



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

LAURENȚIU OPREA

VERA-ANA PÎSLARU

MARILENA-GEANINA CALISTRU

DORIN STOICAN

VICOL-NICUȘOR-EDUARD ȘUȚĂ



EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Laurențiu Oprea
Marilena-Geanina Calistru
Vicol-Eduard-Nicușor Șuță

Vera-Ana Pîslaru
Dorin Stoican

EDUCAȚIE FIZICĂ , ȘI SPORT



MANUAL PENTRU CLASA A VI-A



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:						
Anul	Numele elevului care a primit manualul	Clasa	Școala	Anul școlar	Starea manualului*	
					la primire	la returnare
1.						
2.						
3.						
4.						

* Starea manualului se va înscrie folosind termenii: nou, bun, îngrijit, nesatisfăcător, deteriorat.

Cadrele didactice vor controla dacă numele elevului este scris corect.

Elevii nu trebuie să facă niciun fel de însemnări pe manual.

"
"

© **E.D.P. 2018.** Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii Didactice și Pedagogice, București.
Orice preluare, parțială sau integrală, a textului sau a materialului grafic din această lucrare se face numai cu acordul scris al editurii.
© **Laurențiu Oprea, Vera-Ana Pîslaru, Marilena-Geanina Calistru, Dorin Stoican, Vicol-Eduard-Nicușor Șuță**

EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.

Str. Spiru Haret nr. 12, sector 1, cod 010176, București

Tel.: 021.315.38.20

Tel./fax: 021.312.28.85

e-mail: office@edituradp.ro

www.edituradp.ro

Librăria E.D.P.: Str. Gen. Berthelot nr. 28-30

Comenzi pentru această lucrare se primesc:

- prin poștă, pe adresa editurii
- prin e-mail: comenzi@edituradp.ro
comercial@edituradp.ro
- prin telefon/fax: 021.315.73.98

Redactor: **Sorin Casapu**

Tehnoredactor: **Cati-Narcizia Lupu**

Coperta: **Alin Casapu**

Număr de plan: 63186/2018

Tipărit la Regia Autonomă Monitorul Oficial

Cuprins

Prezentarea manualului.....	5
Competențe generale. Competențe specifice	6
Cuvânt înainte	7
Capitolul I. Organizare a activităților motrice	8
Lecție introductivă	9
Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială	10
Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială	10
Recapitulare	11
Capitolul II. Dezvoltare fizică armonioasă	12
Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate	13
Reflexul de postură corectă	14
Tonicitatea și troficitatea musculaturii	15
Mobilitate și stabilitate articulară	16
Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener)	17
Posturi deficiente frecvente	22
Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului	23
Cunoștințe despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă; cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora	24
Recapitulare și evaluare	25

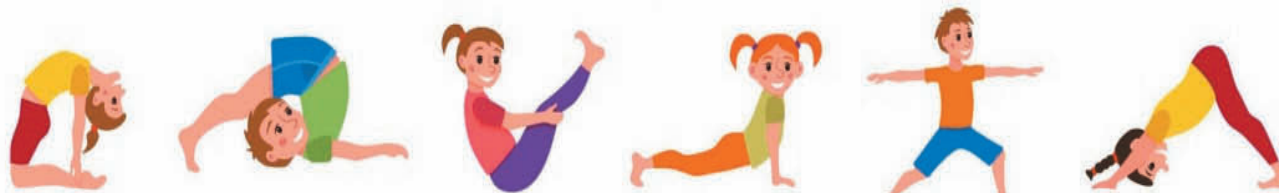


Capitolul III. Capacitate motrică	26
Deprinderi de locomoție	27
Mersul	27
Alergarea	27
Săritura	28
Escaladarea	29
Tracțiunea	30
Cățărarea	30
Târârea	31
Deprinderi de manipulare	32
Deprinderi de stabilitate	32
Calități motrice	33
Viteza	33
Îndemânarea (capacități coordinative)	35
Forța	36
Rezistența	38
Calități motrice combinate	39
Recapitulare și evaluare	40



