Plan remedial
prin jocuri de mișcare aplicat la nivel de grupă
pentru orele de Educație Fizică și Sport
la ciclul primar în cadrul programului
“Școala după școală”



Prof. Bălcinoiu Maria Ioana
Școala Gimnazială „Nicolae Titulescu” Buzău
Prof. Ciubotaru George Cristian
Liceul cu Program Sportiv „Iolanda Balas Soter” Buzău
Prof. Georgescu Cristian Mihail
Liceul Teoretic „Alexandru Marghiloman” Buzau

CUPRINS

1. Organizarea unui program de remediere 3
2. Pregătirea organismului pentru efort prin jocuri de mișcare 4
2.1. JOCUL „PIATRĂ, FOARFECĂ, HÂRTIE" 4
2.2. JOCUL „CODIȚELE" 5
2.3. JOCUL „MAȘINUȚELE ÎN GARAJ" 5
3. Jocuri de mișcare care se pot executa și în sala de clasă 6
3.1. JOCUL „CURENTUL" 6
3.2. JOCUL „PISTOLARII" 6
3.3. JOCUL „MUT" 7
4. Jocuri cu mingea - ce pot fi realizate în veriga a II-a sau în vergile tematice pentru atingerea diferitelor obiective. Jocuri de mișcare cu mingea 7
4.1. JOCUL „CAPCANELE" 7
4.2. JOCUL „FURĂ MINGEA" 8
5. Jocuri pentru educație fizică – Aruncarea la țintă 9
5.1. BOWLING 9
5.2. DUELUL ARUNCĂTORILOR 9
6. Jocuri educație fizică ce se pot efectua și în sala de clasă 10
6.1. JOCUL „SĂCULEȚII PE BANCĂ" 10
6.2. CURLING 11
6.3 BOWLING 11
7. Jocuri de atenție ce pot fi efectuate în orele de educație fizică și sport sau în orice altă formă de practicarea exercițiilor fizice 12
7.1. JOCUL „FĂ CE SE DICTEAZĂ" 12
7.2. JOCUL „ZBOARĂ, ZBOARĂ" 12
7.3. JOCUL „COMANDA INVERSĂ" 13
7.4. JOCUL „LAC-MAL" 13
7.5. JOCUL „FĂ CE SE SPUNE" 13
8. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei 14
8.1. JOCUL „CURSA PE NUMERE" 14
8.2. JOCUL „PRINDE CERCUL" 14
8.3. JOCUL „ORDINEA COPETELOR" 15
8.4. JOCUL „PĂTRATUL VITEZEI" 15
9. Complex de exerciții pentru dezvoltarea îndemânării 16
10. Jocuri de mișcare- îndemânare- ce pot fi efectuate în orele de educație fizică și sport sau în alte forme de organizare a activităților sportive 17
10.1. JOCUL „BASTOANE ÎN ECHILIBRU" 17
10.2. JOCUL „URMĂREȘTE CERCUL" 18
BIBLIOGRAFIE 19

1. Organizarea unui program de remediere.

Organizarea unui program de remediere are un impact semnificativ în viaţa şcolară, având ca obiectiv schimbarea atitudinii faţă de fiecare copil care poate avea la un moment dat dificultăţi de învăţare. Este necesar ca elevii să fie sprijiniţi în efectuarea asistată a temelor, în activităţi de recuperare şcolară şi ameliorare a dificultăţilor în învăţare, precum şi în activităţi de educaţie plastică sau jocuri distractive, cu scop educativ indirect.

Educația remedială este necesar a fi aplicată atât la nivel de grup, cât și la nivel individual.

Intervenția individualizată presupune:

- identificarea punctelor slabe şi a celor forte;
- stabilirea priorităților de învăţare;
- alegerea celor mai adecvate metode şi strategii;
- înregistrarea progreselor elevului;
- evaluarea intervenției.

Scopul educației remediale **:** stimularea finalizării învațământului obligatoriu (prevenirea abandonului școlar) şi îmbunătățirea ratei succesului școlar pentru copiii din grupurile dezavantajate.

Prin astfel de activități se urmărește o schimbare de atitudine a cadrelor didactice, a părinților, a elevilor şi a reprezentanților instituțiilor publice locale şi județene, față de comunitățile și grupurile dezavantajate.

