

**IMPLEMENTAREA JOCURILOR DE
MIȘCARE, ȘTAFETELOR ȘI
PARCURSURILOR APLICATIVE ÎN
CADRUL ORELOR DE EDUCAȚIE
FIZICĂ CU TEME DIN HANDBAL
CLASELE PREGĂTITOARE-IV
GHID didactic**



BADACHI Luminița

**Brăila
2025**

BADACHI Luminița

**IMPLEMENTAREA JOCURILOR DE
MIȘCARE, ȘTAFETELOR ȘI
PARCURSURILOR APLICATIVE ÎN
CADRUL ORELOR DE EDUCAȚIE
FIZICĂ CU TEME DIN HANDBAL
CLASELE PREGĂTITOARE-IV**

GHID didactic

ISBN 978-973-0-42801-8.

**BRĂILA
2025**

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	2
Jocuri pentru	7
dezvoltarea vitezei	
Jocuri pentru.....	9
dezvoltarea capacității coordinative(îndemânarea)	
Jocuri pentru.....	13
dezvoltarea rezistenței	
Jocuri pentru	15
dezvoltarea forței	
Jocuri de mișcare și ștafete pentru minihandbal..	16
Jocuri pentru obișnuirea cu mingea.....	16
Jocuri pentru însușirea poziție fundamentale.....	16
Jocuri pentru învățarea prinderii.....	22
și pasării mingii de pe loc	
Jocuri pentru însușirea prinderii și pasării mingii din deplasare.....	24
Jocuri pentru însușirea driblingului.....	25
Jocuri pentru însușirea aruncării la poartă.....	27
Parcursuri aplicative.....	29
Bibliografie.....	30

INTRODUCERE

Jocurile de mișcare sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor, stimulând atât dezvoltarea motrică, cât și cea cognitivă și emoțională. Acestea ajută copiii să exploreze mediul, să-și exprime emoțiile și să-și dezvolte gândirea creativă. Motricitatea este, pe scurt, capacitatea corpului nostru de a se mișca și de a face diverse lucruri. Primele mișcări ale copiilor mici, mersul, alergatul, săritul, desenatul – toate aceste activități fac parte din dezvoltarea motrică a copiilor. Mișcarea nu înseamnă doar sănătatea corpului, ea ajută copiii să gândească mai bine, să-și exprime emoțiile și mai ales să exploreze mediul. De aceea, este important să îi încurajăm să fie activi, dar mai ales să le oferim contextele și ocaziile pentru a face mișcare, pentru că aceasta le va dezvolta nu doar corpul, ci și mintea și încrederea în ei înșiși.

Educarea motricității la copil înseamnă să îl ajutăm să-și îmbunătățească echilibrul fizic și emoțional, să învețe treptat să-și controleze propriul corp, să fie pregătit pentru activități educaționale și relații armonioase cu cei din jur. Prin acest proces, copilul este sprijinit să se adapteze cât mai bine la mediul fizic și social.

Jocul, în general, are o contribuție pe toate palierele de dezvoltare. Prin joc, simțurile copiilor sunt stimulate, își exersează mușchii, își coordonează văzul cu mișcările, ajung să efectueze mișcări sigure și în direcția dorită, iau decizii și își formează noi abilități.

În perioada preșcolară, jocul ocupă un spațiu foarte important în viața copiilor, iar jocurile colective de mișcare reprezintă cele mai atractive și valoroase mijloace de învățare. Ele susțin dezvoltarea copiilor și contribuie la menținerea și îmbunătățirea stării de bine a acestora. Minunat la jocurile de acest tip este

faptul că aduc beneficii personalizate fiecărui copil în parte – pe unii dintre ei îi ajută să se cunoască mai bine, altora le dau încredere să exploreze lumea înconjurătoare, în timp ce pe alți copii îi ajută să se integreze social și cultural, permițându-le să se exprime liber. Atunci când pregătim jocuri dinamice pentru copii, este important să luăm în considerare câteva lucruri: vârsta și sexul copilului, cât de bine se descurcă la exerciții fizice, dar și spațiul, timpul și materialele pe care le avem la dispoziție. Utilizarea traseelor în cadrul jocurilor colective de mișcare cu reguli propuse de educator sau de copii stimulează dezvoltarea și consolidarea comportamentelor sociale pozitive, precum: respectarea regulilor, așteptarea rândului, ajutorul reciproc, cooperarea și coordonarea cu ceilalți membri ai echipei, acceptarea diversității în abilități.

Mai mult, prin utilizarea traseelor, educatorii își pot propune să stimuleze capacitatea de concentrare și direcționare a atenției, memoria sau capacitatea de rezolvare etapizată a unor sarcini din ce în ce mai complexe.

Utilizarea jocurilor de mișcare reprezintă un instrument esențial în sprijinul dezvoltării integrate a copiilor, oferindu-le nu doar beneficii fizice, ci și cognitive, sociale și emoționale. Creează un obicei zilnic din a te juca și a face mișcare împreună cu copilul tău, oferă-i contexte potrivite și încurajări constante în acest sens. Îl vei ajuta astfel să aibă o stare generală bună, să se integreze mai ușor, dar și să fie mai pregătit pentru a întâmpina situații noi.

Jocuri pentru dezvoltarea vitezei

„Cursa literelor”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare și de reacție la stimuli auditivi, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 20-30 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: elevii sunt dispuși în cerc. Fiecare dintre ei primește indicatorul unei litere sau cifre. Conducătorul strigă una din litere sau cifre. Copiii care au acest indicativ aleargă pe dinafara cercului ocolindu-l și încercând să ajungă primul pe locul inițial. Elevii care reușesc de cele mai multe ori să sosească primii fără să-și împingă colegii în timpul ocolirii cercului sunt declarați câștigători.

„Roata”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare și a vitezei de reacție la stimuli auditivi, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 20-30 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: elevii se împart în 4-6 grupe. Fiecare grupă formează un cerc, copiii ținându-se de mâini - „roată”. La semnal se aleargă spre dreapta, iar la următoarele semnale se schimbă direcția de alergare spre stânga și spre dreapta. Schimbările de direcții se execută de 4-6 ori. La un alt semnal „roata” se oprește în poziția ghemuit fără a da drumul lanțului de brațe. „Roata” cea mai rotundă și care se deplasează cea mai repede obține nota 10 la oprire. Echipa care a obținut de mai multe ori această notă va fi câștigătoarea jocului.

„Automobilele”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare și a vitezei de reacție la stimuli auditivi.

Număr de participanți: 15-30 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: se vor trasa două linii paralele la distanța de 10 m una de alta și după ce elevii vor fi împărțiți în două grupe egale, fiecare grupă va fi așezată în spatele uneia din linii. Fiecare elev reprezintă un automobil și are voie să circule liber în spațiul dintre cele două linii, fără să se atingă unul de altul. La semnalul dat de învățător elevii vor începe să circule, iar la două semnale se vor întoarce spre liniile lor (garajele), respectând aceleași reguli. Elevii care nu respectă regula jocului vor fi scoși din joc pe o anumită perioadă de timp (intră în reparație).

„Găsește-ți locul”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: la un semnal dat de învățător elevii își părăsesc locul și se răspândesc pe teren, executând ceea ce li s-a indicat: să „zboare” ca albinele, să sară ca iepurașii, să meargă ca ursul, să galopeze ca un căluț. La al doilea semnal ei trebuie, fără să se atingă între ei, să revină și să-și ocupe locul pe care l-au avut inițial. Cei care nu reușesc să-și găsească locul vor fi eliminați.

„Vânătorul, vrabia, albina”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: se aleg trei elevi care vor îndeplini rolul de albină, vrabie, vânător. Se trasează pe sol un cerc mare și se plasează elevii pe acest cerc, cu fața spre interior, în afara de cei trei care vor ocupa locuri diferite în afara cercului. La semnalul de început, cei trei vor începe urmărirea (vânătorul urmărește vrabia, dar se ferește de albină, vrabia urmărește albina, dar se ferește de vânător, albina urmărește vânătorul dar, se ferește de vrabie). Când unul din cei trei a fost prins, aceștia își reiau locul pe cerc, jocul continuă cu alt grup de trei jucători.

„Iepurașii”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: elevii în formație de cerc, au trasat pe sol un cerculeț în jurul picioarelor. Sunt aleși doi elevi, unul iepurașul fără vizuină (deci fără cerc), altul vulpea. Iepurașul fuge ferindu-se de vulpe, și ca să nu fie prins intră într-un cerc ocupat. Iepurașul din cercul respectiv este obligat să fugă și pentru a se feri de vulpe procedează și el la fel, intrând într-un cerc complet. Când iepurașul este prins, se aleg alți doi copii.

„Ziua și noaptea”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 10-20-30 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: elevii se împart în două grupe egale, așezați pe două linii spate în spate. Un grup este „ziua”, celălalt „noaptea”. Învățătorul strigă unul din aceste două cuvinte. Exemplu „ziua”! Grupa de copii strigată trebuie să prindă copiii din cealaltă

grupă. Aceștia pot scăpa dacă trec peste linia care marchează locul de graniță aflat la 10 m. Cei prinși părăsesc locul. Câștigă grupa în care după 3-4 repetări rămân cei mai mulți copii.

„Veverițele și ogarul”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe direcții și distanțe variate, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu.

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: elevii sunt risipiți pe spațiul de joc, unul din ei fiind „ogarul”, restul „veverițele”. La semnal ogarul încearcă să prindă veverițele. Acestea ca să scape de urmăritor trebuie să se agațe sau să se cocoațe. Cel prins devine „ogar”.

„Pitita”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: profesorul numără până la trei, timp în care toți copiii aleargă și se așează risipiți în poziția ghemuit în spatele lui, apoi în timpul cel mai scurt refac formația de adunare. La reluarea jocului profesorul poate cere elevilor să se așeze și în alte poziții cunoscute (culcat, șezând), iar adunarea să se facă pe un șir, pe două șiruri.

