

# **„DIVERSITATE ÎN MIȘCARE”**

## **- IO3**

***Titlul proiectului:***

***O SCOALA INCLUZIVA PENTRU NOI!***

***Proiect nr.: 2021-EY-PICR-0004***

“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.”



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI

# ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MIHAI VITEAZUL”, ORAȘUL BOLDEȘTI-SCĂENI

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

## AUTORI

**PROF. PETCU IOANA-responsabil IO**  
**PROF. MANOLACHE ALINA**  
**PROF. NEDELCU IULIANA**  
**PROF. GHEORGHE DANIELA ELENA**  
**PROF. VASILE ANDRONE**

2022

# PROGRAMA ȘCOLARĂ

I. Notă de prezentare

II. Competențe generale și specifice

III. Competențe specifice și activități de învățare

IV Conținuturi ale învățării

V. Sugestii metodologice

VI. Modalități de evaluare

VII. Resurse recomandate

VIII. Bibliografie

## Denumirea opționalului - „*DIVERSITATE ÎN MIȘCARE*”

Tipul – CDS – **Disciplină opțională la nivelul ariei curriculare „Educație fizică și sport**

Clasele – a V-a și a VI-a

Durata – 1 an

Număr de ore pe săptămână – 1 oră

### I. NOTĂ DE PREZENTARE

„Motto:

*"Nimeni nu poate fi fericit ,dacă nu se bucură de stimă" J. J. Rousseau-*

Această lucrare reprezintă rezultatul activităților de elaborare a unui curriculum nou la decizia școlii din proiectul **"O școală incluzivă pentru noi!"**, nr. contract: 2021-EY-PICR-0004 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 programului de formare cu tematica: **„Educație incluzivă și predarea într-un mediu multicultural”** organizat în cadrul proiectului.

Programa de opțional **„Diversitate în mișcare”** se adresează elevilor din învățământul gimnazial din clasele a V-a și a VI-a și face parte din aria curriculară **„Educație fizică și sport”**.

O școală incluzivă este o școală prietenoasă și democratică, care valorifică diversitatea culturală, o școală în care toți copiii sunt respectați și integrați fără discriminare și excludere generate de originea etnică, naționalitate, deficiențe fizice sau mentale, origine culturală sau socio-economică, religie, apartenența la o categorie dezavantajată sau orice criteriu sancționat de legislația pentru prevenirea și combaterea discriminării din România.

Scopul acestui opțional este încurajarea cooperării în plan social și a spiritului de echipă, dezvoltarea atitudinilor și comportamentelor incluzive, dezvoltarea toleranței și acceptarea diversității, prin sport.

Opționalul propune o tematică atractivă și de larg interes, elevii care urmează să parcurgă acest opțional, regăsindu-se în tematica propusă.

Activitatea fizică este necesară pentru sănătate, indiferent de vârstă.

Educația fizică și sportul, prin mijloacele ei specifice, îl pregătește pe copil pentru viață, pentru că îl fortifică din punct de vedere fizic și psihic, întărește mușchii și oasele, dezvoltă flexibilitatea, echilibrul și rezistența, formează postura corectă și creșterea imunității.

Pe lângă aceste beneficii fizice există și o serie de avantaje care provin din practicarea sportului:

- ❖ dezvoltarea abilității de concentrare;
- ❖ creșterea abilității de lucru în echipă și de acceptare a diversității;
- ❖ creșterea stimei de sine;
- ❖ dezvoltarea spiritului de fair - play;
- ❖ formarea deprinderii și obișnuinței de colaborare cu ceilalți;
- ❖ dezvoltarea abilităților sociale;
- ❖ sincronizarea acțiunilor proprii cu ale altora;
- ❖ angrenarea întregii colectivități în efortul pentru atingerea unui scop;
- ❖ dezvoltarea capacității de auto-disciplinare;
- ❖ creșterea abilităților competitive;
- ❖ formarea abilității de a accepta victoria sau înfrângerea.

Mijloacele educației fizice devin mijloacele educației în măsura în care sunt judicios organizate și conduse de către profesorul de educație fizică: elevii își însușesc deprinderi de comportare civilizată, de viață în colectiv, își formează capacitatea de a-și subordona comportarea la regulile grupului, își dezvoltă voința și trăsăturile caracteriale, devin mai toleranți.

Impacturile sportive asupra educației sunt nelimitate. Elevii sunt încurajați să practice activități sportive în timp ce sunt în școală, munca în echipă fiind cheia succesului.

Educația formală și nonformală beneficiază de valorile transmise prin educație fizică și sport, cum sunt acumularea de cunoștințe, motivație, aptitudini, dispoziția de a depune eforturi personale, precum și de calitățile sociale, cum sunt munca în echipă, voluntariatul, solidaritatea, toleranța și fair-play-ul, totul într-un context multicultural.

În cadrul școlii, prin educația fizică se asigură formarea de deprinderi practice și intelectuale, precum și însușirea de valori etice, care contribuie la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului.

Și în educația fizică, și în sport sau în competiții, exercițiile fizice se constituie în mijlocul specific, de bază. Ele sunt în ultimă instanță modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se "operează" pentru atingerea competențelor specifice educației fizice și sportului la diferitele sale niveluri. Ele soluționează, într-o îmbinare optimă, influențele instructiv – educative programate de conducătorul activității.

Exercițiul fizic reprezintă o acțiune cu caracter preponderent corporal. Exercițiul este repetat în mod sistematic și conștient în scopul realizării obiectivelor precizate pentru activitatea motrică respectivă.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice și sportului. Ca atare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse. În practica didactică, exercițiile fizice pot fi aplicate izolat sau în structuri (module) de exerciții, este forma particulară a mijloacelor de pregătire în domeniul educației fizice și sportului, fiind principalul instrument didactic. Exercițiile fizice pot îmbunătăți sănătatea mentală, au efecte pozitive asupra unora dintre cele mai importante organe ale corpului uman, inclusiv inima și creierul, dar și asupra altor sisteme cum ar fi sistemul muscular și cel osos.

Activitatea fizică produce beneficii pentru creier și sănătatea mentală. Creierul eliberează endorfine, substanțe chimice care declanșează starea de bine a unei persoane.

Exercițiul fizic aerobic este unul dintre acele exerciții care pot fi efectuate aproape oriunde. Putem face exerciții fizice nu numai în sală, ci și în aer liber.

Școala și familia trebuie să se implice în procesul de creștere și dezvoltare al copiilor aducând în practică acestora jocul – ca factor determinant în dezvoltarea cognitivă și socio-afectivă a copilului.

Jocul înseamnă pentru elevi mișcare, exercițiu și învățare, comunicare, socializare, observație și imitație, disciplinare și plăcere.

În cadrul jocului elevii 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 îndemnării, de formare a deprinderilor motrice și cultivare a aptitudinilor elevului.

Prin joc elevul devine încrezător în forțele proprii, descoperă lumea și viața într-un mod distractiv și acceptabil, o cercetează, o prelucrează și o transformă în învățare și experiență personală.

Jocul înseamnă acțiune, dar și reguli, impetuoșitate, 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.

Jocul formează, dezvoltă și restructurează întreaga viață psihică a copilului, dezvoltă inteligența emoțională.

Jocul stârnește o stare de bucurie și fericire continuă, luminează și dinamizează viața copiilor. De-a lungul timpului jocurile i-au ajutat pe copii să socializeze și să-și învelească viața.

Ora de educație fizică crește în eficiență prin folosirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor, a jocurilor de echipă.

Organizarea jocurilor sub formă de concurs, cu împărțirea clasei pe echipe, îi determină pe elevi să gândească atunci când acționează nu numai la propria persoană ci și la ceilalți, la victoria echipei lor dezvoltându-le astfel sentimentul de colaborare. În joc se formează o mulțime de trăsături de caracter precum: respectul față de coechipieri și adversari, exigența, atitudinea corectă față de joc, combativitatea, inițiativa, sinceritatea, cinstea și modestia. Acestea îndepărtează stările de apatie, momentele de rutină, oboseala fizică și cea nervoasă, suprasolicitarea fizică sau intelectuală. În aceste situații, folosirea jocurilor de mișcare contribuie la reechilibrarea stărilor emoționale, aduc relaxare și optimism, refac forțele fizice, intelectuale și morale. Multor elevi, care nu sunt apreciați de colegi în jocurile din recreație, jocurile de mișcare le redau încrederea în forțele proprii, îi motivează și îi repoziționează în interacțiunea din interiorul grupului. Altor elevi, care la venirea la școală erau izolați, jocurile de mișcare le-au adus mulți prieteni. Prin urmare, jocul de mișcare este foarte important în dezvoltarea sistemului relațional al grupului, în armonizarea acestuia și stabilirea temeiurilor pentru dimensiunea socială a existenței umane în armonie și înțelegere.

