

## **Programa școlară pentru disciplina opțională**

### **JOC ȘI MIȘCARE**

**[curriculum la decizia școlii pentru  
clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a]**

**București, 2015**



## Notă de prezentare

Programa școlară pentru *Joc și mișcare* prezintă competențele generale și specifice, activitățile de învățare, conținuturile și sugestiile metodologice pentru această nouă disciplină din oferta curriculară centrală de discipline opționale, pentru clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a din învățământul primar și este proiectată pentru un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata fiecărui an școlar. Disciplina poate fi studiată într-un singur an școlar sau succesiv, în doi/trei ani, potrivit prevederilor curriculumului la decizia școlii pentru anul de studiu respectiv.

Introducerea disciplinei *Joc și mișcare* în oferta centrală de discipline opționale care pot fi incluse în curriculumul la decizia școlii pentru clasele pregătitoare, I și a II-a accentuează rolul pe care activitățile ludice cu caracter dinamic trebuie să îl aibă în procesul de creștere și dezvoltare a copiilor de 6 – 8 ani. Disciplina *Joc și mișcare* subliniază potențialul instructiv-educativ al jocurilor, ca mijloace didactice specifice perioadei micii școlarități, prin faptul că valorifică tendința naturală a copiilor pentru mișcare. Prin mișcare copilul explorează, cunoaște, interacționează cu propriul corp și cu mediul înconjurător. Cunoscând posibilitățile de acțiune asupra mediului, copilul devine încrezător în forțele proprii și cutezător în a descoperi lumea.

Integrată în cadrul ariei curriculare *Educație fizică, sport și sănătate*, disciplinei opționale îi revine sarcina de a completa influențele pe care *Educația fizică* le exercită la nivelul personalității copilului, aducându-și o contribuție considerabilă la dezvoltarea cognitivă și socio-afectivă a acestuia prin valorificarea valențelor jocurilor de mișcare. Potențialul instructiv-educativ al jocurilor dinamice poate susține dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor și, prin aceasta, o mai bună adaptare la solicitările mediului școlar și social. Numeroasele tipuri de jocuri de mișcare – cu și fără obiecte, de întrecere și de cooperare, cu roluri etc., pot sta la baza proiectării unor situații de instruire cu bogate influențe benefice asupra personalității copilului, căruia îi oferă posibilitatea definirii continue a trăsăturilor sale cognitive, afective, moral-volitive.

În timp ce influențele jocurilor de mișcare asupra sferei motrice și fizice sunt valorificate în primul rând la *Educație fizică*, în cadrul acestei discipline se va urmări potențarea influențelor mișcării sub formă de joc, asupra dezvoltării cognitive și socio-afective a copilului.

Potențialul jocurilor de mișcare poate fi utilizat și pentru consolidarea cunoștințelor pe care copiii le dobândesc la alte discipline de studiu (limba română, matematică, științele naturii etc.). Maniera integrată de abordare a acestor obiecte de studiu face posibilă învățarea/consolidarea prin jocuri dinamice a alfabetului, cifrelor, denumirii animalelor, fructelor, legumelor etc. Prin faptul că îi este specifică activitatea în grup, jocul de mișcare favorizează manifestarea relațiilor sociale (de cooperare, de întrecere), presupunând armonizarea intereselor individuale și a eforturilor personale cu cele ale grupului; favorizează încadrarea în colectiv, asumarea de responsabilități, manifestarea atitudinii critice și autocritice, a inițiativei și le permite copiilor să învețe ce înseamnă toleranța, acceptarea celuilalt, luarea unei decizii și asumarea consecințelor acesteia. Jocul presupune reguli și respectarea lor, astfel disciplina *Joc și mișcare* contribuie la dezvoltarea morală a copilului și permite o mai bună integrare școlară și socială a acestuia. Ca urmare a situațiilor favorabile sau nefavorabile cu care se confruntă copilul în timpul jocului, el va trăi o gamă largă de stări afective – bucurie, tristețe, mulțumire, entuziasm, plăcere. Copilul 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.

**Structura programei școlare** include următoarele elemente:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini formate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

**Competențele generale** ale disciplinei *Joc și mișcare* vizează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întreg ciclul primar.

**Competențele specifice** sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora, formându-se pe durata unui an școlar. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse exemple de activități de învățare care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.



**Conținuturile învățării** sunt structurate, în mod progresiv, pe ani de studiu și reprezintă baza de operare pentru formarea competențelor. Astfel, ele sunt grupate pe următoarele domenii:

1. Capacitate psiho-motrică
2. Deprinderi de comunicare și lucru în echipă
3. Stil de viață activ

**Sugestiile metodologice** includ strategii didactice și au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei. Pentru a facilita demersul cadrului didactic, sugestiile metodologice includ, de asemenea, o descriere a jocurilor de mișcare oferite ca exemple în secțiunea de conținuturi.

Programa școlară propune o abordare flexibilă, bazată pe valorificarea competențelor și a experienței profesorului, a resurselor specifice unității de învățământ. Cadrul didactic este liber să aleagă, să modifice sau să adauge activități de învățare. Întregul demers didactic este însă adaptat particularităților elevilor și bazat pe învățarea prin joc. La rândul lor, elevii sunt încurajați să își exprime opțiunile pentru abordarea în procesul de învățare a anumitor jocuri.

Prin influențele pe care le exercită, disciplina își aduce o contribuție importantă asupra întregii personalități a copilului, contribuind la dezvoltarea acesteia încă din perioada școlară mică.



## Competențe generale

1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale
2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice



## Competențe specifice și exemple de activități de învățare

### 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale

| Clasa pregătitoare  | Clasa I   | Clasa a II-a   |
|---|---|--|
| <b>1.1. Utilizarea deprinderilor locomotorii în acord cu reguli simple ale unor activități de joc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea actelor și acțiunilor motrice la comandă</li> <li>- jocuri de atenție cu executarea sarcinilor motrice prestabilite</li> </ul>  | <b>1.1. Aplicarea deprinderilor locomotorii în cadrul unor jocuri cu reguli simple</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri de cunoaștere intuitivă a elementelor din universul copiilor</li> <li>- jocuri de imitare a unor activități din viața cotidiană</li> </ul> | <b>1.1. Aplicarea deprinderilor locomotorii în cadrul unor activități ludice de cooperare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea unor acte și acțiuni motrice, de pe loc și din deplasare, pe perechi</li> <li>- executarea unor acte și acțiuni motrice, de pe loc și din deplasare, în grup</li> </ul>  |
| <b>1.2. Manevrarea obiectelor în acord cu un sistem de reguli simple ale jocurilor de mișcare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- implicarea în jocuri de numărare cu manevrarea obiectelor</li> <li>- jocuri de mișcare cu manevrarea diferitelor obiecte (mingi, cercuri, cuburi etc.)</li> </ul>  | <b>1.2. Manevrarea obiectelor în activități de joc ce presupun cooperare între parteneri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participare la jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor între doi parteneri, folosind diferite deprinderi de manipulare</li> </ul>        | <b>1.2. Manevrarea obiectelor în condiții de cooperare intra-grup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transmiterea obiectelor în manieră diferită, în funcție de regulile de desfășurare ale jocurilor de mișcare</li> <li>- participare la jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor între membrii grupului</li> </ul>  |
| <b>1.3. Utilizarea deprinderilor motrice de bază pentru desfășurarea unor activități cu caracter ludic, cu efort redus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reproducerea unor fenomene din natură prin deprinderi motrice de bază (locomotorii și de stabilitate)</li> <li>- participare la jocuri de comunicare și conștientizare corporală</li> </ul> | <b>1.3. Utilizarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice, cu efort moderat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea de acte și acțiuni motrice în ritmuri impuse de diferite instrumente muzicale, obiecte de percuție</li> </ul> | <b>1.3. Utilizarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice, asociate unui context sugestiv/intuitiv cu eforturi diferite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea unor acțiuni motrice asociate poveștii</li> <li>- acționare în jocuri de mișcare cuprinzând conținuturi care imită acțiuni / activități din lumea animalelor și viața cotidiană</li> </ul> |



## 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice

| Clasa pregătitoare  | Clasa I   | Clasa a II-a  |
|---|---|---|
| <b>2.1. Respectarea regulilor de protecție individuală și de siguranță în timpul activităților de joc și mișcare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea regulilor de verificare și organizare a spațiului de joc</li> <li>- verificarea materialelor didactice utilizate în cadrul jocurilor</li> <li>- autoveficarea echipamentului adecvat condițiilor de desfășurare a jocurilor de mișcare</li> </ul> | <b>2.1. Respectarea regulilor în activitățile de joc și mișcare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enunțarea regulilor de joc</li> <li>- exemplificarea regulilor unor jocuri</li> <li>- identificarea unor situații de nerespectare a regulilor jocurilor de mișcare și a consecințelor acestora</li> <li>- observarea modului în care participanții la jocuri respectă regulile specifice acestora</li> </ul> | <b>2.1. Participarea la jocurile de mișcare în acord cu spiritul regulilor de joc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acordarea/pnimirea de sprijin din partea partenerilor în cadrul activităților de joc și mișcare</li> <li>- participarea activă și manifestarea comportamentelor adecvate în activitățile de joc și mișcare</li> </ul>  |
| <b>2.2. Manifestarea echilibrată a emoțiilor în cadrul jocurilor de mișcare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea unor manifestări adecvate situației și momentelor de joc (de exemplu, aplauze, încurajări)</li> <li>- participarea la acțiuni desfășurate pe perechi, în grup, cu componentă și nivel motric variabil</li> </ul>   | <b>2.2. Manifestarea unor comportamente de cooperare în cadrul jocurilor de mișcare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acționarea în acord cu regulile privind asistența, ajutorul și sprijinul colegilor în timpul practicării jocurilor de mișcare</li> <li>- realizarea de acțiuni de cooperare în jocurile de mișcare organizate pe perechi, grupuri mici, echipe</li> </ul>                                | <b>2.2. Promovarea relațiilor de cooperare/intrajutorare intragrup, în cadrul jocurilor de mișcare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formularea de aprecieri asupra evoluției și comportamentului propriu/coechipierilor/adversarilor, în practicarea jocurilor de mișcare</li> <li>- atenționări asupra comportamentelor indezirabile ale colegilor și acceptarea din partea acestora a atenționărilor asupra comportamentului propriu</li> </ul> |