- Din cauza frecvenţei scăzute la cursuri şi a celorlalte dificultăţi, elevii întâmpină greutăţi în atingerea obiectivelor - cadru la diverse discipline.
- Copiii au imaginație săracă şi o memorie mecanică, devin pasivi şi așteaptă să fie solicitați, au exprimarea greoaie și uneori se integrează greu în colectiv.
- Din cauza condițiilor vitrege de acasă sunt irascibili, nu se pot concentra pe o durată mai lungă de timp, înclinând spre fuga de la ore sau găsirea altor preocupări.
- Motivația pentru învăţare este foarte redusă.
- Imaginea de sine este slabă; copiii sunt nesiguri, şi chiar şi atunci când au performanțe acceptabile într-un domeniu, nu sunt conștienți şi convinși de reușita lor; au dificultăți în a fi cinstiți şi corecți cu ceilalți şi de cele mai multe ori sunt agresivi când relaționează cu alții. Au o experiență personală săracă datorită mediului din care provin.

Educaţia reprezintă, pentru orice societate, vectorul dezvoltării durabile și a unei societăți sănătoase.

Educația remedială este parte a educației copilului care are ca obiectiv stimularea finalizării învățământului obligatoriu şi îmbunătățirea ratei succesului școlar pentru copiii din grupurile dezavantajate.

În orele de educație remedială, copiii sunt sprijiniţi în efectuarea asistată a temelor, în activităţi de recuperare şcolară şi ameliorare a dificultăţilor în învăţare, precum şi în activităţi de educaţie plastică sau jocuri distractive, cu scop educativ indirect.

Școala se implică în formarea cadrelor competente de a desfășura activități de educație remedială prin intermediul căreia se urmărește prevenirea abandonului școlar, a violenței domestice și conflictelor.

Pentru ca activitățile de educație remedială să fie eficace se urmăresc mai multe aspecte: diversitatea, accesibilitatea şi estetica materialului didactic prezentat; cadrul ambiental personalizat cu lucrările elevilor sau schimbarea locaţiei de lucru; aplicarea unor strategii de învăţare prin cooperare ca metode de promovare a armoniei sociale; percepţia şi feed-back-ul părinţilor pe parcursul desfăşurării activităţilor de remediere; implicarea mediatorului şcolar în buna desfăşurare a activităţii de educaţie remedială.

Prin activitățile de remediere se schimbă modul de gândire şi de percepție al formatorilor/cadrelor didactice care se implică în astfel de programe, legate de actul educațional din interiorul şi exteriorul școlii. Sunt importante întâlnirile cu părinții care trebuie să înțeleagă că rolul lor este să fie educatorii copilului lor, că uneori şi ei au de învățat de la copilul lor, dar şi că școala le este mereu aproape şi sprijin în formarea şi educarea copilului lor.

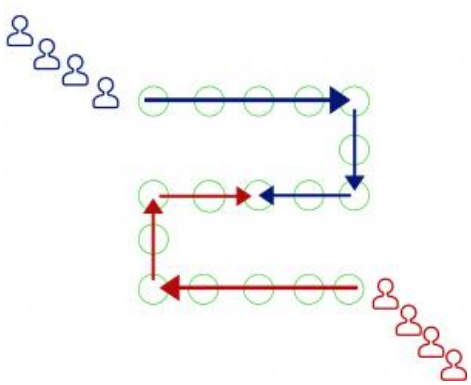
2. Pregătirea organismului pentru efort prin jocuri de mișcare.

2.1. JOCUL „PIATRĂ, FOARFECĂ, HÂRTIE"

Materiale necesare:

- cercuri sau copete.

Descrierea jocului:



Colectivul de elevi va fi împărțit în două echipe egale ca număr de elevi. Se va forma un traseu din cercuri ca și cel din imagine.

Elevii vor efectua sărituri, alergare cu genunchii la piept sau alte forme de deplasare în cercuri. În momentul când elevii se întâlnesc vor juca jocul „Piatră, foarfecă, hârtie", elevul care câștigă duelul continuă traseul, elevul care a pierdut duelul iese din zona cercurilor și se așează la coada echipei proprii. În momentul când un elev pierde un duel, următorul elev din echipa lui începe traseul încercând să îl blocheze pe elevul advers ca să nu termine traseul.



Când un elev din echipa albastră ajunge la echipa roșie fără să fie blocat de către cineva din echipa roșie atunci echipa albastră primește un punct.

Cine câștigă când elevii ajung la duel?

- foarfeca bate hârtia;
- hârtia bate piatra;
- piatra bate foarfeca.

Dacă nu sunt cercuri suficiente ca și număr acest joc se poate realiza și cu ajutorul copetelor.

2.2. JOCUL „CODIȚELE"

Materiale necesare:

- eșarfe (dacă nu sunt eșarfe se pot folosi și maieurile de departajare).

Descrierea jocului:

Jocul se va desfășura pe jumătatea terenului de fotbal, baschet, handbal, etc. Fiecare elev își va pune eșarfa la spate ca și cum ar avea o coadă (eșarfa să fie cât mai vizibilă).