Fenomenul acceptării sociale pune în evidență importanța exercițiilor fizice doar prin simpla menționare a elementelor definitorii pentru un copil integrat: interpretarea corectă a limbajului corporal și a tonului vocii, răspunsul direct la comunicarea cu ceilalți (inclusiv contactul vizual), abilitatea de a-și justifica acțiunile și capacitatea de a coopera.

Fiecare copil își găsește calități (dar și defecte) și se regăsește pe sine în lecția de educație fizică. Astfel, grupul devine unit (dacă cel care conduce procesul instructiv-educativ cultivă aspectele pozitive și le încurajează), iar elevii, oricât de înzestrați (sau nu) ar fi, își manifestă personalitatea, armonizându-se cu grupul. Această integrare poate duce la depășirea situațiilor conflictuale (dacă se intervine prompt și oportun), poate diminua sau elimina timiditatea (dacă se încurajează și se sprijină activ elevul), poate crește stima de sine și astfel copiii pot deveni mai siguri pe ei, responsabili, membri activi ai grupului social.



Efectul folosirii jocurilor în ora de educație fizică se va vedea în reducerea diferențelor între elevii dotați fizic și motric și cei mai puțin înzestrați, în coeziunea și atașamentul elevilor pentru succesul echipei, prin creșterea încrederii în forțele proprii și în reușită, dezvoltarea respectului și acceptarea diversității.

Prin activitățile și jocurile de echipă inițiate în cadrul acestui opțional, vom ajuta elevii să-și dobândească un comportament echilibrat și incluziv, de acceptare a diversității, atât la școala cât și în societate, să contribuim la formarea și dezvoltarea personalității acestora.

Copiii își formează idei elementare despre bunătate, capacitate de reacție, asistență reciprocă, prietenie, atenție față de adulți și colegi, prin urmare, sarcina de a dezvolta și educa copiii este aceea de a încuraja o atitudine binevoitoare față de ceilalți, o atitudine deschisă și respect față de diferențele care există între oameni, capacitatea de reacție emoțională, capacitatea de a empatiza și a comunica.

Prin acest opțional dorim ca adulții responsabili cu organizarea unor activități cu elevii să susțină situațiile de cooperare, pentru ca aceștia să învețe să fie toleranți, să se respecte și să lucreze împreună. Este responsabilitatea noastră de adulți de a reechilibra situațiile de competiție și de cooperare.

O activitate sau un joc de cooperare respectă 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; Etc.

## II. COMPETENȚE GENERALE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

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

**Competențele generale** vizate jalonează achizițiile elevului. Acestea concură la dezvoltarea motricității elevului, la familiarizarea acestuia cu deprinderile necesare unei vieți sănătoase și unei dezvoltări fizice armonioase.

**Competențele specifice** sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora și se formează pe durata unui an școlar. Ele definesc un rezultat așteptat al învățării care poate fi performat și verificat.

**Activitățile de învățare** reprezintă sarcini de lucru prin care sunt realizate competențele specifice ale elevilor, care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

### *a. Competențe generale:*

- 1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în manifestarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți;*
- 2. Aplicarea adecvată a unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață variate utilizând achizițiile specifice educației fizice și sportului;*
- 3. Adoptarea unui comportament social activ și responsabil în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play în activitățile motrice desfășurate în școală și în afara acesteia;*
- 4. Formarea capacităților și abilităților artistice, manifestând sensibilitate, implicare și inițiativă.*

## ***b. Competențe specifice:***

- 1.1. Insusirea măsurilor și mijloacelor de dezvoltare fizică armonioasă în concordanță cu particularitățile și interesele individuale;***
- 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 Manifestarea echilibrată în situații de învingător sau învins în întreceri și concursuri;***
- 2.3. 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 ;***
- 3.3 Prezentarea unor modalități de manifestare a toleranței și a respectului în relațiile cu ceilalți;***
- 4.1 Coordonarea psiho-motrică a corpului în concordanță cu sentimentele transmise de linia melodică;***
- 4.2. Aplicarea abilităților interpretative în viața socială, manifestând atitudine deschisă față de diversitatea culturală, și a valorilor culturii naționale și universale ;***

**In cadrul acestui opțional conținuturile învățării sunt grupate pe următoarele teme:**

- 1. DIVERITATEA MIȘCĂRII, PLĂCEREA DE A NE MIȘCA** -beneficiile pe care activitatea fizică în general le aduce în planul memoriei, atenției, gândirii tuturor elevilor, inclusiv cei dezavantajați, reducerea nivelului de stres prin practicarea exercițiilor fizice.
- 2. JOCURI DE ECHIPĂ:** utilizarea, proiectarea de jocuri cu componentă motorie în care este esențială colaborarea și comunicarea între toți membrii pentru obținerea rezultatului dorit.

3. DIVERSITATE PRIN DANS: activarea unor emoții pozitive prin conceperea unui complex de mișcări, coregrafii, bazate pe creativitate.

### III. COMPETENȚE SPECIFICE ȘI ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

#### TEMA I: DIVERITATEA MIȘCĂRII, PLĂCEREA DE A NE MIȘCA

CONȚINUTURI	C.S.	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<b>1. ELEMENTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE</b>	<b>1.1.</b> <b>2.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea în lecții a complexelor de exerciții (individual și în grup) de gimnastică acrobatică/ritmică/aerobică;</li> <li>- exersarea pașilor de dans în acord cu ritmurile melodiei;</li> <li>- deplasări cu aceeași pași pe trasee coregrafice scurte;</li> <li>- repetarea mișcării de la un tempo foarte rar până la cel necesar;</li> </ul>
<b>2. ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE</b>	<b>2.2.</b> <b>3.2.</b> <b>4.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea jocurilor de mișcare/ ștafetelor specifice dezvoltării calităților motrice;</li> <li>- parcurgerea de trasee aplicative specifice dezvoltării calităților motrice;</li> <li>- realizarea pregătirii specifice a organismului pentru prestarea fiecărui tip de efort și respectarea în execuții a parametrilor specifici fiecărei calități motrice;</li> <li>- participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență;</li> <li>- participarea la jocurile de echipă și colaborarea cu toți membrii echipei ;</li> </ul>
<b>3.DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR ȘI DEPRINDERILOR</b>	<b>1.1.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării forței;</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării rezistenței cardio-respiratorii la eforturi uniform moderate;</li> <li>- exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării mobilității/stabilității articulare și elasticității musculare;</li> </ul>

<b>MOTRICE PRIN EXERCIȚII AEROBICE</b>	<b>1.2.</b>	- 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;
	<b>2.2.</b>	- combinații simple de pași specifici gimnasticii și dansului modern; - „Secvențe de pași” separat și în diferite combinații cu celelalte elemente obligatorii;
	<b>4.1.</b>	- însușirea unor exerciții de aerobic cu o durată de 45-60 secunde, executate pe muzică, la individual și în ansamblu; - „Secvența de pași” se execută în 2x8 timpi, identic câte 8 timpi pentru fiecare parte a corpului;