Capitolul IV. Discipline sportive	42
Atletism	43
Gimnastică	48
Sărituri la aparate	52
Baschet	53
Fotbal	63
Handbal	72
Oină	82
Rugby-tag	91
Volei	97
Torball	104
Goalball	107
Discipline sportive alternative	109

Capitolul V. Igienă și protecție individuală	112
Tehnici de reechilibrare	113
Modalități de atenuare a șocurilor	113
Măsuri de menținere a igienei individuale și colective	114
Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții	114
Cunoștințe despre: importanța pregătirii organismului pentru efort, importanța respirației, cu caracter de refacere	115
Recapitulare și evaluare	116



Capitolul VI. Comportamente și atitudini	117
Asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/concursuri	119
Asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport	119
Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	120
Disponibilități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale	120
Recapitulare	120

Prezentarea manualului

Prin acest manual, care se dorește a fi un prieten al tău, îți dorim să îți dezvolți, prin învățare, următoarele cunoștințe, abilități și atitudini:

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate;

2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice;

3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport.

Iată principalele elemente pe care le vei întâlni pe parcursul manualului:



Paginile din manual pot fi vizionate și pe desktop, laptop, tabletă, telefon, având următoarele simboluri pentru a te îndruma să descoperi exerciții interactive, jocuri educaționale, imagini și filme.



AMII dinamic

Dacă vei apăsa acest buton, vei viziona un film



AMII interactiv

Dacă vei apăsa acest buton, vei avea de rezolvat un exercițiu



AMII - static

Dacă vei apăsa acest buton, vei viziona o imagine

Competențe generale. Competențe specifice

Competențe generale	<p>1. Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate;</p>	<p>2. Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice;</p>	<p>3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport.</p>
----------------------------	---	---	--

Competențe specifice	<p>1.1. Operarea cu indicatorii fiziologici de bază ai stării de sănătate specifici vârstei și genului;</p> <p>1.2. Aplicarea, pe parcursul activităților de educație fizică, a măsurilor de prevenire a influențelor nocive ale factorilor de mediu;</p>	<p>2.1. Utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase;</p> <p>2.2. Caracterizarea generală a propriei dezvoltări fizice;</p> <p>2.3. Efectuarea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;</p> <p>2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate;</p>	<p>3.1. Îndeplinirea de sarcini de organizare în efectuarea unor elemente de gimnastică;</p> <p>3.2. Aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare, în condițiile adaptării acestora;</p> <p>3.3. Evaluarea propriului randament în activitățile sportive.</p>
-----------------------------	---	--	---

Cuvânt înainte

Călătoria în lumea educației fizice și sportului continuă și în acest an școlar.

Manualul este structurat pe șase capitole. Unele conținuturi vor fi abordate în toate lecțiile, altele doar în anumite perioade în funcție de planificarea profesorului tău. Profesorul va continua să-ți împărtășească din tainele jocului sportiv învățat în clasa a V-a, dar te va călăuzi și în descoperirea unuia nou.

Ai aflat deja că disciplinele sportive alternative îți sunt predate numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția ca profesorul tău să aibă competența profesională certificată în predarea disciplinei sportive respective.

Pentru a putea continua această minunată călătorie asigură-te că ai predat profesorului adevărata medicală în care scrie „Apt pentru efort fizic” sau „Clinic sănătos”. În situația în care ești scutit medical pentru o oră de curs sau pe o perioadă mai lungă, participi la oră și vei primi atribuții date de către profesorul tău. Acestea îți sunt prezentate în capitolul „Comportamente și atitudini”.

Călătorie plăcută!



ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE



„Să te cunoști, să te stăpânești, să te învingi: iată frumusețea eternă a sportului, aspirațiile fundamentale ale adevăratului sportiv și condițiile succesului său.”

PIERRE DE COUBERTIN
– pedagog francez,
părintele Jocurilor Olimpice moderne

- ⊕ Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială;
- ⊕ Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială.