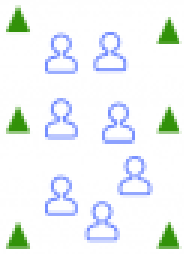
Varianta 1 – Joc individual

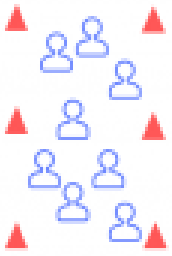
Elevii aleargă pe suprafața delimitată încercând să își scotă coada. Elevii care își pierd coada sunt eliminați din joc. Jocul continuă până când rămâne un câștigător sau mai mulți câștigători.

Varianta 2 – Joc pe echipe

Dacă eșarfele sunt de mai multe culori acest joc se poate juca și pe echipe.

2.3. JOCUL „MAȘINUȚELE ÎN GARAJ"





Materiale necesare:

- copete (pentru realizarea garajelor).

Descrierea jocului:

Foarte apreciat de către elevii din clasa pregătitoare sau clasa a-I-a. Pe suprafața de joc se vor realiza două garaje din copete, garajele vor fi două dreptunghiuri cu lungimea de 5 metri iar lățimea de 2 metri.

Jocul începe cu elevii repartizați în cele două garaje, la următoarele comenzi ale prefesorului elevii vor executa:

- „Mașinuțele ies la plimbare" – elevii vor alerga pe suprafața delimitată, în exteriorul garajelor;
- „Mașinuțele în garaj" – elevii vor intra în garaj;
- „Mașinuțele au pană – elevii vor sta într-un picior.

Dacă garajele sunt alcătuite din două culori se poate introduce pe parcursul jocului și regula, un garaj doar pentru fete (garajul roșu) și un garaj doar pentru băieți (garajul albastru.)

3. Jocuri de mișcare care se pot executa și în sala de clasă

3.1. JOCUL „CURENTUL"

Loc de desfășurare: teren de sport/sală de sport.

Descrierea jocului:

Se vor forma două echipe așezate față în față, elevii care compun echipele se țin de mână.

Profesorul (albastru în imagine) va ține și el la rândul lui de mână pe primul elev din echipa verde și pe primul elev din echipa albastră.

Profesorul va strânge de mână pe primul elev de la fiecare echipă (de două ori, trei ori, etc).

Câștigă echipa care transmite curentul de la primul elev până la ultimul elev fără ca acesta să se piardă pe traseu. Ultimul elev trebuie să indice de câte ori a fost strâns de mână de penultimul elev.

3.2. JOCUL „PISTOLARII"

Loc de desfășurare: teren de sport/sală de sport.

Descrierea jocului:

Se va forma un cerc din tot colectivul de elevi ai clasei. Profesorul va striga un nume al unui elev, elevul respectiv va lua poziția de ghemuit.

Vecinii celui strigat se vor „împușca" între ei imitând sunetul unui pistol.

3.3. JOCUL „MUT"

Loc de desfășurare: teren de sport

Descrierea jocului:

Toți copiii formează un cerc fiecare copil va fi așezat turcește cu picioarele încrucișate, în mijlocul cercului va fi un elev.

Elevul din centrul cercului va avea în posesia lui un obiect pe care să îl poată ascunde în mână. Cel aflat în cercul cercului va chema la el un elev de pe cerc, care este cel mai cuminte.

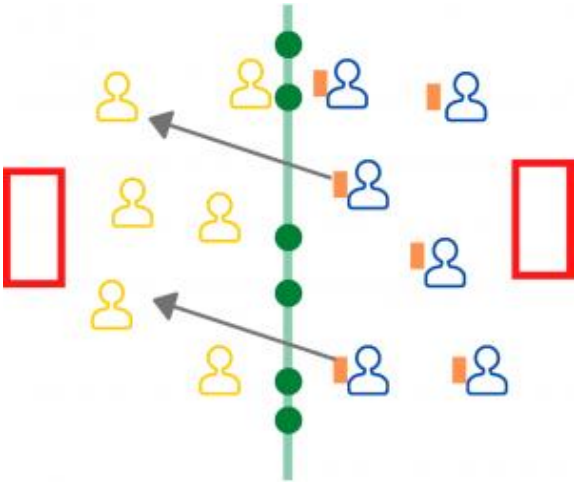
Elevul chemat va veni înspre cel din mijlocul cercului fără să facă galăgie. Cel din mijloc va ascunde obiectul, cel chemat va trebui să ghicească în ce mână se află.

Dacă elevul chemat ghicește, cei doi vor schimba locurile, dacă nu ghicește acesta se va întoarce la locul lui.

Elevul chemat poate fi eliminat dacă face zgomot în timp ce se deplasează catre elevul din centrul cercului.

4. Jocuri cu mingea ce pot fi realizate în veriga a II-a sau în verigile tematice pentru atingerea diferitelor obiective. Jocuri de mișcare cu mingea.