## Conținuturi

| Domenii                       | Clasa pregătitoare   | Clasa I   | Clasa a II-a   |
|-------------------------------|--|---|--|
| 1. Capacitate psiho - motrică | Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, în tempou constant<br>(Exemple de jocuri: <i>Balerinele – mers pe vârfuri, Căprițele – mers pe călcăie, Plicii voioși – mers ghemuit</i> )  | Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, în tempou accelerat<br>(Exemple de jocuri: <i>Lanțul – mers în coloană câte unul/doi ținându-se de mâini/ cu mâinile pe umerii colegului din față, Trec soldații – mers în cadență</i> )   | Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, în tempou variabil<br>(Exemple de jocuri: <i>Urișii și plicii – mers pe vârfuri, alternat cu mers ghemuit</i> )   |
|                               | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:<br>- rectilinie<br>- șerpuită<br>(Exemple de jocuri: <i>Acul cu ață, Buchețele, Ursul doarme</i> )   | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:<br>- rectilinie<br>- șerpuită<br>- în zig-zag<br>(Exemple de jocuri: <i>Automobilele, Cursa vocalelor, Salut prietene, Cursa vocalelor</i> )  | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare:<br>- rectilinie<br>- șerpuită<br>- în zig-zag<br>- cu ocolire de obstacole<br>(Exemple de jocuri: <i>Cursa pe numere, Ogarul și iepurele, Al treilea fuge, Batistuța</i> )   |
|                               | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe ambele picioare<br>(Exemple de jocuri: <i>Brosuțele sar în lac, Din cerc în cerc</i> )   | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc peste obstacole mici<br>(Exemple de jocuri: <i>Brosuțele sar în lac, Din cerc în cerc, Banda rulantă</i> )   | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare<br>(Exemple de jocuri: <i>Șotronul, Brosuțele sar în lac</i> )  |
|                               | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:<br>- aruncare lansată cu două mâini de jos<br>- aruncare lansată cu două mâini cu rostogolirea obiectelor pe sol<br>- prindere cu două mâini la piept<br>(Exemple de jocuri: <i>Mingea prin tunel, Țintașii iscusiți</i> ) | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:<br>- aruncare lansată cu două mâini de jos la distanță și la partener<br>- aruncare cu două mâini de la piept înainte și în sus<br>- prindere cu două mâini la piept<br>(Exemple de jocuri: <i>Ferește-ți capul, Apărătorul cetății, Mingea prin tunel, simplă, Șarpele își prinde coada, Mingea apel</i> ) | Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:<br>- aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus și pe deasupra capului<br>- prindere cu o mână prin apucare<br>(Exemple de jocuri: <i>Mingea la coș – aruncare la țintă, Suveica simplă, Șarpele își prinde coada, Mingea apel</i> ) |
|                               | Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice utilitar-aplicative:   | Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):   | Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe (utilitar-aplicative):  |



| Domenii  | Clasa pregătitoare  | Clasa I  | Clasa a II-a   |
|--|---|--|--|
| 2. Deprinderi de comunicare și lucru în echipă | <ul style="list-style-type: none"> <li>- echilibru static și dinamic</li> <li>- transport de obiecte ușoare</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>La circ, Căraușii</i>)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice: viteză de reacție și coordonare segmentară</b><br/>(Exemple de jocuri: <i>Alb și negru/Sus-jos – executare acțiuni motrice la semnale vizuale sau auditive, Crabii și creveții</i>)</p> <p><b>Jocuri pentru schema corporală:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- denumire segmente corporale</li> <li>- denumire mișcări ale segmentelor corporale</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Mingea frige, Ferește-ți capul, Ferește-ți picioarele</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- echilibru static și dinamic</li> <li>- transport de obiecte ușoare</li> <li>- târâre</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Căraușii, Cobilița, Unde-s doi puterea crește</i>)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice: viteză de execuție și viteză de deplasare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare segmentară</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Vânătorul iscusit, Crabii și creveții</i>)</p> <p><b>Jocuri pentru schemă corporală:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posibilități de mișcare ale segmentelor în raport cu un partener și cu obiecte</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Mingea pe pod, Mingea prin tunel, Mingea șarpe</i>)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- transport de obiecte ușoare</li> <li>- târâre</li> <li>- tracțiune</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Infanteriștii, Ajută-te singur</i>)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- viteză de deplasare</li> <li>- coordonarea acțiunilor cu partener</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Cursa pe numere, Șarpele își prinde coada, Ciobanul își apără oile</i>)</p> <p><b>Jocuri pentru orientare spațială:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- direcții, sensuri, dimensiuni</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Figurile geometrice, Păsărelele într-o cuib</i>)</p> |
|  | <p><b>Reguli simple ale jocurilor de mișcare</b><br/>(De exemplu, liniile de plecare – sosire, repere, respectarea comenzii start, pornire după semnal, păstrarea ordinii la execuție)</p> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev – profesor</b><br/>(De exemplu, stimuli vizuali, auditivi, kinestezici; gesturi de încurajare, de felicitare, de atenționare)</p>  | <p><b>Regulile jocurilor de mișcare</b><br/>(De exemplu, criterii de stabilire a învingătorilor, sistemul de depunere în cazul nerespectării regulilor)</p> <p><b>Reguli de interacțiune în perechi și grupuri</b><br/>(De exemplu, primire/acordare ajutor partenerului, atenționări reciproce)</p> <p><b>Drepturi și responsabilități în joc</b><br/>(De exemplu, egalitate în efectuarea acțiunilor stabilite, respectarea regulilor)</p> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev – elev, în pereche</b><br/>(De exemplu, stimulare/încurajare)</p>   | <p><b>Regulile jocurilor de mișcare</b><br/>(De exemplu, enunțarea și respectarea regulilor jocurilor predate)</p> <p><b>Sprijin și colaborare în grup pentru obținerea avantajului față de grupul advers</b></p> <p><b>Comportamente de dezaprobare a abaterilor de la reguli</b><br/>(De exemplu, semnalarea abaterilor, impunerea depunțării lor)</p> <p><b>Mesaje verbale și nonverbale în grup</b><br/>(De exemplu, atenționări, încurajări, impunerea startului)</p>   |





| Domenii                | Clasa pregătitoare   | Clasa I  | Clasa a II-a  |
|------------------------|--|--|---|
|                        | <p>Mesaje verbale și nonverbale incluse în practicarea jocurilor de mișcare</p> <p>Reguli de interacțiune cu alții</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Mima, Oglinda, Statuile, Naveta spațială</i>)</p>   | <p>Mesaje intuitive de comunicare</p> <p>(De exemplu, semnale asociate practicării jocurilor - cifre, culori, jaloane, stegulețe, comenzi)</p> <p>Comportamente de susținere, de încurajare</p> <p>(De exemplu, felicitări, consolări reciproce – după caz)</p> <p>Modalități de colaborare în sarcini motrice variate</p> <p>(De exemplu, tractare, prindere, pasare, transport de obiecte în doi, în grup)</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Remorcarea, Ancorăm corabia la mal, Între două focuri</i>)</p>  | <p>Procedee de acordare/primire de sprijin din partea partenerilor de joc</p> <p>(De exemplu, asistență, ajutor, sprijin)</p> <p>Responsabilitățile rolurilor de subordonare</p> <p>(De exemplu, executarea comenzilor, indicațiilor responsabilului de grup, căpitanului)</p> <p>Reguli de interacțiune intra-grup conform regulilor jocului</p> <p>(De exemplu, recunoașterea rezultatului întrecerii)</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Năvodul, Păsărelele întră-n cuib, Leapșa, Al treilea fuge</i>)</p>   |
| 3. Stil de viață activ | <p>Efectele jocului de mișcare asupra stării de sănătate</p> <p>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în spații de joacă</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Șoarecele și pisica, Șoarecele isteț și pisica periculoasă, Toboganul, Derdelușul</i>)</p> <p>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri mici constituite spontan</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Elasticul, Coarda, Șotronul</i>)</p> <p>Activități ludice pentru tabere, excursii, drumeții</p> | <p>Efectele jocului de mișcare desfășurate în aer liber asupra sănătății</p> <p>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în interior (domiciliu, cabane)</li> <li>- în aer liber (loc de joacă, bază sportivă, curtea școlii)</li> </ul> <p>(Exemple de jocuri: <i>Vânătorul iscusit, Crabii și creveții, Ferește capul, Colțurile colorate, Șotronul, Leapșa</i>)</p> <p>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri organizate spontan</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Vânătorii și rațele, Leapșa, Între două focuri, Vânătorul, Vrabia și albina</i>)</p> <p>Jocuri de mișcare pentru timpul liber, desfășurate în excursii, tabere, drumeții</p> | <p>Reacțiile organismului la diferite tipuri de jocuri</p> <p>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în spații amenajate, în aer liber</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Mingea la căpitan, Suveica simplă, Suveica dublă, Calculatoarele</i>)</p> <p>Mentineră atitudinii corporale corecte în poziții statice și în mișcare</p> <p>Variante de jocuri de mișcare, pe perechi și grupuri restrânse numeric, constituite preferențial</p> <p>(Exemple de jocuri: <i>Vizitiul și căluțul, Nu te lăsa frate, Remorca, Avionul, Elasticul, Vizitiul și doi cai, Troica</i>)</p> <p>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții</p> <p>Oferile școlilor și comunităților locale de practicare a activităților fizice (concursuri școlare – în școală, între școli; centre locale de inițiere în diferite sporturi, serbări sportive)</p> |



## Sugestii metodologice

Programa disciplinei opționale *Joc și mișcare* se adresează învățătorilor și profesorilor pentru învățământ primar și are rolul de a orienta cadrele didactice în scopul proiectării și derulării la clasă a activităților specifice acestei discipline.