„Cursa numerelor”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare și de reacție

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: copiii sunt așezați în cerc și numerotați din patru în patru. Numărul strigat iese în afara cercului și aleargă spre dreapta înconjurând cercul până revine la locul lui. Primul sosit

are un punct. Va fi câștigător elevul care a reușit să aibă mai multe puncte. La început se recomandă ca numerele să fie strigate în ordine, apoi pe sărite. Pentru a sesiza mai bine cine a sosit primul, este bine ca acesta să se așeze în ghemuit.

„Prinde-l prinde-l”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: elevii vor fi așezați în perchi pe două rânduri, cu distanța de 3-4 m între rânduri. La semnal, elevii din primul rând vor porni în alergare de viteză ferindu-se să nu fie prinși de cei din spate. La reluare elevii își vor schimba locurile. Jocul se va repeta de 3-4 ori.

„Vânătorii și iepurii”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cretă

Descriere: Jucătorii se împart în două echipe „iepurii” care se află în mijlocul unui cerc mare dinainte marcat pe sol iar „vânătorii” se așează în afara cercului. Vânătorii caută să nimerească cu mingea picioarele iepurilor care se pot feri alergând în interiorul cercului.

„Crabii și creveții”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: două echipe egale ca număr stau aliniate față în față sau spate în spate la centrul terenului. Distanța între echipe 2-3 m. La marginile terenului se trasează o linie pentru fiecare echipă care reprezintă „locul de scăpare”. Una din echipe se numește „crabii” iar cealaltă „creveții”. Conducătorul jocului strigă numele unei echipe. Echipa strigată trebuie să fugă spre locul de scăpare fiind urmărită de jucătorii celeilalte echipe. Fiecare jucător atins, înainte de a fi depășit linia de scăpare, aduce un punct echipei adverse. Jocul se reia de mai multe ori de la mijlocul terenului.

„Treci prin porțiță și fugi”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: elevii așezați în linie pe două rânduri la distanță și interval de un braț. Cei din rândul întâi stau depărtat. La un semnal elevii din rândul doi se ghemuiesc, trec pe sub picioarele celor din față, aleargă până la o linie (gard, zid) trasată pe sol și revin rămânând în rândul întâi cu picioarele depărtate, iar elevii care au fost în rândul întâi trec în rândul doi și execută din ghemuit, trecerea prin porțiță. Jocul se reia de 2-3 ori pentru fiecare rând evidențiindu-se elevii care au sosit primii la locul lor.

„Alergare pe perechi”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: cercuri de gimnastică.

Descriere: colectivul se împarte pe două echipe cu efective egale, fiecare având jucătorii așezați, în coloană câte doi .

Prima pereche din fiecare echipă are câte un cerc. La semnalul de începere, prima pereche din fiecare echipă intră în cerc, îl ridică la nivelul taliei și ținându-l astfel, aleargă până la un obstacol așezat la o distanță de 15-20 m, pe care-l ocolește și se întoarce la linia de plecare. Jucătorii ajunși la linia de plecare, lasă cercul pe linia de plecare, apoi trec la spatele șirului. Jucătorii următori execută același lucru. Câștigă echipa care termină prima.

„De-a vrăjitorul”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: frânghie.

Descriere: jocul se desfășoară pe întreaga suprafață a terenului de sport. Urmăritorul are rolul vrăjitorului. El trebuie să-și agațe la spate o coadă improvizată dintr-o frânghie al cărei capăt atârână în jos. În momentul în care vrăjitorul dă leapșa unui jucător, acesta rămâne „stană de piatră”. Dacă un jucător calcă în alergare coada vrăjitorului, iar frânghia cade, jocul se termină cu înfrângerea vrăjitorului. Dacă vrăjitorul reușește să prindă toți jucătorii, fără a se lăsa călcat pe coadă, câștigă.

„De-a ursul”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: jucătorul care îndeplinește rolul ursului se așează la cca 3 m înaintea șirului format de ceilalți, apoi strigă numele unuia dintre ei. Jucătorul respectiv aleargă în „casă” pentru a nu fi prins de urs. Casa este reprezentată de o piatră amplasată la circa 20 m în fața șirului. În momentul în care strigă

jucătorul, „ursul” se află cu spatele la piatră. Dacă reușește să-l „fenteze” pe urs are șansa să ajungă înaintea lui la țintă, dar dacă acesta îi dă leapșa, rolurile se inversează.

„De-a paznicul”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: jocul se desfășoară pe două echipe. Acestea se numrotează și se dispun fiecare înapoia unei linii. Distanța dintre cele două linii este de 15 m. În acest spațiu se plasează un alergător rapid și rezistent. Arbitrul strigă un număr: jucătorii respectivi pornesc în alergare, înconjoară echipa adversă și revin la locul inițial. Dacă reușesc fără să fie prinși de paznic câștigă un punct pentru propria echipă. Arbitrul consemnează punctele și în același timp își notează numerele strigate, pentru ca toți jucătorii să fie antrenați în joc. Din timp în timp, el strigă concomitent două numere, la auzul cărora încep să alerge câte doi jucători din ambele echipe. Câștigă echipa care obține cel mai mare punctaj în interval de 15 minute.

„Fugi după șapcă”

Obiective: dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe și direcții variate

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport, sala de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: două echipe egale numeric se așează fiecare înapoia unei linii de start. Liniile se trasează față în față, la o distanță de 30 m, la mijloc așezându-se în cerc trei șepci. La semnal, primul jucător din fiecare echipă aleargă, ia din cerc o șapcă, se întoarce, o predă următorului coechipier, care stă în spatele

liniei de start, apoi aleargă din nou spre cercul central pentru a înceca să ridice a treia șapcă. Dacă reușește să intre în posesia ei, primește un punct pentru echipa sa. Jocul se reia, de data aceasta disputându-și șapca jucătorii cu numărul doi. Câștigă echipa care a realizat cel mai mare punctaj.

Jocuri pentru dezvoltarea capacității coordinative (îndemânarea)

„Îndemânaticii”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative, consolidarea deprinderii motrice de locomotie de baza - alergarea, captarea și educarea atenției.

Număr de participanți: 10-20 jucători.

Loc de desfășurare: teren de sport.

Resurse materiale: panglici, sforicele, cordoane.

Descriere: elevii risipiți pe teren, stau cu brațele la spate ținând în mână o batistă (un cordon, o sforică). La primul semnal ei vor alerga pe teren de voie, ținând tot timpul brațele la spate. La al doilea semnal se vor opri, își vor lega la unul din genunchi panglicuța și vor alerga până la locul dinainte stabilit. Cel care sosește primul la locul stabilit cu panglica legată sub genunchi este câștigătorul jocului. Îndemânatici sunt declarați cei care s-au clasat de mai multe ori între primii patru.

„Constructorii”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative, dezvoltarea vitezei, captarea și educarea atenției, dezvoltarea orientării în spațiu.

Număr de participanți: 2-3 echipe formate din câte 8-12 jucători.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: elevii sunt risipiți pe teren. La indicația „să construim repede un pătrat”, ei trebuie să se adune în cel mai

scurt timp și să realizeze pătratul cu laturile drepte. La semnal se risipesc din nou pe teren. Li se va cere apoi să construiască repede o linie de tramvai (adunare pe două rânduri), apoi o roată de tractor etc. Elevii care s-au organizat mai repede s-au dovedit constructori buni. Pentru a-i stimula mai mult, ei pot fi împărțiți pe grupe, fiecare grupă purtând numele unui șantier. În acest caz rezultatul va fi dat pe grupe.

„Trenul trece pe pod”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (echilibru).

Număr de participanți: 2 echipe formate din câte 8-12 jucători.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: bănci de gimnastică.

Descriere: elevii așezați pe două rânduri în față băncilor de gimnastică. Vor merge de voie unul după altul pe banca de gimnastică și vor reveni la locurile lor. Se repetă de două ori. Același exercițiu dar cu brațele lateral ținând pe cap o carte, un caiet. Se repetă de 2-3 ori. Același exercițiu combinat cu rotirea mare a brațelor. Se repetă de 2-3 ori. Același exercițiu pe partea îngustă a băncii de gimnastică.

„Jocul portarilor”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea de obiecte – mingi).

Număr de participanți: colectivul, jucătorii grupați pe perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge de fiecare pereche.

Descriere: din poziția stând copiii grupați câte doi își vor arunca unul altuia mingea străduindu-se să nu o scape. Cel ce a reușit să execute bine va fi declarat cel mai bun portar. Din poziția șezând se va repeta același joc insistându-se asupra poziției de aruncare (la piept). Când prinderea și aruncarea a căpătat mai multă precizie se va face sub formă de concurs.

Perechea care reușește să prindă și să arunce mingea de 10-15 ori fără să cadă va fi campioană.

„Cursa în perechi”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea de obiecte – mingi).

Număr de participanți: tot colectivul, jucătorii grupați în două echipe pe perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge de fiecare pereche.

Descriere: elevii sunt așezați pe două rânduri, pe perechi, înapoia liniei de plecare. La semnalul profesorului, ei aruncă mingea de la unul la altul, în deplasare (vor trebui să arunce mingea imediat ce o primesc) până la semnalul stabilit, de unde se întorc executând același lucru. Jocul se va termina când toate perechile au executat deplasarea cu aruncarea și prinderea mingii. La reluare se execută același lucru din ușoară alergare.

„Mingea călătoare”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: clasa, jucătorii grupați pe echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare șir de elevi.

Descriere: se formează echipe de 6-8 elevi și se alinează pe șiruri înapoia unei linii. Intervalul între echipe 3-4 pași. Distanța între jucători are o lungime de braț când mingea se transmite prin oferire. Primul jucător din fiecare echipă primește câte o minge de preferință mai mare. Jocul constă în transmiterea mingii din jucător în jucător de la primul la ultimul. Când mingea ajunge la ultimul jucător, el aleargă cu mingea în fața șirului, jocul continuând până când primul jucător ajunge din nou în fața șirului. Procedee de transmitere: cu brațele întinse, transmiterea înapoi; cu picioarele depărtate, transmiterea printre picioare, transmiterea prin răsucire laterală.

