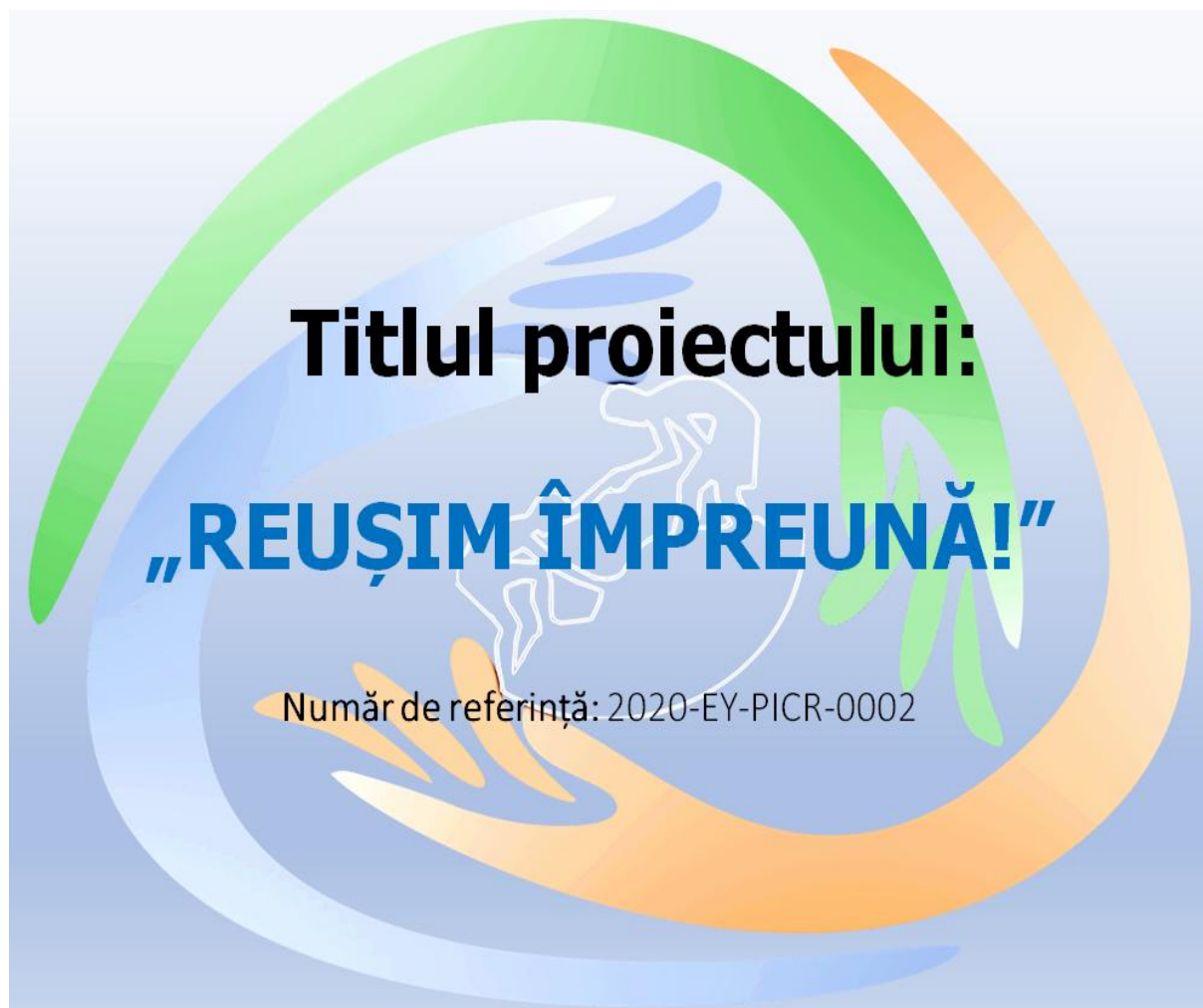


IO3

EMOȚIE ȘI JOC ÎN MIȘCARE



Proiect finanțat prin PROGRAMUL DE EDUCAȚIE, BURSE, UCENICIE ȘI ANTREPRENORIATUL TINERILOR ÎN ROMANIA FINANȚAT PRIN GRANTURILE SEE 2014-2021, Proiecte naționale de cooperare în parteneriat în domeniul incluziunii copiilor romi în școală.

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Propunere Curriculum la decizia școlii (CDȘ) la nivelul ariei curriculare „*Educație fizică, sport și sănătate*”

EMOȚIE ȘI JOC ÎN MIȘCARE

Unitatea de învățământ: **Scoala Gimnazială „Nicolae Călinescu” Coșula,
Județul Botoșani**

Autori:

Prof. Turcuman Elena – Alexandra

Prof. Horopciuc Emanuela Alexandra

Prof. Bîgu Alina – Gabriela

Prof. Fecioru Alisa

Prof. Dudulean Cezaria – Luminița

Prof. Cornaci Marius

PROGRAMA ȘCOLARĂ

Denumirea opționalului - „**EMOȚIE ȘI JOC ÎN MIȘCARE**”

Tipul – **CDȘ – opțional ca nouă disciplină**

Clasa – **a IV-a**

Durata – **1 an**

Număr de ore pe săptămână – **1 oră**

Anul școlar: **2022 – 2023**

NOTĂ DE PREZENTARE

*„Noi nu vedem lucrurile așa cum sunt ele; noi vedem lucrurile așa cum
suntem noi”.*

Anais Nin.

a) Structura și elementele de noutate ale programei

Această lucrare reprezintă rezultatul activităților de elaborare a unui curriculumul nou din proiectul ”Reușim împreună!”, nr.contract: 2020-EY-PICR-0002 în cadrul Programului de Educație, Burse, Ucenicie și Antreprenoriatul Tinerilor, finanțat prin Granturile SEE 2014-2021. Curriculum-ul de față are la bază concepte prezentate în cadrul programelor de formare cu tematica: *„Educația centrată pe elev într-un mediu inclusiv”, „Educație incluzivă pentru copiii proveniți din medii multiculturale”, ”Modelarea comportamentului psiho-emoțional – drumul spre prevenirea și combaterea discriminării”* organizate în cadrul proiectului.

Programa de opțional *„Emoție și joc în mișcare”* se înscrie în cadrul curriculumului la decizia școlii și se adresează elevilor din învățământul primar din clasa a IV-a, dar poate fi

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

aplicat cu succes și pentru elevii din învățământul gimnazial și face parte din aria curriculară „**Educație fizică, sport și sănătate**”.

Scopul acestui opțional este încurajarea cooperării în plan social și a spiritului de echipă, prin stimularea amprenteii specifice emoțiilor cu valență pozitivă din care derivă, indubitabil, și atitudinile și comportamentele incluzive, de acceptare a diversității. De asemenea, opționalul propune o tematică atractivă și de larg interes.

Sportul este vital în viața omului. Acesta este singurul mod prin care poți fi cu adevărat sănătos, mai ales în combinație cu o alimentație sănătoasă. Indiferent de vârstă, activitatea fizică este necesară pentru sănătate.

Opționalul propus este structurat pe următoarele teme (domenii de conținut):

- **Sportul, variabila X în ecuația emoțiilor:** emoția, înțeleasă ca rezultat din interacțiunea existentă între gândurile noastre și activitatea fiziologică, implicit tipul de activitate făcut.
- **Exercițiul fizic aerob:** beneficiile pe care activitatea fizică aerobă le aduce în planul memoriei, atenției, gândirii elevilor dezavantajați, marginalizați social, reducerea nivelului de stres provocat de discriminare prin exerciții aerobice.
- **Jocuri de echipă:** utilizarea, proiectarea de jocuri cu componentă motorie în care este esențială colaborarea între toți membrii pentru obținerea rezultatului dorit.
- **Emoții și imagerie kinetică:** activarea unor emoții pozitive prin conceperea unui complex de mișcări, coregrafii, bazate pe creativitate.

Elementele de inovare pe care le aduce disciplina opțională constau în promovarea stării de bine individuale și colective deoarece jocul de echipă favorizează manifestarea relațiilor sociale (de cooperare, de întrecere), prin armonizarea intereselor individuale și a eforturilor personale cu cele ale grupului.

De asemenea, sportul favorizează încadrarea în colectiv, asumarea de responsabilități, manifestarea atitudinii critice și autocritice, a inițiativei, și le permite elevilor să învețe ce înseamnă toleranța, acceptarea celuiilalt, luarea unei decizii și asumarea consecințelor acesteia.

Școala și familia trebuie să se implice în procesul de creștere și dezvoltare al copiilor aducând în practica acestora jocul - factor determinant în dezvoltarea cognitivă și socio-afectivă a copilului. Pentru copil jocul înseamnă mișcare, comunicare, socializare, exercițiu și învățare, observație și imitație, disciplinare, dar mai ales plăcere!

În cadrul jocului copilul se manifestă, se exteriorizează, exprimându-și cunoștințele, emoțiile, satisfăcându-și dorințele, eliberându-se tensional. Jocul constituie principalul instrument de dezvoltare fizică armonioasă, de formare și dezvoltare a capacităților psihice, de exersare a îndemânării, de formare a deprinderilor motrice și cultivare a aptitudinilor copilului.

Prin joc copilul descoperă lumea și viața într-un mod distractiv și acceptabil, o cercetează, o prelucrează și o transformă în învățare și experiență personală. Copilul devine încrezător în forțele proprii și cutezător în a descoperi lumea. Jocul înseamnă acțiune dar și reguli, impetuositate dar și stăpânire de sine, responsabilitate individuală dar și sarcină de echipă. Prin joc sunt modelate însușirile și trăsăturile de personalitate ale copilului.

Jocul este un mijloc de educație. El facilitează depășirea egocentrismului inițial al copilului și-l obișnuiește cu activitățile de grup, cu respectarea unor norme comune de conduită. Succesele și insuccesele trăite în cadrul jocurilor contribuie la dezvoltarea unor sentimente și relații umane pozitive față de semenii și dezvoltă inteligența emoțională.

Considerăm că prin activitățile – jocurile de echipă inițiate în cadrul acestui opțional, vom ajuta copiii să-și dobândească un comportament echilibrat și incluziv, de acceptare a diversității, atât la școală cât și în societate, să contribuim la formarea și dezvoltarea personalității acestora și să-i facem să-și amintească cu plăcere de copilărie.

Valoarea adăugată: programa de opțional are un accentuat caracter practic-aplicativ, explorator, care presupune implicarea directă a elevilor. Elevii exersează abilități și își formează atitudini în diferite medii de învățare: sala de clasă, sala de sport, curtea școlii și devin responsabili pentru modul în care se implică în jocurile și activitățile propuse.

Pe parcursul acestora, este foarte important ca elevii să se simtă bine, să-și interiorizeze starea de bucurie, să fie motivați intrinsec. De asemenea, prin dansurile propuse elevii se vor încărca de emoții pozitive deoarece în dans totul este despre veselie, voie bună și energie.

În paralel cu activitatea motrică se va folosi limbajul de specialitate, din care nu va lipsi metafora ca mijloc de formare a imaginii mentale și de valorificare a cunoștințelor însușite. Se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și stimularea reciprocă, dezvoltarea comunicării, a toleranței, a rezolvării unor situații de tip investigativ.

Transferabilitatea : Așa cum cititul cărților dezvoltă și antrenează mintea, intelectul, capacitatea de a gândi logic și de a face conexiuni, așa și sportul dezvoltă partea fizică a unui individ dar contribuie și la dezvoltarea globală a sinelui, atât din punct de vedere mental sau emoțional, cât și din punct de vedere social.

Ca urmare a situațiilor favorabile sau nefavorabile cu care se confruntă elevul în timpul jocului, el va trăi o gamă largă de stări afective – bucurie, tristețe, mulțumire, entuziasm, plăcere. Elevul are ocazia să cunoască aceste stări, să le înțeleagă și să învețe să le controleze, astfel încât să aibă un comportament echilibrat, la școală și în societate.

Pe lângă beneficiile fizice, există și o serie de avantaje psihice care provin din practicarea sportului:

- dezvoltarea abilității de concentrare;
- creșterea abilității de lucru în echipă și de acceptare a diversității;
- tratează stările negative ale psihicului, cum ar fi anxietatea și depresia;
- dezvoltarea spiritului de fair - play;
- creșterea încrederii de sine;
- dezvoltarea abilităților sociale;
- dezvoltarea capacității de auto-disciplinare;
- formează motivația, ambiția și angajamentului pe termen lung;
- creșterea abilităților competitive;
- formarea abilității de a accepta victoria sau înfrângerea.

Ce trebuie de reținut e că educația fizică și sportul dezvoltă o arie complexă de interese, trebuințe, motivații. Educă ambiția, curajul, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverența, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voință și caracter. În același timp, educația fizică și sportul pot fi considerate drept forme speciale de educație prin fizic, care conduc nu doar la finalități biologice, ci și la importante aspecte psihologice și sociale.

O altă caracteristică a exercițiului fizic este că, în paralel cu influența lui asupra sferei biologice a jucătorului, acționează și în direcția stimulării și îmbogățirii vieții spirituale, deoarece repetările în condiții tot mai variate ale antrenamentelor și jocurilor, solicită

memoria, atenția, gândirea și voința, toate acestea declanșând emoții și sentimente cu totul remarcabile.

Printre cerințele de bază ale pregătirii exercițiilor și structurilor de exerciții fizice remarcăm:

- respectarea particularităților individuale, morfologice, funcționale și psihice proprii elevilor;
- organizarea exercițiilor ținând seama de particularitățile locului de desfășurare, precum și de condițiile atmosferice;
- adaptarea exercițiilor fizice la materialele și aparatura de care dispunem;
- selectarea și predarea exercițiilor fizice în funcție de obiectivele și sarcinile instructiv – educative prevăzute în sistemul stadial;
- în programarea exercițiilor fizice trebuie să se ia întotdeauna în considerare numărul jucătorilor incluși;
- stabilirea și respectarea duratei și numărului de antrenamente, pe vârste și nivel de performanță.

Scopul exercițiului fizic este îndeplinirea obiectivelor propuse atunci când s-a ales exercițiul respectiv. Pentru îndeplinirea obiectivelor și, deci, atingerea scopului, exercițiile trebuie alese cu atenție, urmărind următoarele aspecte:

- stabilirea concreta a scopurilor urmărite în lecție pentru fiecare structură, verigă a acesteia; de exemplu: pentru veriga de organizare a colectivului, consolidarea întoarcerilor, captarea atenției, regăsirea locului în formație, luarea și păstrarea distanței;
- selectarea sau conceperea exercițiilor fizice cu care va rezolva fiecare din obiectivele stabilite.

O activitate sau un joc de cooperare conține următoarele **principii** :

- Toată lumea se distrează;
- Activitatea sau jocul are un obiectiv motivat;
- Toți au nevoie unii de alții pentru îndeplinirea obiectivului;
- Fiecare este acceptat și valorizat pentru competențele sale;
- Nu există nici judecare, nici critică;
- Toată lumea participă activ;
- Toată lumea experimentează o situație de succes;
- Nimeni nu este exclus sau eliminat din joc;

- Nimeni nu este pus în evidență în raport cu ceilalți;
- Fiecare este responsabil de sine și de grup;

Sugestiile metodologice includ strategii didactice, proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă. Se dorește astfel realizarea unui demers didactic personalizat, care să asigure formarea competențelor prevăzute de programă în contextul specific al fiecărei clase și al fiecărui elev.

Este necesară, de asemenea, o abordare specifică a educației la acest nivel de vârstă, bazată în esență pe stimularea învățării prin joc, care să ofere în același timp o plajă largă de diferențiere a demersului didactic, în funcție de achizițiile elevilor.

b. Armonizarea cu conceptele cheie ale programului de incluziune a copiilor romi în școală și cu principiile și valorile sistemului educațional:

- *Predarea centrată pe elev;*
- *Educație incluzivă pentru copiii proveniți din medii multiculturale;*
- *Modelarea comportamentului psiho-emoțional – drumul spre prevenirea și combaterea discriminării;*

Existența la nivel social a unor tendințe de discriminare a membrilor unui grup social defavorizat are mai multe tipuri de consecințe: sociale, legate de perpetuarea unor raporturi de inegalitate între grupuri, economice dar și psihologice. O consecință psihologică foarte distructivă este interiorizarea imaginii negative a romilor și adoptarea unor comportamente negative, anti-sociale, în acord cu previziunile acestor stereotipuri.

Școala trebuie să evidențieze și să cultive diferențele culturale, revalorizând noile expresii culturale în contextul comunității. Prin educație, trebuie dezvoltate în personalitatea elevilor trăsături specifice adaptării lor la societatea multiculturală precum toleranța, flexibilitatea, curiozitatea, respectul față de alte culturi, solidaritatea, valorizarea diferențelor.

Rolul școlii este acela de a oferi tuturor posibilitatea de a învăța în funcție de ritmul, capacitățile și nevoile proprii și de a se exprima conform trăsăturilor individuale de personalitate. Astfel, abordarea pedagogică cea mai bună este aceea care valorifică diferențele

culturale făcând din ele un avantaj, o potențială sursă de îmbogățire pentru fiecare participant, și nu un handicap care trebuie ascuns și care generează anxietate și complexe.