4.1. JOCUL „CAPCANELE"



Materiale necesare:

- copete, mingi handbal, săculeți cu bile.

Descrierea jocului:

Se va forma o suprafață dreptunghiulară de lucru, aceasta va fi împărțită în două, în fiecare jumătate va fi repartizată o echipă.

Din copete pe lățimea dreptunghiului, în fiecare jumătate va fi realizată o închisoare.

Fiecare echipă va arunca săculeții pe jos, încercând să nimerească un jucător de la echipa adversă.

Săculeții nu trebuie să fie aruncați mai sus de nivelul gleznei.

În momentul când un elev este lovit acesta va merge în închisoarea de la echipa adversă.

Acesta va putea fi eliberat în următorul mod: un elev din echipa proprie, aruncă o minge de handbal pe sus elevului din închisoare, dacă acesta prinde mingea fără să cadă elevul respectiv este eliberat .

Dacă elevul respectiv scapă mingea acesta nu mai poate fi eliberat.

Dacă cel care aruncă nu nimerește închisoarea, elevul care a aruncat mai are dreptul la o încercare, dacă și a doua oară greșește ținta, elevul din închisoare nu mai poate fi eliberat.



4.2. JOCUL „FURĂ MINGEA"

Materiale necesare:

- cercuri, multe mingi (baschet, fotbal, handbal, volei, tenis de câmp, tenis de masă, etc.)

Descrierea jocului:

În cercuri vor fi doi elevi, în mijlocul lor vor fi așezate multe mingi de (baschet, volei, handbal ,etc.).

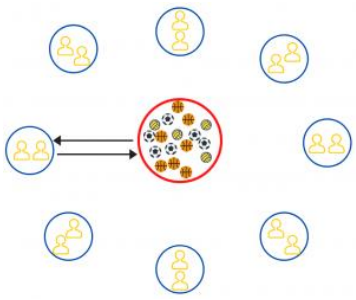
La semnal primul elev de la fiecare grupă va pleca în alergare, alege o minge pe care trebuie să o ducă înapoi la cercul propiu.

În momentul când ajunge la cercul propriu, pleacă al doilea elev, câștigă perechea care adună mai multe mingi.

Se va stabili un mod de aducere a fiecărei mingi către cerc:

- minge fotbal – conducerea mingii;
- minge baschet – dribling.

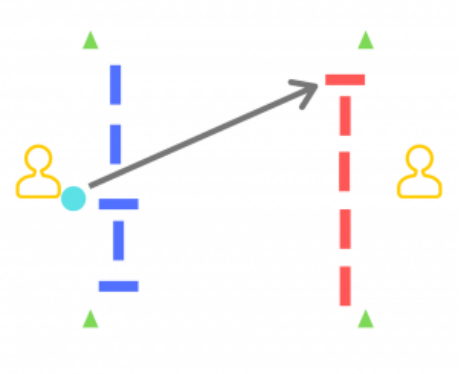
Se poate adăuga la acest joc un coș cu mingi tenis de masă, fiecare pereche are o paletă de tenis de masă.



Jocul se desfășoară cu aceleași reguli, doar că sunt introduse și aceste materiale, mingile de tenis de masă sunt aduse prin menținere succesive pe paletă

5. Jocuri pentru educație fizică – Aruncarea la țintă.

5.1. BOWLING



Materiale necesare:

- mingi de handbal, conuri/flacoane (sau orice alt tip de obiect ce poate fi răsturnat).

Descrierea jocului:

Se vor forma suprafețe de joc ca și în imagine, lungimea suprafeței 13-15 metri lățimea 6-7 metri, fiecare elev va fi înapoia liniei de aruncare.

Pentru a stabili elevul care aruncă primul cei doi elevi vor juca jocul „Piatra, foarfeca, hârtie".

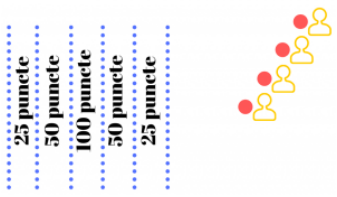
Scopul jocului este ca fiecare elev să încerce să doboare flacoanele adversarului. Fiecare elev poate să își aleagă modul în care își aranjează flacoanele.

O altă variantă a acestui joc este să se joace cu două mingi (fiecare elev să aibă câte o minge).

5.2. DUELUL ARUNCĂTORILOR

Materiale necesare:

- mingi de baschet, mingi de handbal, mingi de fotbal, mingi de oină (astfel ca fiecare elev să aibă o minge).



Descrierea jocului:

Colectivul de elevi va fi împărțit în 3 echipe egale ca și număr de elevi.

Se va realiza o suprafață de lucru ca și cea din imagine, delimitarea zonelor de punctaj se va realiza cu ajutorul unei crete.