„Mingea pe pod”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: toată clasa, jucătorii grupați pe echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare șir de elevi.

Descriere: se formează echipe de 6-8 elevi și se alinează pe șiruri înapoia unei linii. Intervalul între echipe este de 3-4 pași, iar distanța între jucători de un braț. Primul jucător din fiecare echipă, are o minge pe care, la semnalul de începere, o va transmite deasupra capului celui din spate, care la rândul lui o dă mai departe. Când mingea ajunge la ultimul jucător, acesta revine în față și continuă jocul, până când primul elev ajunge din nou în față. Câștigă echipa care a terminat prima.

„Culesul recoltei”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: toată clasa, jucătorii grupați pe echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: 3-4 mingi mici la fiecare șir de elevi și coșuri de hârtie.

Descriere: elevii împărțiți pe 4-6 echipe. Fiecare echipă va avea două coșuri de hârtie, unul la linia de plecare în care se găsesc 3-4 mingi mici, iar celălalt așezat în dreptul fiecărui șir la o distanță de 20-25 m. La comanda de începere, primul elev din fiecare șir aleargă cu coșul cu mingi până la celălalt coș gol. Acesta se duce, îl încarcă cu mingi și îl aduce următorului. Jocul se repetă până execută toți elevii.

„Câinele și pisica”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: întreg colectivul, jucătorii așezați în cerc.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: două mingi.

Descriere: elevii stau în cerc cu fața spre interior (pot sta cu picioarele încrucișate). Două mingi de culori diferite reprezintă (sau două obiecte mici) una „pisica”, cealaltă colorată „câinele”. Înconjurând cercul, „pisica” trece din mână în mână fără să omită nici un jucător. După ce a trecut de cinci-șase copii intra în joc „câinele”, care face drumul în același sens, cu scopul de a ajunge „pisica”. Jucătorul în mâna căruia „câinele” ajunge „pisica” este eliminat din joc. Cei care reușesc să rămână în cerc fără să greșească sunt câștigătorii jocului.

„Piticii prin tunel”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: toată clasa, jucătorii grupați pe echipe de câte opt.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cercuri de gimnastică.

Descriere: copiii se împart în mai multe echipe, câte opt. Patru dintre ei stau în șir, ceilalți în fața lor țin cercurile sprijinite vertical de sol, la distanța de 1 m, formând un tunel. La semnalul de începere, copiii din fiecare echipă se deplasează cu pasul piticului prin tunel, căutând să ajungă cât mai repede la locul de plecare. În timpul deplasării ei trebuie să păstreze distanța de un braț, neavând voie să se îmbâncească. Jocul se repetă de mai multe ori, schimbându-se de fiecare dată copiii care au ținut cercurile.

„Mingea prin tunel”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: toată clasa, jucătorii grupați pe echipe, pe șiruri.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare șir de elevi.

Descriere: jucătorii sunt așezați pe șiruri cu picioarele depărtate, trei-patru echipe formând un tunel. Primul din fiecare echipă are o minge. La semnalul dat, jucătorii cu mingea o rostogolesc printre picioare, ceilalți sunt atenți, se ajută împingând mingea cu mâinile către ultimul jucător din echipă. Acesta prinde mingea și fuge cu ea prin dreapta șirului său, se așează în fața echipei sale, cu picioarele depărtate, și o rostogolesc din nou printre picioare. Jocul continuă astfel până când primul jucător din fiecare echipă, revine în fața șirului. Echipa al cărei prim jucător a revenit primul la locul său este câștigătoare. Dacă vreun jucător care aruncă mingea afară din tunel, el trebuie să o aducă și să o repună din acel loc mai departe în joc. Se poate juca și cu mingea medicinală sau cu o minge veche umplută.

„Portița”

Obiective: dezvoltarea capacității coordinative (manipularea mingii).

Număr de participanți: toată clasa, jucătorii grupați pe perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare pereche de elevi.

Descriere: câte doi față în față, la distanța de cinci-șase metri, unul stând cu picioarele „portiță”: caută să o închidă și să o deschidă apropiind și depărtând picioarele, prin săritură, celălalt încearcă să trimită mingea prin „portiță” cu mâna sau cu piciorul. După mai multe repetări se schimbă rolurile. Cel care a reușit să treacă mingea prin „portiță” de mai multe ori va fi câștigător. Elevii se vor arbitra singuri și în felul acesta li se educă cinstea și corectitudinea.

Jocuri pentru dezvoltarea rezistenței

„Fluturașul”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: întreg colectivul, răspândiți pe tot terenul

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: fulgi de pasăre sau artificiali

Descriere: elevii sunt risipiți liber pe terenul de sport. Fiecărui jucător i se dă în mână un fulg sau o foiță, care reprezintă „fluturașul”. La semnalul de începere se aruncă fulgul în sus și fiecare elev suflând caută să-l țină în zbor cât mai mult timp. Câștigători vor fi elevii care au ținut cel mai mult timp fulgul în aer, în ordinea lor.

„Leapșa în perechi”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: întreg colectivul, în perechi, răspândiți pe tot terenul

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: jaloane (stegulețe), fluier.

Descriere: se delimitează vizibil locul de joc prin două linii de fund și două laterale, eventual patru jaloane (stegulețe) așezate în cele patru colțuri. Jucătorii se risipesc liber, în perechi, pe spațiul de joc. Se alege un prințător, care urmărește jucătorii. La semnalul de începere jucătorii aleargă liberi pe tot terenul. Pentru a nu fi prinși ei trebuie să formeze pereche cu alt jucător. Jucătorul prins fără pereche, devine prințător.

„Balonașul”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: 20-30, așezați în cercuri.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: jaloane

Descriere: elevii sunt grupați câte 4-6. Ei vor alerga prin afara unui cerc cu diametrul de 15-20 m. După plecarea grupei,

ceilalți elevi vor muta o parte din jaloane cu 1-1,5 m în exterior, ovalizând cercul și măbind, astfel, distanța de parcurs. Această mutare se va repeta de 3-4 ori. Câștigă cel care termină cursa primul.

„Depășește-l pe cel din față”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: toată clasa în cerc

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: fluier

Descriere: elevii sunt dispuși în formație de cerc (cu diametrul de peste 15-20 m), la intervale mari unii față de alții (5-6 m); la un semnal, elevii încep să alerge în această formație, fiecare încercând să-l depășească pe cel din fața lui. Depășirea se face numai prin exterior. Cel depășit părăsește cercul. Se aleargă în reprize de 30-40 de secunde. Ultimul elev care rămâne, câștigă jocul.

„Alergare în cadență”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: colectivul împărțit pe echipe de 2-4.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru, fluier.

Descriere: colectivul este împărțit în grupe mici, de 2-4 elevi, care vor alerga în jurul terenului păstrând aceeași cadență. Cadența este dată de către profesor prin comandă sau cu ajutorul fluierului. După aproximativ 2 minute se comandă oprirea. Câștigă echipa care a parcurs o distanță mai mare în cadența impusă de către profesor.

„Alergare în triunghi”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: 20-30.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane

Descriere: pe laturile unui triunghi cu latura de 30-40 m, marcat vizibil la colțuri, se va alerga pe fiecare latură cu viteză descrescândă. Jocul se desfășoară astfel: pe o latură se aleargă în tempo 4/4, pe cealaltă în tempo moderat (2/4) și pe ultima mers pentru revenire.

„Conducătorul hotărăște drumul”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: 20-30, pe echipe a câte 3-4 elevi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru.

Descriere: colectivul este împărțit în mai multe grupe (3-4 elevi). La fiecare grupă se numește un conducător, care va conduce grupa ce va alerga prin curte școlii. După aproximativ 2-3 minute, grupele trebuie să se găsească aliniate din nou la locul de plecare, profesorul anunțând scurgerea timpului din 10 în 10 secunde. Câștigă grupa care, la sfârșitul timpului stabilit, se găsește aliniată la locul de plecare, fără însă să sosească mai devreme.

„Cine ghicește timpul”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: 15-20-25-30.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru

Descriere: se aleargă individual pe o anumită distanță și fiecare elev trebuie să ghicească timpul realizat. Câștigător este declarat acela care are cea mai mică deviație de la timpul real.

„Schimbă direcția!”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: 20-30, pe grupe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru, fluier

Descriere: descriere: elevii aleargă individual sau pe grupe. La un semnal sonor (fluier) elevii se opresc în ghemuit, iar la două

semnale sonore se întorc 180⁰ și continuă alergarea în sens invers, la trei semnale sonore se opresc în echilibru pe piciorul stâng cu brațele lateral, la patru semnale sonore se opresc în echilibru pe piciorul drept cu brațele lateral. Cei care greșesc primesc penalizări de câte un punct. Câștigă cei care nu au penalizări, pe o distanță de 300-400 m sau 3-4 minute.

„Schimbă locul!”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: tot colectivul, pe perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru, fluier.

Descriere: elevii aleargă în coloană câte 2, la distanța de 3 m unul de celălalt; la semnal, componenții șirurilor schimbă locurile între ei, continuând alergarea. Dozare 200 m x 5 sau 3-4 minute.

„Aliniază-te la semnal!”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: 30-30, pe grupe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: jaloane, fluier

Descriere: două grupe aleargă în jurul unui pătrat cu latura de 30-40 m. Fiecare latură trebuie parcursă într-un tempo dinainte fixat și, de aceea, pentru menținerea tempoului se dau semnale cu fluierul, la care grupele trebuie să se afle, la colțurile pătratului. Cele două grupe iau startul din două colțuri opuse ale terenului, având tot timpul un colț între ele. La un fluier dublu, dat prin surprindere, echipele sprintează și se aliniază pe diagonala cea mai apropiată a pătratului, într-un spațiu de 10 m, marcat cu două jaloane. Echipa care ajunge prima și se aliniază primește un punct.