COMPETENȚE GENERALE

- 1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de bine;**
- 2. Adoptarea unei atitudini responsabile față de propria persoană și față de ceilalți care aparțin unor culturi diferite, în vederea dezvoltării fizice armonioase și a capacității motrice;**
- 3. Manifestarea unui comportament social activ și responsabil, bazat pe fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia;**
- 4. Formarea capacităților și abilităților artistice, manifestând sensibilitate, implicare și inițiativă;**

COMPETENȚE SPECIFICE

- 1.1. Identificarea diferitelor reacții ale organismului, în eforturi variate;**
- 1.2. Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire, prin colaborare cu ceilalți membri ;**
- 2.1. Manifestarea interesului de a cunoaște partenerii de joc, mediul abiant, natural și social în activitățile ludice ;**
- 2.2. Identificarea achizițiilor motrice cu componente estetice în activități cultural – artistice și sportive în concordanță cu ritmul și construcția mișcării;**
- 3.1. Respectarea regulilor specifice activităților sportive efectuate, în sală și în afara acesteia;**
- 3.2. Formarea unei atitudini de respect față de sine și față de ceilalți parteneri și adversari în cazul unor competiții ;**
- 4.1 Coordonarea psiho-motrică a corpului în concordanță cu sentimentele transmise de linia melodică;**

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

4.2. Aplicarea abilităților interpretative în viața socială, manifestând atitudine deschisă față de diversitatea culturală, și a valorilor culturii naționale și universale ;

TEMA I: EMOȚIA, ÎNȚELEASĂ CA REZULTANTĂ DINTRE GÂNDURI ȘI ACTIVAREA FIZIOLOGICĂ

Conținuturi	C.S.	Activități de învățare
1. MODELAREA CARACTERULUI PRIN SPORT	1.1. 1.2. 2.1. 3.1. 3.2. 4.1.	- exerciții de gestionare a emoțiilor pozitive și negative; - exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate; - exerciții de stăpânire a sentimentului de teamă față de adversar; - echilibrarea și reglarea emoțională, gestionarea emoțiilor în cadrul unui joc; - observarea atitudinilor, a convingerilor, a sentimentelor morale; - recunoașterea calităților atenției, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, ale creativității; - efectuarea zilnică a exercițiilor de dezvoltare fizică însușite în activitățile desfășurate în sală și afară; - efectuarea exercițiilor de expresivitate corporală, pe fond muzical sub formă de ansamblu, integrate; - exemplificarea unor comportamente echilibrate pe parcursul unor activități de pregătire și în competiții sportive; - stabilirea unor relații de cooperare, colaborare și întrajutorare cu colegii de echipă, prin intermediul activităților de pregătire sau competiționale; - participarea la ștafete și jocuri de mișcare integrate în activitățile ludice școlare ;
2. EMOȚIA DOMINANTĂ CARE NE PUNE ÎN MIȘCARE	1.1. 2.1.	- implicarea copiilor în activități distractive care să-i ajute să se simtă bine, să aibă mai multă încredere în sine și să le placă ceea ce fac: <i>sărim coarda, dansăm, pasul cocorului etc</i> - participarea activă a elevilor în activități care îi determină să-și dezvolte propriile abilități și să-și depășească propriile recorduri;

	3.2.	- activități care îi pot atrage pe cei care sunt mai puțin pasionați de sport etc
--	------	---

TEMA II: EXERCITIUL FIZIC AEROBIC

Conținuturi	C.S.	Activități de învățare
1. ELEMENTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE	1.1. 2.2.	- exersarea în lecții a complexelor de exerciții (individual și în grup) de gimnastică acrobatică/ritmică/aerobică; - exersarea pașilor de dans în acord cu ritmurile melodiei; - deplasări cu aceeași pași pe trasee coregrafice scurte; - repetarea mișcării de la un tempo foarte rar până la cel necesar;
2. ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	2.2. 3.2. 4.2.	- exersarea jocurilor de mișcare/ ștafetelor specifice dezvoltării calităților motrice; - parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice; - realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort și respectarea în execuții a parametrilor specifici fiecărei calități motrice; - participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență, participarea la jocurile de echipă și colaborarea cu toți membrii echipei ;
3.DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR ȘI DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN EXERCITIUL AEROBIC	1.1. 1.2. 2.2	- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței; - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi uniforme moderate; - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și elasticității musculare; - pasul săltat în diferite tempouri, de pe loc și cu deplasare ușoară; - pasul de polcă simplu și cu întoarcere; - pasul de rapp cu întoarcere și săltarea genunchilor; - combinații simple de pași specifici gimnasticii și dansului modern; - „Secvențe de pași” separat și în diferite combinații cu celelalte elemente obligatorii; - însușirea unor exerciții de aerobic cu o durată de 45-60 secunde,

	4.1.	executate pe muzică, la individual și în ansamblu;
--	------	--

TEMA III: JOCURI DE ECHIPĂ

„În ce constă frumusețea sportului? Uneori râzi, alteori plângi” – Josep Guardiola

Conținuturi	C.S.	Activități de învățare
1. ELEMENTE ȘI PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ	1.1. 3.1.	- acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive realizate de către profesor în toate activitățile desfășurate; - aplicarea în activitățile desfășurate a regulilor însușite; - respectare regulamentului specific jocurilor de echipă; - descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării; - parcurgerea de trasee aplicative amenajate în săli și în aer liber;
2. DEPRINDERI DE COMUNICARE ȘI LUCRU ÎN ECHIPĂ	1.2. 2.2. 4.1.	- efectuarea deprinderilor sportive elementare, din atletism, gimnastică și jocuri sportive de echipă, sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee; - exersarea integrală a fiecărui element / procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază; - efectuarea unor acțiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/ procedee tehnice; - exersarea procedeele tehnice sub formă de întrecere; - aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus și pe deasupra capului ; - prindere cu o mână prin apucare ; - aruncare azvârlită la distanță și la țintă ;
3. SPORTUL – FENOMEN	1.1. 2.1.	- recunoașterea situațiilor care necesită acordarea de asistență reciprocă în efectuarea diferitelor acțiuni motrice; - acordarea de asistență diferențiată în funcție de caracteristicile de gen - descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților motrice; - exemplificări ale formelor de manifestare a fair-play-ului în activitățile sportive vizionate sau practicate;

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

SOCIAL	3.1.	- exersarea unor comportamente fair-play în activitățile motrice/sportive desfășurate;
	3.2.	- participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă; - participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs;

Conținuturi	C.S.	Activități de învățare
1. DANSUL – CEA MAI EXPRESIVĂ MANIFESTARE A EMOȚIILOR	4.1.	- exerciții de modificare a ritmului unei melodii pe traseul andante – presto și marcarea acestuia prin mers pe loc, deplasare sau săritură (în față, în spate, lateral); - mers cu numărare, cu deplasare înainte-înapoi, dreapta- stânga, în același număr de măsuri, combinații ritmice de pătrimi, optimi- pătrimi;
	4.2.	- executarea mișcării de a se învârti pe sub mână pe vârful piciorului stâng, apoi pe drept ;
2. FRUMUSEȚEA ȘI PLASTICITATEA DANSULUI	1.1.	- exerciții pentru dezvoltarea plasticității corpului și a expresivității mișcărilor ; - explicarea noțiunilor de bază corelate cu elemente din exerciții interpretate;
	1.2.	- însoțirea mișcării cu numărări sau numirea piciorului care execută mișcarea (numărarea se poate face în cor sau de către conducător); - mers în cadentă cu pas adăugat câte unul și în perechi;
	2.2.	- mers cu bătaie simplă / dublă pe fiecare pas;
		- sărituri pe un picior cu desprinderea celuilalt de pe sol, puțin îndoit; - exersarea și corectarea individuală și a colegilor;

3. ELEMENTELE PRINCIPALE ALE DANSURILOR POPULARE DIN ÎNTREAGA LUME		
	1.1.	- deplasări pe trasee coregrafice scurte;
	1.2.	- însoțirea mișcării cu numărări sau numirea piciorului care execută mișcarea (numărarea se poate face în cor sau de către conducător);
	4.1.	- vizionarea unor fragmente din diferite spectacole coregrafice ; - exercitii de executare a pașilor de sârbă, horă etc; - corectare a pozițiilor defectuoase în timpul propriilor execuții;

TEMA IV: EMOȚII ȘI IMAGERIE KINETICĂ

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

DOMENII DE CONȚINUT	CONȚINUTURI

I. ELEMENTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE	▪ pozițiile de bază și derivate ; ▪ exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor ; ▪ exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale ; ▪ complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) ; ▪ exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort ▪ instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali;
II. ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE	▪ Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare: - <i>în zig-zag ;</i> - <i>cu ocolire de obstacole ;</i> - <i>cu trecere peste obstacole ;</i> - <i>cu transport și punere de obiecte ;</i>
III. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR ȘI DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN EXERCITIUL AEROBIC	▪ Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă ; ▪ Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere: - aruncare azvârlită la distanță, la țintă și la partener ; - aruncare împinsă cu două mâini de la piept ; - prindere cu două mâini a obiectelor rostogolite ; - prindere cu două mâini a mingii transmise de un partener ; ▪ Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice combinate;

IV. DEPRINDERI DE COMUNICARE ȘI LUCRU ÎN ECHIPĂ	▪ Adoptarea unor serii de roluri pentru oferirea de sprijin necondiționat : (Ex. <i>acțiuni în perechi, grupuri mici, cu schimbarea rolurilor la fiecare execuție</i>) ▪ Responsabilitățile rolurilor de organizare a jocurilor (Ex. <i>delimitarea spațiilor de joc, amplasarea materialelor didactice, constituirea echipelor, tragerile de sorți</i>); ▪ obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor; ▪ stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive ;
V. SPORTUL – FENOMEN SOCIAL	▪ Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții ; ▪ relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport ; ▪ atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale ; ▪ forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor ;

VI. DANSUL – CEA MAI EXPRESIVĂ MANIFESTARE A EMOȚIILOR	▪ În lumea dansului; ▪ Dansul popular ca cea mai expresivă manifestare a emoțiilor omenești și caracterului popular ; ▪ Elementele principale ale dansurilor populare la alegerea profesorului și posibilităților interpretative a elevului, în stilul dansurilor propuse ; ▪ Demonstrarea interpretării corecte, expresive și emoționale a combinațiilor și compozițiilor în stilistica și maniera dansului popular;
VII. FRUMUSEȚEA ȘI PLASTICITATEA DANSULUI	▪ Dansuri scenice/ populare, folclorice, tradiționale ; ▪ Interpretarea pașilor; ▪ Interpretarea elementelor, combinațiilor și studiilor mai complicate în baza diferitor dansurilor populare; ▪ Modelarea unei combinații de mișcări expresive; ▪ Coordonarea mișcărilor corpului, brațelor cu strigăturile conform tempoului și ritmul muzical; ▪ Demonstrarea imaginii artistice în interpretarea dansurilor; ▪ Improvizarea;
VII. ELEMENTE PRINCIPALE ALE DANSURILOR POPULARE DIN ÎNTREAGA LUME	▪ Elementele principale ale dansurilor populare (ex. moldovenesti, rusești, italienești, grecești, țigănești Etc ▪ Cele mai renumite dansurile populare din lume ; ▪ Ținuta (poziționarea) corpului, pozițiile picioarelor, mâinilor și a capului în diferite stiluri dansurilor populare; ▪ Interpretarea dansurilor în stiluri diferite populare; ▪ Exercițiile la bară în stiluri diferite dansurilor populare; ▪ Antrenarea aparatului locomotor, a sistemului muscular, articular și a legamentelor ; ▪ Mișcărilor exercițiului la bara de tehnică mai complicată a stilurilor și caracterelor dansului popular ;

TEMA 1 : EMOȚIA, ÎNȚELEASĂ CA REZULTANTĂ DINTRE GÂNDURI ȘI ACTIVARE FIZIOLOGICĂ

Exercițiul fizic ne poate elibera de trăirile afective cu încărcătură negativă. Emoția ne pune în mișcare: agitația sufletească modifică ritmul cardiac, respirația, temperatura corporală, tensiunea arterială, activitatea musculară și cerebrală. Exact așa cum se întâmplă și când facem sport. Mai clar de atât nici că se poate: cele două tipuri de mișcare, interioară și exterioară, sufletească și trupească, se condiționează reciproc. Iar cea din urmă o reechilibrează pe cea dintâi.

Sportul acționează, mai înainte de toate, la nivel fiziologic: consumă cortizol, hormonul stresului, împiedicându-l... să ne consume. Și produce endorfine, hormonul stării de bine, cel care nu lasă reacțiile negative să ne manipuleze. Să ne mișcăm, așadar, în spirit mindfulness (conștiința deplină). Emoțiile privesc toate aspectele performanței sportive afectând modul în care sportivii gândesc, simt și se comportă în timpul competiției. Pentru că fiecare sportiv are o viziune diferită asupra aceleiași situații, antrenorul/ profesorul trebuie să-și cunoască bine elevii.

EXEMPLE DE JOCURI CARE FAVORIZEAZĂ INTEGRAREA ȘI DEZVOLTĂ TOLERANȚA

○ **Joc de handbal distractiv**

Obiectivul jocului: energizare, cooperare, distracție ;

Resurse necesare: o minge de handbal;

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

Reguli:

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

○ Voleibal

Obiectivul jocului: distracție;

Resurse necesare: o minge.

Descrierea jocului : jocul se desfășoară afară, într-un spațiu larg, fără obstacole. Regula este să se paseze mingea de cât mai multe ori, fără a o lăsa să cadă pe sol.

Variante: în funcție de nivelul participanților, se pot adăuga alte reguli, care să îngreuneze sarcina. De exemplu: mingea poate fi lovită numai cu mână dreaptă și piciorul drept; sau: toți jucătorii stau într-un picior; sau: mingea poate fi lovită numai cu picioarele etc. Eventual introduceți și un sistem de punctaj, în care lovitura cu mână e un punct, cu piciorul două puncte, cu capul trei puncte etc.

○ Fiecare prinde

Obiectivul jocului: energizare;

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: e o variantă a jocului clasic *De-a prinselea*, acum toți jucătorii pot prinde pe oricine. Cel prins îngenunchează pe sol și nu mai participă la joc. El poate fi eliberat de obligația de ședere („de vrajă”) dacă altcineva sare peste el. Fiecare jucător are libertatea să prindă, sau să „desvrajească”, sau să le facă pe amândouă – cum alege.

○ Descâlcirea încurcăturii

Obiectivul jocului: dezvoltă atitudinea pozitivă;

Resurse necesare: sfoară

Descrierea jocului: jucătorii (obligatoriu în număr par) se adună în cerc, apoi fiecare întinde mâna dreaptă și apucă mâna celui din față. După aceea fiecare întinde mâna stângă și apucă mâna stângă a altui jucător (nu vecin, nici posesorul celeilalte mâini deja apucate). Toți jucătorii formează ca un fel de fir, prin care să poată circula un curent electric. Perechile (doi jucători care și-au apucat reciproc ambele mâini) trebuie „sparte”.

Tema este ca jucătorii să descurce nodul pentru a forma un cerc, fără a-și desprinde vreodată mâinile și fără nici o vorbă. Se admite însă schimbarea felului în care sunt apucate mâinile, fără a întrerupe contactul. Respectați vecinii, nu-i chinuiți. Un grup prea mare se împarte în grupe de 6-12 participanți.

Variante:

A. Legați la ochi (în acest caz, ar putea fi permisă vorbirea);

B. Cu o sfoară: instructorul pune capătul sforii în mâna unui jucător, care o apucă bine, apoi desfășoară ghemul în zig-zag, de la un jucător la altul. După ce toți au apucat de sfoară, instructorul leagă capetele sforii. În continuare, jucătorii trebuie să se descurce pentru a forma un cerc de sfoară, fără a da drumul vreodată sforii; mâna poate însă aluneca pe sfoară. La această variantă, numărul jucătorilor poate fi și impar. Apoi, legați la ochi;

C. Cu o sfoară: ca la B, dar fără participarea instructorului; fiecare aruncă ghemul spre un jucător aproximativ din față;

D. După descâlcire, lanțul jucătorilor să formeze un: cerc, pătrat, triunghi;

E. Mai întâi grupul cu membrii legați la ochi, găsește sfoara sau funia, apoi toți o apucă, apoi efectuează una din variantele prezentate mai sus.

○ Legăturile

Obiectivul jocului: relaxarea și îmbunătățirea relațiilor din cadrul grupului;

Resurse necesare: sfoară, ghem de ață;

Descrierea jocului:

Activitatea se desfășoară cel mai bine în aer liber (dacă nu aveți această posibilitate se poate și în interior, cu condiția să existe însă suficient spațiu pentru ca toți elevii clasei să stea în picioare în cerc). Exercițiul are rolul de a îmbina relaxarea cu o activitate utilă de îmbunătățire a relațiilor în cadrul clasei. Copiii stau în cerc, în picioare (cercul să fie suficient de larg încât niciunul să nu stea în spate). Profesorul dă unui copil ghemul de sfoară, instrucția fiind următoarea: să țină un capăt al sforii, după care să arunce ghemul unui coleg/colege, spunând înainte de a arunca ghemul numele și o calitate a acestui coleg/colege, sau un motiv pentru care îl/o simpatizează.

La rândul său, colegul care a primit ghemul va ține bine de sfoară astfel încât să fie întinsă de la primul coleg la el, aruncând apoi ghemul mai departe, după regulile mai sus amintite. În final toți copii din clasă se vor ține de sfoară, aceasta formând o „pânză de păianjen” în mijlocul cercului. După această etapă urmează partea de discuții și interpretări. Se poate sugera, de exemplu, că sfoara reprezintă legăturile care există într-un colectiv, în clasa respectivă.