## **TEMA II: JOCURI DE ECHIPĂ**

<b>CONȚINUTURI</b>	<b>C.S.</b>	<b>EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE</b>
<b>1.ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE</b>	<b>1.1.</b>	- acționarea în acord cu semnalizările vizuale și auditive realizate de către profesor în toate activitățile desfășurate; - aplicarea în activitățile desfășurate a regulilor însușite; - respectare regulamentul specific jocurilor de echipă;
	<b>3.1.</b>	- descrierea consecințelor abaterilor de la prevederile regulamentelor - exersarea de acțiuni motrice corespunzătoare dezvoltării; - parcurgerea de trasee aplicative amenajate în sală și în aer liber;
	<b>2.2.</b>	- exersarea jocurilor de mișcare/ ștafetelor specifice dezvoltării calităților motrice;
	<b>3.2.</b>	- 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;
	<b>4.2.</b>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la întreceri de viteză, de forță, de îndemânare/capacități coordinative și de rezistență ;</li> <li>-participarea la jocurile de echipă și colaborarea cu toți membrii echipei;</li> </ul>
<p><b>2. DEPRINDERI DE COMUNICARE ȘI LUCRU ÎN ECHIPĂ</b></p>	1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea deprinderilor sportive elementare, din atletism, gimnastică și jocuri sportive de echipă, sub formă de jocuri dinamice, ștafete, trasee;</li> <li>- exersarea integrală a fiecărui element / procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază;</li> </ul>
	2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea unor acțiuni specifice disciplinelor sportive studiate, alcătuite din 2-3 elemente/ procedee tehnice;</li> <li>- exersarea procedeelor tehnice sub formă de întrecere;</li> <li>- aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus și pe deasupra capului ;</li> </ul>
	4.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prindere cu o mână prin apucare ;</li> <li>- aruncare azvârlită la distanță și la țintă ;</li> </ul>
<p><b>3. SPORTUL – FENOMEN SOCIAL</b></p>	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- recunoașterea situațiilor care necesită acordarea de asistență reciprocă în efectuarea diferitelor acțiuni motrice;</li> <li>- acordarea de asistență diferențiată în funcție de caracteristicile de gen</li> </ul>
	2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- descrierea manifestărilor de fair-play în contextul activităților motrice;</li> <li>- exemplificări ale formelor de manifestare a fair-play-ului în activitățile sportive vizionate sau practicate;</li> </ul>
	3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exersarea unor comportamente fair-play în activitățile motrice/sportive desfășurate;</li> </ul>
	3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru pereche, grupă, echipă;</li> <li>- participarea activă la realizarea eficientă a sarcinilor de instruire stabilite pentru concurs;</li> </ul>
	3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de gestionare a emoțiilor pozitive și negative;</li> <li>- exersarea tipurilor de respirație specifice diferitelor eforturi, în condiții atmosferice variate;</li> </ul>
<p><b>4.MODELAREA CARACTERULUI</b></p>	1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de stăpânire a sentimentului de teamă față de adversar;</li> </ul>

<b>PRIN SPORT</b>	<b>1.2.</b>	- echilibrarea și reglarea emoțională, gestionarea emoțiilor în cadrul unui joc;
	<b>2.1.</b>	- observarea atitudinilor, a convingerilor, a sentimentelor morale;
	<b>3.1.</b>	- recunoașterea calităților atenției, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, ale creativității;
	<b>3.2.</b>	- efectuarea zilnică a exercițiilor de dezvoltare fizică însușite în activitățile desfășurate în sală și afară;
	<b>4.1.</b>	- 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 ;

### **TEMA III: DIVERSITATE PRIN DANS**

<b>CONȚINUTURI</b>	<b>C.S.</b>	<b>EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE</b>
<b>1. DANSUL – EMOȚIE ȘI EXPRESIVITATE</b>	<b>4.1.</b>	- 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);
	<b>4.2.</b>	- mers cu numărare, cu deplasare înainte-înapoi, dreapta- stânga, în același număr de măsuri, combinații ritmice de pătrimi, optimi- pătrimi;
		- executarea mișcării de a se învârti pe sub mână pe vârful piciorului stâng, apoi pe drept ;

<p><b>2. FRUMUȘEȚEA ȘI PLASTICITATEA DANSULUI</b></p>	<p><b>1.1.</b>  <b>1.2.</b>  <b>2.2.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru dezvoltarea plasticității corpului și a expresivității mișcărilor;</li> <li>- efectuarea exercițiilor de expresivitate corporală, pe fond muzical sub formă de ansamblu, integrate;</li> <li>- explicarea noțiunilor de bază corelate cu elemente din exerciții interpretate;</li> <li>- însoțirea mișcării cu numărări sau numirea piciorului care execută mișcarea (numărarea se poate face în cor sau de către conducător);</li> <li>- mers în cadență cu pas adăugat câte unul și în perechi;</li> <li>- mers cu bătaie simplă / dublă pe fiecare pas;</li> <li>- sărituri pe un picior cu desprinderea celuilalt de pe sol, puțin îndoit;</li> <li>- exersarea și corectarea individuală și a colegilor;</li> </ul>
<p><b>3. ELEMENTELE PRINCIPALE ALE DANSURILOR POPULARE DIN ÎNTRAGA LUME</b></p>	<p><b>1.1.</b>  <b>1.2.</b>  <b>4.1.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deplasări pe trasee coregrafice scurte;</li> <li>- însoțirea mișcării cu numărări sau numirea piciorului care execută mișcarea (numărarea se poate face în cor sau de către conducător);</li> <li>- vizionarea unor fragmente din diferite spectacole coregrafice ;</li> <li>- exerciții de executare a pașilor de horă, sârbă, etc;</li> <li>- corectarea pozițiilor defectuoase în timpul propriilor execuții;</li> </ul>



## IV. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

DOMENII DE CONȚINUT	CONȚINUTURI
<p><b>I. ELEMENTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozițiile de bază și derivate ;</li> <li>• exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor :</li> <li>• exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale ;</li> <li>• complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu/fără fond muzical) ;</li> <li>• exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort</li> <li>• instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali;</li> </ul>
<p><b>II. ELEMENTE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de alergare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- în zig-zag ;</li> <li>- cu ocolire de obstacole ;</li> <li>- cu trecere peste obstacole ;</li> <li>- - cu transport și punere de obiecte ;</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>III. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR ȘI DEPRINDERILOR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare; cu coardă ;</li> <li>• Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare azvârlită la distanță, la țintă și la partener ;</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>MOTRICE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare împinsă cu două mâini de la piept ;</li> <li>- prindere cu două mâini a obiectelor rostogolite ;</li> <li>- prindere cu două mâini a mingii transmise de un partener ;</li> <li>• Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice combinate;</li> </ul>
<p><b>IV. DEPRINDERI DE COMUNICARE ȘI LUCRU ÎN ECHIPĂ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoptarea unor serii de roluri pentru oferirea de sprijin necondiționat : <i>(Ex. acțiuni în perechi, grupuri mici, cu schimbarea rolurilor la fiecare execuție)</i></li> <li>• Responsabilitățile rolurilor de organizare a jocurilor <i>(Ex. delimitarea spațiilor de joc, amplasarea materialelor didactice, constituirea echipelor, tragerile de sorți)</i></li> <li>• obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor;</li> <li>• stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive ;</li> </ul>
<p><b>V. MODELAREA CARACTERULUI PRIN SORT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în excursii, tabere, drumeții ;</li> <li>• relațiile dintre componenții unei grupe/ echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport ;</li> <li>• atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale ;</li> <li>• forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor ;</li> </ul>

<p><b>VI. DANSUL –EMOȚIE SI EXPRESIVITATE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• În lumea dansului;</li> <li>• Dansul popular- cea mai expresivă manifestarea a emoțiilor omenești și caracterului popular ;</li> <li>• Elementele principale ale dansurilor populare la alegerea profesorului și posibilităților interpretative a elevului, în stilul dansurilor propuse ;</li> <li>• Demonstrarea înțelesului corecte, expresive a combinațiilor și compozițiilor în stilistica și maniera dansului popular;</li> </ul>
<p><b>VII. FRUMUSEȚEA ȘI PLASTICITATEA DANSULUI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dansuri scenice/ populare, folclorice, tradiționale ;</li> <li>• Interpretarea pașilor;</li> <li>• Interpretarea elementelor, combinațiilor și studiilor mai complicate în baza diferitor dansurilor populare;</li> <li>• Modelarea unei combinații de mișcări expresive;</li> <li>• Coordonarea mișcărilor corpului, brațelor cu strigăturile conform tempoului și ritmul muzical;</li> <li>• Demonstrarea imaginii artistice în interpretarea dansurilor;</li> <li>• Improvizarea;</li> </ul>
<p><b>VIII. ELEMENTE PRINCIPALE ALE DANSURILOR POPULARE DIN ÎNTREAGA LUME</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementele principale ale dansurilor populare (ex. moldovenești, rusești, italienești, grecești, țigănești Etc</li> <li>• Cele mai renumite dansuri populare din lume ;</li> <li>• Ținuta (poziționarea) corpului, pozițiile picioarelor, mâinilor și a capului în diferite stiluri ale dansurilor populare;</li> <li>• Interpretarea dansurilor în stilul diferitelor popoare;</li> <li>• Exercițiile la bară în stilul diferitelor dansuri populare;</li> <li>• Antrenarea aparatului locomotor, a sistemului muscular, articular și a ligamentelor;</li> </ul>

## V. SUGESTII METODOLOGICE

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei școlare, pentru proiectarea și derularea activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul disciplinei, dar și cu specificul nevoilor de învățare ale fiecărui elev/fiecărei clase de elevi.