Echipele se vor afla la o distantă de 8-10 metri față de prima zonă de 25 de puncte.

Elevii vor arunca pe rând mingea spre zona de punctaj, aceștia vor arunca în așa fel încât să încerce ca mingea să se oprească în una din zonele cu punctaj.

Punctează doar mingile care au rămas în zona de punctaj după ce toți elevii au terminat de aruncat.

După ce fiecare echipă termină de aruncat se adună punctele iar după aceea elevii vor merge să recupereze mingile.

După terminarea aruncărilor elevii vor putea să schimbe mingile între ei.

6. Jocuri- educație fizică ce se pot efectua și în sala de clasă.

6.1. JOCUL „SĂCULEȚII PE BANCĂ"

Materiale necesare:

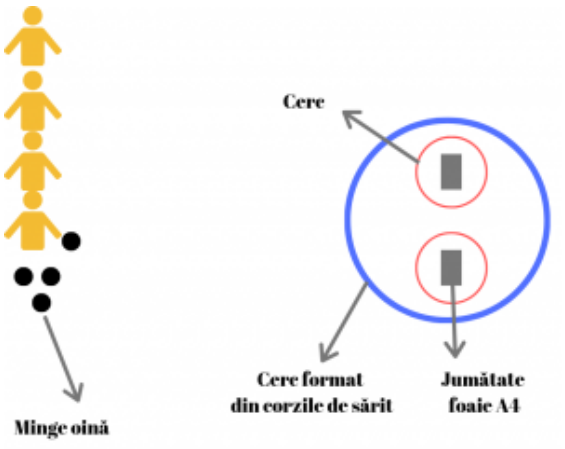
- săculeți cu boabe de fasole.

Descrierea jocului:

Colectivul de elevi va fi împărțit în două sau trei echipe egale ca număr de elevi. Primul elev va arunca fiecare **săculeț** pe o bancă din sala de clasă aflată la 3-4 metri înaintea acestuia, fiecare săculeț care rămâne pe bancă va fi notat cu 5 puncte.

Primul elev după ce termină de aruncat recuperează săculeții îi aduce celui de al doilea elev iar el se așează la coada șirului.

Se notează punctele pentru fiecare echipă, iar la sfârșit se stabilește echipa câștigătoare.



6.2. CURLING

Materiale necesare:

- 4 **mingi de oină**;
- 2-3 **corzi de sărit**;
- 2 **cercuri**;
- 1 foaie de hârtie A 4.

Descrierea jocului:

Se va forma din 2-3 corzi de sărit un cerc mare (cerc albastru imagine), în cercul albastru vor fi așezate două cercuri plate (cercurile roșii), iar în interiorul fiecărui cerc roșu va fi așezat o jumătate de foaie A4.

Colectivul de elevi va fi împărțit în două/trei echipe egale ca și număr. Fiecare elev va avea 4 aruncări, mingea care se oprește:

- în exteriorul cercului mare (albastru) – 0 puncte;
- în interiorul cercului mare (albastru) – 2 puncte;
- în interiorul cercului plat (roșu) – 3 puncte;
- pe una din cele două foi din interiorul cercului roșu – 5 puncte.

6.3. BOWLING



Materiale necesare:

- 10 sticle pline cu apă;
- 1 minge handbal.

Descrierea jocului:

Colectivul de elevi va fi împărțit în 2/3 echipe egale ca număr de elevi. Fiecare elev din echipă va avea o singură aruncare, fiecare sticlă răsturnată va fi notată cu un punct.

Se poate întâlni stituația ca în momentul când ultimul elev dintr-o echipă urmează să arunce, toate cele 10 sticle să fie răsturnate. În această situație se ridică toate cele 10 sticle exact cum au fost așezate la

început, ultimul elev aruncă iar echipa respectivă poate să acumuleze 12, 13, 14 puncte sau chiar mai multe.

Se notează punctele pentru fiecare echipă iar la sfârșit se anunță echipa câștigătoare.

7. Jocuri de atenție ce pot fi efectuate în orele de educație fizică și sport sau în orice altă formă de practicarea exercițiilor fizice.

7.1. JOCUL „FĂ CE SE DICTEAZĂ"

Condiții:

Jocul se poate desfășura în curte, în sala de sport inclusiv în sala de clasă. Participă tot colectivul clasei de elevi.

Descrierea jocului:

Colectivul clasei este aflat în linie pe unul sau două rânduri. Profesorul alege câteva culori, pentru fiecare culoare alege o acțiune diferită pe care colectivul de elevi al clasei trebuie să o execute.

La culoarea:

- roșu – se execută stând într-un picior (stângul);
- verde – se execută stând ghemuit;
- albastru – se execută stând într-un picior (dreptul);
- galben – se execută o singură bătaie din palme.