Dacă cineva nu s-ar mai ține de sfoară, pânza nu ar mai fi completă - deci fiecare are un rol și este important în viața clasei. Profesorul poate tăia apoi cu o forfecuță „pânza de păianjen” în unul sau în două locuri, explicând copiilor că uneori sunt prietenii care se rup, dar că acestea pot fi refăcute, „înnodate”, devenind și mai puternice (pentru a arăta această idee, se leagă capetele de sfoara tăiate anterior, astfel încât legătura va fi mai strânsă).

Discuțiile și interpretarea pot fi diferite, în funcție de specificul fiecărei clase, bazat pe o activitate ludică, relaxantă și pe o exprimare concretă a unor lucruri destul de abstracte

pentru un copil (prietenie, colegialitate, colectiv) exercițiul poate fi deosebit de util, mai ales la clasele mai mici.

○ Schimbă-ți locul!

Obiectivul jocului: dezvoltă încrederea

Resurse necesare: legături pentru ochi.

Descrierea jocului: jucătorii formează un cerc și fiecare își alege un partener de vizavi. Dacă un jucător rămâne fără pereche, va fi salvator. După stabilirea perechilor, toți jucătorii se leagă la ochi. La semnalul profesorului, toți pornesc deodată să-și schimbe locul cu al partenerului său, și să refacă cercul.

Indicații: pentru a reface cercul (ca să nu rezulte un poligon), elevii trebuie să țină legătura și cu vecinii lor – dar acest ”amănunt” nu li se dezvăluie.

○ Corvezile emoționale

Obiectivul jocului: cooperare și distracție

Materiale necesare: fără

Descrierea jocului: doi voluntari vor interpreta subiectele date de grup. După ce sunt aleși, ”actorii” se îndepărtează (sau ies din încăpere), apoi restul grupului stabilește subiectele ”piesei”: **trei treburi casnice și trei emoții.**

Exemple de treburi: spălatul vaselor, spălatul hainelor, spălarea ferestrelor, plimbarea câțelului, agățarea unui tablou, ducerea gunoiului la ghenă, spălarea băii, cârpitul ciorapilor, zugrăvirea unui perete, strângerea așternutului de pat, aspirarea prafului în cameră, mutarea mobilei, spălarea scărilor, curățirea zăpezii etc.

Exemple de emoții ce pot fi asociate: fericire, tristețe, remușcare, vină, melancolie, dragoste, ură, bucurie, dezgust, simpatie etc.

Actorii sunt chemați în fața grupului și un jucător anunță una din cele trei treburi casnice, iar actorii încep să o interpreteze. După câteva momente, alt jucător anunță una din cele trei emoții, preferabil ceva în total contrast cu acțiunea în curs.

Rezultă scene comice, cu activități casnice efectuate în mod ciudat: **plimbarea câinelui cu admirație, sau dusul gunoiului cu remușcare, sau spălarea hainelor cu ură** etc.

○ Îmbrățișarea în grup

Obiectivul jocului: educarea spiritului de observație; încredere;

Materiale necesare: fără

Descrierea jocului: o acțiune foarte bună pentru încheiere. Participanții se așează în cerc cu fețele spre centru. La comanda profesorului toată lumea se apleacă înainte, până se ating capetele și se apucă cu mâinile de gâtul/ talia vecinilor – îmbrățișând astfel grupul.

ALTE ACTIVITĂȚI CE IMPLICĂ EMOȚII

○ Oglinda propriilor emoții

Obiectivul jocului: dezvoltarea capacității de identificare a propriilor emoții și ale celorlalți.

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului : Copiii trebuie să formeze perechi sau să se poziționeze pe două șiruri față în față, la o distanță de aproximativ o jumătate de metru unul de celălalt. Unul dintre copii va reprezenta persoana care privește în oglindă și va trebui să realizeze anumite mișcări.

Celălalt copil reprezintă oglinda și va trebui să reproducă mișcările realizate de partenerul său. Inițial este important ca profesorul să ofere o demonstrație alături de un alt copil.

Se recomandă ca jocul să înceapă cu gesturi lente pentru ca cealaltă persoană să poată mima acțiunea. De asemenea, se pot realiza mișcări caraghioase (întinderi, contorsiuni) pentru a obține câteva râsete, acestea putând fi intercalate cu diferite manifestări emoționale.

Jocul poate să devină și mai incitant prin provocarea partenerului de joc să recunoască emoția din spatele grimasei sau acțiunilor. Demonstrația îi ajută pe elevi să se relaxeze, să se elibereze de tensiuni, concepții și inhibiții.

○ **Adevăr și Provocare**

Obiectivul jocului : dezvoltă capacitatea de observație și de concentrare ;

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului:

Acest joc al copilăriei este ideal pentru ca un grup de prieteni să se cunoască și mai bine între ei. Nu există un număr minim sau maxim de jucători, însă este recomandat să fie cel puțin 3-5 persoane și nu mai mult de 10-15, astfel încât ideile să fie cât mai diversificate, dar timpul de așteptare să nu fie foarte mare.

În urma unei metode de alegere se va decide cine începe, existând mai multe modalități de pasare a “oratorului” (cel care întreabă “*Adevăr sau Provocare?*”):

- De la stanga la dreapta;
- De la dreapta la stanga;
- Se face o extragere aleatorie - ex.: biletele cu numele participanților;
- Ordine alfabetică;

Aleatoriu - fiecare persoană alege la întâmplare pe cine să întrebe (poate interveni subiectivismul și pot apărea probleme în acest sens).

Atât întrebările, cât și provocările, ar trebui să fie personale, însă ele nu trebuie să încalce legi care aduc o sancțiune juridică, ori să conducă la vătămări de orice natură. Ele doar să ajute la ieșirea din zona de confort și la crearea unor noi amintiri împreună, la socializare și dezvoltarea personală.

○ **Șotronul**

Obiectivul jocului: dezvoltarea abilități de coordonare, orientare și reacție ;

Resurse necesare: cretă, obiecte din natură

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Unul dintre cele mai cunoscute jocuri ale copilăriei noastre, care este răspândit la nivel internațional, este Șotronul. Acesta este foarte simplu, ideal fiind pentru zilele frumoase pe care copiii le petrec afară, în aer liber. Deși există nenumărate modalități prin care se poate desena (cu creta) și juca Șotronul, la bază, este vorba despre crearea unui traseu care este parcurs dus-întors, folosindu-se atât săritul într-un singur picior, cât și în ambele (în majoritatea cazurilor, pe forme geometrice numerotate de la 1 la 8).

Descrierea jocului : Jucătorul aruncă un obiect (piatra, creta, crenguța etc.) în forma (pe rând, în fiecare căsuță - totalul rundelor unei serii este totalul numerelor care se afla în forma desenată), acesta cazând într-o zonă anume (pe un număr). El va trebui să parcurgă traseul până la căsuță respectivă, ba într-un singur picior, ba folosindu-se de ambele, să ia obiectul și să se întoarcă în același fel.

Ordinea jucătorilor se stabilește de la început, jucătorul fiind descalificat (lasă următoarea persoană să își încerce norocul), dacă:

- A călcat pe liniile trasate cu cretă;
- Iși pierde echilibrul și cade;
- Aruncă obiectul în afara formei.

○ De-a v-ați ascunselea

Obiectivul jocului: distracție

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului : Încă din vremuri antice, printre cele mai populare jocuri ale copilăriei se afla și „De-a v-ați ascunselea”. Acesta este o activitate atât pentru exterior, cât și pentru interior, necesitând cel puțin două personaje. Unul dintre acesta va avea rolul de a căuta ceilalți jucători, după ce a numărat până la un număr prestabilit și a ținut ochii închiși, ori a fost legat la ochi cu un material, pentru a nu putea vedea unde s-a ascuns toată lumea. După ce a terminat de numărat cu voce tare, el va spune cât poate de tare “*Cine nu e gata, îl iau cu lopata !*”, apoi va începe să caute.

Există câteva variațiuni în ceea ce privește sfârșitul jocului, astfel încât:

- Primul găsit va fi pierzătorul, el trebuind să fie cel care numără runda viitoare;

- Cel care caută trebuie să găsească toți jucătorii pentru a câștiga, iar dacă altcineva ajunge la punctul de pornire al jocului (unde s-a spus numărătoarea), numărătoarea va fi făcută de către aceeași persoană.

○ **Mima**

Obiectivul jocului: dezvoltă capacitățile de observație și de concentrare ;

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Mima se poate juca atât individual (fiecare jucător se reprezintă doar pe sine), dar și în echipă. Persoana care are rolul “protagonistului” va interpreta un rol, exprimând doar prin limbajul non-verbal ceea ce joacă, celelalte persoane trebuind să ghicească cine sau ce anume mimează aceasta. Cel care a ghicit va prelua ștafeta.

Toată acțiunea se desfășoară într-un timp prestabilit, astfel putându-se acumula puncte, dacă jucătorii stabilesc în prealabil acest lucru.

Există anumite aspecte care diferă de la caz la caz deoarece se pot alege teme specifice (ex.: desene animate, celebrități, animale etc.), ori se poate elimina aceasta limită;

Tema interpretării:

- Poate fi dată de către echipa adversă interpretului, acesta trebuind să ofere co-echipierilor indicii pentru a câștiga puncte;
- Poate fi dată de către o persoană “neutră”;
- Poate fi aleasă (și notată undeva pentru a nu exista “schimbări subite” pe parcursul interpretării) de către “protagonist”;
- Se poate impune sau nu o limită de timp;
- Ghicirea este relativă, putând fi exactă, ori aproximativă;
- Se poate stabili ca înainte de a începe “actul artistic” să fie arătat prin semne, numărul de cuvinte din care este compus “rolul” pe care îl va interpreta.

○ Podul de piatră s-a dărâmat...

Obiectivul jocului: energizare și disecrație

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Acest joc necesită minim 6 jucatori: 2 dintre aceștia se vor așeza unul în fața celuilalt, împreunându-și mâinile și ridicându-le până deasupra capului lor, asemenea unui pod. Ei vor începe să cânte cântecelul care poartă și numele jocului, iar în acest timp, restul copiilor vor începe să treacă, unul câte unul, pe sub mâinile lor unite.

Odată ajuns la sfârșitul ultimului vers, “podul” (mâinile unite) va “cădea” peste cel care se întâmpla să se afle sub el. Copilul se va da în lateral, jocul reluându-se la fel. Odată ce există doi participanți “aleși”, există două variante, care depind și de numărul copiilor care se joacă:

- Cei doi participanți pe care a “căzut podul” se vor alătura podului inițial”, acesta devenind mai lung pe măsura ce ies copiii din șirul care trece pe sub mâinile unite;
- Noul pod îl va înlocui pe primul, procesul reluându-se de fiecare dată.

Versurile cântecului sunt:

“Podul de piatră s-a dărâmat

A venit apa și l-a luat

Vom face altul pe râu, în jos

Altul mai trainic și mai frumos.”

○ Baba Oarba

Obiectivul jocului: distracție

Resurse necesare: o eșarfă

Descrierea jocului: În primul rând, se delimitează spațiul unde se va desfășura acțiunea. Tot aici se face alegerea primului copil care va fi Baba Oarba. Ulterior, el se va așeza în cercul pe

care restul copiilor îl fac (în spațiul delimitat anterior), fiind legat la ochi pentru a nu vedea nimic în jur.

Toți copiii se răspândesc, începând să facă sunete și zgomote, moment în care “Baba” striga “Unde ești Chirița?”, primind răspunsul “In oala cu jantiță”. În cazul în care personajul principal nu reușește să paseze rolul mai departe, atingând pe cineva și spunându-i numele cu voce tare, jocul se începe iar.

○ Fazan

Obiectivul jocului: dezvoltă creativitatea

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Unul dintre cele mai populare jocuri ale copilăriei noastre este FAZAN. El necesită minim 2 jucători și are reguli foarte simple, care se pot modifica în funcție de preferințele pe care le au cei care participă. Primul jucător începe să spună în gând alfabetul până când o altă persoană spune Stop, moment în care trebuie să spună cu voce tare un cuvânt care începe cu litera la care a fost oprit. Pe rand, fiecare participant vă trebui să spună un cuvânt care începe cu ultimele două litere din cuvântul spus de către predecesorul sau. Runda se încheie dacă cineva nu poate sau nu știe un cuvânt pentru a da pasa mai departe.

De-a lungul jocului, persoanele care pierd câte o rundă primesc literele din FAZAN, iar jocul se încheie când cineva a format tot cuvântul. Atunci este eliminat jucătorul și continuă restul persoanelor, ori se poate lua de la zero totul, toată lumea având un “istoric” curat.

Exemplu : A - Arbitru - Rural - Albastru - Ru.. - ... - ... Iepure – Restaurant

Există câteva elemente care pot fi adăugate pentru că jocul să fie și mai interactiv și palpitant:

- Pentru spunerea unui cuvânt, fiecare jucător are un timp limita prestabilit (ex.: 30 secunde);
- Se pot exclude din lista cuvintelor permise numele proprii, cele de țară și oraș; • Nu se poate face o închidere până când nu toți jucătorii au spus cel puțin un cuvânt, închiderile începând după prima tură.

○ Săritul Corzii

Obiectivul jocului: dezvoltarea abilităților de coordonare: ritm, reacție, echilibru

Resurse necesare: coarda de sărit

Descrierea jocului: În mod special pe timpul sezonului cald, săritul corzii este o activitate ideala pentru timpul liber petrecut afara de către copii. Desi exista nenumărate modalități în care se poate folosi pentru a se construi jocuri interactive pentru cei mici, Săritul Corzii ca joc al copilăriei noastre consta în 10 “runde”, fiecare având o mișcare speciala care trebuia repetata de atâtea ori cât indica numărul sau, numărătoarea facandu-se de la 10 la 0:

- 10 - Săritură simplă, normală;
- 9 - Se sare alternativ, de pe un picior pe altul;
- 8 - Se folosesc ambele picioare, alăturate pentru a sari;
- 7 - Se sare într-un singur picior (la alegere);
- 6 - Se fac trei sărituri pe un picior, trei pe celalalt;
- 5 - La fiecare săritură picioarele sunt ba împreunate, ba despărțite;
- 4 - Se sare de de doua ori pe fiecare picior;
- 3 - Săriturile se fac tinandu-se picioarele încrucișate;
- 2 - Măinile se țin încrucișate al fiecare săritură;
- 1 - Sari o singura data, direct în cruciș (mâini și picioare);
- 0 - Toate cele de mai sus se repeta consecutiv și cât mai repede, în doua serii.

○ Jocul Elastic – Ața

Obiectivul jocului: distracție și energizare

Resurse necesare: elastic

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Descrierea jocului: Jocul se joacă în trei, în majoritatea cazurilor jucând doar fete. Doua persoane întindeau vestitul elastic, iar a treia trebuia să facă 10 exerciții sărind în el și în afara să, fără să greșească deloc. Câștigătorul era jucătorul care reușea să facă cele mai multe mișcări legate fără să aibă nicio greșeală, adică nicio atingere neintenționată a elasticului.

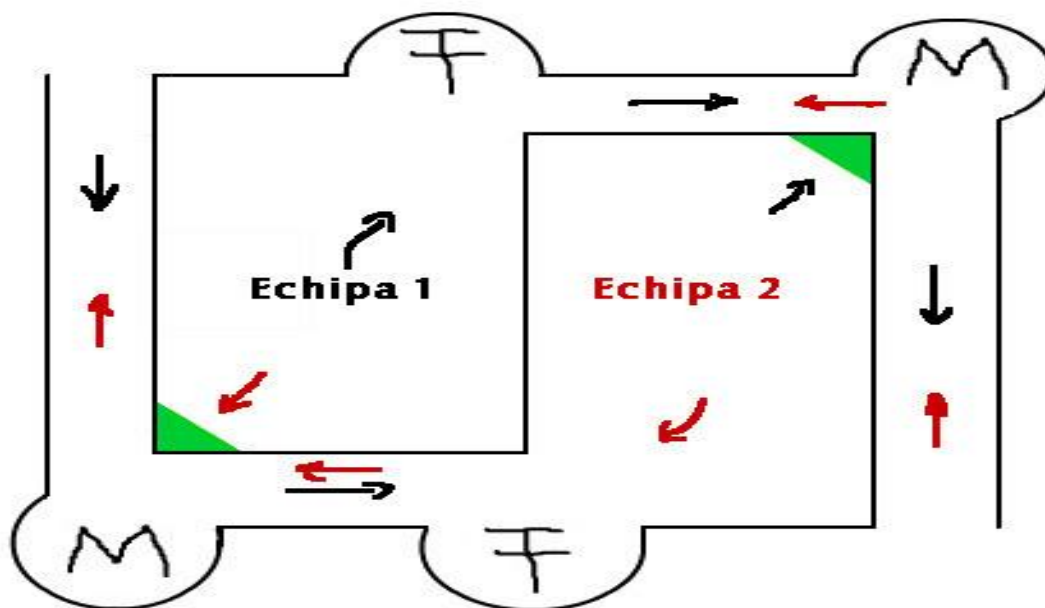
În majoritatea cazurilor, exercițiile presupun că săriturile să fie făcute fie cu un singur picior, fie să se facă cu picioarele împreunate, desfăcute sau încrucișate, de pe o parte pe cealaltă sau și în centru (spațiul din interiorul Elasticului). Totodată, persoanele care îl țin vor muta elasticul de pe glezne până la genunchi sau coapse, folosindu-și fie ambele picioare, fie unul singur pentru a schimba spațiul și înălțimea la care trebuie să sara cea de-a treia persoana.

○ Frunza

Obiectivul jocului: implicare și colaborare

Resurse necesare: cretă

Descrierea activității: Jocul Frunza este unul ideal pentru timpul petrecut afară al copiilor, deoarece implică nu doar dezvoltarea unor strategii, ci și multa mișcare fizică. Acesta se poate juca și pe asfalt, și pe un loc verde (parc, grădina), cea de-a doua variantă fiind recomandată deoarece copii mai pot cădea în timpul jocului.



