIALE NECESARE:

- o minge de volei.

JOC 14 Joc handbal distractiv

OBIECTIV

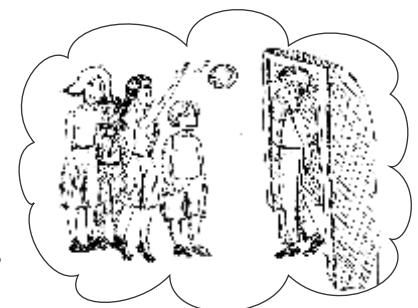
RECUNOAȘTEREA DIFERITELOR REACȚII ALE ORGANISMULUI LA EFORTURI VARIATE

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să respecte regulamentul jocului de handbal;
- să arunce mingea pe spațiul porții.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe, cu denumiri alese din domeniul DESENE ANIMATE, care joacă între ele meciuri de handbal de câte 5 minute.



REGULI

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

MATERIALE NECESARE:

- o minge de handbal.

JOC 15 Joc baschet distractiv

OBIECTIV

DEZVOLTAREA SPIRITULUI DE ECHIPĂ

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să înscrie cât mai multe coșuri;
- să nu facă pași cu mingea în mână.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe, cu denumiri alese din domeniul PLANETE, care joacă între ele meciuri de baschet cu o minge mică.

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.

MATERIALE NECESARE:

- o minge de oină (tenis de câmp).

JOC 16 Joc baschet (sau fotbal) distractiv

OBIECTIV

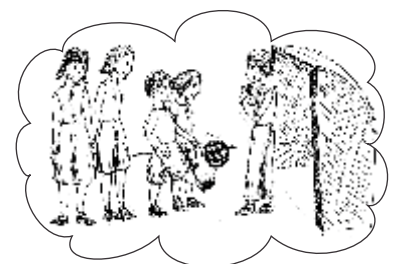
INTEGRAREA ȘI ACȚIONAREA EFICIENTĂ ÎNTR-UN GRUP PRESTABILIT

OBIECTIVE OPERATIONALE:

- să se apere eficient;
- să înscrie cât mai multe puncte (goluri).

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe, cu denumiri alese din domeniul RÂURI, care joacă între ele meciuri de baschet (fotbal).



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 porturi;
- ✓ se respectă în totalitate regulile din jocul de baschet (fotbal);
- ✓ se joacă meciuri de câte 5 minute fiecare cu fiecare;
- ✓ câștigă echipa care obține cele mai multe puncte (goluri) după toate meciurile.

MATERIALE NECESARE:

- o minge de baschet (fotbal).

JOC 17 Joc de Fotbal distractiv

OBIECTIV

APLICAREA SUB FORMĂ DE ÎNTRECERE A DEPRINDERILOR FUNDAMENTALE ȘI A CELOR SPORTIVE DE BAZĂ

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să înscrie cât mai multe goluri;
- să urmărească în joc ambele mingi.



DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe, cu denumiri alese din domeniul ECHIPE DE FOTBAL, care joacă între ele meciuri de fotbal.

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 de câte 5 minute fiecare cu fiecare;
- ✓ câștigă echipa care marchează cele mai multe goluri după toate meciurile.

MATERIALE NECESARE:

- 2 mingi de fotbal.

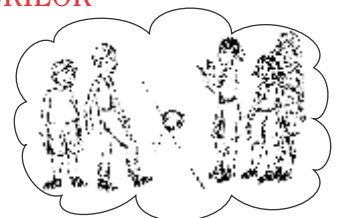
JOC 18 Joc de handbal-fotbal distractiv

OBIECTIV

ÎNDEPLINIREA ROLURILOR ȘI RESPECTAREA REGULILOR SPECIFICE JOCURILOR

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să înscrie cât mai multe goluri;
- să respecte regulamentele celor 2 jocuri.



DESCRIEREA JOCULUI

Se formează o echipă de fete și una de băieți care joacă una contra celeilalte cu o minge de volei. În joc, fetele respectă regulile de handbal, iar băieții pe cele de fotbal.

REGULI

- ✓ se vor face schimbări după fiecare 5 minute astfel încât să joace toți elevii;
- ✓ se punctează fiecare reușită ieșind învingătoare echipa care marchează cele mai multe goluri până la final.

MATERIALE NECESARE:

- o minge de volei.

JOC 19 Ștafete diverse

OBIECTIV

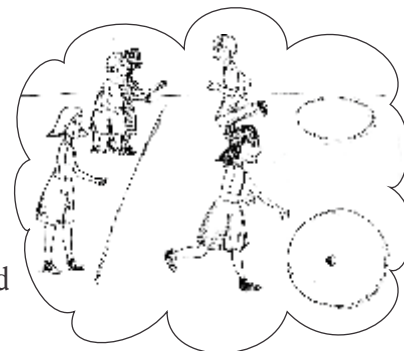
STIMULAREA PARTICIPĂRII LA ÎNTRECERILE ORGANIZATE ȘI A COLABORĂRII ÎN ECHIPĂ

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să exerseze driblingurile și alergările diverse;
- să exerseze săriturile cu coarda de pe loc;
- să efectueze aruncarea și prinderea mingii și aruncarea la țintă.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se formează 4 echipe mixte, iar membrii fiecărei echipe execută pe rând sarcinile stabilite în cadrul jocului.