Prin competențele vizate și prin conținuturile abordate, programa școlară ”*Diversitate în mișcare*” urmărește să răspundă următoarelor **nevoi ale elevilor**:

- nevoia de educație pentru gestionarea emoțiilor;
- nevoia de educație pentru toleranță și diversitate;
- nevoia de relaționare eficientă în contexte de viață și de a rezista la presiunea grupului;
- nevoia de a învăța gestionarea conflictelor;
- nevoia de a combate violența și fenomenul de hărțuire (*bullying*);

O notă aparte a disciplinei opționale *Diversitate în mișcare* este dată de contribuția la dezvoltarea unor abilități de viață, atitudini și valori pe care actualii elevi și viitorii adulți să le poată aplica în viața de zi cu zi. Se pune accentul pe dezvoltarea caracterului, a respectului de sine și pentru alte persoane și consolidarea responsabilității și interacțiunii sociale sănătoase. Elevii sunt sprijiniți să învețe reziliența și să-și asume alegerile cu deplină maturitate, să respecte munca proprie și a altora, posesiunile proprii și cele comune, să înțeleagă valoarea *fair-play*-ului și a efortului personal în atingerea onestă și reală a obiectivelor.

Disciplina opțională *Diversitate în mișcare* are un puternic caracter explorator și practic-aplicativ, care presupune implicarea activă și participarea directă a elevilor la activitățile de învățare. Elevii exersează abilități și atitudini într-un mediu adecvat de învățare, devin responsabili pentru modul în care se implică în jocurile și activitățile propuse, care pot fi realizate individual, în perechi/echipă, independent sau facilitate de către cadrul didactic.

### a) Strategii didactice

Strategiile didactice recomandate sunt cele activ-participative, care stimulează explorarea și activitatea independentă a elevilor. Acestea vor fi aplicate într-un climat educațional adecvat,

care să încurajeze comunicarea eficientă, manifestarea spiritului de cooperare, interacțiunea socială pozitivă, exersarea unor comportamente morale, dezvoltarea creativității, promovarea toleranței și a acceptării prin sport.

Strategiile didactice vor pune accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și asigurarea unui parcurs diferențiat, coerență și abordări inter- și trans- disciplinare în procesul educațional.

Structura unei activități de învățare experiențială poate urma un flux de învățare după următoarele repere:

- exercițiu de energizare – asigură tranziția la activitatea nouă, crește nivelul de implicare al clasei;
- introducere și conectare cu tematica – prezentarea scopului, a obiectivelor de învățare;
- discuție pregătitoare, facilitată, pe marginea temei – se stabilesc conexiuni cu lecțiile anterioare; se poate introduce noul conținut, susținut de manual sau alte resurse utilizate în situația de învățare;
- experiența de învățare propriu-zisă (situație, sarcină, exercițiu, joc) – generează conținut pentru analiza ulterioară (stări, sentimente, acțiuni, interpretări);
- analiza experienței – permite conștientizarea faptelor, stărilor emoționale, interpretărilor manifestate în etapa de experiență concretă; analiza se realizează prin întrebări deschise, adresate tuturor copiilor, cu răspuns oferit voluntar, încurajare pentru ascultare activă, acceptarea punctelor de vedere personale, reconstituirea experienței pe baza răspunsurilor copiilor; pentru fiecare experiență de învățare este esențială discuția însoțită de reflecție, cu rol în formularea de concluzii proprii și generalizare;

## **b) Resurse educaționale**

Pot fi utilizate suporturi vizuale și auditive diverse, adaptate particularităților de vârstă și intereselor elevilor, spre exemplu: secvențe de filme, înregistrări audio.

Spațiul de desfășurare a lecțiilor va fi organizat într-o manieră care să faciliteze comunicarea eficientă, activitățile în grupuri mici și implicarea tuturor elevilor. În funcție de temă, va fi

încurajată organizarea activităților în spații ce permit alte modalități de exersare a competențelor, spre exemplu: curtea/grădina școlii, parc, etc.

## Implicarea părinților

La începutul anului școlar, vor avea loc discuții cu elevii și părinții despre specificul activităților de predare-învățare la disciplina *Diversitate în mișcare* și despre modalitățile de evaluare. Părinții pot fi invitați să participe la anumite activități didactice fie ca observatori, fie ca participanți activi, la prezentări ale portofoliilor de învățare, la activități extrașcolare ce pot fi organizate în relație cu oferta tematică a acestei discipline școlare.

## VI. Modalități de evaluare

**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.

La disciplina *Diversitate în mișcare* 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, va avea în vedere capacitatea elevului de a participa eficient la desfășurarea a minimum 4 jocuri de mișcare, dintre cele predate de-a lungul anului cu îndeplinire de roluri variate.

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



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI

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

**Criteriile** mai importante care stau la baza evaluării elevilor în cadrul opționalului *Diversitate în mișcare* 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/sanționarea unor comportamente/atitudini manifestate în cadrul activităților;

## VII. Resurse recomandate

### DESCRIEREA JOCURILOR

Opționalul are un accentuat caracter practic-aplicativ, 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. Se va pune accentul pe lucrul în perechi și în grup, favorizând integrarea, ajutorarea și stimularea reciprocă, dezvoltarea cooperării, comunicării și a toleranței.

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

- nu se vor utiliza jocuri care presupun eliminarea elevilor;
- toți elevii vor fi cuprinși în activități, adaptând acțiunile motrice la particularitățile fizice și motrice ale unor elevi;
- prin rotație, toți elevii vor primi roluri de conducere/constituire a echipei;
- 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;
- jocurile și ștafetele dintr-o lecție vor angrena echilibrat calitățile motrice și tipurile de efort, respectiv: viteză - forță, îndemânare - forță, îndemânare - rezistență;



Cooperarea contribuie la crearea unei atmosfere prietenoase, de ajutor reciproc, încredere, bunăvoință, comunicare deschisă, făcând ca procesul de învățare, conviețuire în grup să fie mai puțin anevoios.

Scopul principal al jocurilor de echipă este consolidarea grupului și promovarea unei comunicări eficiente între participanți.

Prin joc copiii vor reuși:

- să se simtă parte a unui grup;
- să-și dezvolte încrederea în propria persoană și în ceilalți;
- să demonstreze respectul pentru sine și pentru alții;
- să ia decizii de sine stătător și în grup;
- să manifeste empatie și ajutor reciproc;
- să-și exprime liber opiniile;
- să facă față stresului și fricii;
- să găsească modalități de lucru și comunicare nonviolente;
- să asigure echilibrul între dorința de a fi independent și nevoia de a menține relații

cu ceilalți;

- să-și dezvolte simțul umorului;
- să-și dezvolte abilitățile de comunicare asertivă.

Este foarte important ca la aceste activități să fie implicați toți elevii deopotrivă.

Accentul trebuie pus pe ajutorul reciproc în cadrul echipei și nu pe raportul învingător / învins.

În timpul evaluării acestor jocuri, profesorul trebuie să discute cu participanții despre procesul de comunicare și colaborarea dintre ei, întrebându-i cum au ajuns aici, ce contribuție a avut fiecare, dacă s-au simțit parte a grupului în care au lucrat, au fost încurajați de ceilalți și ce ar schimba dacă ar relua activitatea.

Scopul acestor jocuri este și acela de a stimula comunicarea între participanți, să creeze un mediu favorabil ascultării active și comunicării asertive. Unele jocuri ajută grupul să exploreze alte căi de comunicare decât cele verbale, să stimuleze comunicarea non-verbală: expresiile, gesturile, contactul fizic, privirea etc.

Prin urmare jocurile de cooperare și comunicare sunt un mijloc eficient de integrare socială a elevilor excluși, izolați din anumite cercuri, grupuri. Sarcina profesorului constă în implicarea tuturor participanților, astfel încât toți să fie și să se simtă bineveniți, utili, importanți.