„Fii primul!”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: 20-30, pe două rânduri.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: jaloane, fluier.

Descriere: efectivul aleargă pe două rânduri în tempo liniștit. La un semnal al profesorului cei doi elevi de la urmă sprintează prin exterior ca să ajungă în față. Cel care ajunge primul primește un punct. Este declarată câștigătoare echipa care totalizează, la sfârșitul întrecerii, cel mai mare număr de puncte.

„Ștafeta simplă”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: 15-20, pe două șiruri înapoia unei linii de plecare.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: șase jaloane, fluier

Descriere: colectivul împărțit pe două șiruri, egale ca număr, înapoia unei linii de plecare; în dreptul fiecărui șir se află câte un jalon așezat la 1 m de linie. La semnal primii din fiecare șir pleacă în alergare până la un jalon aflat la 15 m de primul, îl ocolesc 360⁰, continuă alergarea până la un alt jalon așezat la 15 m de primul, îl ocolesc, revin la primul jalon, ocolire 360⁰ și revin la șir, ocolesc jalonul, plecând pe același traseu, revin atingând palma următorilor, care pornesc să execute același parcurs. Se execută, deci, de două ori consecutiv de către fiecare elev. Câștigă șirul care termină primul.

„Ștafetă cu obstacole”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: tot colectivul pe mai multe echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, corzi, jaloane.

Descriere: se aliniază 4 – 6 echipe în spatele unei linii de plecare cu un număr egal de jucători. În fața fiecărei echipe, până la linia de întoarcere situată la 30 m depărtare, se găsesc așezate mai multe obstacole (minge, spațiu de 1 m delimitat prin întinderea a 2 corzi, jalon din sticlă de plastic de 2-2,5 l)

peste care fiecare jucător trebuie să treacă atât la ducere cât și la întoarcere. Câștigă echipa care termină prima și a respectat trecerea obstacolelor.

„Ștafeta cu sarcini”

Obiective: dezvoltarea rezistenței.

Număr de participanți: tot colectivul clasei.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: șase jaloane, două corzi, două mingi, două mingi medicinale, fluier

Descriere: colectivul împărțit pe două șiruri, egale ca număr, înapoia unei linii de plecare; pe direcția fiecărui șir se află câte trei jaloane așezate la o distanță de 10 m unul de celălalt (în total distanța fiind de 30 m). La primul jalon se găsește o coardă de sărit, la al doilea o minge medicinală, la al treilea jalon câte o minge (de handbal, volei sau fotbal). La semnal, primii din fiecare șir pleacă în alergare până la primul jalon iau coarda și execută 5 sărituri pe două picioare, lasă coarda jos, aleargă până la al doilea jalon, iau mingea medicinală și o transportă până la al treilea jalon, lasă mingea medicinală jos și o ridică pe cealaltă executând 10 driblinguri pe loc cu mâna îndemânică. Apoi iau mingea medicinală, o transportă înapoi la jalonul doi, o așează și continuă alergarea la primul jalon, execută din nou 5 sărituri la coardă și revin la linia atingând palma următorilor, care pornesc să execute același parcurs. Câștigă șirul care termină primul.

„Ștafeta cu transport de mingi”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: două șiruri a 10-20 elevi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: patru jaloane, patru mingi, fluier.

Descriere: elevii împărțiți în două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri înapoia unei linii de plecare. La distanța de 20 m de linie, în dreptul fiecărui șir se așează câte un jalon. Primul

din fiecare șir, având câte două mingi în brațe, aleargă până la jalon, execută 5 driblinguri cu o minge și cinci cu cealaltă, apoi se întoarce repede la propriul șir unde predă mingile următorului, care parcurge același traseu, executând aceleași driblinguri. Câștigă șirul care termină primul.

„Ștafeta cu cuburi”

Obiective: dezvoltarea rezistenței

Număr de participanți: colectivul pe două șiruri înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: patru cuburi, cretă, fluier

Descriere: două echipe egale ca număr, pe șiruri înapoia unei linii. În dreptul fiecărui șir se trasează pe sol câte două cercuri cu diametrul de 50 cm și un jalon. Distanța dintre cercuri este de 10 m și dintre al doilea cerc și jalon tot de 10 m. În total 30 m. În cercuri se află câte un cub de lemn cu latura de 5 cm. La semnal, primul din șir aleargă până la primul cerc, culege cubul, îl transportă la al doilea cerc, îl așează, culege al doilea cub, aleargă, ocolește jalonul, se întoarce la jalonul doi, așează cubul, ia celălalt cub, îl aduce și-l așează în primul cerc și se întoarce la șir atingând palma următorului, care pornește să execute același parcurs. Câștigă șirul care termină primul.

Jocuri pentru dezvoltarea forței

„Cursa într-un picior”

Obiective: dezvoltarea forței.

Număr de participanți: 20-30 elevi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: fluier, două jaloane.

Descriere: elevii în șir câte unul ținându-se de mâini aliniate la o linie de plecare. În fața fiecărui șir la o distanță de 3-4 m se așază un jalon. La semnal grupa ținându-se de mâini parcurge distanța de la linia de plecare până la jalon, o ocolește și revine la loc sărind într-un picior. Grupa care execută corect și

termină prima, este învingătoare. La fiecare reluare se schimbă piciorul. Se repetă de 4-5 ori.

„Voinicii”

Obiective: dezvoltarea forței

Număr de participanți: colectivul pe două echipe, pe perechi față în față

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: fluier, cretă.

Descriere: elevii așezați față în față câte doi, de mâini apucat, având piciorul unul dintre picioare la o linie trasată pe sol. La semnal, fiecare încearcă să-și tragă partenerul peste linia marcată. Se adună reușitele pentru fiecare echipă și se face totalul. Echipa cu mai mulți învingători este câștigătoare. La alcătuirea perechilor se va ține seama ca forțele să fie cât mai egale.

„Șchioapă, șchioapă”

Obiective: dezvoltarea forței

Număr de participanți: toată clasa împărțiți pe două echipe, pe șiruri înapoia unei linii de plecare.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: fluier, două jaloane

Descriere: la semnal primii se deplasează 6-8 m sărind într-un picior, ținând cu mâna glezna celui alt picior, până la jalon, apoi înapoi același lucru, dar cu piciorul celălalt. Execuția se repetă de 5-6 ori. De fiecare dată se adună reușitele.

„Lanț de sărituri”

Obiective: dezvoltarea forței.

Număr de participanți: 20-30, în două echipe, egale ca număr, pe șiruri înapoia unei linii.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: primii din fiecare șir execută, la semnal, o săritură în lungime de pe loc; din locul în care a aterizat următorii vor

executa și ei câte o săritură, apoi următorii ș.a.m.d. Echipa care a parcurs distanța cea mai mare (însumare a tuturor săriturilor componentilor ei) câștigă întrecerea.

„Sărituri în zone”

Obiective: dezvoltarea forței.

Număr de participanți: colectivul pe două echipe, egale ca număr pe șiruri.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cretă, fluier

Descriere: este ales un spațiu care va fi marcat în zone de 25 cm. Primii din fiecare șir execută o săritură în lungime de pe loc. Aterizarea este punctată în funcție de zona în care aterizează concurenții, cu un număr de puncte. Fiecare participant sare de două ori, iar numărul punctelor acumulate reprezintă suma celor două sărituri, în funcție de zona în care a aterizat. Câștigă șirul care a acumulat cele mai multe puncte.

„Roaba”

Obiective: dezvoltarea forței

Număr de participanți: 20-30.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: două jaloane, fluier.

Descriere: descriere: elevii cuplați câte doi între ei, în fiecare echipă, la semnal pornesc în sprijin numai pe mâini, susținuți de deasupra genunchilor de colegii lor. Cel care conduce roaba trebuie să facă priza la genunchi. Deplasare 6-8 m până la jalon, după care elevii schimbă rolurile între ei și deplasându-se înapoi. Câștigă echipa (șirul) cu cele mai multe reușite..

„Cocoșii”

Obiective: dezvoltarea forței

Număr de participanți: tot colectivul.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: câte doi stând pe un picior, față în față, mâinile încrucișate la spate. Sărituri pe un picior cu împingere la umăr. După două-trei repetări se schimbă piciorul. Se adună reușitele pentru fiecare, după un timp. Echipa cu mai multe reușite este declarată învingătoare.

„Tracțiune cu bastonul pe echipe”

Obiective: dezvoltarea forței.

Număr de participanți: colectivul pe două echipe, așezate față în față pe perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: bastoane de gimnastică, fluier, cretă

Descriere: echipele două câte două, de forțe cât mai egale se aliniază, față în față, pe perechi. Pe sol se trasează o linie de reper. Ambii elevi apucă cu amândouă mâinile un baston de gimnastică ținut în poziție orizontală la nivelul pieptului. La semnal, fiecare începe să tragă. Cel care a fost tras peste linia despărțitoare sau care a dat drumul la baston, este considerat învins. Se numără reușitele pentru fiecare echipă și cei cu mai multe sunt declarați învingători.

„Împinge bastonul”

Obiective: dezvoltarea forței.

Număr de participanți: toată clasa, pe două echipe, așezate față în față pe perechi la o linie.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: bastoane de gimnastică, fluier, cretă

Descriere: elevii în poziția stând depărtat, cu mâinile încleștate pe un baston sunt dispuși pe o linie, față în față. La semnalul dat încearcă să se împingă dincolo de o linie trasată la 2 m în spatele fiecăruia. Câștigă jucătorul cel mai puternic. Se numără câștigătorii.

„Cine aruncă mingea mai departe”

Obiective: dezvoltarea forței.

Număr de participanți: 20-30, pe două echipe, așezate pe șiruri înapoia unei linii

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi de tenis de câmp, fluier.