Jocul Frunza se bazează pe **trasarea unei schițe** precum în imaginea de mai sus, unde sunt localizate:

- Bazele a doua echipe;
- Culoare de trecere;
- Zona de refugiu (**M**) - jucătorul nu este protejat, ci doar se poate odihni, fiind mai greu să fie scos din joc de către echipa adversă;
- Zona ce oferă imunitate (**F**) – protecția este completă, cel care se află în această zonă putând, însă, să scoată alți jucători din joc;
- Frunza fiecărei echipe (triunghiul verde).

Scopul fiecărei echipe este de a ajunge în baza adversă și de a călca ori a lua frunza acesteia. De-a lungul traseului jucătorii pot fi scoși din schiță, lucru care îi va elimina. Este nevoie de minim un reprezentant al unei echipe pentru ca aceasta să fie câștigătoare.

Există o regulă “de aur” - “Stop culoar”. Când este spus acest lucru, înseamnă că niciun alt jucător din echipa adversă nu vă putea să îl scoată pe acesta din joc până la capătul culoarului.

Jocul necesită logică și implicare, fiecare echipă trebuind să își facă o strategie proprie, împărțind fiecărui membru sarcini pentru a exista nu doar atac, ci și apărare în baza pe care o are. **Secretul succesului este lucrul în echipă!**

○ **Flori, Fete si Băieți**

Obiectivul jocului : stimularea capacității de comunicare directă cu un partener de discuții ; pune foarte mult accent pe socializare și pe cunoașterea reciprocă a copiilor

Resurse materiale : fără

Descrierea jocului : Regulile și desfășurarea sunt destul de simple pentru *Flori, Fete și Băieți*:

- Trebuie să existe minim 4 jucători;
- Doi copii se dau în lateral și cad de comun acord asupra unui număr;
- După ce se întorc la restul jucătorilor, aceștia trebuie să ghicească numărul ales;
- Acesta vă trebui să aleagă o “categorie” - Flori, Fete sau Băieți;

- Cei doi copii care au ales numărul merg din nou într-o parte, stabilind fiecare câte un nume din categorie;
- Ghicitorul numărului vă alege dintre cele două opțiuni și vă pleca să aleagă împreună cu acesta următorul număr;
- Jocul se repeta.

Nu exista un câștigător, deoarece Flori, Fete și Băieți fiind unul dintre jocurile copilăriei care pun accentul pe cunoaștere și socializare, nu pe competiție.

○ Castelul

Obiectivul jocului: dezvoltă abilități precum: pasarea și primirea mingii, apărarea, viziune periferică;

Resurse necesare: o minge, câteva pietre care se pot pune una peste alta.

Descrierea jocului: Castelul trebuie construit în felul următor: se aseaza nouă pietre una peste cealaltă, iar jucătorii se divizează în două echipe adverse - una dintre ele având scopul de a proteja castelul iar cealaltă de a-l dărâma cu ajutorul mingii.

Începând de la castel se numără exact 9 pași, acolo tragându-se o linie care marchează locul de unde jucătorii vor încerca să dărâme castelul. Fiecare membru al echipei de atac trebuie să arunce mingea, ea putând să fie aruncată fie cu piciorul, fie cu mâna către castel.

După dărâmarea castelului, echipa de apărare vă trebui să recupereze “arma” și să îi “vâneze” pe adversari, încercând să îi elimine prin atingerea lor cu mingea. În același timp, atacatorii trebuie să reclădească în cel mai scurt timp castelul, având grija să nu fie scoși din joc. Exista două posibile câștiguri:

- Apărarea - victoria este a acestei echipe doar dacă ea reușește să își elimine toți adversarii;
- Atacatorii - victoria vă fi a acestor jucători dacă vor reuși să refacă întregul castel înainte că ultimul membru să fie scos din joc de către adversari.

Castelul joc are doar câteva **reguli**, foarte ușor de respectat:

- Echipa care apară nu vă atinge direct un atacant, ci doar cu ajutorul mingii.
- Orice jucător lovit sau atins cu mingea, va abandona piatra sau pietrele acolo unde a fost eliminat din joc.

○ Pătrățița

Obiectivul jocului : dezvoltă abilități de coordonare : orientare, reacție ;

Resurse necesare: cretă

Descrierea jocului: Pătrățița este un joc simplu, asemănător cu fotbalul de picior, destinat pentru timpul petrecut afară. Spațiul de joacă este un pătrat care poate fi delimitat, spre exemplu, cu creta, în 4 pătrate mai mici. Acestea sunt numerotate de la 1 la 4. Se stabilește prin extragere sau orice altă modalitate, locul fiecărui jucător.

Regulile sunt foarte simple:

- Mingea se va servi mereu pe diagonală: 1 la 3; 2 la 4; 3 la 1; 4 la 2.
- Dacă mingea iese din careu, se punctează o greșeală.
- Dacă mingea cade în căsuță unui jucător și face 2 bătăi consecutive înainte că el să o atingă, se considera greșeală.
- La fiecare greșeală, jucătorul în cauza se va muta pe căsuță cu un număr mai mic (4 în 3, 3 în 2, 2 în 1), făcând schimb de loc cu fostul proprietar.
- Datorită faptului că jucătorul din căsuță 1 nu are unde să se mute în cazul în care greșește, el va acumula greșelile, iar când are trei vă ieși din joc; excepție este cazul în care face schimb cu jucătorul din căsuță 2, caz în care istoricul de greșeli vă fi curat.
- În cazul în care mingea cade pe una dintre liniile dintre căsuțe:
- Dacă sunt ocupate ambele, se repetă lovitura;
- Dacă este ocupată doar una, se ia în considerare.

○ Omul Negru

Obiectivul jocului: distarctie și energizare

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Acest joc al copilăriei se joacă de cele mai multe ori în grupuri de minim 4 copii. El este foarte simplu și presupune mult alergat, de aceea este ideal pentru locurile de

joaca în aer liber. În primul rand, se face o tragere la sorți pentru a se stabili cine va fi prima dată Omul Negru și cine îi va fi ajutor.

Reguli:

- Împreună cu ajutorul său, Omul Negru va alege un număr (de cele mai multe ori de la 1 la 10);
- Doar ajutorul se va întoarce la restul copiilor care se vor ține de mână într-un cerc;
- Aceștia vor începe să se învârtă, cântând “*Ora 1 a sosit, Omul Negru n-a venit*”, schimbând ora din vers până când vor ajunge la numărul ales de către Omul Negru;
- Odată ajunși la ora “potrivită”, ajutorul va spune “*Ora ... a sosit, Omul Negru a venit!*”;
- Toți jucătorii se vor risipi pe terenul de joacă pentru a nu fi prinși de către Omul Negru;
- Cel prins de către acesta, îi va lua locul că noul Om Negru și jocul va începe din nou.

○ **Statuile**

Obiectivul jocului: distracție

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Este nevoie de cel puțin 3-4 jucători pentru jocul “*De-a Statuile*”. Unul dintre ei se întoarce cu spatele la ceilalți, iar restul își vor alege o poziție în care să stea. După ce primul copil a văzut cum s-au așezat restul, el se întoarce iar cu spatele, copii luând o altă poziție, din nou. Când se întoarce pentru a doua oară cu fața, jucătorul principal va trebui să reaseze fiecare copil în prima poziție pe care o luase.

Cel care reușește să refacă în mod corect cele mai multe Statui, va câștiga.

○ **„Unde-s doi puterea crește”**

Obiectivul jocului: antrenează încrederea și respectul față de celălalt;

Resurse necesare: un baston, un recipient de 5 litri ;

Descrierea jocului: Se constituie două echipe dispuse în coloană câte doi, înapoia unei linii de plecare/sosire. La 10 – 15m de această linie, în fața fiecărei echipe se plasează un reper care poate fi ocolit. În fața fiecărei echipe se află un baston, în mijlocul căruia este atârnat un recipient de 5 litri. La semnal, prima pereche din fiecare echipă, apucă cu o mână catetele bastonului, ridică încărcătura și pornește în cursă. După ocolirea reperului, revin la propria echipă, predând bastonul cu „încărcătura” următoarei perechi și se așază la coada coloanei. Câștigă echipa care revine prima în formația inițială. O variantă atractivă de transportat în pereche, este aceea în care cu două bastoane sunt transportați doi recipienți atârnați în mijlocul acestora, elevii din pereche aflându-se unul înapoia celuilalt.

○ Rațele și Vânătorii

Obiectivul jocului : distracție și energizare

Resurse necesare: o minge

Descrierea jocului: Vânătorii se vor poziționa cât mai depărtat unul de celalalt, Rațele plasându-se între ei într-un perimetru dat - dacă se vrea sau se simte nevoia, poate fi marcată zona.

Vânătorii vor pasa unul de la celalalt mingea, încercând să nimorească cât mai multe rațe la fiecare pasă pentru a le elimina pe rând (dacă este atinsă oriunde).

Rața are ca scop să se ferească, până când ajunge în runda finală (este singura “supraviețuitoare”), moment în care începe runda a doua – Rața trebuie să se ferească de loviturile Vânătorilor de atâtea ori câți ani are (ex.: vârstă de 10 ani - se ferește de 10 ori, 5 de la fiecare vânător).

În runda finală, dacă rața este atinsă de minge, vă face schimb de rol și loc cu vânătorul care a nimerit-o. În caz contrar, dacă Rațele câștigă, jocul copilăriei se vă relua fără schimbări de statut.

O posibilă modalitate prin care se poate diversifica *Rațele și Vânătorii* este ca fiecare Rață să aibă un număr x de vieți (ex.: 2-3) și să nu iasă la prima lovitură din joc. Viețile pot fi nu doar pierdute, ci și câștigate, dacă rața prinde cu mâinile mingea.

Totodată, o variantă a acestui joc este că la o lovitură a unei rațe să se facă schimb între ea și vânătorul care a nimerit-o.

○ X si O

Obiectivul jocului : dezvoltarea creativității

Resurse necesare: marker, foi A4, cretă (când se joacă pe asfalt)

Descrierea jocului: Acest joc al copilăriei se joacă nu doar pe foaie, ci și pe asfalt (cu creta), ori pe orice altă suprafață unde se poate face schema să. Suprafața se împarte în 9 pătrate egale, și fiecare jucător își alege dacă vrea să fie X sau O.

Primul începe prin completarea unei căsuțe, apoi pe rând, cei doi completează strategic tabelul cu semnul pe care îl au. Scopul este de a câștiga, adică de a obține o linie dreaptă continuă prin așezarea consecutivă a simbolului pe una dintre cele 3 linii pe care le poate forma - verticală, orizontală, diagonală.

○ Lapte gros

Obiectivul jocului : distracție și amuzament

Resurse necesare : fără

Descrierea activității : Un jucător va fi desemnat arbitru iar restul jucătorilor se vor împărți în două echipe egale. După ce se va stabili ordinea de joc, una din echipe se așează în următorul mod : primul jucător aplecat, cu capul în mâinile arbitrului.

Următorul jucător, aplecat în spatele primului jucător, cu capul între picioarele lui, și tot așa până când toți jucătorii s-au așezat unul în spatele celuilalt. Jucătorii celeilalte echipe trebuie să sară pe rând, în spatele echipei așezate aplecat. De fiecare dată când cineva sare, trebuie să strige „*Lapte gros !*”.

Jucătorii care au sărit trebuie să rămână în poziția în care au aterizat (fără să se mai dea mai în față sau mai în spate). După ce toți jucătorii echipei doi au sărit în spatele echipei unu,

trebuie să-și mențină poziția și primul care a sărit trebuie să arate arbitrului un număr de la 1 la 5. Echipa unu ghicește numărul arătat arbitrului.

Echipele schimbă rolurile și jocul se încheie atunci când :

- echipa care a stat aplecată ghicește numărul arătat arbitrului ;
- unul dintre jucătorii care a sărit atinge pământul cu piciorul ;
- unul dintre jucători a uitat să strige „ *lapte gros* !”
- mai sunt jucători care trebuie să sară dar nu mai au loc datorită poziționării greșite a celor care au sărit înaintea lor.

○ **Țară, Țară, Vrem Ostași!**

Obiectivul jocului: distracție, cooperare

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Pentru grupurile mari de copii, *Țară, Țară, Vrem Ostași!* este jocul ideal. Acesta are nevoie de cel puțin 6 participanți, care se vor împărți în 2 echipe. Acestea se vor grupa în două linii paralele, copiii din fiecare tabăra ținându-se de mână cât mai strâns.

Cine începe jocul vă striga “*Țară, Țară, Vrem Ostași!*”, iar cealaltă echipă vă răspunde “*Pe cine?*”. Odată spus numele persoanei dorite, jucătorul ales vă trebui să alerge cât poate de tare înspre echipa adversă, încercând să “rupă” strânsoarea mâinilor copiilor către care aleargă. Dacă reușește, vă lua un copil cu el în echipa sa, dacă nu reușește, vă rămâne membru al echipei care l-a cerut.

Câștigătoare este echipa care a strâns toți membrii echipei adverse (se joaca până când o echipă nu mai are niciun membru).

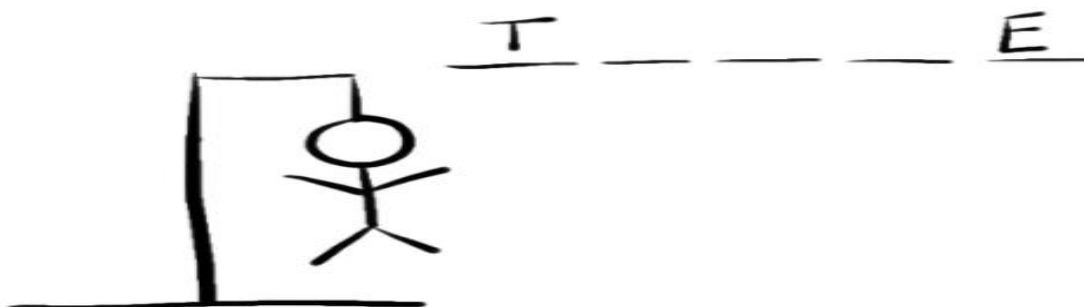
○ **Spânzuratoarea**

Obiectivul jocului : dezvoltarea creativității

Resurse necesare: pixuri, creioane, hârtie A4

Descrierea jocului : Jocul *Spânzurătoarea* necesită doar doi participanți, desfășurându-se pe hârtie. Una dintre persoane este responsabilă de alegerea unui cuvânt, pe cât se poate de complicat, amplu sau rar, dar și de diagrama jocului copilăriei, iar celălalt (“ghicitorul”) va trebui să ghicească ce cuvânt a fost ales.

Exemplu:



Regulile sunt foarte simple:

- Ghicitorul spune pe rând litere din alfabetul limbii române (inclusiv cele cu diacritice), în ordinea pe care el o consideră relevantă, existând două posibilități:
- Dacă litera este corectă, ea se trece pe spațiile goale care sugerează numărul total al acestora din care este compus cuvântul, completându-se de câte ori apare litera în cuvânt - ex.: în cuvântul “alfabet”, litera “a” apare de 2 ori, așadar va fi trecută pe prima căsuță și pe a patra;
- Dacă litera este greșită, jucatorul responsabil de diagrama o va completa, creând un omuleț “spanzurat” (13 elemente în total).

Jocul se încheie atunci când:

- Ghicitorul a spus toate literele corecte, având mai puțin de 12 greșeli, ori când și-a dat seama care este cuvântul și îl spune “oficial”;
- Când există 13 litere greșite și este completă diagrama cu omul “spânzurat”.

○ Recunoaște-ți vecinii

Obiectivul jocului: distracție și cunoaștere

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Din formația de adunare în linie pe un rând, în ordinea înălțimii, grupa se desparte în două echipe, separate de profesor care se situează în mijlocul formației de adunare. După atenționarea „*Verificați-vă vecinii*”, profesorul dă comanda de deplasare rapidă a tuturor copiilor către diferite direcții (la colțurile terenului/sălii, fuga- marș!; sub panourile de baschet/în porțile de handbal, fuga marș!; la copacii din față, fuga marș!). După ce copiii s-au deplasat potrivit comenzii, după un moment de pauză, profesorul dă comanda de adunare în formația inițială. Echipa care se aliniază corect și cel mai rapid, câștigă întrecerea.

TEMA II: EXERCIȚIUL FIZIC AEROBIC

Mișcarea este esențială pentru sănătate, iar exercițiile aerobice sunt cele mai eficiente și ușor de practicat. Practicând aerobismul, vom rămâne în cea mai bună formă, vom avea o stare de spirit foarte bună și vom reduce și riscul apariției unor afecțiuni grave.

Exercițiile aerobice sunt o metodă foarte bună să ameliorăm stările de anxietate sau de depresie și să uităm de stres. Explicația este simplă: efortul fizic stimulează eliberarea în organism a endorfinelor, care se mai numesc și „hormonii fericirii”.

Dansul aerob este cea mai interesantă formă de aerobism și distracție, cu muzică plină de viață. Stepul aerob pentru copii implică o serie de mișcări stabilite care asigură un antrenament complet al corpului și îl lasă pe copil să transpire. Există mai multe videoclipuri de dans aerob pentru copii. Fie că este vorba de dans de sală, hip-hop sau bătuta moldovenească, rămâne la fel de distractiv.