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

## ȘTAFETE SI JOCURI DE MIȘCARE

### 1. Ștafetă simplă:

**Obiective:** Dezvoltarea vitezei de deplasare pe distanțe scurte

**Număr de participanți:** 20-30 jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport

**Resurse materiale:** 4-5 ștafete, 4-5 stegulețe sau popice

**Descriere:** Jucătorii formează 3-4 echipe egale ca număr și pe cât posibil, omogene ca forță. Echipele se așează înapoia unei linii de plecare, la interval de 2-3 pași de aceasta și cu jucătorii dispuși unul în spatele celuilalt. Primul din fiecare echipă ține în mână o ștafetă.

La 10-15 m de linia de plecare și în dreptul fiecărei echipă se află un semn (steguleț, popic) până la care trebuie să alerge fiecare jucător. Aceste obiecte sunt aranjate pe o linie dreaptă și paralelă cu linia de plecare.

La semnal, primii jucători aleargă către semn, îl ocolesc -fără a-l atinge- revin la loc și dau ștafeta următorului, care procedează la fel; jocul se desfășură în continuare, până ce toți jucătorii au terminat de alergat. După alergare, jucătorul trece la spatele echipei.

Indicații metodice: Niciun jucător nu are voie să plece în cursă înainte de semnal sau înainte de a primi ștafeta.

### 2. Ștafeta complicată

**Obiective:** Formarea deprinderilor de bază din jocul de baschet

**Număr de participanți:** 20-30 jucători



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI

**Loc de desfășurare:** Sală de sport

**Resurse materiale:** 4 mingi

**Descriere:** Se formează două echipe care se plasează în fața celor două panouri, în partea dreaptă, stânga sau centru, cu jucătorii așezați în coloană câte unul.

Jucătorul nr. 1 de sub coș are mingea. Jucătorul 2 aleargă spre coș, primește mingea de la nr. 1 și aruncă la coș; nr. 1 urmărește la coș, prinde mingea și o pasează lui 3, după care trece la spatele lui 5. Jucătorul nr. 2 ia locul jucătorului 1 și pasează în continuare lui 4.

Echipele care termină mai repede și are mai multe coșuri marcate învinge.

### 3. Ștafeta în suveică

**Obiective:** Dezvoltarea vitezei de deplasare

**Număr de participanți:** 20-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** Obiecte de marcaj, ștafete

**Descriere:** Jocul se desfășoară pe echipe. Fiecare echipă este împărțită în două grupe: A și B. Grupele se așează față în față, la o distanță de 15-20 de pași, cu jucătorii încolonați câte unul.

La semnal, primul jucător din A pleacă alergând spre grupa B și predă ștafeta jucătorului din față, iar acesta trece la spatele grupei B; jucătorul din B transmite ștafeta jucătorului din A, apoi se așează la spatele grupei. Jocul continuă până când jucătorii din grupa A au trecut în locul celor din B și invers. Echipa care termină mai întâi câștigă.

### 4. Ștafeta cu transportarea greutăților

**Obiective:** Dezvoltarea forței musculaturii membrilor superioare și inferioare

**Număr de participanți:** 20-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** jaloane, marcaje, 2-3 prăjini

**Descriere:** Se trasează pe teren două linii paralele la o distanță de 15-20 de pași una de cealaltă. Înapoia uneia dintre aceste linii stau echipele în coloană câte unul, fiecare echipă având același

număr de jucători. La un semnal, primii doi jucători din fiecare echipă fac din brațele lor un fel de scaun, iar cel de-al treilea jucător se așează pe acest scaun, ținându-se pe după gâtul celorlalți doi colegi. În felul acesta se aleargă până la semnul din față. Primul jucător rămâne aici, iar cel de-al doilea și al treilea se reîntorc la linia de plecare, formează scaunul și transportă pe cel de-al patrulea jucător ș.a.m.d.

Jocul continuă până când toți jucătorii au fost transportați în partea cealaltă a terenului, Echipa care termină este învingătoare.

**Indicații metodice:** Jucătorii care transportă sunt obligați a executa regulamentul scaunul.

## 5. Șarpele își prinde coada

**Obiective:** Captarea atenției, dezvoltarea vitezei de deplasare.

**Număr de participanți:** 20-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** -

**Descriere:** Grupe de câte 8-10 jucători așezați în coloană. Jucătorii se prind de mijlocul celor din față. Primul este capul, ultimul este coada. Capul va căuta să prindă coada. Dacă este prins, se schimbă. Jucătorii nu au voie să desfacă mâinile.

## 6. Ștafeta în cercuri

**Obiective:** Dezvoltarea capacității coordonative, consolidarea deprinderii motrice de locomoție de bază – alergarea

**Număr de participanți:** 2-3 echipe formate din 10-12 jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren plat

**Resurse materiale:** Câte un cerc mare de gimnastică pentru fiecare echipă

**Descriere:** Pe două linii paralele, la o distanță de 10-14 m una de alta, se delimitează o linie de plecare și o linie de întoarcere. După formarea echipelor, ele se aliniază pe șiruri înapoia liniei de plecare. Primul jucător din fiecare echipă primește câte un cerc de gimnastică. Jocul constă în

parcursarea distanței de către jucători, având cercul trecut peste corp și coborât până la nivelul șoldului.

**Indicații metodice:** Plecarea perechilor nu se poate face înainte ca ele să fi intrat în cerc chiar pe linia de plecare.

## 7. Agentul de circulație fără fluier

**Obiective:** Captarea și educarea atenției, dezvoltarea deprinderilor de bază

**Număr de participanți:** 20-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** -

**Descriere:** Cadrul didactic reprezintă agentul de circulație, care prin mișcarea brațelor, indică jucătorilor ce mișcări trebuie să facă. Jucătorii trebuie să respecte ordinele și să ajungă cât mai aproape, până ating cadrul didactic. Toți jucătorii se vor alinia la extremitatea unui câmp de joc. Cadrul didactic se va așeza în partea opusă, la distanță de copii. Când ”agentul” ridică brațul, jucătorii pot avansa, când lasă brațul, aceștia se opresc. Dacă întinde brațele, jucătorii fac un mic salt. Doi animatori, care stau printre jucători, vor fi arbitri și vor elimina jucătorii care greșesc executarea comenzilor. Scopul jucătorilor este să ajungă la animator cel mai repede posibil. Câștigă cine ajunge primul să atingă ”agentul”, fără să fie eliminat.

## 8. Alfabetul

**Obiective:** Captarea și educarea atenției, antrenarea perspicacității și a intuiției

**Număr de participanți:** 20-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** Cartonaje pe care sunt scrise literele alfabetului

**Descriere:** Jucătorii se împart în două echipe egale ca număr, așezându-se fiecare echipă, în linie, pe un rând, la 20 de pași depărtare una de alta. Pe cartonaje mari de 15x15 cm sunt scrise literele alfabetului de la A la Z. Fiecare jucător va primi o literă. Profesorul va pronunța un cuvânt în care literele să nu se repete (de exemplu: ”muncă”, ”uzină”, ”plugar” etc.). Din ambele

echipe, jucătorii cu literele respective vor alerga la mijlocul terenului și vor așeza cartonașele în așa fel încât să scrie cuvântul rostit de cadrul didactic. Echipa care a scris mai repede câștigă un punct.

Câștigă echipa care întrunește la sfârșitul jocului cele mai multe puncte.

## 9. Ancorăm corabia la mal

**Obiective:** Dezvoltarea forței generale

**Număr de participanți:** 20-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** frânghie, cretă

**Descriere:** Jucătorii 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. Jucătorii 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.

## 10. Aruncarea unei greutăți

**Obiective:** Dezvoltarea forței segmentare

**Număr de participanți:** 24-30 de jucători

**Loc de desfășurare:** Sală de sport, teren de sport

**Resurse materiale:** Mingi medicinale, săculeți cu nisip

**Descriere:** Participă la joc două sau mai multe echipe, formate din câte 10 – 12 jucători. La un semnal, primul concurent din fiecare echipă aruncă înainte – cu una sau cu ambele mâini- fără să-și ia avânt, un obiect în greutate de 1 – 5 kg. Locul căderii obiectului va fi locul de unde va executa aruncarea următorul din echipă și așa mai departe. Greutatea obiectului trebuie să fie egală pentru toate echipele.

Va învinge echipa care a câștigat în final mai mult teren.