Descriere: fiecare elev va primi câte o minge de tenis. Se trasează câte o linie de start pentru fiecare echipă. Pe rând, jucătorii aruncă mingea. Echipa care are cele mai lungi aruncări adunata, câștigă.

Jocuri de mișcare și ștafete pentru minihandbal

Jocuri pentru obișnuirea cu mingea

„Mingea călătoare”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe rânduri

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare rând de elevi.

Descriere: colectivul se așează pe două sau mai multe rânduri cu executanții unul în spatele celuilalt la intervale de o lungime de braț. Primii din fiecare rând au câte o minge în față, jos pe sol. La semnal, culeg mingea cu ambele mâini, și o ridică deasupra capului spre înapoi, cel din spate o preia cu ambele mâini și o duce înapoi, și așa mai departe. Ultimul din fiecare șir, când primește mingea, pleacă cu ea în alergare, și o așează jos, pe sol, în fața primului. Câștigă echipa care așează prima mingea jos.

„Ștafeta cu trecerea mingii printre picioare”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe șiruri

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare rând de elevi, jaloane.

Descriere: executanții pe trei sau mai multe șiruri înapoia unei linii de plecare. La semnal, primii din fiecare șir pleacă spre o altă linie, trecând mingea printre picioare, în „8”, ocolesc jaloanele și se întorc la șir, procedând la fel. Predau mingilor următorilor din șir și trec la urma șirurilor. Câștigă echipa care termină fără greșală prima.

„Mingea prin tunel”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe șiruri

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: câte o minge la fiecare șir de elevi.

Descriere: colectivul se găsește așezat pe două sau mai multe șiruri egale ca număr: executanții stau cu picioarele mult depărtate, păstrând între ei intervale de un braț. La semnal, primii din fiecare șir, iau mingile și le transmit printre picioare înapoi, prin aplecare celor din urmă prin oferire. Câștigă echipa care termină prima prin ridicarea mingii sus deasupra capului.

„Ștafeta cu transportul mingilor”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe șiruri

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: în funcție de numărul mingilor, colectivul se organizează pe două sau mai multe șiruri. La semnal, primii aleargă repede, purtând una sau mai multe mingi, până la un anumit punct (10-15m) în care le lasă, întorcându-se și predând ștafeta următorului sau ocolind punctul stabilit și transportându-le pentru a le preda următorului. Deplasarea se poate face în linie dreaptă sau în șerpuire, printre obstacole.

„Culesul cartofilor”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe șiruri.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: 3-4 mingi la fiecare șir de elevi, jaloane, cretă sau cercuri

Descriere: aceeași formație, folosind 3-4 mingi. Primii din fiecare șir aleargă purtând și depunând câte una din fiecare cerc, continuă alergarea, ocolind un jalon, iar la întoarcere, culege mingile și le predă următorului;

„Semănatul cartofului”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe două șiruri

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi la fiecare șir de elevi.

Descriere: 2-4 echipe egale ca număr sunt dispuse pe șiruri, înapoia unei linii de plecare. În fața fiecărei echipe se marchează pe teren 2 șiruri de cercuri cu diametrul de 0,5-10m. În fiecare din cercurile șirului din dreapta se pune câte o minge de handbal. Primul din fiecare echipă primește câte o minge. La semnal, primii aleargă cu mingea în mână până la cercul 1, o depun, apoi trec și o iau pe cea din cercul 2, o pun în cercul 3, din cercul 4 o pun în cercul 5, iar pe cea din cercul 6, o predau următorilor care vor continua jocul, depunând mingea în cercul 2.

„Ștafeta cu rostogolirea mingilor”

Obiective: obișnuirea cu mingea

Număr de participanți: jucătorii grupați pe echipe așezate pe șiruri

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi și jaloane.

Descriere: colectivul este organizat pe 2-4 șiruri, egale ca număr, în spatele unei linii; primii din fiecare șir primesc câte

1-2 mingi de handbal. La semnal, aleargă rostogolind mingea (mingile) și ocolind un fanion (jalon) plasat în față; la întoarcere o predă următorului.

Jocuri pentru însușirea poziției fundamentale

„Atingeți adversarul”

Obiective: însușirea poziției fundamentale

Număr de participanți: pe perechi

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru

Descriere: jucătorii așezați pe perechi, față în față, în poziție fundamentală, care constituie în momentul de față poziție de joc. Prin deplasări cu pași adăugați, în toate direcțiile, se urmărește atingerea gambelor adversarului cu mâna. Timpul se cronometrează. Câștigătorii se stabilesc în funcție de punctajul obținut. (o atingere a adversarului, un punct).

„În oglindă”

Obiective: însușirea poziției fundamentale

Număr de participanți: pe perechi

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: elevii în perechi stau față în față, la distanța de 0,5-1m, adoptând o poziție cu genunchii semiflexați, greutatea repartizată egal pe ambele picioare, care sunt depărtate la lățimea umerilor. Jucătorii se răspândesc pe tot terenul. Un copil din fiecare pereche are sarcina de a efectua mișcări (ridicarea brațelor, deplasarea înainte – înapoi sau lateral prin pași adăugați). Perechea are obligația de a imita cu maximă rapiditate modelul mișcării.

„Depășește-ți adversarul”

Obiective: însușirea poziției fundamentale

Număr de participanți: pe perechi

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: de-a lungul unei distanțe dinainte stabilite, jucătorii așezați pe perechi (atacant - apărător) efectuează următoarea temă: atacantul încearcă să treacă de apărători prin deplasări, până la linia fixată, în timp ce apărătorul se retrage cu spatele, păstrând în permanență distanța de 0,5m față de adversar. Apoi rolurile se inversează. Punctează echipa de atacanți care a reușit mai multe depășiri.

„Smulge mingea”

Obiective: însușirea poziției fundamentale

Număr de participanți: două echipe, pe perechi

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cronometru, mingi.

Descriere: clasa este împărțită în 2 echipe așezate față în față la distanța de 0,5m, pe perechi. Fiecare pereche are câte o minge ținută cu ambele mâini de cei 2 parteneri. Poziția corpului este asemănătoare poziției fundamentale. La semnal, prin tracțiuni și împingeri, se încearcă scoaterea mingii de la adversar. În cadrul timpului delimitat, jocul se poate relua de fiecare dată când mingea a fost câștigată de un partener. Câștigă cel care a reușit scoaterea mingii de la adversar, de mai multe ori în timpul delimitat.

Jocuri pentru însușirea schimbărilor de direcție în alergare

„De-a prinselea”

Obiective: însușirea schimbărilor de direcție din alergare

Număr de participanți: două echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: veste colorate.

Descriere: pe terenul de handbal se află două echipe egale ca număr: una a urmăritorilor și cealaltă a urmăriților, având elemente de îmbrăcăminte de culori diferite. Jocul constă în prinderea urmăriților de către urmăritori. Cei prinși pot fi penalizați prin puncte sau prin eliminare. La un anumit timp,

jocul se întrerupe și rolurile se schimbă. La sfârșitul jocului, se stabilește rezultatul pe baza punctelor acumulate.

„Alergare în zigzag”

Obiective: însușirea schimbărilor de direcție din alergare

Număr de participanți: două echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: cretă.

Descriere: pe terenul de handbal se desenează cercuri cu diametrul 0,5m, din 3 în 3 m pe o distanță de 25-30m, în zigzag, aproximativ 10-15 cercuri. Două echipe egale ca număr de participanți sunt aliniate înapoia unei linii de plecare. La semnal, primii din fiecare șir pleacă în alergare de viteză, schimbând direcția de deplasare prin punerea câte unui picior în interiorul câte unui cerc, până la ultimul și se întorc pe același drum, în același fel, atingând cu palma pe următorii care execută același lucru. Câștigă echipa care termină prima.

„Atenție la obstacole”

Obiective: însușirea schimbărilor de direcție din alergare

Număr de participanți: întregul colectiv.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: pe o jumătate de teren de handbal sunt împrăștiat mingi. Dacă un participant fugărit de un prinzător atinge una dintre aceste mingi și îi schimbă poziția, sau dacă depășește linia terenului de joc, el trebuie să se considere eliminat din joc. Se joacă timp limitat, de regulă 5-10 minute, cu un efectiv de 20-25 copii. Cel mai bun este considerat acela care într-un timp stabilit, a reușit să elimine din joc cei mai mulți participanți, atingându-i sau alergând după ei, încât aceștia să fie nevoiți să se împiedice de obstacole sau să depășească zona de joc. Prinzătorul poate fi stabilit prin tragere la sorți dintre participanți.

„De-a prinselea cu ajutor”

Obiective: însușirea schimbărilor de direcție din alergare

Număr de participanți: întregul colectiv.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: pe teren se alege un jucător care la semnal începe jocul, fugind să prindă pe ceilalți. Se joacă tot ca jocul obișnuit „de-a prinselea”, cu diferența că atunci când un jucător este în primejdie de a fi prins, cheamă în ajutor un alt jucător, strigându-l pe nume. Luându-se de mână, ambii jucători scapă de urmărire. Se consideră prins acela care, chiar dacă aleargă cu schimbări de direcție a fost atins de urmăritor înainte de a da mâna cu jucătorul pe care l-a schimbat, pentru a forma perechea. Cel prins devine urmăritor.

„Ulii și porumbeii”

Obiective: însușirea schimbărilor de direcție din alergare.

Număr de participanți: două echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: jucătorii se împart în două echipe egale ca număr: ulii și porumbeii. Porumbeii stau în interiorul semicercului de 6m, ulii sunt răspândiți pe tot terenul. La un semnal, porumbeii ies din „cuib” (semicerc) și caută, prin alergări cu schimbări de direcție, să ajungă la celălalt semicerc, fără a fi prinși (atinși cu palma). După un timp, rolurile se schimbă și la 2-3 repetări, se face calculul celor prinși. Câștigă echipa care a prins cât mai mulți „porumbei”.

„Prinde adversarul”

Obiective: însușirea schimbărilor de direcție din alergare.