Acest joc poate fi adaptat și folosit pentru dezvoltarea vitezei de reacție.

7.2. JOCUL „ZBOARĂ, ZBOARĂ"

Condiții:

Jocul se poate desfășura în curte, în sala de sport inclusiv în sala de clasă. Participă tot colectivul clasei de elevi.

Descrierea jocului:

Colectivul de elevi aflat în linie pe unul sau două rânduri cu distanță de brațe între ei. Jocul începe cu tot colectivul de elevi așezați în poziția ghemuit.

Profesorul clasei va folosi expresia „Zboară, zboară porumbelul" atunci colectivul clasei va efectua o săritură înaltă după care vor reveni în poziția ghemuit. Pe parcursul jocului se vor folosi și alte ființe sau obiecte care zboară.

Dacă profesorul clasei va folosi de exemplu expresia „Zboară, zboară câinele", colectivul de elevi va rămâne în poziția ghemuit.

7.3. JOCUL „COMANDA INVERSĂ"

Condiții:

Jocul se poate desfășura în curte, în sala de sport inclusiv în sala de clasă. Participă tot colectivul clasei de elevi.

Descrierea jocului:

Colectivul clasei aflat în linie pe un rând. Profesorul clasei va rosti diferite comenzi, pe care elevii le vor executa în sens opus.

7.4. JOCUL „LAC-MAL"

Condiții:

Jocul se poate desfășura în curte, în sala de sport inclusiv în sala de clasă. Participă tot colectivul clasei de elevi.

Descriea jocului:

Se va forma un cerc din colectivul de elevi al clasei. La comanda profesorului:

- lac – elevii vor efectua o săritură pe două picioare înainte;
- mal – elevii vor efectua o săritură pe două picioare înapoi.

Elevii care greșesc vor fi eliminați. Jocul va continua până când mai rămân ¾ de elevi, care vor fi desemnați câștigători.

7.5. JOCUL „FĂ CE SE SPUNE"

Condiții:

Jocul se poate desfășura în curte, în sala de sport inclusiv în sala de clasă. Participă tot colectivul clasei de elevi.

Descriea jocului:

Colectivul de elevi al clasei aflat în linie pe unul sau două rânduri. Profesorul clasei va rosti următoarea expresie „Pune mâna pe cap, umeri, nas, urechi, etc".

Elevii vor executa ce spune profesorul.

Elevii pe parcursul jocului vor fi atenți la ce spune profesorul, nu la ce face, acesta va încerca să încurce elevii punând mâna în altă parte față de locul pe care îl spune.

8. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei

8.1. JOCUL „CURSA PE NUMERE"

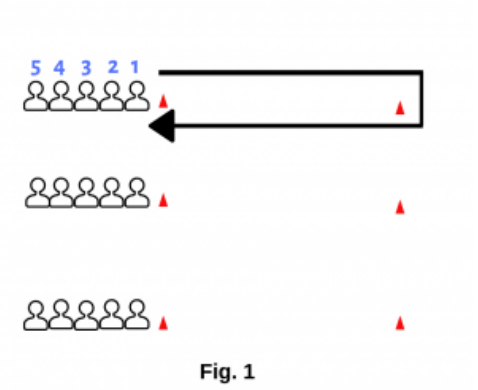


Fig. 1

Obiective:

- dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare.

Materiale necesare:

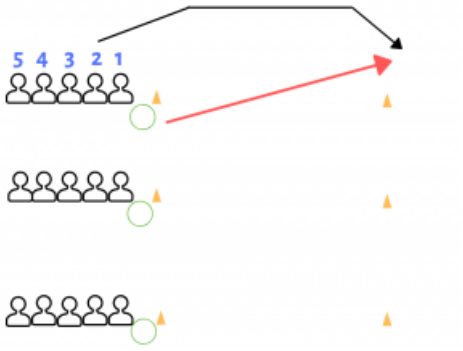
- **copete** pentru delimitarea suprafeței de joc.

Descrierea jocului:

Efectivul clasei va fi împărțit în echipe egale ca și număr de elevi. La fiecare echipă se va număra în adâncime astfel încât fiecare elev va avea un număr (Fig. 1). Presupunem că avem trei echipe a câte cinci elevi, astfel vom avea trei elevi cu numărul 1, trei elevi cu numărul 2, trei elevi cu numărul 3, trei elevi cu numărul 4 și trei elevi cu numărul 5.

În momentul când profesorul spune numărul „1", numărul 1 de la fiecare grupă iese din rând aleargă în viteză maximă, ocolește a doua copetă roșie și se întoarce tot în viteză la locul de unde a pornit. Jocul continuă în acest fel profesorul rostind pe rând și următoarele numere .