Lectura se realizează în succesiunea următoare: de la competențe generale, la competențe specifice, la activități de învățare și de la acestea din urmă la conținuturi. Învățătorii/profesorii pentru învățământ primar vor proiecta demersul de învățare în funcție de particularitățile clasei de elevi, de baza materială de care dispun și de dorințele elevilor.

După o lectură aprofundată a programei, este necesar să se răspundă la următoarele întrebări:

- În ce scop voi face? (identificarea competențelor)
- Cum voi face? (determinarea activităților de învățare)
- Ce conținuturi voi folosi? (selectarea conținuturilor)
- Cu ce voi face? (analiza resurselor)
- Cât s-a realizat? (stabilirea instrumentelor de evaluare)

Ținând seama de particularitățile copiilor din clasele primare, învățătorii/ profesorii pentru învățământ primar vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul lecției de *Joc și mișcare*. Jocul devine metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat cu sau fără întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor. Prin activitățile motrice copilul are posibilitatea de a cunoaște, de a explora, de a-și interioriza sau exterioriza stări și sentimente, de a interacționa cu propriul corp, cu colegii de joc, cu mediul înconjurător. Treptat, el devine încrezător în forțele proprii, dornic de a descoperi lumea.

**Strategiile didactice** recomandate pentru lecțiile de *Joc și mișcare* sunt cele activ-participative. Disciplina 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 pentru joc și mișcare.

În paralel cu activitatea motrică se va folosi limbajul de specialitate, din care să nu lipsească metafora ca mijloc de formare a imaginii mentale și de valorificare a cunoștințelor însușite. La cele trei clase, cu deosebire la clasa pregătitoare, 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. Se va asigura utilizarea unor materiale didactice (mingi, cercuri, steaguri, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.) care să asigure protejarea copiilor, înlăturându-se orice risc de producere a unor accidente. Se recomandă ca resursele să fie estetice, atractive și ușor de manevrat.

Desfășurarea întregului joc sau etape ale acestuia vor fi demonstrate de către învățător și elevi, insistându-se pe anumite mișcări sau atitudini implicate de acestea.

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

- cuprinderea tuturor elevilor în activitățile de joc și mișcare, 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;
- pentru a oferi posibilitatea de revanșă a grupei/echipei învinse, orice întrecere trebuie repetată de minimum 3 ori;
- un joc nou predat se va relua obligatoriu în următoarele 3 - 4 lecții pentru a fi însușit de către elevi;
- jocurile de mișcare se pot relua de la o clasă la alta, în contexte organizatorice noi, respectându-se particularitățile elevilor;
- într-o lecție se pot proiecta: un joc nou și unul însușit anterior; un joc nou și una-două ștafete; două jocuri însușite anterior; 2 - 3 ștafete;
- jocurile și ștafetele dintr-o lecție vor angrena echilibrat calitățile motrice și tipurile de efort;
- pentru a permite un număr mai mare de execuții, se vor constitui grupe sau echipe cu efective de maximum 6 - 8 elevi;



- se recomandă ca la fiecare oră să existe cel puțin o formă de întrecere (individual, pe perechi, între grupe, între echipe);
- la clasele pregătitoare, I și a II-a, se recomandă utilizarea cu precădere a jocurilor care încurajează autocunoașterea capacității motrice, autodepășirea, cooperarea și colaborarea;
- fiecare lecție va începe, obligatoriu, cu pregătirea organismului pentru efort (încălzirea);
- după fiecare joc sau ștafetă se vor acorda pauze de refacere după efort;
- o parte din timpul recreațiilor poate fi utilizată și pentru practicarea jocurilor însușite în lecție;
- în activitățile extracurriculare se vor integra jocuri de mișcare pe care elevii le-au învățat de-a lungul lecțiilor.

Evaluarea reprezintă o componentă de bază a procesului de învățământ. Pentru disciplina opțională *Joc și mișcare*, 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 copilului 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 calificativului ce se acordă elevului sunt reprezentate de:

- participări la activități extracurriculare cuprinzând jocuri de mișcare organizate de învățător/profesor;
- progresul înregistrat de elev în cadrul jocurilor de mișcare.

Programa școlară include, în continuare, o prezentare a unor jocuri de mișcare. Dintre acestea, unele sunt incluse, ca exemplificări, în secțiunea de conținuturi. În afara jocurilor de mișcare prezentate de programă ca exemple, învățătorii/profesorii pentru învățământ primar pot preda și alte jocuri dinamice/ștafete corespunzătoare condițiilor concrete în care își desfășoară activitatea.

## DESCRIEREA JOCURILOR DE MIȘCARE DATE CA EXEMPLE

### 1. „Acui cu ață”

Elevii formează un cerc ținându-se de mâini. Dintr-un punct al cercului învățătoarea numește, în ordine, un grup de 5-6 copii, în care primul primește rolul de „ac” iar ceilalți 4-5 primesc împreună rolul de „ață”. Copiii cu rol de „ață” se prind cu ambele brațe de mijlocul celui din față. La semnalul învățătoarei, „acul și ața încep să coasă”, alergând șerpuit printre brațele copiilor din cerc. Când „coaserea” s-a terminat, „acul și ața” își reiau locul în cerc, următorii 5-6 copii preluând rolurile de „ac și ață”. Dacă „ața” se rupe în timpul deplasării, grupul respectiv de copii, reîntră în cerc, sau se oprește, refăcând (reînnodând ața sau reintroducându-o în „ac”) formația de coasere. Jocul se poate desfășura și sub formă de întrecere, câștigând „acul și ața” care au realizat cel mai rapid coaserea obiectului stabilit.

### 2. „Salut prietene”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Învățătoarea numește un copil care aleargă în jurul cercului și la un moment dat atinge cu mâna umărul unuia dintre copii, alergând în continuare. Copilul atins pe umăr, aleargă în sens invers și, când cei doi se întâlnesc, își dau mâna și rostesc o formulă de salut, în limba română sau în limba străină studiată. După aceea ambii copii își continuă alergarea, căutând să ajungă primul la locul rămas liber în cerc. Dacă cel care ajunge primul la locul rămas liber este copilul care a început jocul, schimbă rolul cu celălalt elev, care va continua jocul.

### 3. „Batistuța” (sau orice obiect care poate fi apucat cu o mână)

Elevii formează un cerc, aflându-se cu fața spre interiorul acestuia și cu ambele mâini întinse în spate, cu palma spre exterior. Un copil, numit de învățătoare, având în mână obiectul care a dat denumirea jocului (castana, conul de brad, biluța etc.) aleargă în jurul cercului și la un moment dat, pune obiectul în mâna unui elev, continuându-și alergarea. Cel care a primit obiectul pornește în alergare în sens opus și încearcă, și el, să ajungă primul la locul liber. Dacă cel care a început jocul ajunge primul la locul liber, schimbă rolul cu celălalt copil. Dacă nu reușește să ajungă primul la locul liber, preia obiectul din nou și continuă jocul.



#### 4. „Șoarecele și pisica”

Elevii, primind rolul de „pisicuțe” se dispun într-un cerc cu fața spre interior. Un copil rămâne în afara cercului primind rolul de „șoricel”. „Șoricelul” aleargă în jurul cercului și, la un moment dat, atinge cu mâna o „pisicuță”, continuând să alerge ca să-i ocupe locul „pisicuței” pe care a atins-o. „Pisicuța” atinsă de „șoricel” îl urmărește în alergare, căutând să-l prindă (atingă) înainte ca acesta să-i ia locul. Dacă l-a prins, „pisicuța” revine la locul său inițial, iar „șoricelul” continuă jocul. Dacă nu l-a prins, „pisicuța” devine „șoricel”.

#### 5. „Șoarecele isteț și pisica periculoasă”

Elevii formează un cerc ținându-se de mâini, cu excepția a doi copii care primesc rolurile de „șoricel” și, respectiv, „pisicuță”. Pe circumferința cercului se „deschid” patru porțițe, prin desprinderea mâinilor a câte doi elevi. „Șoricelul” este introdus în cerc și i se spune că poate intra și ieși din cerc, atât prin porțițe cât și prin „găurile” formate de brațele unite ale copiilor. „Pisica” rămâne în afara cercului și are voie să intre și să iasă din cerc, doar prin „porțițe”. Jocul începe prin urmărirea „șoricelului” de către „pisică”, cu intenția de a-l prinde (atinge). Dacă „șoricelul” este prins, se pot inversa rolurile între cei doi copii sau se numește o altă pereche care să continue jocul. În sprijinul „pisicii” mai poate interveni și o a doua „pisică”.

#### 6. „Al treilea fuge” sau „Prinde-i pe al treilea”

Elevii se dispun pe două cercuri concentrice, formând perechi situate la două lungimi de brațe, una față de cealaltă. Doi copii, primind rolurile de urmărit și, respectiv, urmăritor rămân în afara cercurilor, la distanță de 2 m, unul față de celălalt. La semnal, cei doi aleargă în jurul cercurilor, urmăritorul încercând să-l prindă (atingă) pe urmărit, iar acesta poate scăpa de urmărire dacă se plasează în fața unei perechi din cercuri. În acel moment, perechea are în plus pe cel de-al treilea copil, care devine urmărit. Dacă urmăritorul reușește să-l prindă pe urmărit, înainte ca acesta să se atașeze la o pereche, cei doi elevi își inversează rolurile.

#### 7. „Coșulețul cu două toarte”

Elevii dispuși pe perechi, unul lângă altul, vor forma un coșuleț cu două toarte, având o mână pe șold iar cealaltă petrecută pe după brațul îndoit al partenerului. „Coșulețele” astfel formate se dispersează pe toată suprafața de joc. Selectând o pereche, învățătoarea va da unuia dintre copii rolul de urmărit, iar celuilalt rolul de urmăritor.