Număr de participanți: două echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: -

Descriere: două echipe egale ca număr de elevi, sunt așezate pe linia semicercurilor de 6m. Una este desemnată, prin tragere la sorți, ca prinzător, ceilalți sunt urmăriți. La primul semnal, echipele înaintază una spre cealaltă. La al doilea semnal, când echipele sunt aproape una de cealaltă, urmăriții schimbă direcția de alergare și fug înapoi pentru a nu fi prinși de echipa adversă. Pentru fiecare jucător prins se acordă un punct. Jocul continuă cu inversarea rolurilor. După primul semnal, echipele înaintază una spre cealaltă în alergare ușoară. Prinderea este valabilă numai în exteriorul semicercului de 6m. Câștigă echipa care a realizat punctajul cel mai bun.

Jocuri pentru învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc „Pasa în cerc”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii se împart în mod egal în echipe care se așează în cercuri, având în centru un căpitan. Fiecare cerc constituie o echipă. Fiecare căpitan are o minge pe care la semnal o pasează către unui portar care o trimite înapoi. Câștigă echipa care termină prima.

„Joc de pase în doi”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: pe perechi, în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii pe perechi la distanță de 3-5 m. La semnal, încep să paseze între ei. Câștigă echipa care a reușit să termine prima un număr de pase dinainte stabilite sau cea care execută mai multe pase într-un anumit timp.

„Linia câștigătoare”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: Jucătorii împărțiți în mai multe echipe egale ca număr se așează pe o linie la distanța de 2-3m între ei cu un căpitan în fața lor la 3-5m. La semnal, căpitanii încep să paseze mingea pe rând câte unui jucător. Câștigă echipa care termină prima.

„Mingea în cruce”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii fac echipe de câte 4 așezați în „pătrat” la distanță de 4-5m. Fiecare echipă are câte 2 mingi. La semnal, ei încep să paseze mingea câte 2, în cruce, fără ca mingile să se lovească între ele. Câștigă echipa care execută mai multe pase într-un timp delimitat.

„Zig-zag în perechi”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: în echipe, pe perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii formează echipe de câte 4 așezați în zig-zag. Fiecare pereche din echipă are câte o minge. La semnal, ei încep să paseze câte doi. Câștigă echipa care a executat mai multe pase într-un anumit timp.

„Semicercul”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii formează echipe de 4-6 participanți cu câte un căpitan așezat la 4-5m în față. La semnal, fiecare căpitan începe să paseze pe rând la jucători. Câștigă echipa care a reușit să execute mai multe pase într-un anumit interval de timp.

„Mingea în cerc”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, cretă.

Descriere: jucătorii se împart în două sau mai multe echipe care se așează în cercuri (8-10 jucători în cerc). Câte un jucător din fiecare cerc are o minge. La semnal, mingea este pasată de la un jucător la altul, pe linia cercului, spre stânga sau spre dreapta (distanța 3-4m între jucători). Când mingea revine de la jucătorul de la care a plecat, jocul încetează. Câștigă echipa (cercul) care a terminat prima. Repetând jocul se va stabili un număr de 2-3-5 ture ale mingii pe linia cercului până se încheie jocul. Mingea trebuie pasată corect, cel care scapă mingea o culege și continuă jocul. Distanța dintre jucători va fi stabilită în funcție de vârsta și pregătirea jucătorilor. La fiecare repetare a jocului se va mări numărul de ture și se va schimba procedeul și direcția de aruncare.

„Ferește capul”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii de pe loc.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: Formația de lucru: pe 2-3 șiruri cu câte un jucător la 3-4-5m în față („căpitan”) care are o minge. La semnal, jucătorul cu mingea, pasează pe rând fiecărui jucător din echipa sa. Fiecare jucător, după ce pasează mingea, se ghemuiește.

Jocul se termină când ultimul jucător a trimis mingea la căpitan și acesta o ridică deasupra capului

Jocuri pentru însușirea prinderii și pasării mingii din deplasare

„Mingea în cerc”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii din deplasare.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: Participanții la joc se împart în două echipe: una în jurul circumferinței unui cerc mare trasat pe teren iar cea de-a doua echipă se plasează în interiorul cercului. La semnalul dat de conducător, concurenții din exteriorul cercului pasează între ei, încercând să atingă cu mingea concurenții din interiorul cercului. Concurentul atins de minge trece în echipa celor din exterior. Participantul la joc care rămâne ultimul în interiorul cercului este câștigătorul jocului.

„Mingea ricoșată”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii din deplasare.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, cretă.

Descriere: două echipe formate din participanții la acest joc sunt așezați în șir în fața unui perete. La 4-5 m, paralel cu acesta, se trasează o linie. Pe perete se marchează cu creta o linie la o înălțime de cca. 3 m.

Prin tragere la sorți o echipă are mingea de handbal pe care o aruncă cu putere în perete și după care imediat se retrage în spatele propriei echipe. În același timp, primul participant din cealaltă echipă caută să prindă mingea ricoșată din perete sau după ce s-a lovit cel mult o dată de pământ.

Apoi și acest concurent o aruncă și la rândul său se retrage în spatele propriei echipe.

Jocul conținut în aceeași alternanță, până când un participant greșește (aruncă mingea sub linia trasată pe perete, mingea atinge de mai multe ori solul înainte de a fi prinsă).

După fiecare greșeală jocul se reia prin aruncarea mingii în perete de către un participant din echipa adversă.

Pentru fiecare greșeală a unei echipe, cealaltă capătă un punct. Câștigă echipa care totalizează prima un număr de puncte stabilit înaintea întrecerii respective.

„Mingea la căpitan”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii din deplasare.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, cretă.

Descriere: două echipe egale ca număr de jucători, așezate pe șiruri se află în spatele unei linii de plecare. La 5-7m înaintea fiecărei echipe, se plasează un elev (căpitanul), orientat cu fața spre șir, care ține în mâini o minge de handbal. La semnalul de începere, acesta aruncă mingea cu o mână primului jucător din șir, apoi aleargă și se așează la capătul șirului. Cel care a primit mingea, aleargă și se așează în locul marcat din fața șirului și pasează mingea următorului din șir. Jocul continuă până când toți elevii au prins și pasat mingea. Câștigă echipa care a terminat prima.

„Fură mingea”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii din deplasare.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: efectivul este împărțit egale ca număr, așezate pe șiruri înapoia linie de plecare. La 5-10m de aceasta se așează pe sol o minge de handbal. La semnalul de începere primul din fiecare echipă aleargă până la minge, o ridică și o aruncă următorului coechipier, care aleargă și depune mingea la loc, în

timp ce primul se așează la coada șirului. Câștigă echipa care termină prima.

„Joc cu pase în doi”

Obiective: învățarea prinderii și pasării mingii din deplasare.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii se împart în două echipe egale ca număr, aliniate pe două linii, față în față, perechi. Distanța între linii este 7-10m. Jucătorii de pe o linie cu câte o minge și, la semnal, după executarea a trei pași înainte, până la o altă linie paralelă cu prima, o pasează celui din față care, în alergare, o prinde și o retrimite. Perechea care a efectuat mai multe pase într-un interval de timp stabilit este câștigătoare.

Jocuri pentru însușirea driblingului

„Mingea alergătoare”

Obiective: învățarea driblingului.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, jaloane.

Descriere: jucătorii se împart pe echipe egale ca număr, așezate prin flanc câte unul înapoia liniei de preluare. În fața fiecărei echipe, se fixează la 10-15m câte un punct de întoarcere (marcat cu jalon). La semnal, fiecare prim jucător ia mingea care se găsește pe linia de plecare și pornește cu ea în dribling, ocolește punctul fix, se întoarce și așează mingea pe linia de plecare. Jocul se repetă până când fiecare jucător a efectuat traseul. Distanța pe care se execută driblingul se stabilește în funcție de vârstă. Se va lucra alternativ cu ambele mâini. Câștigă echipa care a terminat prima.

„Ștafeta cu dribling și aruncare”

Obiective: învățarea driblingului.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, jaloane.

Descriere: două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare. La 5-10m se plasează un obstacol. La semnal, primii din fiecare echipă pornesc, bătând mingea de sol cu o singură mână, ocolesc obstacolul, aruncă mingea următorilor coechipieri și rămân pe loc. Aceștia parcurg același traseu și se așează la capătul șirului. Câștigă echipa care a terminat prima

„Trecerea prin tunel”

Obiective: învățarea driblingului.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: elevii sunt dispuși pe o linie de plecare. La 4-5 m de linia de plecare, în fața fiecărei echipe este un elev cu picioarele depărtate (tunel). După aceste elev, la 2-3m se află un altul cu o minge în mână. La semnal, primii elevi din fiecare șir, execută dribling până la tunel, aici lasă mingea pe sol, trec prin tunel, se ridică, primesc mingea pasată de al doilea coechipier și i-o pasează înapoi. Se întorc prin tunel, culeg mingea și execută dribling înapoi până la linia de plecare, predând mingea următorului din șir. Câștigă echipa care a terminat prima.

„Dribling printre jaloane”

Obiective: învățarea driblingului.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: jucătorii se împart în echipe egale ca număr și se așează prin flanc câte unul ca pentru o ștafetă. În fața fiecărei echipe, se așează pe distanța de 15-20m jaloane la 3-5m unul de altul. La semnal, primul elev de la prima echipă, pornește în

dribling în alergare șerpuită printre jaloane și după ce îl ocolește pe ultimul, se întoarce în același mod și transmite mingea următorului. Jocul continuă până ce fiecare jucător a parcurs traseul. Câștigă echipa care a terminat prima. Distanța de parcurs va fi stabilită în funcție de vârsta copiilor.

„Ocolește-ți partenerii”

Obiective: învățarea driblingului.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, jaloane.