Câteva exemple de exerciții aerobice:

- Jumping Jack (sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor);
- Lunge (fandare cu ușoară săltare și revenire în stând);
- Knee (săltare cu genunchiul ridicat și îndoit la 90);
- Kicks (săltare cu balans de picior înainte sau în lateral);
- March (variații de mers cu specific aerobism);
- Jog (variații de alergare);

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

- Skip (săltări alternative cu flexarea și întinderea genunchilor cu un picior înainte sau lateral la 45);

- **Exercițiu cu coarda de sărituri:**

Obiectiv : distracție și energizare

Resurse necesare : coarda de sărituri

Descrierea exercițiului : Pentru acest exercițiu, avem nevoie doar de o frânghie și suntem gata de plecare. Ținem fiecare capăt al coardei în fiecare mână și coarda în spatele nostru. Rotim coarda deasupra capului și efectuăm o mișcare de 360 de grade și sărim înainte ca coarda să ne lovească picioarele.

ACTIVITĂȚI AEROBICE CARE DEZVOLTĂ O ATITUDINE POZITIVĂ

- **Etichetă adevărată sau falsă**

Obiectivul jocului: distracție și energizare

Resurse necesare: fără

Descrierea activității: Împărțiți grupul în două echipe egale. Odată împărțită, puneți echipele de o parte și de alta a liniei centrale a zonei de joc. Fiecare echipă are ca obiectiv ca cei mai mulți jucători să rămână neîncadrați până la sfârșitul jocului. Dacă antrenorul sau liderul dă o afirmație adevărată, cum ar fi „*O pisică se vede*”, toți jucătorii adevărați aleargă spre obiectivul lor urmărit de cei din echipa falsă.

Oricine din echipa adevărată etichetată de un membru al echipei false este afară. Orice echipă are cei mai mulți membri rămași câștigă meciul.

Notă pentru lider sau antrenor : Asigurați-vă că amestecați întrebările adevărate și cele false, astfel încât jucătorii să nu anticipeze care vor fi chemați în continuare.

- **Blob Tag**

Obiectivul jocului: cunoaștere, cooperare

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Selectați doi jucători pentru a începe blobul. Pe măsură ce jucătorii sunt etichetați, trebuie să unească mâinile cu cei din bloc. Ultimul jucător din stânga începe următorul blob. Dacă grupul tău este foarte mare, poți să-i faci pe cei doi sau mai mulți studenți să înceapă blobs.

- **Etichetă pentru deget și nas**

Obiectivul jocului: energizare, amuzament

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Jocurile de etichete sunt distractive, dar și acesta este amuzant. Jucătorii evadează să fie etichetați de „It” atunci când își țin nasul cu o mână și degetele de la picioare cu cealaltă. Este necesar să fie desemnați trei sau patru jucători pentru a fi etichete. Jocul este captivant deoarece jucătorii pot ține poziția nasului doar trei secunde. Desigur, ei încearcă să fugă de etichete în timp ce fac acest lucru. Cei care sunt etichetați devin „It” și încep să alunge pe ceilalți jucători. Jocul s-a terminat când toată lumea este „It”.

- **Etichetare de îngheț**

Obiectivul jocului: cooperare, distracție

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului: Un vechi joc de etichete preferate, cei doi sau trei jucători desemnați „It” îi urmărește pe ceilalți jucători. Când etichetează pe cineva, partea corpului a atins „îngheț”. De exemplu, dacă un jucător este etichetat pe brațul stâng, brațul acesta este înghețat. Jucătorii sunt plecați atunci când au atâtea părți ale corpului înghețat încât nu sunt în stare să se miște.

Variație: Dacă doriți, puteți permite jucătorilor să-și desfacă corpul de la alți jucători desemnați capabili să facă acest lucru.

○ Etichetă de coadă

Obiectivul jocului: distracție

Resurse necesare: steaguri, benzi de pânză

Descrierea jocului: Antrenorul sau liderul trebuie să furnizeze steaguri sau benzi de pânză pentru fiecare jucător pentru a putea fi folosit ca coadă. Jucătorii introduc „coada” într-o centură, buzunar sau bandă de talie. Jucătorii își alungă unii pe alții încercând să strângă cât mai multe cozi, protejându-le în același timp. Jucătorul (i) cu cele mai multe cozi colectate într-un timp stabilit câștigă acest joc distractiv și frenetic.

○ Balci de caracatiță

Obiectivul jocului: dezvoltarea unor abilități pentru jocuri cu mingea

Resurse necesare: minge

Descrierea jocului: O versiune poziționantă a mingii dodge, jucătorii încep într-o poziție în picioare, dar se așează atunci când sunt etichetați cu mingea și devin parte a caracatiței. Jucătorii cu ședințe pot atinge orice jucător care se apropie prea mult de ei. Oricine a atins, de asemenea, trebuie să se așeze. Jocul se încheie atunci când toți jucătorii sunt așezați.

○ Bilă de continuitate

Obiectivul jocului: distracție, viteza de reacție

Resurse necesare: mingi (de plajă) sau bile;

Descrierea jocului: Veți avea nevoie de trei mingi de plajă pentru acest joc distractiv de sală. Jucătorii trebuie să se împrăștie și să arunce una dintre bile în aer. Scopul este de a menține mingea în aer cât mai mult timp. Cu toate acestea, liderul sau antrenorul va adăuga încă două mingi la joc, câte una. Când toate bilele cad la sol, începeți jocul din nou. Jucătorii ar trebui să-și îmbunătățească capacitatea de a ține toate bilele în aer de fiecare dată când joacă.

○ Crab Kick Ball

Obiectivul jocului: dezvoltarea capacității de observare;

Resurse necesare: diferite obiecte

Descrierea jocului: Alegeți două obiective pe care echipele să le atingă, de exemplu: un scaun, coșul de gunoi, etc. După împărțirea jucătorilor în două echipe de dimensiuni egale, așezați-le pe podea una de cealaltă la fiecare capăt al sălii de sport. Plasați un obiectiv la fiecare capăt al camerei pentru echipa opusă. Pune mingea (de orice fel) în centru pe cameră.

Antrenorul sau liderul dă un semnal pentru începerea jocului. Toți jucătorii se plimbă cu crab-ul până la poartă și o dau spre poarta echipei lor. Dacă un jucător nu își menține poziția de mers pe jos, echipa adversă primește un punct. De fiecare dată când este marcat un gol, mingea este plasată la mijloc înainte ca jocul să reia. Antrenorul sau liderul stabilește numărul de puncte necesare pentru câștigarea jocului.

Exemple de exerciții distractive

- **Crabii** - se târâie pe mâini și picioare cu stomacul orientat în sus;
- **Cangur** - folosind salturi diferite;
- **Tiger** - un târâș scăzut;
- **Iepure** - sărituri dintr-o poziție ghemuită;
- **Duck** - înaintând înainte într-un ghemuit, cu mâinile pe părțile laterale;

○ **Câte păsări**

Obiectivul jocului: dezvoltarea echilibrului

Resurse necesare: o bârnă

Descrierea jocului: Un joc de echilibru pentru grupuri mari, **Câte păsări**, îi provoacă pe elevi să vadă cât de mulți se pot încadra pe un fascicul de echilibru scurtat lent. Participanții ajung pe grindă pe rând. Odată ce toată lumea se află confortabil pe grinda de lungime completă, scurtează grinda cu șase centimetri și începe o nouă rundă. De fiecare dată când profesorul scurtează fasciculul de echilibru, devine mai dificil să se potrivească tuturor pe grindă. Jocul se încheie atunci când fasciculul devine prea scurt pentru a se potrivi tuturor, indiferent de ce se mișcă și de încercare a elevilor de poziționare.

- **Treceti și prindeți**

Obiectivul jocului: cooperare

Resurse necesare: o minge

Descrierea jocului: Pentru acest joc este nevoie de zece sau mai mulți participanți în picioare într-un cerc larg. Fiecare participant își întinde brațele în lateral, atingând vârful degetelor jucătorului, pe fiecare parte. Jucătorii trec o minge de mărime medie oricărui alt jucător din cerc. Aruncătorul poate să treacă la mână, la pas, sau cu unul sau mai multe salturi. Când un jucător prinde mingea, face un pas înapoi. Câștigătorul este ultimul jucător rămas.

- **Zumba** - un dans ușor și distractiv pentru copii

EXERCITII DE MOBILITATE PENTRU COPII

- **Misiune Imposibilă** - jocul cu lasere

Materiale necesare: benzi de hartie creponată de două culori pe care le lipești cu scotch la diferite înălțimi, după imaginația fiecăruia, pentru a alcătui un **traseu**.

Descriere: Pentru a crește dificultatea exercițiului se poate parcurge traseul într-un anumit interval de timp, de exemplu 30s, 1 min, etc.

- **„Galop săritor”** - stați pe o suprafață solidă, picioarele împreună. Săriți într-un singur loc de mai multe ori.
- **„Ne ascundem”** - întindeți puțin picioarele, coborâți mâinile în jos. Așezați-vă ghemuit, puneți mâinile pe genunchi, lăsați-vă capul la piept (ca pentru a vă ascunde), luați un IP.
- **"Arc"**- stați în poziția de drept, brațele întinse de-a lungul corpului și fectuați semi-genuflexiuni elastice timp de 30 de secunde.

ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR MÂINII

- **„Bobine”**: depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor și ridicați brațele în lateral. Faceți 4 rotații cu mâinile în fiecare direcție. Repetați de 3 ori.
- **„Roțile”** : depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor. Efectuați 4 rotații cu mâinile, mai întâi înainte, apoi înapoi. Repetați exercițiul de 3 ori.
- **"Foarfecele"** : picioarele puțin în lateral cu brațele întinse în fața ta. Încrucișează-le ca o foarfecă și reproduce-le înapoi de 5 ori.

ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR SPATELUI ȘI AI PICIOARELOR

- **"Cine e acolo?"**- din poziția inițială, pune-ți mainile pe talie. Întoarce-ți capul la dreapta, la stânga, apoi la stânga. Aleargă de 6 ori.
- **„Pendul”** - poziția inițială este aceeași. Faceți 5 înclinări pe rând spre stânga și dreapta.
- **„Văitul”** - stați drept, puneți picioarele unul lângă celălalt, coborâți-vă brațele liber. „Mergeți” într-un singur loc timp de 10 secunde, ridicați brațele în lateral, „mergeți” din nou, ridicați mâinile în sus, „plimbați”, coborâți mâinile în jos.
- **„Ne-am ridicat și ne-am așezat”** - efectuați genuflexiuni ridicând brațele în fața dvs.; spatele drept, picioarele întinse pe podea, apoi faceți 7 genuflexiuni.

EXERCIȚII PENTRU A DEZVOLTA FLEXIBILITATEA

- „**Înclinații spre picioare**” - stați drept, coborâți mâinile în jos, întindeți ușor picioarele drepte. Aplecați-vă, ajungând până la degetele piciorului drept, întoarceți-vă la PI, aplecați-vă până la degetele piciorului stâng. Efectuați 3 repetări.
- „**Trage-trage**” - stând pe podea, întinde-ți picioarele larg în lateral. Atingeți degetele piciorului drept, reveniți la IP, apoi atingeți degetele piciorului stâng, reveniți la IP. Repetați de 4 ori.
- **Mambo (1x2):**
 - 1-4 - cu mainile la ceafă și jos (1x4)
 - 1-4 - cu brațele înainte încrucișate, degetele desfăcute și mâinile la spate (1x4);
- **Exercitii stretching**

Tema III: JOCURI DE ECHIPĂ

Sportul este despre succes, realizare, muncă de echipă și competiție prietenoasă. Profesorii de educație fizică sunt antrenați să valorifice competitivitatea distractivă și naturală a sportului pentru a-i ajuta pe elevi să se bucure de jocuri împreună în așa fel încât ei să facă exerciții fizice, să învețe cum să joace în mod cooperativ și să își dezvolte stima de sine. Totul de la mici cuvinte de încurajare de la profesor până la a marca golul câștigător pentru echipa lor, îi poate ajuta pe copii să își construiască încrederea.

O stimă de sine puternică este o trăsătură de caracter vitală pentru ca cei mici să se dezvolte armonios.

Exercițiile fizice sunt unele dintre cele mai bune alungătoare de stresului. Exercițiile fizice elimină endorfine în creier, acestea fiind un transmitător cheie al simțitului bine pentru minte și corp. De asemenea, este și un mod bun de a uita de problemele externe. Sportul ne focusează mintea la ceea ce avem atunci de făcut, dându-ne voie să ne relaxăm și să uităm de alte îngrijorări.

În cele ce urmează, vom prezenta câteva sporturi de echipă dar și jocuri prin intermediul cărora copiii își pot dezvolta atât calitățile motrice cât și empatia și spiritul de echipă.

○ Tag Rugby-ul

Obiectivele jocului: dezvoltarea calităților motrice (viteza și îndemânarea), cooperare, integrare și determinare, responsabilitate colectivă;

Resurse necesare: mingea de rugby

Descrierea jocului : Trăsăturile jocului modern de rugby constau în viteza din ce în ce mai mare de execuție și în complexitatea și varietatea acțiunilor tactice. Rezultă deci că principalele calități motrice necesare în îndeplinirea acestor deziderate sunt **viteza și îndemânarea**. La grupele de copii dezvoltarea acestor calități trebuie să fie preocuparea numărul unu, știind că la o vârstă mai înaintată aceste calități sunt greu sau deloc ușor de dezvoltat:

▪ *Pregătirea fizică*

- dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice generale.
- dezvoltarea calităților motrice (viteză, îndemânare) specifice cu accent pe viteza reacție și de execuție.

▪ *Pregătirea tehnică*

- consolidarea procedeele tehnice de bază cu accent pe viteza de execuție a pasesi și poziționarea în teren.

▪ *Pregătirea tactică*

- cunoștințe tactice despre importanța poziționării corecte și deplasări în teren în timpul unui meci.

JOCURI MOTRICE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI ȘI A ÎNDEMÂNĂRII ÎN JOUL DE RUGBY- TAG

- **Prinde-mă dacă poți !**

Descrierea jocului :

Elevii sunt împărțiți în două grupe egale ca număr de participanți. Ei sunt așezați cu fața spre profesorul de educație fizică, de - a lungul unei linii imaginare pe întreaga lungimea terenului de rugby. Fiecare dintre jucători/elevi trebuie să poarte neapărat o centură tag. Elevii din grupa numărul 1 își aleg perechea în grupa numărul 2.

La semnalul profesorului, grupa numărului strigat va alerga spre grupa adversa pentru a îi prinde și a le lua tag-urile înainte ca aceștia să treacă linia de margine, în acest fel aceștia fiind salvați.

- **Urmarește liderul!**

Descrierea jocului :

Elevii împărțiți în grupe de câte 5 în șir cu o minge pentru fiecare grup. Mingea este la conducătorul grupului, care va fi primul elev din capul fiecarui șir, acesta va putea alerga în oricare direcție în interiorul terenului trasat cu conuri, ceilalți elevi care formează șirul vor trebui să îl urmarească.

La comanda profesorului ”Pasează”, liderul va face un pas în lateral și va pasa balonul următorului elev, acesta devenind la rândul său conducător. Elevul care a pasat se va retrage la coada șirului propriu.

Indicații :

- Jucătorii care primesc pasa nu trebuie să încetinească alergarea .

- **Păstrează mingea!**

Descrierea jocului :

Elevii împărțiți în grupe de câte 5, cu un balon în interiorul terenului de 10/10. Patru jucători vor forma o echipă având centurile tag și vor încerca să efectueze 10 pase fără ca jucătorul rămas, fiind apărătorul, să reușească să ia tag-ul purtătorului de balon.

Dacă apărătorul reușește să ia tag-ul purtătorului de balon acesta din urmă devine apărător, dacă nu, jucătorii vor fi desemnați apărători prin rotație.

○ Jefuiește cuibul !

Descrierea jocului :

Elevii sunt dispuși în grupe de câte 4-5 în colțurile unui pătrat realizat cu ajutorul conurilor. În mijlocul pătratului se vor pune 10-12 mingi de rugby, cuibul.

La semnalul profesorului, un jucător din fiecare grupă va alerga în viteză maximă spre centrul pătratului culegând o minge și aducând-o în propriul colț, moment în care poate pleca următorul jucător. Câștigă echipa care are cele mai multe mingi la sfârșit.

Indicații:

- jucătorii au dreptul de a lua o singură minge, ce nu poate fi pasată către proprii colegi;
- următorul jucător va începe alergarea doar atunci când colegul lui a pus mingea jos în dreptul colțului propriu.

○ Lupul și mieii

Descrierea jocului :

Elevii așezați câte 4 în șir, se țin de mâini. Ciobanul (primul) nu se va mișca. Un elev cu mingea în fața fiecărui șir va fi lupul, care se va deplasa în orice direcție, șirul trebuie să se deplaseze în așa fel încât să îl apere pe ultimul din turmă .

Lupul trebuie să atingă cu balonul (fără să-l arunce) ultimul mieluleț din coloană. Pentru mieluleț, scopul este de a rămâne cât mai mult timp posibil fără să fie atins. Mielul atins devine lup, astfel că vor atac în doi, pasându-și balonul unul altuia.

- **Mingea în cerc**

Descrierea jocului :

Elevii, în număr de 10-20, formează un cerc, intervalul dintre doi jucători fiind de 2-3 metri. Jucătorii din cerc au 2 mingi de rugby, distribuite la intervale egale .

La semnalul de începere dat de profesor, mingile se pasează toate într-un singur sens, de la om la om, cât mai repede, fără a fi scăpate din mână. Jucătorul care la un moment dat primește o pasă, dar are încă mâinile ocupate cu o altă minge , primește un punct de penalizare .