8.2. JOCUL „PRINDE CERCUL"



Obiective:

- dezvoltarea vitezei de reacție și de deplasare.

Materiale necesare:

- **copete**, **cercuri**.

Descrirea jocului:

Formațiile de lucru vor fi ca și la jocul anterior, astfel vom avea 3 echipe a câte 5 elevi, fiecare elev din fiecare echipă va avea un număr de la 1 la 5. Diferența față de formațiile de lucru de la jocul anterior este că primul elev din ficare echipă cel cu numărul „1" va avea în mână un cerc (Fig.2).

La fluierul profesorului primul elev rostogolește cercul înspre înainte, în momentul când cercul se rostogolește profesorul strigă un număr, presupunem numărul „2", numărul respectiv iese din rândul echipei aleargă și prinde cercul de la echipa lui înainte ca acesta să cadă. După ce elevul a prins cercul acesta se întoarce cu cercul la echipa lui, îl înapoiază primului elev și el se așează la locul de unde a pornit.

8.3. JOCUL „ORDINEA COPETELOR"

Obiective:

- dezvoltarea vitezei de reacție.

Materiale necesare:

- **copete** colorate (5 culori).

Descrierea jocului:

Fiecare elev va primi un număr de intrat în concurs, va sta ghemuit cu 5 copete înaintea lui. Copetele vor fi așezate pe diagonala terenului de joc

Profesorul va striga cele 5 culori ale copetelor într-o anumită ordine, (roșu, galben alb, portocaliu, albastru) elevii vor încerca să reacționeze cât mai rapid in ordinea numărului avut, cu distanță între numere, și să pună copetele una deasupra celeilalte respectând ordinea spusă de către profesor.

8.4. JOCUL „PĂTRATUL VITEZEI"

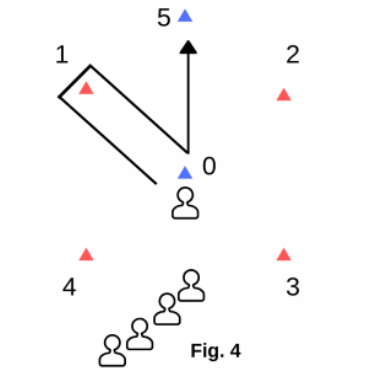


Fig. 4

Obiective:

- dezvoltarea vitezei de reacție și de deplsare.

Materiale necesare:

- **copete.**

Descrierea jocului:

Se va realiza din copete un pătrat cu latura de 4-5 metri. În mijlocul pătratului va fi o copetă iar înaintea copetei din mijloc la o distanță de 6-7 metri va fi altă copetă.

Aceste copete vor fi numerotate exact ca și în figura 4. Jocul va începe cu un elev la copeta nr. 0. Profesorul va spune un număr de exemplu numărul 1. Elevul aleargă, ocolește copeta cu numărul 1 se întoarce în punctul 0 după care aleargă în viteză maximă la copeta cu numărul 5.

După un anumit număr de repetări profesorul va spune câte două numere, pe urmă trei numere iar în final patru numere.

Când sunt spuse două numere elevul are următorul traseu:

- elevul aleargă la primul număr spus;
- revine în punctul 0;
- aleargă la al doilea număr spus;
- revine în punctul 0;
- termină cu alergare în punctul 5.

Această ordine se respectă și cand vor fi spuse trei sau patru numere. După fiecare execuție elevul se întoarce la pas la coada echipei proprii. Se pot realiza mai multe echipe și asemenea ateliere de lucru.

9. Complex de exerciții pentru dezvoltarea îndemânării.

Poate fi realizat în orele de educație fizică și sport dar și în alte forme de organizare a activităților sportive.

Materiale necesare:

- cercuri.

Descrierea complexului:

Exercițiul 1

- aruncarea cercului cu mâna dreaptă , prinderea cercului cu mâna dreaptă;
- aruncarea cercului cu mâna stângă , prinderea cercului cu mâna stângă.

Exercițiul 2

- aruncarea cercului cu mâna dreaptă, prinderea cercului cu mâna stângă;
- aruncarea cercului cu mâna stângă, prinderea cercului cu mâna dreaptă.

Exercițiul 3

- stând depărtat cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, brațul stâng pe șold, brațul drept ridicat lateral cercul aflat pe brațul drept, rotirea cercului pe brațul drept;

- stând depărtat cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, brațul drept pe șold, brațul stâng ridicat lateral, cercul aflat pe brațul stâng, rotirea cercului pe brațul stâng;

Exercițiul 4

- cercul așezat vertical, înaintea elevului, rotirea cercului pe sol, câștigă elevul a cărui cerc cade ultimul.

Indicații metodice

- la exercițiile care presupun aruncarea cercului, acesta va fi aruncat maxim 2 metri în sus.
- la exercițiul 3 rotirea se va face în ambele sensuri.