Descriere: jucătorii se împart în echipe egale ca număr. Se așează fiecare echipă în formație de cerc. Un jucător din cerc are mingea și la semnalul de începere, pornește în dribling șerpuit printre jucătorii din cerc, iar când revine la locul său, pasează mingea celui din stânga sa. Jocul continuă până când toți jucătorii au efectuat traseul. Dacă un jucător scapă mingea, o ridică și reia cursa din locul în care a întrerupt-o. La repetarea jocului se va efectua dribling cu mâna stângă. Câștigă echipa al cărei ultim jucător ajunge primul la locul său.

Jocuri pentru însușirea aruncării la poartă

„Tirul cutiilor de suc, pe echipe”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: -

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi mici, pietre, jaloane, cutii de suc.

Descriere: participanții la joc sunt dispuși în spatele liniei de aruncare, care este trasată pe sol, cu creta, având în apropierea lor 5-10 pietricele sau castane. La o distanță de circa 2m, în fața concurenților, pe un scaun, se așează cutia de suc. Pe rând, fiecare concurent aruncă pietricelele sau castanele (numărul este stabilit de către conducător) și după ce toate pietricelele au

fost aruncate se numără cele rămase în cutia respectivă. Pentru fiecare reușită se consideră un punct. Concurentul care are numărul cel mai mare de puncte este declarat câștigător. În caz de egalitate, se mărește distanța de la care se aruncă.

„Țintește mingea de handbal”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: -

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi mici, pietre, mingi de handbal.

Descriere: În fața concurenților, la 3-5m de la linia de aruncare, sunt așezate, în linie la o distanță de circa 50m una de alta, 3-4 mingi de handbal. Pe rând, concurenții aruncă monede sau castane, încercând să țintească mingile de handbal. Fiecare minge lovită înseamnă un punct câștigat.

„Atacul cetății”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: jaloane, mingi.

Descriere: în cadrul unui cerc cu diametrul de 8-10m, trasat pe sol, se așează trei popice (sau sticle de ½ litri), imaginându-se astfel o „cetate”. Ea este păzită de un concurent care încearcă să pareze mingile (de handbal) aruncate de portarii aflați pe linia cercului. Acestea pot fi în număr de 5-10. Ei caută momentul cel mai favorabil în care să arunce mingea în „cetate” pentru a lovi popicele și pentru aceasta ei pot pasa între 1-2 mingi. Dacă unul dintre jucătorii care aruncă, nimerește „cetatea”, va trece în locul „păzitorului”. Jocul continuă atâta timp cât doresc jucătorii sau o durată de timp dinainte stabilită de conducător (5-10 minute).

„Ținta mișcătoare”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: două echipe așezate față în față (pe perechi), la distanță de 1m, au câte o minge de handbal, plasată între ei pe sol. La semnalul conducătorului echipa indicată ridică mingea și încearcă să-i lovească pe cei din echipa adversă, care se feresc, deplasându-se în alergare. Cei care și-au lovit adversarul primesc un punct pentru echipa lor. Câștigă echipa care acumulează mai multe puncte.

„Mingea la perete”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: perechi.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: se joacă 1 la 1 sau 2 la 2. Un concurent aruncă mingea spre perete, aceasta ricoșează și trebuie jucată în continuare, de către concurentul adversar, care aruncă din nou mingea spre perete. Durata jocului poate fi: trei reprize a 10 puncte sau până la câștigarea a 30 de puncte. După fiecare set, se stabilește o pauză de 5-10 minute. Mingea poate atinge solul doar o singură dată, înainte de a fi rejucată de adversar imediat și de la locul prinderii mingii.

„Țintește careul”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: minge, țintă desenată.

Descriere: efectivul este împărțit în două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia linie de plecare, primii având câte o minge. Înaintea fiecărei echipe, pe zid sau pe un panou,

se trasează un careu împărțit în mai multe părți mici, numerotate sau colorate. La semnal, primii aruncă mingea căutând să atingă punctul indicat de conducătorul jocului, recuperează mingea, o pasează următorului jucător care execută același lucru și se așează la sfârșitul șirului. Câștigă echipa care a acumulat mai multe puncte și a terminat prima.

„Ochește bara porții de handbal”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi.

Descriere: efectivul clasei se împarte în patru echipe – câte două la fiecare poartă. Întrecerea constă în ochirea barelor porții de handbal. Primul jucător din fiecare echipă are o minge de handbal cu care ochește bara verticală din fața echipei sale. După ce a aruncat, recuperează mingea, o predă următorului și se așează la sfârșitul șirului. Câștigă echipa care realizează mai repede 10 puncte (o ochire – un punct).

„Cel mai bun aruncător”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: -

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, cretă.

Descriere: pe rând sau simultan, participanții la acest concurs aruncă o minge de handbal. Locul unde mingea ia contact cu solul se marchează cu creta și se trec inițialele concurentului care a realizat aruncarea. Fiecare concurent va arunca de trei ori și se ia în considerare cea mai lungă aruncare.

„Ochește ținta”

Obiective: învățarea aruncării la poartă.

Număr de participanți: în echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: mingi, mingi medicinale, cutii, sticle de plastic.

Descriere: efectivul clasei se împarte în trei echipe dispuse în formații de șir, după o linie trasată pe sol. În fața fiecărei echipe se așează o țintă care diferă de la o echipă la alta: minge medicinală, cutie de la lada de gimnastică, sticlă. În funcție de mărimea țintei se stabilesc și punctele care se acordă pentru atingerea lor. Echipele se rotesc pe la toate tipurile de ținte. Câștigă echipa care a acumulat mai multe puncte.

Parcursuri aplicative

Parcurs aplicativ nr. 1

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: colectivul pe două echipe.

Loc de desfășurare: sala de sport.

Resurse materiale: două bănci, opt jaloane, două saltele, fluier

Descriere: la semnal, primii din fiecare șir se deplasează pe banca de gimnastică așezată pe lungime, coboară, execută o rostogolire înainte în ghemuit pe saltea, se deplasează printra trei jaloane așezate în zig-zag la 1 m una de celalaltă, se deplasează și ocolesc un jalon aflat la 3 m și revin la șir pe același traseu, executând acțiunile în ordine inversă, atingând palmele următorilor. Câștigă șirul care termină primul. (fig. 1).

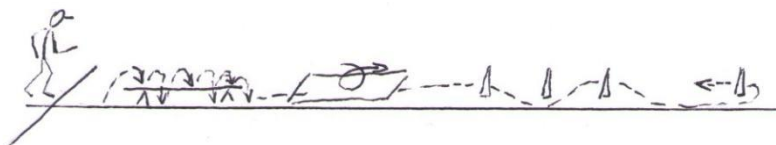


Fig. 1

Parcurs aplicativ nr. 2

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: 20-30, împărțiți în două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia unei linii de plecare.

Loc de desfășurare: sala de sport.

Resurse materiale: două saltele, cretă, două nivele de ladă, două jaloane, fluier.

Descriere: primii din fiecare șir se deplasează, la semnal execută o rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit pe o saltea, se ridică și execută sărituri pe un picior în trei cercuri desenate pe sol, se târăsc printr-un nivel de ladă așezată vertical transversal, se deplasează până la un jalon pe care-l ocolesc și se întorc pe același traseu, dar execută săriturile în cercuri pe celălalt picior și atingând mâna următorilor care pleacă. Câștigă șirul care termină primul. (fig. 2)

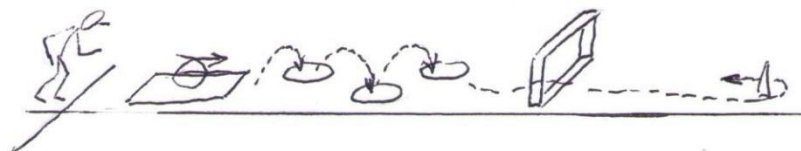


Fig. 2

Parcurs aplicativ nr. 3

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: 20-30, formația de lucru: două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport.

Resurse materiale: opt jaloane, două saltele, două bănci de gimnastică, două mingi medicinale, două jaloane, fluier

Descriere: la semnal, primii din fiecare șir, se deplasează printre trei jaloane așezate în zig-zag la 1 m unul de celălalt, execută o rostogolire din ghemuit în ghemuit pe saltea, se deplasează pe o bancă de gimnastică coboară, ridică și transportă o minge medicinală ocolind un jalon și se întorc pe același traseu executând acțiunile în ordine inversă predând

ștafeta următorilor prin atingerea palmelor. Câștigă șirul care termină primul (fig. 3).

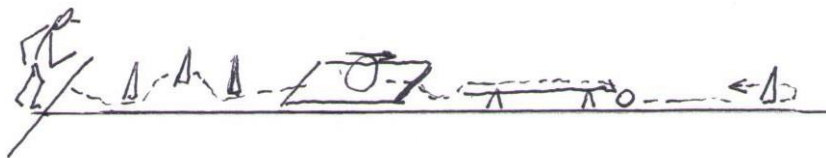


Fig. 3

Parcurs aplicativ nr. 4

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: 20-30; formația de lucru: două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: patru bănci de gimnastică, patru mingi, două saltele, două jaloane, fluier

Descriere: la semnalul fluierului, primii din fiecare șir, se deplasează sar peste o bancă așezată transversal, execută o rostogolire înainte pe o saltea, culeg două mingi pe care le transportă în mâini pe o banca de gimnastică așezată pe lungime, coboară, așează mingile, se deplasează și ocolesc un jalon și se întorc executând acțiunile în ordine inversă predând ștafeta următorilor prin atingerea palmelor. (fig. 4).