## 11. Eliberează „prizonierii”

**Obiective:** Captarea și educarea atenției, antrenarea perspicacității și a intuiției

**Număr de participanți:** 15,18,21 jucători

**Loc de desfășurare:** teren de sport

**Resurse materiale:** 2 mingi (baschet, volei, handbal), o sfoară de cca. 5 m

**Descriere:** Jucătorii se împart în două echipe egale- număr divizibil cu 3 (15,18,21).

Pe sol se desenează, cu ajutorul unei sfori, două cercuri egale cu raza de 4-5 m. Intre cercuri va fi o distanță de cel puțin 10 pași și acest spațiu va fi despărțit în două cu o linie. În interiorul fiecărui cerc se va desena un altul, concentric, cu raza de 1,5-2 m. Fiecare echipă se împarte în 3 grupe egale, primind următoarele denumiri: „grupa prizonierilor”, „a eliberatorilor” și „a trăgătorilor”. În cercurile mici se așează „prizonierii”. În cercul mare (spațiul dintre cercuri), „păzitorii” adverși, iar în spațiul din afara cercurilor mari se regăsesc „eliberatorii”, fiecare în jurul cercului în care se află prizonieri coechipierii lor.

„Eliberatorii”, având câte o minge, încearcă să paseze „prizonierilor”, care, dacă reușesc să prindă mingea, scapă și trec de partea „eliberatorilor”. „Păzitorii” se opun, căutând să intercepteze mingea. Dacă reușesc, o trimit „eliberatorilor” lor, care se găsesc în jurul celuilalt cerc. Astfel, la un moment dat ambele mingi se pot găsi la aceeași grupă de „eliberatori”, ceea ce îngreunează rolul „păzitorilor” adverși. Câștigă echipa care reușește prima să-și elibereze „prizonierii”.

**Reguli:** Fiecare grup se deplasează numai în spațiul corespunzător rolului. „Eliberatorii” nu au voie să ia mingea decât în afara cercului, fără a depăși linia de centru. Mingea trebuie prinsă, simpla atingere nu este valabilă.

**Indicații metodice:** La repetarea jocului se schimbă rolurile între grupuri.

## 12. Lapte

**Tara de origine** - Bulgaria

**Obiective:**

- Îmbunătățește abilitățile sociale,
- Stimulează creativitatea și cooperarea
- Stimulează concentrarea atenției
- Îmbunătățește abilitățile de rezolvare a conflictelor

**Număr de participanți:** echipe de câte 10-15 jucători

**Loc de desfășurare:** teren de sport

**Resurse materiale:-**

**Timp-** 20-40 de minute

**Descrierea jocului:**

In acest joc, unul dintre jucatori este la prindere, iar ceilalți trebuie să fugă de el, pentru a evita să fie prinși. In cazul în care vreun jucator este prins, el trebuie să înghețe. Poate fi dezghețat doar dacă alt jucător trece printre picioarele lui.

Ca și complexitate este un joc foarte ușor de pregătit. Este nevoie de un spațiu deschis, curat și sigur pentru jucători. Este nevoie doar de câteva materiale pentru a marca spațiul de joc. Este nevoie de îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată.

Grupul alege un jucător care să fie la prindere, catcher-ul . Acesta va avea ca scop să îi prindă pe ceilalți. Inainte de începerea jocului, fiecare participant prinde câte un deget al jucătorului desemnat la prindere și, în momentul în care ei aud cuvântul “Lapte” spus de catcher, încep să alerge astfel încât să nu fie prinși. Dacă unul dintre jucatori este atins , el îngheață exact în locul în care este și poate fi dezghețat doar dacă un alt jucător trece printre picioarele lui. Jocul se termină atunci după un timp prestabilit, se numără jucătorii înghețați sau, jocul se poate termina atunci când catcher-ul îi îngheață pe toți ceilalți jucători.

### **Instructiuni**

1. Grupul/ echipa sau facilitatorul desemnează un catcher (cel care îi prinde pe ceilalți).
2. Fiecare jucător se prinde de câte un deget de la mâinile catcher-ului (când sunt mai mult de 10 participanti, se pot prinde 2 jucători de același deget.
3. Catcher-ul rostește diverse cuvinte care au legătură cu laptele (branză, iaurt, frișcă, unt, Kefir, smântână) și când spune LAPTE, toți ar trebui să fugă pentru a nu fi prinși/atinși.
4. Dacă un jucător este atins de catcher , el îngheață și ramâne pe loc cu picioarele departate. Un alt jucător poate trece printre picioarele lui și îl poate dezgheța.
5. Jocul se termină când a expirat timpul prestabilit sau dacă catcher-ul a înghețat toți jucătorii.



## Variațiuni ale jocului

- pot fi mai mulți catcheri în același timp
- în timpul jocului, un catcher poate fi înlocuit de al 5-lea jucător înghețat

## 13. Vâneaza Lupul

Țara de origine: România

### Obiective:

- Îmbunătățește abilitățile sociale,
- Stimulează cooperarea și spiritul de echipă
- Stimulează concentrarea atenției
- Îmbunătățește abilitățile de rezolvare a conflictelor

**Număr de participanți:** echipe de câte 10-15 jucători

**Loc de desfășurare:** teren de sport

**Resurse materiale:** o minge

**Timp-** 20-40 de minute

**Descrierea jocului** Copiii sunt împărțiți în 2 echipe : Echipa vânătorilor (2 treimi din numărul de copii) și echipa lupilor (1 treime din numărul de copii). Vânătorii trebuie să nimerească Lupul cu mingea, aruncând-o jos, către picioare.

Ca și complexitate, este un joc care nu necesită multe resurse: este nevoie de o minge și de un teren deschis, curat și sigur pentru copii. Regulile sunt ușor de învățat, jocul are nevoie de un facilitator/arbitru.

### Instrucțiuni

1. Echipa vânătorilor (două treimi din numărul de copii) formează un cerc mare și stau la distanța de 1 metru între ei. Ei au o minge.
2. Echipa Lupilor stă în mijlocul cercului pe un șir, primul cu brațele deschise lateral, iar ceilalți se țin de mijloc, unul de celălalt.
3. La comanda de începere a jocului, vânătorii pasează mingea între ei până ce găsesc momentul potrivit să lovească ultimul lup. Lovirea cu mingea este permisă numai la picioare.
4. În timp ce vânătorii pasează mingea între ei, lupii se deplasează în alergare spre dreapta și spre stânga, în așa fel încât ultimul lup să fie cât mai puțin expus lovirii de către vânători.
5. Dacă ultimul lup este atins la picioare cu mingea, se consideră vânat și iese din joc.

6. Jocul continuă până când este vânată majoritatea lupilor și apoi se schimbă rolurile.

## 14 Baba Oarba

**Istoric:** Este un joc vechi de peste 2000 de ani.

Jocul se joacă în Europa și nu numai. În Papua Noua Guinee se numește *kamu-namu*

### Obiective

Îmbunătățirea abilităților sociale prin dezvoltarea empatiei, inițiativei, calmului și gândirii creative

Stimulează încrederea în propria persoană

Dezvoltă inteligența

Învățarea tehnicilor de rezolvare a conflictelor

**Număr de participanți:** 10-20 de jucători

**Loc de desfășurare:** teren de sport

**Resurse materiale:** Un material opac cu care poate fi legat la ochi un jucător, materiale pentru delimitarea zonei de joc: conuri, sfoară, cretă, bandă adezivă.

**Timp-** 15-30 de minute

**Descrierea jocului.** Se începe cu alegerea celui care va fi legat la ochi, după care cel legat la ochi este învârtit de câteva ori pe loc ca să fie dezorientat. Jucătorul legat la ochi va încerca să prindă/să atingă unul sau mai mulți jucători.

**Complexitate.** Este un joc ușor de pregătit. Este foarte important ca spațiul de joacă să fie sigur, să nu existe obstacole de niciun fel pentru a preveni accidentările.

### Instructiuni:

- Grupul sau facilitatorul alege jucătorul care va fi legat la ochi
- Toti jucătorii se află în interiorul ariei delimitate de joacă și nu li se permite să iasă din această arie în timpul jocului
- Jucătorul legat la ochi este așezat în mijlocul ariei de joacă, învârtit de câteva ori
- Obiectivul jocului este: pentru jucătorul legat la ochi, să prindă un alt jucător astfel încât acesta la rândul său să devină jucătorul legat la ochi

### Variațiuni ale jocului:



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI

- Jucătorul legat la ochi să prindă un alt jucator și să îi spună numele
- Pot fi 3 jucători legați la ochi, simultan
- Aria de joacă să fie pe o suprafață mică, astfel încât să nu se poată alerga pe distanțe lungi
- Aria de joacă să fie redusă de la o rundă la alta
- Poate fi organizat ca un turneu. Câștigă cel care reușește să prindă cele mai multe persoane într-un timp limitat.
- In timp ce se ferec de jucatorul legat la ochi, ceilalți jucători nu au voie să se atingă între ei.