REGULI

- ✓ fiecare membru al echipei începe execuția sarcinilor după ce i-a fost predată ștafeta;
- ✓ se penalizează echipa cu 1 punct dacă vreun membru pleacă de la start mai devreme sau nu pune mingea/obiectul în interiorul cercului;
- ✓ câștigă echipa al cărei ultim jucător a trecut primul linia de sosire și are mai puține puncte de penalizare.

MATERIALE NECESARE:

- fluier, 4 mingi de handbal, 4 corzi de sărit, 4 jaloane.

JOC 20 Parcurs aplicativ

OBIECTIV

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR MOTRICE PROPRII PRIN APLICAREA DE PROCEDEE TEHNICE

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

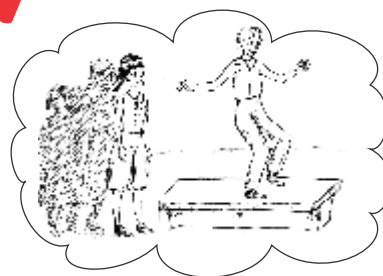
- efectuarea corectă a elementelor de gimnastică acrobatică;
- efectuarea corectă a tuturor mișcărilor ce compun parcursul aplicativ și variantele acestuia.

DESCRIEREA JOCULUI:

Se împarte efectivul în 4 echipe mixte, în spatele liniilor de start și la semnalul fluierului se începe parcursul aplicativ de către primul elev din fiecare echipă.

REGULI

- ✓ fiecare component al echipei așteaptă la linia de start și execută corect parcursul și nr. de repetări al elementelor la fiecare „stație”;
- ✓ fiecare membru al echipei respectă strict momentul de start și modul de „transport” al obiectelor între „stații”;
- ✓ se penalizează cu 1p fiecare abatere (mai puține repetări, punerea mingilor în afara cercului, plecarea mai devreme de la start etc.);
- ✓ câștigă echipa al cărei ultim coechipier a trecut primul linia de sosire și are mai puține puncte de penalizare.



MATERIALE NECESARE:

- fluier, 4 bănci de gimnastică, 4 saltele, 4 corzi, 16 mingi de oină.

JOC 21 Mingea călătoare

OBIECTIV

FORMAREA SPIRITULUI DE ECHIPĂ

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- coordonarea mișcărilor proprii cu cele ale echipei;
- exersarea driblingului cu mâna dreaptă, mâna stângă și alternativ.



DESCRIEREA JOCULUI:

Efectivul de elevi se împarte în 3-5 echipe, dispuse în șir și fiecare echipă trece câte o minge (fotbal, volei etc.), cu ambele brațe deasupra capului, de la primul la ultimul membru al șirului.

REGULI

- ✓ mingea se transmite pe deasupra capului din mână în mână;
- ✓ se penalizează cu 1p echipa dacă sunt săriți coechipieri sau se scapă mingea;
- ✓ jucătorul care scapă mingea se deplasează să o recupereze și o repune în joc de la locul lui.

MATERIALE NECESARE:

- fluier, 3-5 mingi de volei.

JOC 22 Mingea prin tunel

OBIECTIV

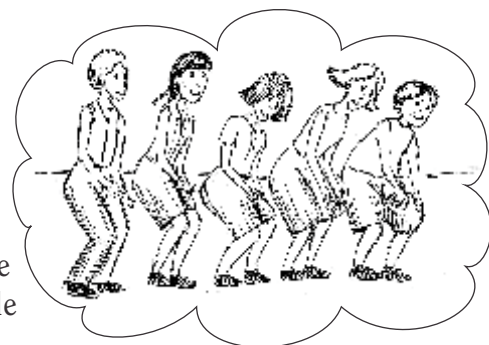
RESPECTAREA SISTEMULUI DE REGULI SPECIFICE ÎNTRECERILOR LA CARE PARTICIPĂ

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- efectuarea corectă a dribling-ului alternativ;
- rostogolirea mingii cu brațul îndemânat și recuperarea ei cu ambele mâini.

DESCRIEREA JOCULUI:

Efectivul de elevi se împarte în 4 echipe, dispuse în șir și la fiecare echipă elevii au picioarele depărtate, corpul aplecat înainte și brațele în jos. Ei transmit mingea printre picioare la următorul coechipier.



REGULI

- ✓ mingea se transmite printre picioarele depărtate care alcătuiesc „tunelul” și este protejată de brațe pentru a nu ieși din „tunel”;
- ✓ se penalizează cu 1p echipa dacă se scapă mingea;
- ✓ jucătorul care scapă mingea se deplasează să o recupereze și o repune în joc de la locul lui.

MATERIALE NECESARE:

- fluier, 4 mingi volei (handbal).



ISBN 978-973-139-308-7