Jocul se reia, însă de această dată mingile se pasează în sens opus. Câștigătorii vor fi desemnați acei jucători care au cele mai puține puncte de penalizare

SPORTURI DE ECHIPĂ

- **Handbalul**

Obiectivele jocului: handbalul contribuie la întărirea sănătății, la dezvoltarea fizică armonioasă, la dezvoltarea unor calități motrice, psihice și la însușirea unor deprinderi motrice, având ca principală caracteristică **viteza**.

Descrierea jocului: Este un joc bazat pe tactică, pe acțiunile colective ale jucătorilor, neexcluzând abilitățile lor tehnice; este un joc al strategiilor și al rezolvării problemelor spontane (în fiecare joc întâlnim situații diferite, noi, adversari cu calități deosebite).

POSTURI:

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

- **Portarul**
- **Centru** („*creierul echipei*”) - un jucător de handbal creativ care conduce jocul atât în apărare cât și în atac. El stabilește tactica împreună cu antrenorul și o comunică tuturor jucătorilor din teren.
- **Inter stânga și Inter dreapta** – de obicei cei mai mari și mai înalți jucători ai echipei de handbal. Când sunt în apărare, încearcă să blocheze aruncările adversarilor, ținând mereu brațele ridicate, iar în atac sunt trăgătorii de handbal de la distanță.
- **Pivotul** – Este forța creativă în atac. Alergătorul de pe semicerc este rapid și intră printre apărătorii oponenti, fie pentru a crea deschideri pentru coechipieri, fie pentru a intra într-o poziție bună, un culoar liber pentru a arunca la poartă.
- **Extremă stânga și Extremă dreapta** – sunt jucătorii cei mai rapizi care patrulează în cea mai mare viteză laturile terenului. Aceștia contravin extremelor oponente și caută în atac, să creeze deschideri (culoare libere) pentru alți colegi, sau trag la poartă din unghiurile cele mai dificile.

Reguli în jocul de handbal:

- **Pași** - nimeni nu are voie să facă mai mult de trei pași cu mingea în mână;
- **Dublu dribling** - dacă jucătorul bate mingea, se oprește, apoi bate din nou mingea, va fi sancționat cu dublu dribling;
- **Picior** - jucătorii nu pot atinge mingea cu piciorul;
- **Joc pasiv** - dacă arbitrii au senzația că echipa din atac nu atacă poarta, se va dicta joc pasiv, iar mingea va trece la adversari;
- **Șapte metri** - orice fault care oprește adversarul într-o poziție clară de gol este penalizat cu o aruncare de la linia de 7 metri. Nu este nevoie de un fault dur: este de ajuns ca apărătorul să calce semicercul de șase metri în momentul blocajului;
- Fiecare echipă/antrenor are dreptul la trei timeout-uri pe meci: cel mult două în fiecare repriză și doar unul în ultimele 5 minute de joc.

○ **Jocul de baschet**

Baschetul este un joc sportiv ce face parte din categoria mijloacelor de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare ale oamenilor, reprezentând o formă de manifestare cu caracter ludic al exercitiului fizic. Baschetul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață.

Fiind un domeniu al activitatilor corporale el cuprinde acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura și aruncarea, într-o complexitate foarte variată.

Obiectivul jocului: dezvoltarea complexă a deprinderilor și a calităților motrice;

Descrierea jocului: Jocul de baschet este format din două echipe, fiecare cu jucători 10 (deținători de 5 și rezerve 5), care urmăresc să facă cât mai multe puncte posibil în timpul jocului. Posesia mingii este decisă cu o minge în aer, aruncată de arbitru, iar fiecare echipă alege un jucător pentru a încerca să ajungă la minge și să-l direcționeze către un coechipier.

Această aruncare cu mingea are câteva **reguli** :

- Cei doi jucători trebuie să aibă picioarele în jumătatea lor de teren;
- Mingea este aruncată pe verticală, iar jucătorii pot atinge mingea numai când ating cel mai înalt punct;
- Ceilalți jucători trebuie să rămână în afara cercului central până când oricare dintre acești doi jucători atinge mingea;

Regulile de baschet:

- **Pedeapsa cu defectțiuni** – Fiecare echipă poate comite absențe 4 în funcție de perioadă (fiind lipsă personală). Începând cu 5, toate greșelile personale făcute în acea perioadă dau dreptul echipei libere la aruncare liberă.
- **Acumularea de faulturi** – Un jucător nu poate acumula faulturi 5 în timpul jocului. Dacă da, el a ieșit din joc.

- **Fouls (locul)** – De fiecare dată când se face în zona restrictivă, faultul dă dreptul la o aruncare liberă. Dacă este oprit, echipa va relua mingea în joc pe linia laterală în locul cel mai apropiat de locul unde a fost făcut greșeala (aceasta dacă echipa nu a acumulat deja faulturi în acea perioadă).
- **Etape și Dribble** – După ce a primit mingea, jucătorul poate face două suporta. Dacă o primiți cu un picior în urmă, puteți să vă rotiți în jurul aceluia picior fără a număra un suport. După driblingul și ținând mingea, el nu mai poate dribla din nou.
- **Regula 3 secunde** – Un jucător nu poate rămâne mai mult de 3 secunde în zona restrictivă a adversarului atunci când echipa deține mingea.
- **Regula 5 secunde** – Jucătorul aflat în posesia mingii nu poate să-l păstreze timp de mai mult de 5 secunde în mâini, fiind capabil să se învârtă la nesfârșit cu el.
- **Regula 8 secunde** – Echipa cu o minge de minge are 8 secunde pentru a obține mingea la jumătatea adversă. După aceasta, nu puteți să vă dribbiți înapoi până la jumătatea dvs. sau să faceți o trecere acolo.
- **Regula 24 secunde** – Echipa care are posesia mingii are 24 secunde pentru a face o aruncare și mingea atinge cel puțin marginea coșului.

JOCURI DE TEAM-BUILDING PENTRU COPII

○ Sacii

Obiectiv fundamental: energizare și cooperare

Resurse necesare – saci de rafie și traseu marcat;

Descrierea jocului:

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Jocul este sub forma unui concurs. Participanții sunt îmbrăcați în saci și aleargă pentru a ajunge primul.

Se formează echipele (împărțirea se poate face fie numărând din unu în unu, rezultând două echipe, fie se grupează în funcție de preferințe etc. Ambele echipe se aliniază la start pregătite. Primii membri ale echipelor se bagă în sacii de rafie și aleargă pe traseul marcat (dus-intors). După parcurgerea traseului se întorc...ies din sac și intră celălalt co-echipier în sac. Câștigă echipa care a parcurs cel mai repede traseul marcat.

○ Oile și ciobanul

Obiectivul jocului: distracție

Resurse necesare: o eșarfă

Descrierea jocului:

Echipa este împărțită în două părți - **oi și ciobani**. Fiecare echipă de ciobani are sarcina de a duce oile la stână. Ciobanii vor fi legați la ochi și vor trebui să evite obstacolele întâlnite pe traseu cu ajutorul îndrumarilor oilor, care se pot exprima numai prin semnale vocale.

○ Treasure Hunt

Obiectivul jocului: distracție, cunoaștere

Resurse necesare: diferite obiecte

Descrierea jocului:

Vânătoarea comorilor este o activitate cunoscută de către copii. Aceasta presupune împărțirea participanților pe echipe și ascunderea unor obiecte în diferite zone. Fiecare echipă trebuie să pregătească o hartă a zonei în care și-a ascuns obiectele, marcând componentele comorii. Participanții fac schimb de hărți, pornind în căutarea comorii. Echipa câștigătoare este cea care găsește prima comoară.

- **Omizile în livadă**

Obiectivul jocului: amuzament

Resurse necesare: baloane

Descrierea jocului:

Membrii echipei trebuie să înainteze ținând baloane între ei fără să le atingă cu mâna. Până la punctual de sosire (un pom/un copil) trebuie să depășească obstacole(ocolirea de jaloane, săritură printr-un cerc cu picioarele lipite și cu palmele sprijinindu-se de partenerul din față.

- **Formează-ți echipa!**

Obiectivul jocului: energizare

Resurse necesare: baloane

Descrierea jocului:

Membrii echipei merg și iau pe rând câte un balon și se întorc să adauge un alt membru. Merg cu balonul între ei și iau alt balon până întregesc echipa. Câștigă cei care termină primii.

- **Mingea la pahar!**

Obiectivul jocului: distracție; dezvoltarea capacității de concentrare;

Resurse necesare: pahare, sticle cu apă, o minge de ping-pong;

Descrierea jocului:

Jucătorii cară apă într-un pahar ca să umple mai multe și să deplaseze o minge de ping-pong (doar cu o mână). Câștigă echipa care reușește să ajungă prima la final.

- **Ascultă-ți colegii!**

Obiectivul jocului: dezvoltarea încrederii; distracție și amuzament;

Resurse necesare: anumite obiecte care pot fi folosite ca obstacole, o eșarfă

Descrierea jocului:

Intr-un spațiu marcat se pun niște obstacole. Un jucător legat la ochi este ghidat de coechipierii săi printre ele. Câștigă echipa care și-a condus coechipierul ocolind mai multe.

- **Traversează pârâul!**

Obiectivul jocului: antrenarea încrederii, cooperare

Resurse necesare: cărămizi, un traseu marcat

Descrierea jocului: Membrii echipei se deplasează împreună pe 4 cărămizi. Un membru se întoarce tot pe ele și ia ia ceilalți coechipieri în același mod. Nu contează câți ia. Câștigă echipa care ajunge toată la final.

- **Secretul e comunicarea**

Obiectivul jocului: dezvoltarea capacității de observație și de concentrare ; fairplay ;

Resurse necesare: un traseu marcat

Descrierea jocului:

Jucătorii trebuie să fie legați de picioare unii de alții și să se deplaseze prin niște cercuri la destinație. Cercurile pot fi și desenate pe asfalt.

- **Luarea batistei**

Obiectivul jocului: dezvoltarea atenției, îndemnării, spiritului de ordine, disciplină;

Resurse necesare: o batistă, un fular

Descrierea jocului:

Jucătorii își trec batista pe sub centură, la spate; la semnalul conducătorului fiecare va încerca să ia batista celui alt de la spate cu dinții, ferind-o pe a lui. Jucătorii se vor deplasa cu pași adăugați pentru a deruta adversarul. Va câștiga cel care a capturat biserica.

Variante: Batista poate fi luată numai cu mâna stânga, iar mâna dreaptă va fi pusă pe crește sau invers.

Regulile jocului:

- batista trebuie să fie prinsă ușor;
- jucătorii nu au voie să se lipească de zid sau de copac;
- conducătorul jocului va controla batista încât ea să alunece ușor;

Indicații metodice:

- Jucătorii sunt așezați doi câte doi, față în față, iar perechile în cerc, cu mâinile la spate.

○ **Prin pădure**

Obiectivul jocului: dezvoltarea atenției, a îndemnării;

Resurse necesare: frunze

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt așezați în cerc. În mijlocul cercului se află un dreptunghi pe care sunt presarate mai multe frunze. Ei sunt numărați din 6 în 6. La semnalul conducătorului jucătorii cu numărul 3 pornesc în mers obișnuit spre pădure să adune 4 frunze. După ce le-au adunat, se întorc la locurile lor mergând pe vârfuri cu brațele laterale ținând în fiecare mână câte 2 frunze. În continuare conducătorul dă o altă comandă. Câștiga cel care a ajuns primul la loc și cu frunzele culese.

Regulile jocului:

- elevii să asculte comanda;

- sa respecte modul de deplasare.

Indicatii metodice:

- numărați jucătorii din 6 in 6 si așezați in formație de cerc;
- sa se ducă spre pădure mergând obișnuit și să se întoarcă mergând pe vârfuri cu brațele lateral.

Jocul poate avea variante, schimbând modul de deplasare sau înlocuind frunzele cu alte obiecte.

○ Bastoane in balans

Obiectivul jocului: dezvoltarea atenției, a îndemânării, a spiritului de orientare;

Resurse necesare: bastoane

Descrierea jocului:

Jucătorii se așează pe linia de plecare, tinând in echilibru pe podul palmei drepte bastoanele, mâna stânga folosindu-se pentru reechilibrarea lor. La semnal, jucătorii încearcă să se deplaseze in capătul opus al sălii, fără a folosi mâna stânga. Jucatorul care nu reușeste să ducă bastonul in echilibru sau il sprijină cu mâna stânga rămâne pe loc. Cel care ajunge in capătul opus al sălii atinge peretele, apoi revine la locul de plecare.

Câștigă jucătorul care menține bastonul in echilibru pe intreg traseul sau cât mai mult.

Regulile jocului:

- bastonul nu trebuie sa fie sprijinit cu mana stanga;
- deplasarea trebuie sa se faca in ordine si in linie dreapta fara tamponari.

Indicatii metodice: in cadrul colectivelor numeroase acestea se vor împărți in grupe.

○ Covorul fermecat

Obiectivul jocului: dezvoltarea spiritului de orientare;

Resurse necesare: saltele, rogojini

Descrierea jocului:

Toți jucătorii în afară de unul sunt așezați pe două rânduri față în față la câte 5 pași distanță de o parte și de alta a unui șir de 3-4 saltele așezate cap la cap.

La semnalul propunătorului jucătorii trec în partea opusă, călcând în timpul deplasării în mod obligatoriu pe “covor”. Nu e voie să alerge sau să sară peste covor. Jucătorul rămas afara este legat la ochi și are un fluier. De câte ori dorește da câte un semnal scurt. La acest semnal toată lumea se oprește în mod obligatoriu pe locul unde se găsește.

Cei care au fost surprinși pe “covor” vor fi eliminați din joc. La un nou semnal al propunătorului jocul continuă. Ultimul care a reușit să scape fără a fi prins pe covor a câștigat jocul.

Regulile jocului:

- jucătorii vor fi urmăriti sa se deplaseze de fiecare dată;
- nu au voie să alerge sau să sară.

Indicații metodice:

În cazul în care nu sunt saltele se vor folosi rogojini sau se delimitează cu creta un covor.

○ **Calea ferată**

Obiectivul jocului: dezvoltarea unor abilități de coordonare : orientare, reacție, echilibru

Resurse necesare: creta colorată

Descrierea jocului:

Pe circumferința unui cerc mare se trasează cercuri mai mici la distanțe de două brațe egal cu numărul copiilor care participă la joc. În mijlocul cercului mare se plasează un copil care este “călătorul întârziat”. Participanții ocupă câte un cerc mic. La comanda profesorului toți copii pornesc spre dreapta sau spre stânga, schimbând locul cu vecinul. În acest timp, cel din centru - “călătorul întârziat” - încearcă să ocupe unul din cerceulețe. Acela care rămâne fără loc trece la mijloc și jocul continuă.

Regulile jocului:

- distanța între cercurile mici va fi de două brațe;
- deplasarea se face cu fața în interiorul cercului mare, cu mâinile pe sold și cu pas încrucișat.

Indicații metodice: cercurile mici vor fi trasate cu creta colorată, deplasarea se poate face și cu pas adăugat.

○ **Ferestrele**

Obiectivul jocului: energizare, distracție

Resurse necesare: fular, cretă colorată

Descrierea jocului:

Pe teren se desenează mai multe ferestre de dimensiuni diferite, în poziții diferite, fără a depăși un pas între ele. Ferestrele se numerează. Jucătorii legați la ochi trebuie să străbată toate ferestrele. Dacă se întâmplă să calce pe linie sau în afara spațiului ferestrei, ies din joc, dar obțin un număr de puncte egal cu acela înscris pe ultima fereastră prin care a trecut. Jocul se repetă de mai multe ori. La sfârșit, se notează punctele realizate în fiecare tur. Câștigă jucătorul cu cel mai mare număr de puncte.

Regulile jocului:

- ferestrele vor fi desenate cu creta colorată pentru ca jocul să fie mai atractiv;
- concurenții de pe margine vor sta în poziție sezând încrucișat.

Indicații metodice: Se vor desena 10-15 ferestre; deplasarea se va face cu pași adăugați pentru a complica puțin jocul; ceilalți concurenți trebuie să pastreze locul.

- **Șotronul chinezesc**

Obiectivul jocului: dezvoltarea unor abilități de coordonare ;

Resurse necesare: 10 bețișoare de 30 cm lungime fiecare

Descrierea jocului:

Fiecare jucător sau echipă (a câte 2) are 10 bețișoare a câte 30 cm lungime. Acestea sunt așezate pe jos ca o scară, la o distanță de aproximativ 10 cm unul de altul (o scară pentru fiecare jucător sau echipă).

Un jucător din fiecare echipă începe să facă salturi (pe un picior) peste bețe, fără a atinge vreunul dintre ele. În cazul în care un băț este atins, jucătorul este descalificat.

În cazul în care jucătorul a sărit peste toate bețele, el se va întoarce, va lua ultimul bețișor și continuând pe același picior va sări înapoi peste cele 9 rămase. Jocul continuă până când toate bețele sunt luate.

Atenție: un jucător este descalificat dacă pune ambele picioare pe sol, în orice moment în timpul saltului, sau dacă atinge un bețișor cu piciorul.

- **Întrecerea cu spatele**

Obiectivul jocului : energizare și distracție

Resurse necesare: fără

Descrierea jocului:

Iată un joc pentru copii în aer liber, care este puțin mai solicitant fizic. Aliniați copiii de-a lungul liniei de start cu spatele spre linia de sosire, care poate fi la o distanță de 10-15 metri. Apoi, spuneți-le să se așeze în genunchi și mâini.

Cursa se va desfășura în această poziție, mergând cu spatele către linia de final; cei care nu încearcă să se uite în spate și ajung la linia de sosire, vor fi numiți câștigători.