### 15. Vulpi, pui, vipere

- **Scop:** dezvoltarea aptitudinilor fizice și a spiritului de competiție și colaborare, a strategiei
- Categoria de vârstă: 11 - 18 ani
- **Numărul de participanți:** minim 21 (câte 7 într-o echipă)
- **Resurse materiale:** hârtie creponată sau alt material pentru delimitarea spațiilor și a echipelor.
- **Durata:** 1 oră
- **Locul de desfășurare:** exterior
- Ritm: alert
- **Descrierea jocului:** copiii sunt împărțiți în trei echipe, reprezentând cele trei animale. Se amenajează trei case pentru fiecare echipă. Vulpile mănâncă puii, puii mănâncă viperele și viperele mănâncă vulpile. Mănâncă = atingere. Orice animal atins devine prizonier și este dus în casa prădătorului. Poate fi eliberat de un coechipier prin atingere. În fuga lor după pui, de exemplu, vulpile trebuie să se ferească de vipere pentru a nu fi făcute prizoniere. Câștigă echipa cu cei mai mulți prizonieri. Terenul trebuie să fie bine ales, deschis, casele amenajate la o distanță suficientă una de alta pentru a se evita aglomerarea, marcarea teritoriilor să fie vizibilă, locurile periculoase marcate și interzise.

## 16. 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 diferite domenii care joacă între ele meciuri de handbal de câte 5 minute.

**Reguli:**

- portarii apără fără ajutorul brațelor; se acordă 5 puncte la gol, 3 puncte la bară, 1 punct la aruncare pe poartă (punctajele se dublează la aruncările fetelor) și se scad 2 puncte 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.

## 17. 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 putem introduce și un sistem de punctaj, în care lovitura cu o mână e un punct, cu piciorul două puncte, cu capul trei puncte etc.

## EXEMPLE DE JOCURI CARE PROMOVEAZA DIVERSITATEA ȘI TOLERANȚA

### 1. Curcubeul diversității

Elevii sunt rugați să formeze două cercuri: unul se va plasa în interiorul altuia. Participanții se vor plasa cu fața unii la alții, formând perechi.



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI

La semnalul profesorului, partenerii vor găsi repede un lucru (obicei, comportament, atitudine etc.) pe care îl au în comun și o modalitate de a-l exprima. Modalitatea de exprimare poate fi lăsată la libera lor alegere sau poate fi sugerată de fiecare dată alta: „Cantă un cântec!”, „Mimează!”, „Compune o poezie din două versuri!”, „Exprimă un sentiment prin gălăgie!” etc.). Când perechile au terminat, participanții din cercul exterior vor face doi pași în dreapta și fiecare pereche nou formată iarăși va găsi o asemănare și o modalitate de exprimare a acesteia. Dacă se observă că unor participanți le este greu să găsească ceva în comun, li se poate sugera: mancarea preferată, ce nu le-a plăcut la școală, familia, muzica, obiceiuri, atitudini, pătrunzând de fiecare dată tot mai adânc în interiorul „curcubeului”. Partenerii se pot schimba de câteva ori.

O sarcină mai complexă ar fi ca partenerii să caute diferențele dintre ei, iar apoi să găsească o situație care să-i integreze pe amândouă.

## 2. 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 avem 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, „înodate”, devenind și mai puternice (pentru a arăta această idee, se leagă capetele de sfoara taiate anterior, astfel încât legătura va fi mai strânsă).

Discuțiile și interpretarea pot fi diferite, în funcție de specificul clasei, bazat pe o activitate ludică, relaxantă și pe o exprimare concretă a unor noțiuni precum : prietenie, colegialitate, colectiv. exercițiul poate fi deosebit de util, mai ales la clasele mici.

### 3.Echilibrul colectiv

**Scop:** Favorizarea încrederii și cooperării. Stimularea simțului cooperării.

Categoria de vârstă: peste 10 ani

**Număr de participanți:** 10

**Materiale:** -

Durata: 10 min

**Locul de desfășurare:** interior - exterior

**Descriere:-** Tot grupul formează un cerc, apucându-se de mâini, încercând să obțină echilibrul, lăsându-se să cadă unii în exterior, alții în interior.

- Participanții trebuie să se lase să cadă foarte lent pentru ca să se obțină echilibrul în cadrul grupului.

- Tot grupul formează un cerc, apucându-se de mâini. Se face numărătoarea de la 1-2. Persoanele care au numărul 1 se vor înclina înainte, cele cu numărul 2 înapoi.

- Exercițiul dat trebuie efectuat foarte lent. După ce se obține echilibrul cei cu numărul 1 se vor înclina înapoi, iar cei cu numărul 2, înainte.

- Jocul se finalizează printr-o scurtă discuție de evaluare: Ce dificultăți au întâmpinat? Ce probleme există în viața reală ? ce blochează încrederea în cineva?

#### 4., „Laudă-te”

Copiii stau în cerc, profesorul ține o minge. Profesorul îi invită pe copii, trecând mingea în cerc, să se laude. Puteți lauda pentru frumusețe, fapte bune, trăsături de caracter bune (dați un exemplu: sunt amabil, simpatic, afectuos etc.). După joc - discuție:

A fost ușor să te laude?

Ce este mai ușor pentru tine de a lauda, pe tine sau pe ceilalți?

Cine te laudă?

Cum te simți când ești laudat?

Îți place să complimentezi pe alții?

#### 5. "Domino"

Primul participant (de preferință un prezentator) stă în centru și numește două dintre caracteristicile sale:

- „Pe de o parte, port ochelari, pe de altă parte, îmi place înghețata”. Un participant care poartă și ochelari sau îi place și înghețata se apropie de primul participant și îl ia de mână, spunând, de exemplu, „Pe de o parte, îmi place înghețata, pe de altă parte, am un câine”.

Jocul continuă până când toți participanții fac parte din domino. Sunt posibile variații ale structurii domino-urilor .

- Se poate construi un cerc sau o structură tipică „domino”, participanții se pot ține de mâna, se pot îmbrățișa, sta în picioare sau se pot întinde pe podea etc.

Probleme de discuție: -

Ce au învățat nou unul despre celălalt; -

Cum s-au simțit când au aflat că cineva din grup era ca ei; -

Cum s-au simțit când au aflat că cineva nu era ca ei; -

Este bine sau rău că există atât de mulți oameni diferiți în grup. De ce?

## JOCURI SI SPORTURI DE ECHIPA

Sportul este despre succes, realizare, muncă de echipă și competiție prietenoasă. Sunt jocuri în care colaborarea între participanți este un element esențial. Chiar dacă în multe jocuri exista un anumit scop, aceasta nu înseamnă că obiectivul jocurilor este numai acesta, ci se adaugă experiența de comunicare și cooperare între participanți. Trebuie să-i ajutăm pe elevi să se bucure de jocuri împreună în așa fel încât ei, să învețe cum să facă exerciții fizice și să joace în mod cooperativ și să își dezvolte stima de sine. O stimă de sine puternică este o trăsătură de caracter vitală pentru ca cei mici să se dezvolte armonios.

Jocul de cooperare nu e o experiență stabilă și închisă. De aceea se variază, pentru ca jocul să fie adaptat la necesitățile grupului. Evaluarea jocurilor este importantă pentru:

- exprimarea de către participanți a noilor experiențe pe care le-au trăit;
- aprecierea atitudinilor de cooperare-competitivitate ce au apărut în joc;
- dialogul despre atitudinile, mecanismele competitive în grup și în societate.

Printre obiectivele unor astfel de jocuri putem găsi: a inocula prin intermediul mișcărilor ideea cooperării între oameni, realizarea coordonării mișcărilor pentru realizarea unei activități.

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.

### 1.Handbal

**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:

- **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 oponenți, 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 opuse și caută în atac, să creeze deschideri (culoare libere) pentru alți colegi, sau trag la poarta 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.

## 2. Jocul de baschet

Baschetul este un joc sportiv ce 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 defecțiuni** – 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 suportați. Dacă o primiți cu un picior în urmă, puteți să vă rotiți în jurul aceluși 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.

### DANSURI POPULARE TRADITIONALE ROMANEȘTI:

Copiii iubesc În general dansul pentru că este un mod preferat de exprimare al acestora. Este un lucru minunat care îi conectează cu alți copii contribuind la dezvoltarea lor armonioasă.