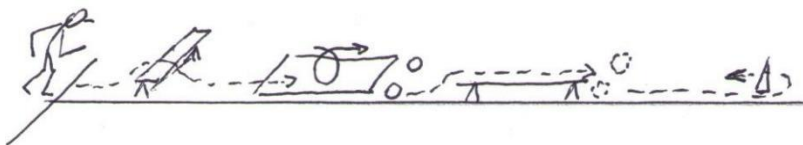


Fig. 4

Parcurs aplicativ nr. 5

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: colectivul clasei dispus pe două șiruri egale ca număr, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: trei nivele de ladă, două saltele, patru mingi, două jaloane, fluier

Descriere: la semnalul fluierului, primii se deplasează, escaladează trei nivele ale lăzii de gimnastică așezate transversal, execută o rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit pe o saltea așezată pe lungime, ridică și transportă două mingi pe o bancă de gimnastică așezată longitudinal, așează mingile jos la capătul băncii, aleargă până la un jalon pe care-l ocolesc și se întorc efectuând aceleași acțiuni, dar în ordine inversă, transmitând ștafeta următorilor prin atingerea palmelor. (fig. 5).

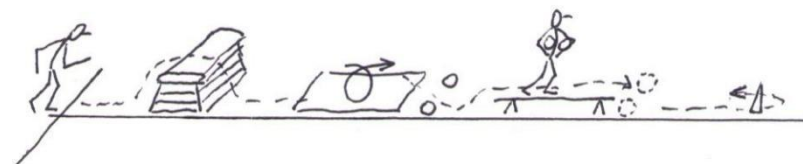


Fig. 5

Parcurs aplicativ nr. 6

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: clasa, două șiruri egale ca număr, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: două saltele, două bănci de gimnastică, două nivele de ladă, cretă, două jaloane, fluier

Descriere: primii pleacă la semnal, execută o rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, culeg două mingi și le transportă în deplasare pe o bancă de gimnastică așezată transversal, coboară, așează mingile pe sol, trec printr-un nivel de ladă așezat transversal longitudinal, execută trei sărituri pe același picior în trei cercuri desenate pe sol în zig-zag, la distanță de 1 m unul de celălalt, continuă deplasarea până la un jalon pe care-l ocolesc și se întorc pe același traseu efectuând acțiunile în ordine inversă și sărind în cele trei cercuri pe celălalt picior, predau ștafeta următorilor prin atingerea palmelor. Câștigă șirul care termină primul (fig. 6).

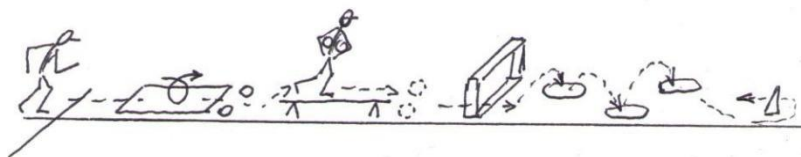


Fig. 6

Parcurs aplicativ nr. 7

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: 20-30, pe două șiruri egale ca număr, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: două bănci de gimnastică, două nivele de ladă, cretă, două jaloane, fluier

Descriere: după semnalul sonor, primii pleacă în deplasare pe genunchi și pe mâini pe o bancă de gimnastică așezată longitudinal, trec printr-un nivel de ladă așezat transversal vertical, execută trei sărituri pe un picior în trei cercuri așezate la distanță de 1 m unul de celălalt, escaladează trei nivele de ladă așezate transversal, execută alte trei sărituri pe celălalt picior în alte trei cercuri, se deplasează și ocolesc un jalon și

revin la șiruri pe același traseu atingând palmele următorilor. Câștigă șirul care termină primul. (fig. 7).

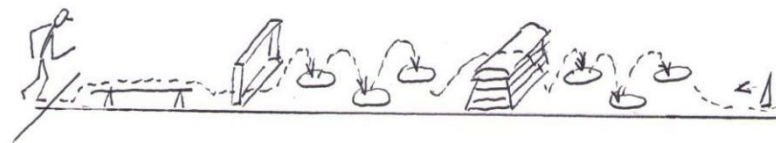


Fig. 7

Parcurs aplicativ nr. 8

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: clasa, pe două șiruri egale ca număr, înapoia unei linii de plecare.

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: două bănci de gimnastică, trei nivele de ladă, două nivele de ladă, două saltele, două jaloane, fluier

Descriere: primii, pleacă la semnal, se deplasează pe genunchi și pe mâini pe o bancă de gimnastică așezată longitudinal, escaladează trei nivele de ladă așezate transversal, trec printr-un nivel de ladă așezat transversal execută o rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit pe o saltea, se deplasează până la un jalon pe care-l ocolesc și revin în alergare la șiruri unde predau ștafeta următorilor prin atingerea palmelor. Câștigă cei care termină primii. (fig. 8).

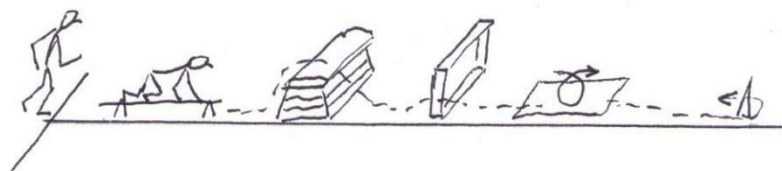


Fig. 8

Parcurs aplicativ nr. 9

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: pe două șiruri egale ca număr, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: trei bănci de gimnastică, trei nivele de ladă, două nivele de ladă, două saltele, două jaloane, fluier.

Descriere: primii din fiecare șir pleacă la semnal, sar peste o bancă așezată transversal, execută o rostogolire înainte în ghemuit pe o saltea, sar peste o altă bancă transversală, trec prin târâre pe coate și pe genunchi printr-un nivel de ladă transversal vertical, escaladează trei nivele de ladă, se deplasează pe coate și genunchi pe o altă bancă de gimnastică așezată longitudinal, ocolesc un jalon și la întoarcere, pe același traseu ridică și două mingi peste cele trei nivele de ladă. Câștigă șirul care termină primul. (fig. 9).

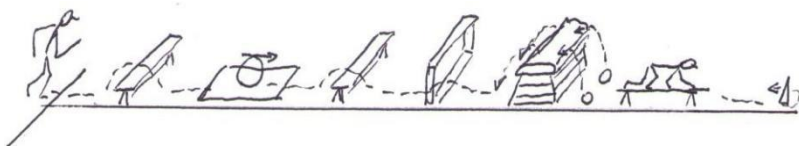


Fig. 9

Parcurs aplicativ nr. 10

Obiective: învățarea și consolidarea deprinderilor utilitar-aplicative.

Număr de participanți: clasa, pe două șiruri egale ca număr, înapoia unei linii de plecare

Loc de desfășurare: sala de sport, teren de sport.

Resurse materiale: patru bănci de gimnastică, două mingi medicinale, două jaloane, fluier

Descriere: primii din fiecare șir, pleacă la semnal, la primul jalon aflat la 5 m, se opresc și execută 5 genuflexiuni, se deplasează ridică și transportă două mingi pe o bancă așezată longitudinal, coboară, lasă mingile, se deplasează până la un alt jalon unde execută alte trei genuflexiuni, se deplasează pe mâini și pe genunchi pe o altă bancă longitudinală, coboară și ocolesc un jalon, revenind în alergare la propriul șir, unde predau ștafeta următorilor. Câștigă șirul care termină primul. (fig. 10)

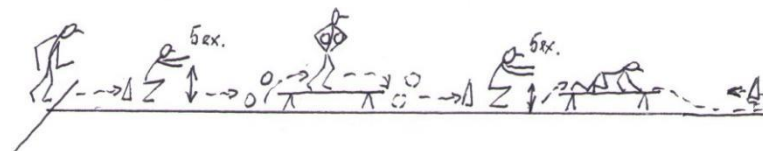


Fig. 10

BIBLIOGRAFIE

1. Albu Emilia - *Psihologia vârstelor*, Universitatea Petru-Maior, Târgu-Mureș, 2007.
2. Alexe Nicu (coordonator) – *Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București, 1971.
3. Alexe Nicu (coordonator) – *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București, 1974.
4. Badiu Toma, Mereuță Claudiu – *Teoria și metodică educației fizice și sportului – Culegere de texte*, Editura Evrika, Brăila, Tipografia Artex, Galați, 1998.
5. Badiu Toma, Mereuță Claudiu, Talaghir Laurențiu Gabriel – *Metodică educației fizice a tinerei generații*, Editura Mongabit, Galați, 2000.
6. Barta Andrei, Dragomir Petrică – *Educație fizică. Manual pentru clasa a X-a. Școli normale*, Editura Didactică și Pedagogică – R.A., București, 1994.
7. Cătăneanu Sergiu, Cojocaru Nicolae, Alexandru Gheorghe, Lupu-Bangă Jeni, Năpruiu Maria, Gheorghe-Cârțu Maria – *Metodică predării educației fizice și sportului în ciclul primar*, Editura Gheorghe Alexandru, Craiova, 2002.
8. Cârstea Gheorghe – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
9. Cârstea Gheorghe - *Particularități ale școlarilor și implicațiile acestora în educația fizică și sportivă*, M.Î., A.N.E.F.S., București, 1993.
10. Cârstea Gheorghe – *Metodică educației fizice școlare*, Editura A.N.E.F.S., București, 1999.
11. Cârstea Gheorghe – *Teoria și metodică educației fizice și sportului pentru examenele de definitivat și gradul didactic II*, Editura AN-DA, București, 2000.
12. Crețu Tinca – *Psihologia vârstelor. Ediția a III-a revăzută și adăugită*, Editura Polirom, Iași, 2009.
13. Dragnea Adrian - *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
14. Dragnea Adrian, Bota Aura – *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999.
15. Dragnea Adrian (coordonatorul lucrării) - *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea școlii, București, 2000.
16. Dragnea Adrian și colaboratorii – *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.
17. Dragomir Petrică, Scarlat Eugeniu – *Educație fizică școlară. Repere noi-mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2004.
18. Dumitru Mariana – *Educația fizică componentă a curriculum-ului național (Teorie și metodică)*, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2011.
19. Epuran Mihai – *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976.
20. Epuran Mihai – *Modelarea condiției sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1990.
21. Epuran Mihai - *Metodologia cercetării activităților corporale*, M.Î.Ș., M.T.S., A.N.E.F.S., București, 1992, vol. I.