Urmăritul aleargă printre „coșulețe” și pentru a nu fi prins de urmăritor se atașează la una din toartele unui „coșuleț”. În acel moment, „toarta” în plus (elevul) va deveni urmărit.

Dacă urmăritorul reușește să-l prindă (atingă) pe urmărit, înainte ca acesta să se atașeze la un „coșuleț”, cei doi își inversează rolurile.

#### 8. „Ogarul și iepurele”

Elevii sunt dispersați pe întreaga suprafață de joc primind rolul de „copaci” care formează o „pădure”. Un copil numit de învățătoare primește rolul de „iepuraș”, care se deplasează prin pădure. La marginea „pădurii” apare „ogarul” unui vânător (un alt copil numit de învățătoare), care, văzând „iepurașul” țâșnește (aleargă) să-l prindă. „Iepurașul” speriat, aleargă printre copaci și ca să scape de „ogar” se așează în ghemuit în fața unui „copac”. În acel moment „copacul” devine „iepuraș” și este urmărit de „ogar”. Fostul „iepuraș” se ridică în picioare și devine „copac”. Când „ogarul” reușește să prindă „iepurașul”, cei doi își schimbă rolurile.

#### 9. „Pescarul cu plasă” sau „Năvodul”

Pe o suprafață delimitată care reprezintă „lacul”, elevii deveniți „peștișori” înoată (aleargă) liber. Un copil desemnat de învățătoare primește rolul de „pescar”, care aleargă încercând să prindă (atingă) un „peștișor”. „Peștișorul” prins îl ia de mână pe „pescar” și formează o „plasă” cu care aleargă să prindă alți „peștișori”. Jocul continuă până când este prins și ultimul „peștișor”. Dacă „plasa” se rupe, „peștișorul” prins în momentul acela este eliberat și plasa se reface. „Peștișorii” nu au voie să treacă printre brațele „plasei”. Ca recompensă, ultimul „peștișor” prins, devine „pescar”.





10. „Semănatul și culesul cartofilor” (sau orice „legumă” care poate fi transportată în alergarea de viteză)

Elevii sunt organizați în trei echipe, dispuse în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se plasează (trasează) trei/patru cercuri la distanță de 4-5m unul față de celălalt. La capătul traseului se așează un reper (fanion) care poate fi ocolit. La semnalul învățătoarei, primii copii din fiecare echipă ridică cele 3-4 „legume” așezate în fața lor și din alergare „seamănă” (pun) câte o „legumă” în fiecare cerc (găleușă), apoi ocolesc fanionul și revin la propria echipă, predând ștafeta (atingere cu palma) următorului coechipier.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 11. „Vizitiul și căluțul”

Se alcătuiesc 2/3 echipe formate din câte 8, 10 sau 12 elevi. Fiecare echipă se așează în coloană câte doi, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe, la distanță de 10/15/20m se plasează un reper care poate fi ocolit. Fiecare echipă primește un cerc sau o coardă. La semnalul de începere un elev din prima pereche se „înhamă” cu cercul sau coarda, iar celălalt apucă cu ambele mâini „hăturile”, respectiv cercul sau capetele corzii, pornind în alergare până la reper, îl ocolesc și revin la propria echipă, predând cercul sau coarda următoarei perechi și deplasându-se la coada șirului.

Câștigă echipa care reușește să revină prima în formația inițială. La reluarea jocului, rolurile se schimbă în cadrul fiecărei perechi.

#### 12. „Vizitiul și doi cai”

Acțiunea jocului este asemănătoare jocului descris anterior. Deosebirea constă în faptul că se alcătuiesc două echipe formate din 9 sau 12 elevi, fiecare echipă așezându-se în coloană câte trei. La semnal, doi copii din prima linie se „înhamă” cu câte un cerc sau coardă, iar cel de al treilea preia „hăturile” cu fiecare mână, pornind în cursă.

O variantă, când se folosește cercul, este ca elevii cu rolul celor doi căluți să intre în același cerc.

#### 13. „Carul roman” sau „Troica”

Se alcătuiesc două echipe cuprinzând câte 12 elevi, dispuși în trei linii de câte 4 copii.

În fața fiecărei echipe se așează câte două cercuri și două corzi, iar la distanță de 15-20m se plantează un reper care să poată fi ocolit. La semnalul de plecare, doi copii se „înhamă” cu corzile și apucă cu mâna dinspre interior marginea unui cerc. Al treilea copil, situat între cei doi, apucă cu fiecare mână cele două cercuri. Al patrulea copil apucă cu fiecare mână capetele corzilor „căluților” din lateral și „atelajul” pornește în cursă. Finalul cursei și desemnarea echipei câștigătoare sunt identice cu descrierile făcute la jocul anterior.

#### 14. „Naveta spațială”

Se alcătuiesc două/trei echipe situate, în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. La distanță de 10/15/20m se trasează în dreptul fiecărei echipe o zonă de 2/2m (sau se așează câte o saltea sau bancă) care vor reprezenta zonele de aterizare de pe satelitul/planeta în care vor fi transportați cosmonauții. Primul copil din fiecare echipă va primi câte un cerc, în care va intra trecându-l pe deasupra capului. La semnal, îl va introduce și pe primul coechipier în cerc și împreună vor alerga până la zona de aterizare, unde „cosmonautul” transportat va fi debarcat. „Naveta” se reîntoarce pe „pământ” preluându-l pe următorul cosmonaut. Câștigă echipa care reușește să transporte prima toți membrii.

La reluarea jocului, transportul se va realiza în sens opus, rolul de „navetă” revenind altui copil.

#### 15. „Uliul și porumbeii”

La cele două capete ale unui spațiu delimitat se trasează câte o zonă pentru refugiu „porumbeilor”. Elevii primesc rolul de „porumbel” și „zboară” liber în suprafața de joc dintre cele două spații de refugiu. Un copil, numit de învățătoare, va primi rolul de „uliu” și va fi plasat în afara spațiului de joc, la mijlocul acestuia. La avertizarea învățătoarei „uliul!”, „porumbeii” încearcă să ajungă într-unul din spațiile de refugiu, în timp ce „uliul” încearcă să prindă (atingă) un „porumbel”. „Porumbelul” prins schimbă rolul cu „uliul”. Dacă „uliul” nu prinde nici-un „porumbel”, acesta își revine la locul pe care îl avea inițial.





suprafeței de joc, iar învățătoarea dă semnalul „porumbei” zboară!, după care la semnalul „uliul”, jocul continuă.

Pentru a da mai multe șanse „uliului” se mai poate introduce, pe partea opusă a terenului, încă un „uli”.

#### 16. „Șarpele își prinde coada”

Elevii formează un șir, ținându-se strâns unul de altul prin cuprinderea cu ambele brațe a mijlocului celui din față. La semnalul de începere a jocului, primul copil din față, urmat de cei din prima parte a coloanei, încearcă, prin mișcări stânga-dreapta, să atingă ultimul copil din coada șarpelui (coloanei). Acesta din urmă, împreună cu copiii care formează coada șarpelui se deplasează în sens opus „capului șarpelui”, încercând să evite prinderea (atingerea). Copilul atins, trece în fața coloanei devenind „capul șarpelui”.

#### 17. „Ciobanul își apără oiile”

Elevii sunt împărțiți în două echipe, una dispusă în formația de cerc, cealaltă formând o coloană câte unul în mijlocul cercului, elevii fiind foarte apropiați unul de altul, cuprinzând cu ambele brațe, mijlocul coechipierului din față. Copiii de pe cerc sunt „lupii” și primesc o minge cu care să vâneze. Primul copil din șirul aflat în mijlocul cercului devine „cioban” și are rolul de a-și apăra „oițele” din spate, respingând mingea aruncată de „lupi”. „Lupii” prin pase succesive încearcă să lovească cu mingea ultima „oiță” din turmă, iar „oițele” se deplasează în funcție de minge, ascunzându-se după „cioban”.

Jocul se desfășoară contratimp, echipele schimbându-și rolurile la fiecare trei minute. „Oița” lovită (numai de la mijloc în jos) trece în fața șirului și preia rolul de cioban.

Câștigă echipa care în cele trei minute a reușit să „vâneze” cât mai multe „oițe”.

#### 18. „Apărătorul cetății”

Elevii sunt dispuși într-un cerc, în interiorul căruia se „construiește” o cetate (2-3 mingi medicinale suprapuse; un recipient de plastic de 5 litri; capra de gimnastică etc.). Un elev primește rolul de apărător al cetății, având voie să respingă mingea aruncată de cei de pe cerc, atât cu brațele cât și cu picioarele. Dacă cetatea este atinsă, elevul care a reușit aruncarea devine apărătorul cetății, iar celălalt îi ia locul în cerc.

#### 19. „Vânătorii și rațele”

Elevii se constituie în două echipe, una de „vânători” și cealaltă „de rațe”. Pe suprafața de joc se trasează un dreptunghi/pătrat sau cerc, în interiorul căruia se plasează „rațele”. „Vânătorii” se dispun în exteriorul figurii trasate pe sol și încearcă să „vâneze” (să atingă de la mijloc în jos) câte o rățușcă, cu o minge pe care o pasează între ei. Se joacă contratimp, fiecare echipă, fiind pe rând, timp de trei minute „vânători”.

Câștigă echipa care „vânează” cele mai multe rățuște în timp de 3 minute.