Dacă vrem ca toți copiii să interacționeze, dansul este o modalitate de a reuși acest lucru.

De-a lungul timpului, dansul a generat nenumărate stiluri, genuri sau tradiții. Dansul a evoluat odată cu genurile de muzică, dobândind diferite sensuri. Dansul este adânc înrădăcinat în istoria fiecărei culturi. Nu trebuie să pierdem din vedere faptul că anumite stiluri de dans implică sincron, empatie, contact fizic –aspecte ce țin de inteligența relațională și care se dezvoltă pe măsură ce copiii exersează și perseverează în cadrul orelor de curs.

În continuare, vom prezenta câteva dansuri tradiționale din România, care ne încarcă de emoții pozitive, de veselie, energie și voie bună.

## DANSURI POPULARE ROMÂNEȘTI:

### 1.Hora

#### Descrierea dansului:

Este unul dintre cele mai cunoscute dansuri populare tradiționale românești. Este un dans țărănesc care reunește într-un cerc mare întreaga adunare. Dansatorii se țin de mână, făcând trei pași în diagonală, trei pași în față, urmați de bătaie cu dreptul, apoi trei pași în spate, bătaie cu stângul, totodată învârtind cercul, în principiu în sensul acelor de ceas.

### 2.Brașoveanca

#### Descrierea dansului :

Este un dans foarte cunoscut în Transilvania (Țara Bârsei) și face parte din categoria „dansurilor de cuplu”. 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 varstă.

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.

### 3.Brâul

#### Descrierea dansului :

Este un dans întâlnit în multe zone ale României, diferă însă ritmul și modul de execuție a pașilor. Brâul din Muntenia/Oltenia se dansează fie în cerc, fie pe pereche, ritmul fiind alert. La coregrafia în cerc, fiecare dansator își sprijină mâinile pe umerii celorlalți, brațele sunt întinse, deplasarea se face de la stânga la dreapta.

Pașii: cu picioarele ușor depărtate, se ridică piciorul stâng spre dreptul, apoi piciorul drept spre cel stâng, urmați de trei pași în lateral cu piciorul drept. Se reia coregrafia. Dansatorii mai experimentați pot executa și mișcări mai complexe, dar pasul și ritmul de bază rămân aceiași.

### 4.Dansul călușarilor

Dans tradițional românesc, prezent în timpurile vechi atât în Moldova, Oltenia cât și în Transilvania, 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 sărbătorea 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 :



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI

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, îndemânare, 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.

## 5. Dansul tradițional țigănesc

Inspirat din ritmuri indiene, **dansul țigănesc**, este o poveste spusă prin mișcări însuflețite, 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 iarași frecventă.

## 6. Dansul Alunelul

Este un joc popular românesc cu diferite variante și denumiri, răspândit în Oltenia. Este un joc, în linie, cu brațele încrucișate la spate sau în față. Mai poate fi întâlnit și în formație de cerc, cu brațele îndoite prinse în lanț. Are ritm binar și o mișcare vioaie, cu pași batuți și încrucișați. 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, incheind deplasarea cu bătăi. A doua parte a dansului constă în pași și bătăi pe loc.

## 7. Sârba

Este un dans popular românesc, răspândit în special în zona Moldovei, cu ritm foarte vioi, care se joacă de obicei cu dansatorii prinși în cerc. Sârba este un dans mixt, executat de femei și bărbați, cu o mișcare rapidă și ritm binar. Dansul se execută de obicei în semicerc, în care se mișcă simultan cu pași laterali, uneori și cu figuri de virtuozitate, dansatorii ținându-și mâinile pe umerii celui din stânga și celui din dreapta.

## 8. Dansul Ciuleandra

Este un dans popular din Muntenia, cu ritm accelerat progresiv după melodia cu același nume. Dansul porneste ca o hora, lent și cumpătat și se transformă într-un vârtej cu chiote în vârtejul și năvala ritmului.

## VIII. BIBLIOGRAFIE

1. Laurențiu Oprea, Dorin Stoian, Laura Ițcou, Doina Ionela Coman, Andy-George Ioniță- „Enciclopedia jocurilor de mișcare”, Editura Național, București, 2015
2. Ionela Niculescu, „Jocuri dinamice”, Editura Universității din Pitești, 2003
3. Peter și Cynthia Empson, „Jocuri pentru toți”, Editura One Way, Timișoara, 2008
4. Iulian Săvescu, „Educație fizică și sportivă școlară” - culegere de exerciții fizice, Aius PrintEd, Craiova, 2007

5. Colibaba, Evuleț-Dumitru și Bota, Ioan, ” *Jocuri sportive. Teorie și metodică*”. București, Ed. Aladin, 1998
6. Buiac Dumitru, „ *Copilul mic, nevoia de mișcare*”, Editura Eitis, București, 1994
7. Șerban Derlogea – *Teambuilding* – Editura Amaltea, București 2006
8. Michael A. West – „ *Lucrul în echipă*” – Editura POLIROM, Iași 2005
9. Cosmin Prodea – „ *Didactica Educației Fizice Școlare*”, Supors de curs, Cluj-Napoca, 2016
10. Gheorghe Cârstea-„ *Teoria și Metodica educației fizice și sportului*”, Editura ANDA, București, 2000
11. Alexe Nicu – „ *Antrenamentul sportiv modern*”, Ed.Editis, București,1993.
12. Bârsan Mihai –„ *Tactica jocului*”, Ed., I.E.F.S.București, 1980.
13. Cernaianu C, „ *Probleme teoretico-metodice ale jocului și antrenamentului modern*”, Univ. Ecologică București, 1995.
14. Dragnea Adrian, - „ *Antrenamentul sportiv modern*”, Editura Tineret și Sport, București , 1996.
15. Preșcorniță A, -,„ *Teoria antrenamentului sportiv*”,Univ. Transilvania Brașov
16. Bota, A., 2006, „ *Exerciții fizice pentru viața activă*”, Editura Cartea Universitară, București
17. Bompa, T.O.( 2003 ) – „ *Performanța în jocurile sportive*”, București, Editura EX Ponto
18. Carstea, GH.( 1993 ) – « *Teoria și metodică educației fizice și sportului* », București, Editura Universul
19. Dumitriu, V.L. ( 1986 ) – “ *Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică*”, București, Editura E.F.S.
20. Epuran, M.( 1993 ) – “ *Psihologia sportive*”, București, Ed. U.R. Științe și Arte
21. Epuran, M-EGON, M.( 1985 ) – « *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, București, Editura Sport- Turism
22. Gambetta, V.( 2007 ) – “ *Athletic development*”, Human Kinetics
23. Garland, J.( 2003 ) – *Youth soccer drills*, Human Kinetics



24. Golu, M. și colab.( 1993 ) – “*Psihologia copilului*”, București, Ed. Didactică și Pedagogică
25. Petru G. ( 2018 ) –“ *Metodica educației fizice și sportului*”, Ed. „Ștefan cel Mare”

## SITOGRAFIE

- <https://youtube/76eBk0RO-M4/>
- <https://mixcoin.ru/ro/arcade/igry-po-tolerantnosti-v-nachalnoi-shkole-dialog-kultur/>
- <http://www.cercetasiimarini.ro/documente/jocuri/manual-100-de-idei-de-educatie-non-formala.pdf/>
- <https://sportsregras.com/ro/baschet-istorie-reguli/>
- <https://elena1r.wixsite.com/efs-online/fitness-si-aerobic-5-14>
- <https://www.paginadepsihologie.ro/legatura-dintre-dans-scoala-si-societate-despre-importanta-dansului/>
- <https://u-cluj.ro/emotiile-si-performanta-sportiva/>
- <https://tuktuk.ro/2014/09/dansuri-traditionale-din-intreaga-lume/>
- <https://theskydance.ro/tiganesc-2/>
- [https://scoalfarcasamm.ro/consilier/cd\\_cartea\\_mare\\_a\\_jocurilor.pdf](https://scoalfarcasamm.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](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/>



LICEUL  
TEHNOLOGIC  
MECANIC CÂMPINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
EROU SERGENT GRIGORE  
IOAN DUMBRĂVEȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ  
MIHAI VITEAZUL  
BOLDEȘTI-SCĂENI

ȘCOALA  
PROFESIONALĂ  
BĂLȚEȘTI

ȘCOALA  
GIMNAZIALĂ  
PODENII NOI