Majoritatea copiilor nu pot rezista tentației de a vedea cât de aproape se află de final, și astfel pierd. ☺

- **Fotbal extrem**

Obiectivul jocului : cooperare, coordonare, distracție

Resurse necesare: o minge de fotbal, bucăți de material

Descrierea jocului:

Participanții vor fi legați câte doi de picioare (de piciorul stâng, respectiv dreptul colegului). Se vor împărți în două echipe și apoi vor juca fotbal după regulile clasice, numai că trebuie sincronizare maximă pentru că fiecare din cei doi jucători legați va fi practic unul.

- **Tag-fotbal**

Obiectivul jocului: energizare, amuzament

Resurse necesare: fâșii de pânză, o minge de fitness

Descrierea activității:

Puneți o fâșie de pânză în buzunarul de la spatele fiecărui jucător. Acum puneți jucătorii să încerce să fure pânza din buzunarul adversarilor fără ca propria lor pânză să fie furată, în timp ce joacă fotbal, preferabil cu o minge de... fitness. Echipa cu cele mai multe fâșii de pânză câștigă jocul, indiferent de scorul meciului de fotbal...

- **Cursa cu ștafetă**

Obiectivele jocului: jucătorii își dezvoltă capacitatea de a-și controla propriile mișcări, atenția și puterea de concentrare, copiii muncesc în echipă și se distrează în același timp.

Resurse necesare : diferite obiecte folosite ca obstacole și obiecte ce le avem la îndemână (pahare cu apă, bile, linguri, etc.)

Descrierea jocului :

Se formează două echipe. Primii jucători aleargă dintr-o parte în cealaltă a spațiului de joacă, se învârt în jurul unui obiect sau ating cu mâna un punct (peretele, masa, tabla, etc.);

aleargă înapoi la echipă, atingând pe următorul.

Devine mai distractiv dacă trebuie:

- să sară peste obstacole;
- să treacă pe sub o masă (tunel);
- să meargă în patru lăbuțe;
- să sară într-un picior;
- să meargă mersul piticului;
- să sară în saci;
- să țină în mână un pahar cu apă;
- să ducă o lingură cu un ou (minge de ping-pong);
- să împingă cu piciorul o piatră;

○ Avionul

Obiectivul jocului : energizare, cooperare

Resurse necesare : bănci de gimnastică

Descrierea jocului :

Elevii sunt împărțiți în două echipe, fiecare dispunându-se în coloană câte 3, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se așază 2 – 3 bănci de gimnastică, una în continuarea celeilalte. La semnal, unul din cei trei elevi din prima linie se așază în culcat facial la capătul băncii, cu brațele întinse înainte, iar ceilalți doi elevi, situați de o parte și de alta a băncii, îl tractează apucându-l de mâini. După parcurgerea traseului, revin în viteză la propria echipă și predau ștafeta următoarei linii de trei elevi. La următoarele reluări ale jocului, se schimbă rolurile în fiecare linie de câte trei copii.

Tema IV: EMOȚII ȘI IMAGERIE KINETICĂ

Dansul reprezintă modalitatea prin care putem să ne exprimăm ritmic și creativ, cu ajutorul corpului și al mișcărilor. Pentru mulți dintre noi, aceasta ar putea fi considerată doar o activitate relaxantă și atât. Totuși, studiile recente arată că dansul înseamnă mai mult, rolul său fiind la fel de important ca al matematicii sau al gramaticii.

Dansul este adânc înrădăcinat în istoria fiecărei culturi. De-a lungul timpului, a fost un bun barometru al pulsului fiecărei națiuni și a generat nenumărate stiluri, genuri sau tradiții. Ceea ce nu se propagă însă foarte intens este valoarea și simbolistica acestuia în viața și dezvoltarea armonioasă a unui copil.

Dansul a evoluat odată cu genurile de muzică, dobândind sensuri diferite. Nu trebuie să pierdem din vedere faptul că anumite stiluri de dans implică sincron, empatie, contact fizic – adică aspecte ce țin de inteligența relațională și care se dezvoltă pe măsură ce copiii exersează și perseverează în cadrul orelor de curs.

Dansului i se pot adăuga chiar și diverse tehnici de meditație, acesta din urmă având capacitatea de a elibera tensiunile emoționale reziduale.

În continuare, vom prezenta câteva dansuri tradiționale din România dar și din întreaga lume, **dansuri care ne încarcă de emoții pozitive.** În dans totul este despre **veselie, voie bună și energie.**

Dansurile tradiționale sunt cunoscute pentru **fericirea contagioasă** pe care o transmit. **Atmosfera distractivă** aduce numeroase beneficii pentru psihicul nostru, oferind conexiunea socială de care mulți duc lipsă în viața de zi cu zi.

DANSURI POPULARE ROMÂNEȘTI:

○ Hora mare:

Descrierea dansului:

Este un dans țăranesc care reunește într-un cerc mare întreaga adunare. Dansatorii se țin de mână, făcând trei pași pe diagonală în față, *Stâng-Drept-Stâng*, urmați de bătaie cu dreptul, apoi în spate, trei pași *Drept-Stâng-Drept*, bătaie cu Stângul, totodată învârtind cercul, în principiu invers sensului acelor ceasului.

○ Brașoveanca

Descrierea dansului :

Unul dintre cele mai îndrăgite dansuri care poate fi executat de către absolut orice persoană, chiar și fără pic de talent, este cu siguranță dansul Brașoveanca. Acesta nu este doar ideal pentru a învăța un dans popular românesc de către cei mici pentru a duce tradiția mai departe, ci are și alte beneficii, ce care țin strict de persoana celui mic.

În primul rând, dacă elevul are probleme în a se integra în societate, acest dans îi va fi de mare ajutor deoarece se joacă în mai multe perechi, în acest mod, copilul intră în contact direct cu mai mulți copii de aceeași vârstă.

Este un dans bazat pe simetrie. Se formează perechi care se așează într-o coloană compactă (fata stă în partea dreaptă a băiatului). Cuplurile, ținându-se de mână (măinile drepte împreunate în față, iar cele stângi în spate la nivelul umărului partenerei) execută următorii pași:

- plecăm cu dreptul patru pași în față, iar la pasul patru batem piciorul stâng, urmați de patru pași în spate (plecare cu stângul), iar la pasul patru batem piciorul drept. Acești pași se execută pe parcursul strofei melodiei urmând ca la refren să fie executate următoarele mișcări:

- partenera pleacă spre partea dreaptă (drept-stâng lipim, drept –stâng lipim), iar partenerul spre partea stângă) stâng-drept lipim, stâng-drept lipim). Mersul în lateral se face odată, pe ritmul dat de melodie, iar revenirea la poziția inițială se face în același mod. Se repetă până la sfârșitul dansului.
- **Pamporea** : cel mai frumos dans din tradiția aromânilor.

Descrierea dansului :

Hora se derulează de la dreapta la stânga, în pași săriți la refren (trei înainte, adăugați și doi înapoi, încrucișați), asemenea horelor jucate în trecut de aromânii din Balcani, pe vremea când conviețuiau cu bulgarii, albanezii, grecii și sârbii.

○ **Dansul călușarilor**

Călușarul este unul dintre cele mai importante dansuri tradiționale ale țării noastre. Dansul călușarilor este de origine precreștină, proclamând și străvechiul cult al Soarelui. În mod tradițional, dansul se desfășoară în săptămâna dinaintea Rusaliilor și are un scop tămăduitor. Cu toate că de Rusalii se sărbătorește Pogorârea Sfântului Duh, românii au asociat acestei sărbători și semnificații magice: de Rusalii se sărbătorește în trecut Rozalia, sărbătoarea trandafirilor.

Elemente distinctive folosite în timpul dansului:

Este vorba de bețele așezate cruciș pe piept, clopoței de la brâu, panglicile de la pălărie sau căciulă și, întotdeauna, un băț în mână, considerat cea mai veche unealtă de muncă și cea mai veche armă de luptă și apărare a omului.

Dansul ritualic al „Călușarilor” este alcătuit conform tradiției din **trei secvențe de ceremonial:**

- Ridicarea steagului,
- Jurământul
- Spargerea Călușului (persoanele străine nu sunt admise să danseze).

Descrierea dansului :

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Dansul este ritmic, energic, fiind o manifestare a forței fizice și psihice masculine. Răul, poate fi alungat numai prin dans și prin elemente ajutătoare precum usturoiul și pelinul. Acest dans implică și strigături tainice, sărituri impresionante în aer, bătăi simultane și individuale pe cizmă și în pământ, prin lovirea zgomotoasă a calcâielor. Dansul cere forță, rezistență fizică, îndemnare, dar și pasiune pentru viață, dragoste pentru oameni.

În cadrul cetei, există anumite persoane cu rol deosebit:

- vătaful, care este conducătorul călușarilor, el coordonând întregul ritual;
- mutul, considerat ca fiind o persoană care are puteri supranaturale de vindecare, uneori purtând masca;
- stegarul – cel care poartă steagul cetei de călușari.

○ **Dansul tradițional țigănesc**

Inspirat din ritmuri indiene, **dansul țigănesc**, este o poveste spusă prin mișcări insuflete, care pătrunde adânc în suflet. Dintre toate dansurile de caracter, este singurul care are nevoie cel mai mult de atitudine, pentru că nu doar se dansează, ci se simte, fiind o expresie vie a libertății, transpusă în pași de dans. Fiecare fibră, fiecare gest dezvăluie bucuria de a trăi, un entuziasm specific și multă energie.

Descrierea dansului :

Mișcări specifice de fuste, piruete amețitoare, salturile spectaculoase fac din acest dans un veritabil spectacol. Ritmurile muzicale impetuoase vor fi completate de zornăitul accesoriilor și de pofta de viață a dansatorilor.

- Dansul feminin include mișcări largi ale fustelor, unduind și scuturări senzuale ale umerilor.
- Dansul masculin țigănesc include mișcări rapide ale picioarelor asemănătoare stepului, atigerea frecventă a genunchilor, a umerilor și a șoldurilor.

Imaginea băiatului în genunchi, bătând din palme în fața fetei, în timp ce ea dansează este iarăși frecventă.

- **Huțulca** este un joc tradițional vechi specific Moldovei. Huțulca este un dans alert, vesel, care se poate dansa atât în horă, cât și în pereche. În coregrafia populară, pasul „ridicat până pe vârful picioarelor” este marcat cu un termen specializat: „pas huțat”.
- **Ciuleandra** - dansul de suflet al neamului românesc

Descriere dansului:

Vechi dans popular, cu origini în Muntenia subcarpatică „Ciuleandra”, care l-a inspirat pe Liviu Rebreanu în nuvela sa, este considerat un dans dionisiac, în care fiecare dintre participanți este atras încet-încet de frenezia ritmului. Dansul pornește ca o horă, foarte lent, foarte cumpătat, apoi ritmul muzicii și mișcarea se accelerează progresiv.

- **Perinița** - este un dans popular românesc tradițional de nuntă.

Descrierea dansului:

Participanții formează un cerc, iar unul, ținând o batistă în timp ce dansează în interiorul cercului. Dansatorul își alege o parteneră cu care ingenunchează în mijlocul cercului și se sărută pe obraji. Dansul continuă în același mod.

- **Alunelul**

Descrierea dansului:

Alunelul face parte din ansamblul de dansuri în cerc care se dansează cu băieții și fetele la un loc. Jocul este dansat pe cunoscuta melodie „Alunelu, Alunelu hai la joc, să ne fie, să ne fie cu noroc...” Băieții și fetele se așează în cerc, cu fața înspre centrul cercului, ținându-se de umăr. Dansul este alcătuit din două părți deoarece și melodia are două părți distincte.

Prima parte a dansului constă în deplasarea dansatorilor la dreapta și apoi la stânga, încheind deplasarea cu băta. A doua parte a dansului constă în pași și băta pe loc.

DANSURI TRADIȚIONALE DIN ÎNTREAGA LUME

○ **Jerusalem**

Ritmurile acestei piese sunt atât de vibrante și de pătrunzătoare au inspirat tineri și bătrâni deopotrivă de pe toate meridianele să danseze.

Descrierea dansului :

Cum începe melodia bătem pașii pe loc stâng-drept-stâng-drept și bătem din palme, numărând de două ori de la 1 la 8 pentru a ține ritmul. Începem cu piciorul stâng și ridicăm genunchiul ținând vârful pe podea și începem să numărăm 1, 2, 3, 4. Apoi, sărim și schimbăm piciorul și repetăm mișcarea dinainte. După aceea, sărim și schimbăm picioarele alternativ, pe vârf, de patru ori.

Din această poziție, mai facem al cincilea schimb de picioare după care plecăm spre dreapta și călcăm cu piciorul stâng încrucișat : stâng-drept-stâng-drept, numărând, 1, 2, 3, 4 punctăm cu vârful piciorului stâng, apoi efectuăm aceiași pași laterali încrucișați, spre stânga, punctăm cu vârful piciorului drept și facem trei pași înapoi : drept-stâng-drept.

○ **Valsul vienez**

Descrierea dansului :

Este un dans de perechi de origine germană, în mișcare ternară. Pentru însușirea lui se pot învăța pașii prin formarea unui ansamblu de perechi sau prin executarea lor în cadrul unei formații în care cu toții execută aceleași mișcări.

La nivel de începători, primii pași de vals lent sunt:

1 - pas lateral

2 - lipim celălalt picior cu ridicarea ambelor picioare (pe pingea)

3 - coborâm.

- **Tarantella**

Descrierea dansului :

Dansul italian *Tarantella* este o formă de dans plin de viață, fiind o carte de vizită al locuitorilor din zonă. Se compune dintr-o combinație de salturi :

- privind înainte, traversați piciorul drept în fața stângii apoi traversați piciorul stâng în fața dreapta.
- susțineți piciorul drept de o parte și piciorul stâng pe cealaltă parte ; repetați acest lucru ;
- puneți mâinile pe umeri, loviți piciorul drept în față și aduceți-l jos pe podea ; apoi treceți piciorul drept plasând greutatea pe el, ușor în fața piciorului stâng ;
- atingeți partea din față a tălpii piciorului stâng pe podea (fără a pune toată greutatea pe ea) apoi pas pe piciorul drept.

- **Sirtaki** - dans popular grecesc, se mai numește și „ Dansul lui Zorba”

Descrierea dansului:

La dansul sirtaki se dansează în grup, oamenii formează un cerc sau o linie și se iau unul pe altul de umeri. Muzica începe lent și apoi crește viteza până devine foarte rapidă, până îi obligă pe toți să sară. Se pune alternativ un picior peste celălalt pentru a face pașii lateral, într-un ritm crescând.

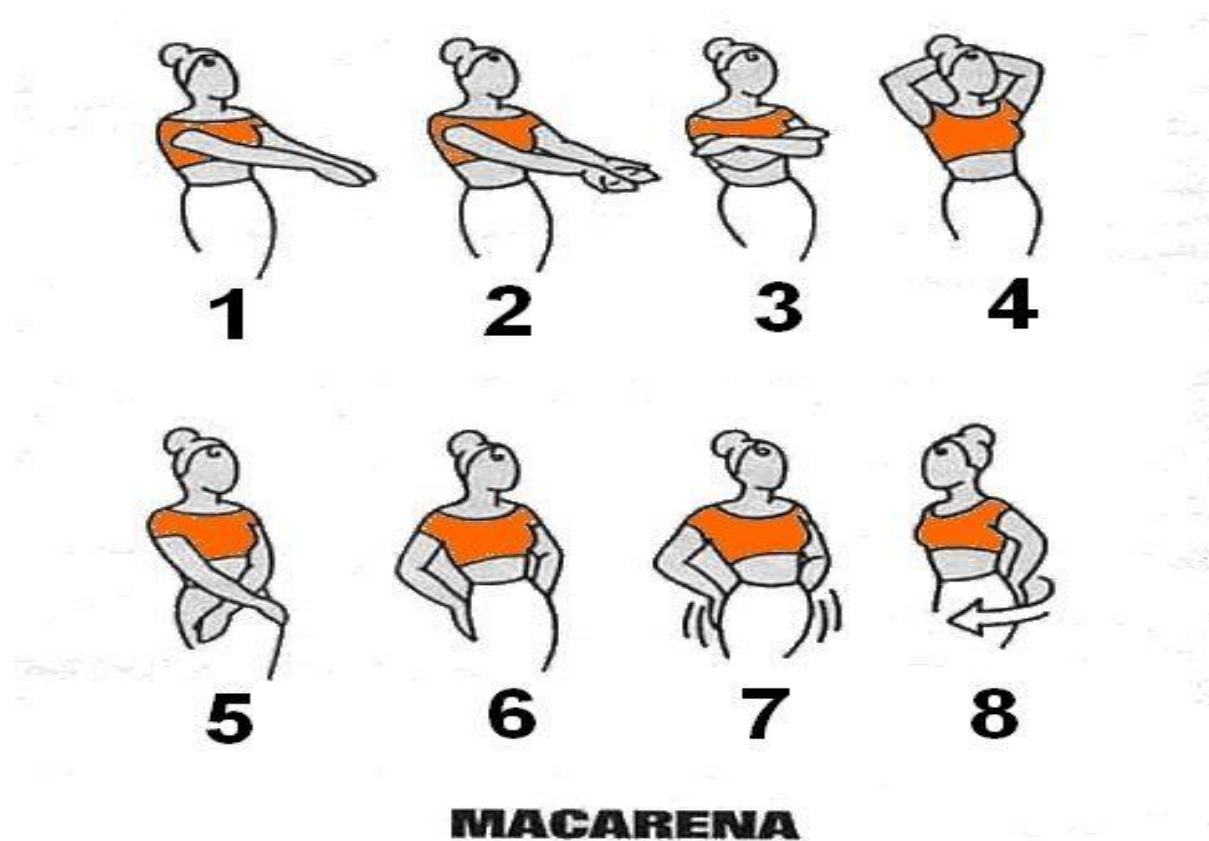
Este cel mai popular dans grecesc, cel mai cunoscut și de mare succes în întreaga lume.