#### 20. „Între două focuri”

Pe suprafața de joc se trasează un dreptunghi despărțit în două zone printr-o linie de centru. Elevii sunt împărțiți în două echipe, fiecare dispunându-se cu jumătate din efectiv înapoia uneia din liniile de fund ale dreptunghiului, iar cealaltă jumătate se dispune, în linie, în jumătatea dreptunghiului opusă liniei proprii de fund. Prin tragere la sorți se acordă o minge uneia dintre echipe care, la semnalul de începere a jocului, o pasează între cele două linii (focuri) încercând să surprindă și să atingă cu mingea unul dintre componenții echipei adverse aflat între liniile proprii. Fiecare atingere cu mingea a unui adversar aduce echipei un punct. Când mingea iese în afara terenului de joc, ea va fi repusă în joc de către echipa adversă. După o repriză de 3 minute, echipele schimbă pozițiile liniilor, cei din centru trecând înapoia liniilor de fund.

Câștigă echipa care acumulează cel mai mare număr de puncte.

#### 21. „Cursa pe numere”

Elevii sunt împărțiți pe 2-3 echipe, fiecare echipă așezându-se în coloană câte unul în spatele unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe, la distanță de 10-15-20m se așează un reper care să poată fi ocolit. Copiii din fiecare echipă numără în continuare, fiecare component reținând numărul



care îi aparține. Când învățătoarea va pronunța sau va arăta o cifră, copiii cu numărul respectiv pornesc în cursă, ocolesc fanionul și revin la locul lor. Copilul care ajunge primul la locul său aduce un punct echipei sale.

Câștigă echipa care acumulează cel mai mare număr de puncte.

## 22. „Calculatoarele”

Organizarea clasei pentru acest joc este identică cu cea prezentată la jocul anterior. Diferența dintre aceste două jocuri constă în faptul că cifra la care un elev pornește în cursă derivă din rezultatul unei operații matematice pe care o pronunță sau afișează învățătoarea, calculul fiind realizat de către fiecare elev (ex.  $2+3$ ;  $9-7$ ;  $4 \times 2$ ;  $27:9$  etc.). Se vor folosi operațiile pe care le-au însușit elevii. Echipa câștigătoare se stabilește ca la jocul anterior.

## 23. „Cursa vocalelor”

Clasa se împarte în 3-4 echipe a câte șapte elevi, fiecare echipă așezându-se în coloană câte unul în spatele unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe pe o distanță de 10-15-20m se amplasează 3-4 repere dispuse în zigzag și un fanion la capătul traseului, care să poată fi ocolit. Sub îndrumarea învățătoarei, copiii din fiecare echipă, primesc în ordine, denumirea vocalelor (a, ă, e, i, î, o, u).

La pronunțarea sau arătarea de către învățătoare a unei vocale, elevul care o reprezintă pornește în cursă, șerpuiește printre repere, ocolește fanionul și revine la locul pe care l-a ocupat în echipa sa. Copilul care ocupă primul locul său din echipă, aduce un punct echipei sale.

## 24. „Crabli și creveții”

Elevii sunt organizați în două echipe, dispuse în linie, deoparte și de alta a unei linii de centru, la distanță de un metru între ele. În spatele fiecărei echipe, la distanță de 3-4m, se trasează o linie „de scăpare”. Fiecare dintre cele două echipe primește denumirea uneia dintre viețuitoarele din titlul jocului. Așezați față în față în diferite poziții (stând, pe genunchi, așezat, ghemuit) la auzul pronunțării de către învățătoare a unuia dintre numele din titlul jocului, componenții echipei numite încearcă să-i prindă (atingă) pe componenții echipei adverse, care, la rândul lor, încearcă să treacă, fără a fi prinși, de linia de scăpare. După fiecare secvență jucată se numără elevii prinși de către o echipă. Câștigă echipa care acumulează cel mai mare număr de adversari prinși. Pronunția învățătoarei trebuie să aibă o fază pregătitoare (crrr) și o fază executorie (eveții). Din când în când se verifică și orientarea atenției copiilor pronunțându-se un cuvânt care nu trebuie să producă efectul stabilit. (ex. crrr-etă!; crrr-eion; crrr-avată etc.)

## 25. „Păsărelele într-un cuib”

Elevii sunt grupați câte trei, doi dintre ei apucându-se de mâini formează „cuibul” iar al treilea intră în cuib, devenind „păsărică”. „Cuiburile” sunt răspândite pe toată suprafața de joc. Învățătoarea numește doi elevi care devin „păsărele fără cuib”.

La semnalul învățătoarei „păsărelele zboară”, copiii aflați în cuiburi, ies din acestea și aleargă simulând zborul păsărelelor. La semnalul „Păsărelele intră în cuib”, toate păsărelele, inclusiv cei doi fără cuib, caută să intre cât mai repede într-un cuib, altul, decât cel din care au plecat. Pentru că s-au orientat și mișcat mai încet, vor rămâne din nou, alte două păsărele fără cuib. După 3-4 repetări ale jocului, păsărelele vor schimba rolurile cu câte unul dintre copiii care au format cuiburile.

## 26. „Îndemânaticii”

Clasa se împarte în trei echipe, dispuse pe șiruri, în spatele unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se amplasează două cercuri, la distanță de 5m față de linia de plecare și între ele, traseul terminându-se la 15-20m, cu un reper care poate fi ocolit.

La semnalul de plecare, primii copii din fiecare echipă pornesc în alergare, ajung la primul cerc, îl apucă, îl trec pe deasupra capului și-l scot pe sub picioare, aleargă în continuare, intră în al doilea cerc și îl scot pe deasupra capului, după care ocolesc reperul de la capătul parcurului și revin la propria echipă, predând ștafeta următorului coechipier.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.



## 27. „Ferește-ți capul”

Se constituie trei echipe egale numeric, dispuse în șiruri înapoia unei linii. La distanță de 1 metru de această linie se trasează o linie paralelă, înapoia căreia fiecare echipă își trimite un reprezentant care primește o minge. La semnalul de începere a jocului, elevul cu mingea o pasează primului coechipier, care o prinde, o repasează înapoi și se ghemuiește. Pasatorul transmite mingea următorului coechipier, care o prinde, o repasează și se ghemuiește, ș.a.m.d. Când mingea ajunge la ultimul elev din echipă, acesta aleargă cu ea la linia de pasare, timp în care fostul pasator se așează în fața echipei sale, ceilalți coechipieri făcând un pas înapoi.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

## 28. „Mingea prin tunel”

Organizarea clasei pentru acest joc este identică cu cea prezentată la jocul anterior, cu deosebirea că elevii din fiecare echipă adoptă poziția stând depărtat.

La semnal, copilul de la linia de pasare, lansează mingea, rostogolind-o pe sol (podea) prin tunelul format de picioarele depărtate ale coechipierilor. Ultimul elev din echipă prinde mingea, aleargă cu ea la linia de lansare, timp în care fostul lansator se postează în depărtat în fața echipei, ceilalți copii făcând un pas înapoi.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

## 29. „Mingea prin tunel” (variantă)

Organizarea clasei pentru joc este asemănătoare cu cea descrisă la jocul anterior, cu deosebirea că nu se mai trasează linia de pasare/lansare. La semnal, primii copii din fiecare echipă, care posedă câte o minge, o transmit printre picioare, din mână în mână, următorului copil. Când mingea ajunge la ultimul copil (fără să atingă solul) acesta aleargă cu ea în fața echipei și o transmite în aceeași manieră mai departe. În același timp, toți componenții echipei fac un pas înapoi pentru a-i face loc celui cu mingea să se plaseze la intrarea în tunel.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

## 30. „Mingea pe pod” sau „Banda rulantă”

Jocul se organizează și se desfășoară identic cu jocul descris anterior, numai că transmiterea mingii din mână în mână se realizează pe deasupra capului.

## 31. „Mingea șarpe”

Organizarea și desfășurarea jocului se aseamănă cu cele descrise la jocul anterior, cu deosebirea că transmiterea mingiei se face cu două mâini prin răsucirea trunchiului. Dacă mingea se primește din partea dreaptă se va transmite prin partea stângă ș.a.m.d.

## 32. „Ferește-ți picioarele”

Elevii sunt împărțiți în 2-3 echipe, dispuși în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare. Primul copil din fiecare echipă primește un baston pe care îl apucă cu o mână de unul din capete. La semnal, copilul cu bastonul se întoarce cu fața spre echipa sa și din alergare, cu celălalt capăt al bastonului atingând solul/podeaua, îl trece pe sub picioarele coechipierilor care sar pe verticală. Când purtătorul bastonului ajunge la capătul echipei sale, transmite bastonul din mână în mână până la copilul din fața echipei, care reia acțiunea.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

## 33. „Vânătorul iscusit”

Elevii clasei sunt împărțiți în două echipe egale numeric, dispuse în linie înapoia unor linii paralele situate la 4-5m una față de cealaltă. La mijlocul distanței dintre linii se așează (trasează) un cerc în care se introduce un obiect care poate fi apucat cu o mână.

Componenții celor două echipe numără în continuare, fiecare copil reținând-și numărul. Se formează astfel perechi de elevi din cele două echipe, purtând același număr.

Jocul începe prin pronunțarea sau afișarea de către învățătoare a uneia din cifrele existente, la care cei doi elevi având numărul corespunzător cifrei strigate/arătate, se îndreaptă în viteză spre cerc. Încercând să „vâneze” obiectul din interiorul acestuia și să ajungă neprins (atins) de adversar. Înapoia liniei proprii echipe.



Vânătorul care reușește să ajungă cu obiectul la propria echipă fără a fi prins sau reușește să-l prindă pe adversar înainte ca acesta să ajungă la echipa sa, câștigă un punct pentru echipa sa.

#### 34. „Buchetelele”

Elevii se deplasează liber (mergând, alergând) în spațiul de joc. Ei reprezintă florile din care trebuie formate buchetele. La pronunțarea sau arătarea de către învățătoare a unei cifre (din centrul cunoscut de copii) aceștia se grupează în numărul corespunzător, în buchete (ținându-se de mâini; cuprinzându-se pe după umeri sau pe după mijloc). Copiii rămași în afara buchetelor vor auzi din partea tuturor colegilor strigarea: „Te-ai mișcat încet, nu ești în buchet. Grăbește-te!” Apoi jocul se reia prin desfacerea buchetelor.