10. Jocuri de mișcare - îndemânare, ce pot fi efectuate în orele de educație fizică și sport sau în alte forme de organizare a activităților sportive.

10.1. JOCUL „BASTOANE ÎN ECHILIBRU"



Fig. 1

Obiective: dezvoltarea îndemânării.
Materiale necesare: copete, **bastoane**;
Loc de desfășurare: sală de sport, teren de sport.
Descrierea jocului:

Se formează două linii din **copete**, distanța dintre cele două linii va fi de 15 metri. Colectivul de elevi va fi împărțit în 3 grupe egale ca și număr de elevi. La linia roșie creată din copete vor fi două grupe de elevi iar la linia albastră va fi o singură grupă. Fiecare elev din grupa A va avea în posesia lui un baston. Jocul începe cu bastoanele ținute în echilibru pe podul palmei de la mâna dreaptă, mâna stângă va fi folosită pentru reechilibrarea bastoanelor.

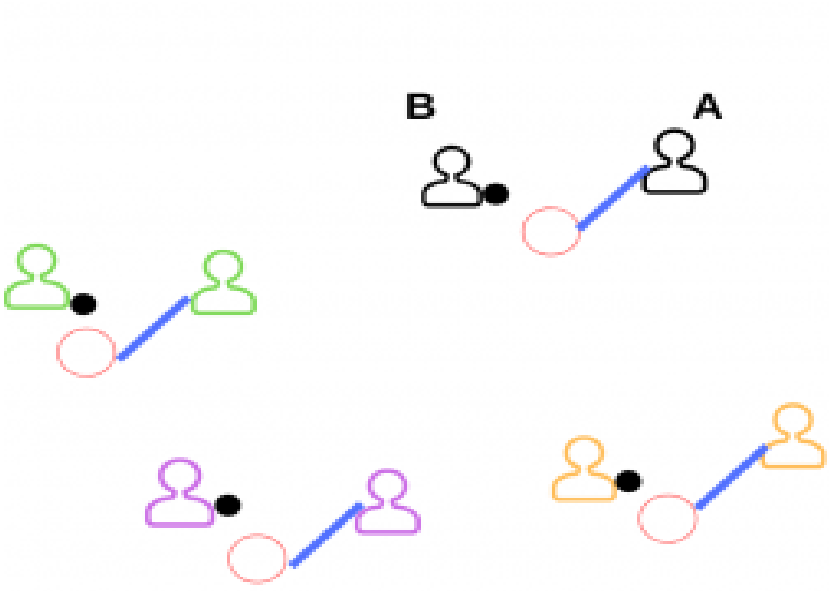
Scopul jocului este ca elevii din grupa A să ajungă în partea opusă la grupa B fără ca bastonul să cadă pe jos sau fără să folosească mâna stângă. După ce toți elevii de la grupa A au ajuns la grupa B, aceștia predau bastoanele, se așează în locul lor iar cei de la grupa B execută același lucru spre grupa C.

După o anumită perioadă de timp elevii vor transporta bastonul și cu podul palmei de la mâna opusă. Treptat se poate crește și distanța dintre cele două linii.

10.2. JOCUL „URMĂREȘTE CERCUL"

Obiective: dezvoltarea îndemânării, consolidarea deprinderilor motrice sportive (dribling baschet/handbal).
Materiale necesare: cercuri, **corzi de sărit**, mingi baschet sau mingi handbal.
Loc de desfășurare: sală de sport, teren de sport.
Descrierea jocului:

Se vor forma grupe de câte doi elevi. Elevul A va avea în posesia lui un cerc iar de cerc va fi legată o coardă de sărituri. Elevul B va avea în posesia lui o minge de baschet sau minge de handbal. Elevul A va apuca coarda de un capăt iar celălalt capăt care este legat de cerc va fi așezat pe sol. Elevul A se va deplasa pe suprafața de lucru trăgând cercul după el. Elevul B va urmări cercul și va efectua dribling doar în cerc. Elevii A și B vor schimba rolurile între ei. Pe parcursul jocului se va efectua dribling atât cu mâna dreaptă, cât și cu cea stângă.



BIBLIOGRAFIE:

- **Cherchez N., Mateescu E., Elemente de management școlar, Editura Spiru Haret, Iași 2005;**
- **Joița Elena, Management educațional. Profesorul manager: roluri și metodologie, Iași, Ed.Polirom, 2000;**
- **Oancea I., Oancea M., Educație fizică - ghid metodologic, Editura Aramis, București, 1998;**
- **Stoicescu A., Login M., Îndrumător metodic pentru lecția de educație fizică la clasele I-IV, EDP, București, 1995;**
- **www.didactic.ro**