- **Cazachok:** dans popular ruso –ucrainean, spectaculos pentru orice scena a lumii.

Descrivere:

Se dansează în cuplu rapid, liniar, cu un ritm de 2/4 și cu un ritm în creștere constantă. Fetița conduce și băiatul o urmează, imitându-i mișcările, ea semnalează schimbările mișcării bătând din palme.

- **Macarena** : cel mai popular dans din lume



Toți copiii iubesc foarte mult dansul. Dansul este unul dintre modul lor preferat de exprimare. Este un lucru minunat care îi conectează cu alți copii. Este un bun spărgător de gheață și acest dans este o necesitate dacă vrem ca toți copiii să interacționeze.

JOCURI DE DANS

Jocurile de dans țin mintea și corpul angajat. De asemenea, păstrează spiritul competitiv ridicat și, în mod interesant, devin activități prin care își îmbunătățesc abilitățile diferite și activează emoțiile. Singurul lucru pe care toți copiii îl au în comun: le place dansul! Prin aceste jocuri de dans copiii își vor canaliza părțile competitive și le vor face să se miște.

○ Dansul cu baloane:

Dansul cu baloane este un joc de dans excelent pentru unde baloanele pot fi folosite cu ușurință ca elemente de recuzită. Acest dans este o activitate de coordonare a mâinilor și a picioarelor.

Îți amintești să te joci și să ții pasul cu un balon? Amestecăm asta cu muzică și dans și am creat un joc complet nou. Dacă balonul cade înainte ca muzica să se oprească, nu mai intră în joc.

Regulile jocului:

- Fiecare copil primește câte un balon. Eventual, copiii își pot alege ei înșiși balonul de culoarea preferată.
- Alegem o melodie preferată de copii și odată ce încep să danseze, jonglează cu balonul.
- Balonul cu care dansează nu trebuie să cadă.
- Cine dansează cu balonul pentru cea mai lungă perioadă câștigă jocul.
- Se poate crește dificultatea jocului, cerându-le copiilor să nu folosească palmele.

○ **Dansul Emoji :**

Cum totul este digitalizat în aceste zile, există un lucru cu care copiii se conectează, emojisul său. Acest joc îi ajută pe copii să-și exprime mai bine emoțiile. Cheia acestui joc este să avem o listă de redare versatilă gata de plecare. De fiecare dată când schimbăm melodia, încurajăm copiii să danseze într-un mod care exprimă emoția melodiei.

Regulile jocului:

- Trebuie să imprimăm pe foi colorate din expresiile populare emoji, cum ar fi fericit, trist, supărat și uimit.
- Le facem tip cărți mari de joc (A4)
- Alegem melodiile conform temei alese și emoțiilor diferite.
- Redăm apoi muzica conform temei.
- Muzica trebuie să se schimbe împreună cu expresia emoji aleasă.
- Emoji fericit poate fi pe un cântec happy; expresia tristă va fi comică (surprinzător) pe un cântec trist ș.a.m.d.
- Copiilor le vor plăcea să danseze pe astfel de melodii care exprimă emoții diferite.

○ **Dansul animalelor :**

Cum ar dansa un elefant? Dar o maimuță? Dar un crocodil? Dar un leu? Cum ar dansa animalul preferat? Acest joc este bun pentru imaginație și cunoaștere. Acest lucru face uz de diferite mișcări și sunete pe care copiii le observă foarte inteligent.

Regulile jocului:

Putem fie să dansăm toți ca pe același animal și să îl schimbăm în continuare, fie să îi încurajăm să danseze ca animalele lor preferate (fără a face zgomot) și să încercăm noi ceilalți să ghicim. Oricum ar fi, va cheltui multă energie.

- Scriem numele diferitelor animale pe care copiii le îndrăgesc pe chituri separate.
- Chemăm un nume de animal dintr-un chit.

- Copiii vor trebui să facă zgomotul animalului și să danseze pe măsură ce percep animalele.
- Cel mai bine este să nu intervină și să-i învățăm mișcările animalelor.

Este destul de interesant să vedem mișcările animalelor cu care vin copiii.

Trebuie să ne asigurăm că avem o varietate de animale cu care se conectează copii, cum ar fi șerpi, păsări, leu, iepure etc.

○ **Popcorn Dancing:**

Vom folosi o minge de plajă sau altă minge ușoară și dăm drumul la muzica preferată, aleasă de ei. Când aruncăm mingea cuiva, trebuie să danseze pe ritmurile muzicii. Apoi pot arunca mingea oricărui coleg pentru a-l face să danseze.

○ **Petrecere a părții corpului:**

Copiii vor fi așezați în cerc și apoi dăm drumul la muzică. Alegem melodiile lor preferate. Începem prin dansul unei părți a corpului (cum ar fi brațele sau chiar doar brațul drept sau stâng). Toți ceilalți copii din cerc ar trebui să imite dansul. După câteva numărătoare, transmite dansul următorului coleg care trebuie să danseze aceeași parte a corpului, dar într-un mod diferit. După ce am încheiat cercul, alegem o nouă parte a corpului pentru a face dans.

○ **Telecomandă Dance:**

Ne gândim la butoanele de pe telecomandă: redare, derulare rapidă, derulare înapoi și înainte și pauză. Le putem folosi ca comenzi în timp ce copiii noștri dansează pe orice muzică cântăm împreună. Ultimul copil care face o pauză când îi spunem va ieși.

○ **Freeze Dance**

Suntem noi DJ sau desemnăm un copil care să fie el însuși DJ. Pornim muzica și lăsăm pe toți copiii să se exprime în libertate pe ritmurile muzicii preferate alese împreună cu ei. Când muzica face pauze, la fel ar trebui să danseze. Oricine continuă să danseze când muzica se oprește, este în joc până când începe următoarea melodie.

EVALUAREA

Evaluarea reprezintă o componentă de bază a procesului de învățământ. În educația fizică școlară constituie un mijloc de relaționare eficientă a formării elevilor în direcția realizării obiectivelor planificate. Ea poate fi considerată ca modalitate principală de control a impactului elevului cu mijloacele educației fizice și sportului, dar și ca mecanism de autocontrol asupra asimilărilor comportamentale din punct de vedere fizic, psihic, motric, moral, social, estetic etc. Prin posibilitatea de a oferi date directe și concrete privind achizițiile înregistrate, evaluarea este considerată ca o componentă a sistemului educațional și are caracter global în ceea ce privește modul de angrenare a tuturor elevilor, într-un sistem de etichetare valorică.

Pentru opționalul propus, evaluarea se realizează prin:

- evaluarea curentă, cu observarea comportamentului elevului în desfășurarea jocurilor, vizând cu precădere executarea acțiunilor motrice ale jocului, respectarea regulilor de joc, utilizarea deprinderilor de comunicare și lucru în echipă și îndeplinirea rolurilor atribuite în desfășurarea jocurilor;
- evaluarea sumativă, semestrială, va avea în vedere capacitatea elevului de a participa eficient la desfășurarea a minimum 4 jocuri de mișcare, dintre cele predate de-a lungul semestrului, cu îndeplinire de roluri variate.

Alte criterii care pot contribui la stabilirea notării ce se acordă elevului sunt reprezentate de:

- participarea la activități extracurriculare cuprinzând jocuri de mișcare organizate de învățător/ profesor;
- progresul înregistrat de către elevi în cadrul jocurilor de mișcare.

Pentru evaluare, copiii și-au ales două exerciții din două grupe musculare diferite și s-a făcut media notelor. Acest tip de exercițiu a putut fi realizat și în echipă, de către cei ce au dorit, prin realizarea echipelor din trei membri, fiecare având de realizat câte două exerciții pentru o grupă musculară desemnată prin ROATĂ – wordwall, dar și de amestecat exercițiile între ei, înainte de a fi prezentate profesorului, existând astfel comunicare, împărtășire de opinii, aprobare sau testarea înainte a exercițiilor alese.

Realizarea echipelor – wordwall:

- memorarea structurii exercițiilor, a succesiunii acestora în complex și a numărului de timpi de execuție stabilit pentru fiecare exercițiu;
- execuția corectă a mișcărilor componente și a complexului în ansamblu;
- amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor
- stând cu coarda situată jos-înapoi;
- învârtirea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului;
- se efectuează sărituri cu desprindere de pe un picior, pe loc;
- se înregistrează numărul de repetări.
- se efectuează sărituri cu desprindere alternative de pe un picior pe celălalt cu deplasare;
- se înregistrează distanța parcursă.
- executantul adoptă poziția culcat facial cu palmele la ceafă. Fixate la gleznă de un partener;
- extensia trunchiului cu ridicarea capului peste înălțimea băncii de gimnastică, revenire în poziția inițială;
- ridicarea trunchiului până la atingerea genunchilor cu coatele și revenire în poziția inițială;

- se execută îndoirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor pe verticală, revenire cu genunchii la piept și întinderea picioarelor pe sol;
- împingere în picioare odată cu ridicarea brațelor sus, extensie și aterizare pe ambele picioare în poziția ghemuit;
- se apreciază corectitudinea execuției
- cursivitatea execuției structurii, fără comiterea abaterii „pași”, siguranță în joc, precizia pasei/ prinderii mingii
- măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.
- executarea unor deprinderi și priceperi motrice, în condiții analoage (asemănătoare) probei sau activității respective.
- executarea unor deprinderi și priceperi motrice în condiții concrete de concurs.
- îndeplinirea de elevi a unor sarcini speciale organizatorice sau metodico-didactice, conducerea unor verigi din lecție, arbitraj, conducerea gimnasticii zilnice, conducerea recreației organizate pentru elevi, aducerea unor materiale din vestiare.
- observarea curentă a elevilor și înregistrarea datelor observației (reacție la efort, atitudini, comportamente în ansamblu și în situații deosebite).
- aprecierea și notarea pe baza unor norme (baremuri) prestabilite la nivel național sau local. Se mai numește metoda absolută și se aplică la unele probe pentru calitățile motrice.
- aprecierea și notarea prin comparație (metoda relativă). Comparația se face la nivel de clasă; profesorul așează în ordine rezultatele și face scalarea acestora pe interval corespunzătoare calificativelor. Este eficiență dacă există doar un rând de clase.
- progresul individual se calculează indicii de progres calculat în funcție de valoarea performanțială inițială și finală.
- nivelul de execuție tehnică sau tactică a deprinderilor și priceperilor motrice în condiții de exersare parțială sau globală.
- aprecierea și notarea în funcție de modul în care elevii îndeplinesc unele sarcini organizatorice sau metodico-didactice

La opționalul propus **criteriile** mai importante care stau la baza evaluării elevilor sunt:

- Performanța motrică, adică rezultatul la probele de control măsurabile.

- Atitudinea elevilor față de activitățile propuse, de gradul de implicare în aceste activități (voință, autocontrol, colaborare cu ceilalți, atitudini față de aceștia și față de adversari).

Evaluare globală:

- Pregătirea unor momente de dans care să fie incluse în cadrul unor manifestări artistice cu diverse ocazii.
- Participarea la competiții de handbal organizate la nivelul școlii sau la nivel local.

Metode și tehnici de verificare:

- observarea curentă a elevilor și înregistrarea datelor observațiilor (reacție la efort, atitudini comportamentale);
- executarea unor deprinderi și priceperi motrice în condițiile ramurilor sportive abordate sau activității respective;
- îndeplinirea unor sarcini speciale de natură organizatorică.....
- executarea unor priceperi și deprinderi motrice în condiții de competiție, activitate culturală, întrecere etc

Metode și tehnici de apreciere și notare:

- notarea pe baza unor baremuri stabilite la nivel național;
- aprecierea și notarea prin comparație la nivel de clasă;
- aprecierea și notarea progresului individual;
- apreciere și notarea nivelului de execuție a deprinderilor motrice prevăzute în programă;
- aprecierea și notarea/sancționarea unor comportamente/atitudini manifestate în cadrul activităților;

În derularea demersului didactic se vor lua în considerație următoarele aspecte:

- cuprinderea tuturor elevilor în activități, adaptând acțiunile motrice la particularitățile fizice și motrice ale unor elevi;
- nu se vor utiliza jocuri care presupun eliminarea elevilor;
- prin rotație, rolurile de conducere/constituire echipe se vor acorda tuturor elevilor;
- se vor constitui grupe/echipe echilibrate valoric, evitându-se astfel dezavantajarea elevilor cu capacitate motrică mai scăzută;
- jocurile și ștafetele dintr-o lecție vor angrena echilibrat calitățile motrice și tipurile de efort, respectiv: *viteză - forță, îndemânare - forță, îndemânare - rezistență*;

BIBLIOGRAFIE

1. Badea Dan - „, *RUGBY – Fundamente teoretice și metodice*”, Ed. FEST – București, 2001
2. Aptitudinile motrice. Teste și măsurători pentru tinerii sportivi, București, CCPS, 1995
3. Colibaba, Evuleț-Dumitru și Bota, Ioan, *Jocuri sportive. Teorie și metodică*. București, Ed. Aladin, 1998
4. Constantin Vasile - „, *RUGBY – Tehnică și tactică*”, Ed. FEST – București, 2004
5. Chiriac Rene - „, *Probe și norme – evaluarea pregătirii fizice a jucătorului de rugby* ” F.R.R. 1996
6. Buiac Dumitru, *Copilul mic, nevoia de mișcare*, Editura Eitis, București, 1994
7. Cucos, C. *Educația estetică*, București: Polirom, 2014
8. Șerban Derlogea – *Teambuilding* – Editura Amaltea, București 2006
9. Michael A. West – *Lucrul în echipă* – Editura POLIROM, Iași 2005
10. Cosmin Prodea - *Practică Pedagogică Observativă* (ediția a II-a), Colecția Educație fizică și sport, Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2010

11. Cosmin Prodea - *Didactica Educației Fizice Școlare*, Supors de curs, Cluj-Napoca, 2016
12. Gheorghe Cârstea-*Teoria și Metodica educației fizice și sportului*, Editura ANDA, București, 2000
13. Alexe Nicu - *Antrenamentul sportiv modern*, Ed.Editis, București,1993.
14. Bârsan Mihai -*Tactica jocului*, Ed., I.E.F.S.București, 1980.
15. Cernaianu C, *Probleme teoretico-metodice ale jocului și antrenamentului modern*, Univ. Ecologică București, 1995.
16. Dragnea Adrian, - *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Tineret și Sport, București , 1996.
17. Preșcorniță A, -*Teoria antrenamentului sportiv*,Univ. Transilvania Brașov
18. Bota, A., 2006, *Exerciții fizice pentru viața activă*, Editura Cartea Universitară, București
19. Mârza-Dănilă D., 2006, *Volei - Bazele teoretice și metodice*, Ed. PIM, Iași;
20. Bompa, T.O.(2003) – *Performanța în jocurile sportive*, București, Editura EX Ponto
21. Carstea, GH.(1993) – *Teoria și metodica educației fizice și sportului*, București, Editura Universul
22. Demeter, A. (1972) – *Fiziologia sportului*. București, Editura Stadion
23. Dumitriu, V.L. (1986) – *Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică*, București, Editura E.F.S.
24. Epuran, M.(1993) – *Psihologia sportivă*, București, Ed. U.R. Științe și Arte
25. Epuran, M-EGON, M.(1985) – *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, București, Editura Sport- Turism
26. Gagea, A.(2000) – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, București, Ed. Fundației România de Măine
27. Gambetta, V.(2007) – *Athletic development*, Human Kinetics
28. Garland, J.(2003) – *Youth soccer drills*, Human Kinetics
29. Golu, M. și colab.(1993) – *Psihologia copilului*, București, Ed. Didactică și Pedagogică
30. Petru G. (2018) – *Metodica educației fizice și sportului*, Ed. „Ștefan cel Mare”

SITOGRAFIE

- <https://elena1r.wixsite.com/efs-online/fitness-si-aerobic-5-14-ani>
- <https://www.paginadepsihologie.ro/legatura-dintre-dans-scoala-si-societate-despre-importanta-dansului/>
- <https://sportsregras.com/ro/baschet-istorie-reguli/>
- <https://u-cluj.ro/emotiile-si-performanta-sportiva/>
- <https://tuktuk.ro/2014/09/dansuri-traditionale-din-intreaga-lume/>
- <https://theskydance.ro/tiganesc-2/>
- https://scoalafarcasamm.ro/consilier/cd_cartea_mare_a_jocurilor.pdf
- <https://jocuripentrucopiimarisimici.blogspot.com/2011/01/cursa-cu-stafeta.html>
- http://www.didactic.ro/materiale-didactice/116779_culegere-de-stafete-si-jocuripentru-invatarea-jocurilor-sportive
- [file:///C:/Users/bogdan/Downloads/Educatie%20fizica_clasele%20a%20%20III-a-a%20IV-a%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/bogdan/Downloads/Educatie%20fizica_clasele%20a%20%20III-a-a%20IV-a%20(1).pdf)
- <https://academiaabc.ro/2020/04/06/joc-si-miscare-clasele-a-iii-a-si-a-iv-a/>
- file:///C:/Users/bogdan/Downloads/5_curriculum_eie_profil_arta_coregrafica.pdf

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.