#### 35. „Cercurile zburătoare”

Elevii sunt împărțiți în două echipe, fiecare fiind dispusă în formația de cerc, cu fața spre interior. Fiecare echipă desemnează un elev care se situează în centrul cercului unde găsește o coardă lungă (frânghie) sau două corzi legate între ele, obligatoriu având la un capăt atașată o îngruiere mică (minge de oină; recipient mic de plastic etc.). La semnal, copilul din centrul cercului apucă coarda de capătul liber și o învârt pe sub picioarele coechipierilor. Cercul (echipa) care stă mai mult în aer, câștigă un punct. Copilul care a fost atins de coardă și a întrerupt zborul echipei sale schimbă rolul cu elevul care învârt coarda.

#### 36. „Mingea la căpitan”

Se formează două echipe care se dispun pe două cercuri concentrice trasate pe sol/podea. Echipa situată pe cercul exterior își trimite „căpitanul” în mijlocul cercului interior. Echipa de pe cercul exterior, având o minge, încearcă să o transmită „căpitanului” lor printre brațele și picioarele elevilor din echipa adversă, situată pe cercul interior. Transmiterea mingii spre căpitan se va face fără a depăși înălțimea copiilor. Dacă mingea ajunge la „căpitan”, echipa realizează un punct, iar dacă mingea este transmisă înapoi de către „căpitan” se realizează încă un punct. Se joacă pe reprize de câte 3 minute, după fiecare repriză, echipele își schimbă rolurile.

#### 37. „Figurile geometrice”

Pe suprafața de joc se trasează câte două-trei dintre figurile geometrice însușite de elevi, încadrate într-un cerc. Din alergare liberă sau în coloană câte unul sau câte doi, la pronunțarea de către învățătoare a numelui unei figuri geometrice, copiii trebuie să se orienteze și să se plaseze corect în cercul corespunzător. Copiii care nu au recunoscut figura geometrică sau s-au plasat greșit vor fi corecți și îndrumați.

O variantă și mai atractivă este aceea în care pe suprafața de joc se trasează mai multe figuri geometrice de același fel (4, 5, 6), fiind reprezentate toate figurile geometrice însușite. La comanda învățătoarei „Câte (cinci, patru sau șapte etc.) în triunghi!”, copiii trebuie să recunoască triunghiurile dar să se și grupeze conform comenzii.

#### 38. „Recunoaște-ți vecinul”

Din formația de adunare în linie pe un rând, în ordinea înălțimii, clasa se desparte în două echipe, separate de învățătoare care se situează în mijlocul formației de adunare. După atenționarea „Verificați-vă vecinii”, învățătoarea 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, învățătoarea dă comanda de adunare în formația inițială. Echipa care se aliniază corect și cel mai rapid, câștigă întrecerea.

#### 39. „Revenim rapid”

Organizarea clasei este identică cu cea descrisă la jocul anterior. La comanda și semnul învățătoarei „Pas alergător (semn spre stânga și spre dreapta) marș!”, cele două echipe pornesc în alergare pe direcția indicată, în coloană câte unul, îl ocolesc prin față pe ultimul copil din echipă și revin în formația inițială (linie). Echipa care revine prima, aliniată corect, câștigă un punct. La următoarea repetare a jocului, deplasarea echipelor se poate realiza prin spatele îniei.





#### 40. „Șotronul”

Pe suprafața de joc se trasează 2-3 contururi, în funcție de numărul de echipe care se dorește a fi constituit (cercul este capul; un dreptunghi – gâtul; 4-6- dreptunghiuri suprapuse – trunchiul; câte 3 dreptunghiuri picioarele; câte 2 dreptunghiuri - brațele). Jocul constă în realizarea de către fiecare elev a unor variante de sărituri (cu desprindere și aterizare de pe și pe unul sau ambele picioare; în depărtat; din depărtat în apropiat; cu întoarcere de  $90^{\circ}$  -  $180^{\circ}$ ) în funcție de modalitățile stabilite de învățătoare. Traseul săriturilor poate fi marcat prin cifre (și poate fi parcurs în ordine cronologică, în ordinea cifrelor pare sau impare) sau prin săgeți (linii, coturi, curbe).

Întrecerea între echipe poate viza atât corectitudinea execuțiilor (se înregistrează numărul erorilor fiecărei echipe) cât și viteza cu care echipa a realizat, cu toți membrii săi, parcurgerea traseului respectiv.

#### 41. „Din cerc în cerc”

Clasa de elevi se împarte în două echipe, situate în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se trasează/montează 5 sau 8 cercuri, în formă de șah (2 cercuri paralele, un cerc în față și la mijlocul acestora, din nou 2 cercuri paralele ș.a.m.d.). Distanța dintre marginile cercurilor variază în funcție de clasă, între 0,5-1,00 m. La semnalul învățătoarei și conform explicațiilor date, primii elevi de la fiecare echipă efectuează o săritură în depărtat în primele două cercuri, urmată de o săritură într-un picior în cel de al treilea cerc, urmată de o săritură în depărtat în cercurile 4 și 5, după care o săritură cu întoarcere de  $180^{\circ}$  în cercul 3 și una în depărtat în cercurile 1 și 2. Apoi printr-o săritură peste linia de plecare se predă ștafeta următorului coechipier. Învățătoarea poate introduce în traseu și alte variante de sărituri.

Câștigă echipa care parcurge corect traseul și ajunge prima în formația inițială.

#### 42. „Broșcuțele sar în lac”

Elevii primesc rolul de „broșcuță”, cu excepția unuia care primește rolul de „șarpe”. În jurul suprafeței de joc se amplasează bănci de gimnastică, capacele lăzii de gimnastică, saltele suprapuse, etc. În mijlocul suprafeței astfel delimitate se află „lacul”.

Sub forma povestirii, „broșcuțele” după ce s-au bălăcit în „lac” (aleargă, sar din ghemuit în ghemuit) ies din lac și se întind la soare (culcat facial sau dorsal) pe suprafețele înălțate, amplasate pe malul „lacului”. În jurul suprafeței de joc se târăște (plimbă) „șarpele”. La atenționarea învățătoarei „Șarpele!” acesta încearcă să prindă o „broșcuță”, iar „broșcuțele” se feresc de „șarpe” sărind în „lac”. Dacă o „broșcuță” este prinsă (atinsă), elevul respectiv schimbă rolul cu „șarpele”. Dacă „șarpele” nu prinde nicio „broșcuță” va continua să îndeplinească acest rol încă de 1 - 2 ori, după care va fi înlocuit cu un alt elev.

#### 43. „Banda rulantă”

Elevii sunt împărțiți în 2 – 3 echipe, situate înapoia unei linii de plecare. Copiii din fiecare echipă adoptă poziția culcat dorsal cu picioarele depărtate. Primii elevi din echipe (căpitanii) au la nivelul tălpilor o minge medicinală (sau un obiect care poate fi apucat cu două mâini) pe care, la comanda „Start!”, prin ridicarea trunchiului o apucă și o ridică deasupra capului, după care revine în poziția culcat dorsal, transmitând mingea (obiectul) următorului coechipier. Când mingea (obiectul) ajunge la ultimul elev din echipă, acesta se deplasează cu ea în fața echipei, așezându-se în poziția culcat dorsal și continuând jocul.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 44. „Transportul bușteanului”

Efectivul clasei se împarte în două echipe, în fața cărora se așează câte două saltele unite între ele. Componentii echipei adoptă poziția culcat dorsal cu brațele întinse în prelungirea corpului, situându-se unul lângă altul la distanță de 0,25m. Ultimul elev din echipă adoptă poziția culcat facial cu brațele întinse, situându-se peste corpurile partenerilor, îndeplinind rolul de „buștean”. La semnalul „Start!” membrii fiecărei echipe se întorc simultan către înainte, din culcat dorsal în culcat facial, printr-o rulare laterală, determinând avansarea „bușteanului”. Mișcarea se repetă cu repeziciune până când bușteanul este „transportat”. Ajuns la capăt, „bușteanul” se așează în poziția culcat dorsal în fața echipei, iar ultimul copil intră în rolul de „buștean”.

Câștigă jocul echipa care revine prima în formația inițială.





#### 45. „Transportul rănitului”

Elevii sunt împărțiți în două echipe, fiecare dispusă în coloană câte trei, înapoia unei linii de plecare/sosire. (Se redemonstrează modul în care cei doi elevi din marginile formației de trei, formează „scăunelul” și cum elevul din mijloc („rănitul”) stă pe „scăunel” și se ține cu mâinile pe după gâtul partenerilor). Toate formațiile de câte trei elevi formează „scăunelul” fiind pregătite să-și transporte „rănitul”. În fața ambelor echipe se așează la 10 – 15m un reper care poate fi ocolit. La comanda „Start!” primii trei copii din fiecare echipă pornesc în cursă, ocolesc reperul și revin la propria echipă, predând ștafeta următorilor trei coechipieri. Câștigă echipa care revine prima în formația inițială. Întrecerea se reia, minimum de trei ori, pentru a se schimba rolurile între elevii fiecărui grup de trei.

#### 46. „Căraușii”

Se organizează 2-3 echipe, fiecare dispusă în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața, fiecărei echipe, la distanță de 10 -15m se așează un reper care poate fi ocolit. Fiecare echipă primește obiectul care trebuie transportat (minge umplută, recipienti de plastic umpluți) specificându-se procedeul de apucare/susținere și transport. La comanda „Start!”, primii copii din fiecare echipă preiau obiectul de jos, parcurg traseul, ocolesc reperul și revin la propria echipă, unde predau obiectul următorului coechipier și trec la coada șirului.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 47. „Cobilița”

Clasa se organizează ca și la jocul descris anterior. Obiectul de transport îl reprezintă un baston care are atârnat la ambele capete câte un recipient de plastic cu toartă, umplut, cu capacitate de 1,5/2 litri. La comanda „Start!” primul copil din echipă, ajutat de cel de al doilea, așează bastonul sprijinit pe ambii umeri, înapoia gâtului, ținând cu mâinile toartele recipientilor atârnați de baston și pornește în cursă. După ce ocolește reperul de la capătul traseului revine la echipă și predă „încărcătura” următorului coechipier. Echipa care revine prima în formația inițială câștigă întrecerea. Pentru a ușura sarcina de transport, recipientii pot fi legați de baston, înainte de începerea jocului.

#### 48. „Unde-s doi puterea crește”

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 capetele bastonului, ridică încărcătura și pornește în cursă. După ocolirea reperului, revin la propria echipă, predând bastonul cu „încărcătura” următoarei perechi și se așează 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 recipienti atârnați în mijlocul acestora, elevii din pereche aflându-se unul înapoia celuilalt.

#### 49. „Ajută-te singur”

Clasa se organizează în două echipe, care se dispun în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se plasează două bănci de gimnastică, una în prelungirea celeilalte și un reper care poate fi ocolit, la distanță de 10 - 15m. La semnal, primii copii din fiecare echipă se culcă facial pe bancă și se deplasează pe suprafața acesteia prin tracțiuni/împingeri cu ajutorul brațelor sau/și al picioarelor, după care aleargă, ocolesc reperul de la capătul traseului și revin la propria echipă, predând ștafeta următorului coechipier. Învățătoarea va alterna variantele de tracțiune-împingere, de la o întrecere la alta.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 50. „Remorcarea”

Elevii sunt organizați ca și la jocul anterior, numai că primii doi copii din fiecare echipă primesc rolurile de „remorcă” și, respectiv „remorcat”. „Remorca” se situează în stând depărtat cu banca între picioare, iar „remorcatul” se culcă facial pe bancă, cu brațele întinse înainte. La semnal, „remorca” apucă palmele „remorcatului” și îl tractează până la capătul celor două bănci, după care ambii elevi, ținându-se de mână, aleargă până la reper, îl ocolesc și revin la propria echipă, predând ștafeta următorilor doi coechipieri. La reluarea jocului, se vor schimba rolurile în cadrul fiecărei perechi. „Remorca” poate realiza tracțiunea atât cu fața cât și cu spatele spre „remorcat”.

În fiecare variantă, câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

### 51. „Avionul”

Elevii clasei sunt împărțiți în două echipe, fiecare dispunându-se în coloană câte 3, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se așează 2 – 3 bănci de gimnastică, una în continuarea celeilalte. La semnal, unul din cei trei elevi din prima linie se așează 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.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

### 52. „Toboganul”

Clasa se împarte în 2 – 3 echipe, dispuse în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire situată la 10m față de peretele sălii unde sunt montate scările fixe. În fața fiecărei echipe se agață de scara fixă o bancă de gimnastică în poziție oblică față de sol.

La semnal, primii copii din fiecare echipă, aleargă, se cațără pe scara fixă pe lângă banca agățată, o încălecă și ținându-se cu mâinile de marginile băncii, alunecă pe șezut până ating solul cu picioarele. Apoi se deplasează rapid și predă ștafeta următorului coechipier.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

### 53. „Derdelușul”

Organizarea jocului este asemănătoare cu cea descrisă la jocul anterior, cu deosebirea că în fața fiecărei echipe se plasează două bănci agățate de scara fixă, în poziția oblică față de sol.

La semnal, primul copil din fiecare echipă se cațără pe banca înclinată, cu ajutorul brațelor și picioarelor, apoi încălecă cealaltă bancă și alunecă pe șezut până atinge solul, după care aleargă și predă ștafeta următorului coechipier.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

### 54. „Cursa broscuțelor”

Elevii clasei sunt împărțiți în două echipe care se situează în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se așează două bănci de gimnastică, una în prelungirea celeilalte, iar la 10 – 15m de bănci se plasează un reper (fanion) care poate fi ocolit. La semnal, primul copil din fiecare echipă apucă marginile băncii cu mâinile și prin săltare vine în poziția sprijin ghemuit pe bancă, apoi mută brațele în față și trece în poziția sprijin depărtat cu picioarele pe sol. Mișcările se repetă alternativ până la capătul băncilor, după care elevul aleargă, ocolește fanionul și revine cât mai repede la echipa sa, predând ștafeta.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

### 55. „Cursa iepurașilor”

Organizarea jocului este asemănătoare cu cea descrisă la jocul anterior. Se deosebește doar acțiunea motrică, în care elevul situat lateral față de bancă, apucă marginile acesteia și prin săltare își trece picioarele de cealaltă parte a băncii. Apoi urmează mutarea către înainte a brațelor și trecerea picioarelor peste bancă. După ce s-au parcurs ambele bănci, elevul aleargă, ocolește fanionul și revine în viteză la propria echipă, predând ștafeta.

### 56. „La circ”

Elevii clasei sunt împărțiți în două echipe, situate în coloană câte unul. În fața fiecărei echipe se plasează câte 1 – 2 bănci de gimnastică, cu partea lată în sus. La semnal, copiii urcă pe bancă și se deplasează în echilibru în una dintre variantele comandate de învățătoare (cu purtare/depunere/culegere de obiecte, cu pășire peste acestea, cu trecerea prin și peste obstacole, cu adoptarea a diferite poziții, deplasare laterală sau cu spatele spre direcția de înaintare etc.). Dacă nivelul de manifestare a echilibrului este corespunzător, se poate trece la deplasări pe banca situată cu partea îngustă în sus sau înclinată.

Câștigă echipa care înregistrează cel mai mic număr de dezechilibrări.



### 57. „Lupta cocoșilor”

Elevii sunt împărțiți pe perechi, alcătuite din copii de același sex și cu înălțimi și greutate relativ egale. La semnal, timp de 30"/1', elevii, prin sărituri succesive într-un picior, cu brațele ridicate, cu palmele pe șold sau la spate, încearcă să-și dezechilibreze partenerul, împingându-l cu umărul. La epuizarea timpului stabilit, învățătoarea verifică frontal, prin ridicare de mână, care dintre copii au reușit să-și dezechilibreze partenerul de mai multe ori.

### 58. „Nu te lăsa, frate!”

Elevii sunt organizați pe perechi, de același sex și relativ egali ca potențial fizic, situate între două linii paralele la distanță de 3m una față de cealaltă. Fiecare pereche primește un baston de gimnastică, pe care îl apucă (cu palmele intercalate) la mijloc și îl fixează între piepturile lor. La semnal, fiecare copil din pereche încearcă să-l împingă pe partenerul de joc, dincolo de linia din spatele acestuia. Jocul se desfășoară pe secvențe de 10" - 15" și continuă până când unul dintre componenții perechii reușește să-l împingă pe partener de 3 – 5 ori, aspect care se verifică frontal, ca și la jocul anterior.

### 59. „Nu te lăsa, frate!” (variantă)

Elevii sunt organizați ca și la jocul anterior, numai că cei care alcătuiesc perechea se așează pe podea, spate în spate, cu tălpile pe sol și genunchii îndoiți. Fiecare pereche primește un baston pe care îl fixează între ei, trecându-l printre brațe, cu coatele îndoit. La semnal, fără a se ridica, fiecare copil încearcă să-și împingă partenerul, prin forța picioarelor, peste linia din spatele acestuia. Stabilirea învingătorului se realizează frontal ca și la jocul anterior.

### 60. „Mingea călătoare”

Se constituie trei echipe, fiecare elev din echipă situându-se în poziția așezat depărtat pe banca din fața echipei. Primii elevi din fiecare echipă primesc câte o minge (normală sau umplută) pe care, la semnal o transmit, cu două mâini pe deasupra capului următorului coechipier. Când mingea ajunge la ultimul elev din echipă, acesta se ridică, aleargă și se așează în depărtat pe bancă, în fața echipei, transmitând mingea următorului coechipier. Între timp, ceilalți copii de pe bancă se deplasează către înapoi prin alunecare pe șezut, pentru a-i face loc celui care se va așeza în față. Transmiterea mingii, la următoarele reluări ale jocului se poate face prin lateral, stânga sau dreapta, ori șerpuit.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

### 61. „Ancorăm corabia la mal”

Elevii sunt împărțiți în două echipe, dispuse în coloane (strânse) câte unul, aflate față în față la distanță de 1 – 1,5m, separate la mijlocul distanței de o linie trasată pe sol. Copiii ambelor echipe apucă cu palmele, o frânghie, egal repartizată ca lungime celor două echipe. La semnal, ambele echipe încearcă să deplaseze prin tracțiune, echipa adversă, peste linia de mijloc. Se joacă de 3, 5, 7 ori stabilindu-se echipa câștigătoare finală.

### 62. „Echipa de intervenție rapidă”

Se constituie trei echipe, fiecare așezându-se lateral pe câte o bancă. La semnal, întreaga echipă se ridică în picioare și îl urmează în alergare pe primul elev, care ocolește banca și se reasează în lateral pe bancă. Echipa care revine prima în poziția inițială câștigă întrecerea. Pe parcursul întregii acțiuni se păstrează ordinea în formație.

### 63. „Echipa de intervenție rapidă” (variantă)

Clasa este împărțită în trei echipe, membrii fiecăreia așezându-se (încăleacănd) banca. La semnal, întreaga echipă se ridică în picioare și își urmează „căpitanul”, care ocolește banca prin stânga sau prin dreapta (conform comenzii) și ajuns la capătul ei, se deplasează în depărtat (cu banca între picioare) așezându-se când ajunge la capătul din față al băncii. Toți membrii echipei execută aceeași acțiune.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 64. „Suveica simplă”

Elevii clasei se împart în două echipe, fiecare dintre acestea divizându-se în două coloane câte unul, egale numeric, situate față în față, înapoia unor linii trasate la 2 – 3m, una față de cealaltă. Fiecare echipă deține o minge, pe care o țin „căpitanii” (aflați de aceeași parte). La semnal, „căpitanul” transmite (pasează, rostogolește) mingea coechipierului său din coloana din față și se deplasează la coada șirului. Elevul care a primit mingea, o transmite la rândul său coechipierului din față și se deplasează la coada coloanei proprii. Câștigă echipa al cărei „căpitan” ajunge primul în formația inițială. Pe tot parcursul acțiunilor, după ce elevul a transmis mingea și se deplasează spre capătul din spate al coloanei sale, ceilalți copii fac un pas înainte, pentru ca următorul „pasator” să ajungă la linia trasată pe sol.

#### 65. „Suvelca dublă”

Clasa se organizează ca și la jocul anterior. Ca noutate apare faptul că după ce s-a transmis mingea coechipierului din coloana din față, „pasatorul” se deplasează la capătul din spate al coloanei din față sa. Ca urmare elevii vor fi de câte două ori în coloanele inițiale.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 66. „Suveica încrucișată”

Se utilizează aceeași organizare ca și la jocul anterior, numai că cele două coloane ale aceleiași echipe nu se mai așează față în față, ci în diagonală. Transmiterea mingii se face pe diagonală, având grijă ca mingea să nu se ciocnească de mingea echipei adverse. După pasă, executantul se va deplasa la coada șirului propriu. Când se dorește creșterea complexității, atât pasa cât și deplasarea la coloana opusă se fac pe diagonală.

Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.

#### 67. „Automobilele”

În spațiul de joc, elevii aleargă primind rolul de automobile. Într-un colț al spațiului de joc se marchează o zonă de 3 – 4 metri pătrați unde va funcționa „service”-ul, iar în alt colț se va marca o zonă unde va funcționa „spitalul de urgență”. Elevii primesc misiunea de a „conduce” cu prudență, să evite „accidentele” (ciocnirile) și să respecte culorile semaforului (arătate sau strigate). Înainte de începerea jocului, copiii vor pronunța în cor: la galben încetăm, la roșu ne oprim, la verde pornim (eventual cu cântec). La semnal, copiii pornesc „motoarele” și intră în circulație (aleargă) simulând zgomotul motoarelor. Învățătoarea, prin rostirea sau prin arătarea de cartonașe/stegulețe colorate, va alterna culorile „semaforului”, urmărind și corectând (după caz) reacțiile copiilor. „Automobilele” (copiii) care s-au ciocnit vor fi duși, unul la „service” și celălalt la „spital”.

Jocul continuă până când în suprafața de joc rămân 6 – 8 „automobile” care vor fi declarate ca fiind cel mai bine conduse.

#### 68. „Ursul doarme”

Pe suprafața de joc se trasează un cerc mare, în afara căruia sunt situați elevii. În mijlocul cercului se trasează un cerc mic care va simula „bârlogul ursului”. Unul dintre copii va primi rolul de „urs” și va sta ghemuit în „bârlog”. Jocul începe prin apropierea copiilor de „bârlogul ursului” cântând:

Ursul doarme, ursul doarme.

Și pare lihnit de foame,

Oare pe noi ne-a simțit,

Fugiți, că s-a și trezit.

Pe ultimul vers, „ursul” se scoală și încearcă să prindă (atingă) unul dintre copii, înainte ca acesta să iasă în afara cercului mare. Toți copiii aleargă încercând să scape de „urs”.

Dacă un elev este prins, acesta va schimba rolul cu „ursul”. Dacă „ursul” nu prinde nici-un copil, va continua jocul îndeplinind încă o dată același rol.

#### 69. „Vânătorul, vrabia și albina”

Elevii clasei sunt dispuși într-un cerc, cu interval de două lungimi de brațe între ei. Învățătoarea desemnează trei copii atribuindu-le rolurile de „vânător”, „vrabie” și „albina”, situându-i în afara cercului, la distanțe egale între ei.

La semnalul de începere a jocului, cei trei copii pornesc în alergare, „vânătorul” încercând să prindă (atingă) „vrabia”, dar ferindu-se în același timp de „albina” care încearcă să-l „înțele” (prindă).





„Albina” fuge după „vânător” dar trebuie să se ferească de „vrăbie” care vrea să o mănânce (prindă). Cei trei pot alerga atât în afara cercului cât și prin cerc, traversându-l. Copilul prins (atins) schimbă rolul cu un alt elev de pe cerc.

#### 70. „Leapșa”

Pe o suprafață de joc delimitată, copiii aleargă liber. Unul dintre copii primește rolul de prinzător. La începerea jocului, prinzătorul aleargă încercând „să dea leapșa” (să-l atingă) pe un copil. Elevul care a primit „leapșa” încearcă să o transmită mai departe, altui copil.

#### 71. „Leapșa pe ghemuite”

Organizarea este identică cu cea de la jocul descris anterior. Deosebirea constă în faptul că elevul urmărit poate scăpa de „purătorul de leapșă” dacă se ghemuiește, caz în care prinzătorul aleargă după alt copil.

#### 72. „Țintașii iscusiți”

Clasa se împarte în trei echipe, dispuse în coloană câte unul, înapoia unei linii trasată la 3m paralel cu peretele. La 0,5m distanță față de perete se amplasează două bănci de gimnastică unite cap la cap, paralele cu zidul. Căpitanii celor trei echipe primesc câte o minge umplută (săculeț cu nisip, recipient de plastic umplut), pe care, la semnalul de începere a jocului, o aruncă cu două mâini de jos, în spațiul dintre perete și bancă. Indiferent dacă a reușit sau nu să nimerească „ținta”, preia mingea și foarte repede o înmânează următorului coechipier.

Câștigă echipa care a acumulat cel mai mare număr de „ținte” lovite.

#### 73. „Mingea apel”

Elevii sunt organizați în formația de cerc. Un copil numit de învățătoare, primește o minge și pătrunde în interiorul cercului. Din mers, aruncă mingea în sus și pronunța numele unui coleg/ unei colege. Copilul strigat iese repede din cerc, urmărește mingea și încearcă să o prindă. Dacă cel strigat pe nume a prins mingea, continuă jocul, locul său în cerc fiind luat de elevul care l-a strigat. Dacă cel strigat nu a reușit să prindă mingea, revine la locul său din cerc, jocul fiind continuat tot de elevul care a făcut „apelul”.

#### 74. „Poșta merge”

Elevii clasei se dispun în formație de cerc. Un copil numit de învățătoare primește rolul de „poștaș” și adoptă poziția sprijin ghemuit, în mijlocul cercului. „Poștașul” strigă: „Poșta merge de la Tudor la Felicia” (numele a doi copii aflați pe circumferința cercului). Copiii numiți încearcă, prin alergare, să schimbe locurile între ei. În același timp „poștașul” încearcă să ocupe unul din locurile celor doi. Dacă cei doi copii numiți au reușit să-și schimbe locurile, „poștașul” continuă jocul. Dacă „poștașul” a reușit să ocupe unul din locurile celor doi elevi numiți, elevul rămas fără loc, devine „poștaș” și continuă jocul.

#### 75. „Infanteriștii”

Clasa se împarte în două echipe, dispuse în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare situate la 15 – 20m de peretele pe care sunt amplasate scările fixe. În fața fiecărei echipe se așează: câte două saltele unite cap la cap, în mijlocul cărora se află un obstacol pe sub care se trece; o bancă dispusă longitudinal, un gârduleț; o bancă de gimnastică cu partea îngustă în sus.

La semnal, primul copil din fiecare echipă pornește pe traseu, realizând o târâre joasă cu trecere pe sub obstacol, o deplasare prin tracțiune pe banca de gimnastică, sare peste gârduleț, se deplasează în echilibru pe bancă, urcă pe o scară fixă și coboară pe cealaltă, după care aleargă și predă ștafeta următorului coechipier.

Câștigă echipa care a încheiat prima parcurgerea traseului de către toți elevii.

#### 76. „Mingea frige”

Elevii sunt dispuși în cerc și transmit din mână în mână o minge/obiect, în sensul stabilit de profesor. Ei încearcă să transmită mingea cât mai repede pentru a nu fi surprinși cu ea în mână la formularea de către profesor a sintagmei „mingea frige”. Cel pe care l-a „frisat” mingea este „sfătuit” în cor să fie mai rapid în execuție.





## Bibliografie

- Cârstea, Gh. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura An-Da, 2000.
- Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, S., Stănescu, M., Șerbănoiu, S., Tudor, V. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*. București: Editura FEST, 2006.
- Epuran, V. *Jocuri de mișcare*, București: IEFS, 1977.
- Mujicov, N., Branga, I., Mujicov, C. *Jocuri pentru copii și tineret*. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1966.
- Oprea, L., Sulea, R. *Ghid pentru profesorii de educație fizică*. București: Editura SEMN, 2009.

## Grupul de lucru

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Alin Cătălin PĂUNESCU | Ministerul Educației Naționale                       |
| Petrică DRAGOMIR      | Institutul de Științe ale Educației                  |
| Monica STĂNESCU       | U.N.E.F.S. București – F.E.F.S.                      |
| Ilana IONESCU         | Liceul de Informatică „Ștefan Odobleja” Craiova      |
| Sorina POPA           | Colegiul Național „Decebal” Deva                     |
| Adrian NIȚIȘOR        | Școala cu clasele I-VIII Nr. 2 Drobeta Turnu Severin |
| Elena Magda MELINTE   | L.P.S.- C.S.S. Piatra Neamț / I.S.J. Neamț           |
| Csaba Istvan FARCAS   | I.S.J. Covasna                                       |
| Cătălin GANERA        | L.P.S. „Nicolae Rotaru” Constanța                    |
| Alexandru JAKO        | L.P.S. „Avram Iancu” Zalău                           |
| Ioana CONSTANTIN      | Institutul de Științe ale Educației                  |
| Gheorghița DOROBANȚU  | Grădinița cu program normal Potlogi, Dâmbovița       |
| Nicoleta STĂNICĂ      | Școala Gimnazială Prof. Ion Vișoiu, Chitila, Ilfov   |