Lecție introductivă

Așa cum te-ai obișnuit deja, prima oră de educație fizică îți este predată în sala de clasă, unde profesorul îți reamintește regulile ce se impun a fi respectate pentru protecția și siguranța ta, înainte, în timpul și după ora de educație fizică și sport. Acestea se referă la:

- ⊕ echipamentul sportiv pe care îl porți să fie corespunzător sezonului și condițiilor atmosferice;
- ⊕ indicații privind folosirea materialelor și instalațiilor sportive;
- ⊕ igienă;
- ⊕ etapele pe care trebuie să le parcurgi în situația în care te-ai accidentat sau prezinți o stare de rău;
- ⊕ aspecte organizatorice referitoare la accesul în sala de sport și în ce condiții poți părăsi spațiul de lucru.

O parte din aceste informații îți sunt împărtășite de către profesor pe parcursul tuturor activităților sportive și le regăsești în manual la capitolele „Igienă și protecție individuală” și „Comportamente și atitudini”.

Pe lângă cele expuse mai sus, îți vor fi prezentate probele de control la care vei fi evaluat, competițiile sportive la care poți participa la nivelul școlii și în urma cărora vei putea fi selecționat pentru a reprezenta școala la etapele superioare. Îți vor fi prezentate și conținuturile activităților ce urmează să le desfășori. Anul acesta vei învăța tainele unui nou joc sportiv, pe lângă cel practicat în clasa a V-a.

La finalul acestei lecții vei semna un proces-verbal din care reiese că ai fost informat și te angajezi să respecti cele prezentate.





Să ne reamintim!

Pentru a putea să desfășori într-un mod organizat activitățile de mișcare ai învățat să execuți, împreună cu colegii tăi, anumite formații de lucru. Astfel, acum știi cum trebuie să reacționezi atunci când primești comenzi pentru adunare sau aliniere, cum să realizezi întoarceri de pe loc și cum să formezi coloana de gimnastică.

Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială

Aceste treceri le vei desfășura de pe loc sau din deplasare, la comanda dată de către cel care conduce acțiunea respectivă. Poate fi profesorul tău sau poți fi chiar tu.



⊕ *Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, trei sau patru* o execuți la comanda: „În adâncime câte doi, trei ... **numărați!**”, urmată de comenzile: „Din coloană câte unul în coloană câte doi, trei sau patru pe mijloc ... **marș!**”

⊕ *Revenirea în coloană câte unul*, se face la comanda: „Din coloană câte doi, trei sau patru, în coloană câte unul...**marș!**”



Joc de mișcare

⊕ *„Par și impar”* – Elevii sunt împărțiți în două echipe dispuse în colțurile opuse ale terenului. Aceștia se deplasează în coloană câte unul. Profesorul spune un număr. Dacă numărul este impar, elevii vor trece în coloană câte trei, iar dacă numărul este par, trec în coloană câte patru. Atunci când profesorul spune „zero”, elevii revin în coloană câte unul. Câștigă echipa care realizează prima formația indicată.

Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială



Pentru aceste treceri vei folosi următoarea succesiune:

⊗ Se numără câte doi sau trei la comanda: „De la dreapta spre stânga, câte doi sau trei...**numărați!**”

⊗ Pentru schimbarea formației vei primi comanda „Din linie pe un rând în linie pe două sau trei rânduri, în doi timpi...**marș!**”



Joc de mișcare

⊗ „Culorile” – Elevii sunt așezați în linie pe un rând. Jocul se desfășoară sub forma unei povestiri în care apar frecvent cuvintele „roșu”, „verde” și „galben”. Atunci când profesorul rostește cuvântul „roșu”, elevii trec în linie pe două rânduri, iar la „verde” trec în linie pe trei rânduri. Ori de câte ori se aude „galben” elevii revin în linie pe un rând. Fiecare întârziere în execuție se penalizează cu un punct. Câștigă elevul cu numărul cel mai mic de penalizări.



Îți recomandăm

⊗ Respectă spațiul de lucru al colegilor tăi!

⊗ Ascultă cu atenție comenzile pe care le primești și execută cât mai fidel ceea ce îți este solicitat!



Recapitulare

Alcătuirea formațiilor de lucru se poate realiza de pe loc și din deplasare, ascultând și executând comanda auzită.



Știați că...

- ❖ Prima serbare școlară de gimnastică în România s-a desfășurat în anul 1896, la Colegiul Național „Gheorghe Lazăr”, din București și s-a bucurat de un real succes?
- ❖ Primul club sportiv din România a luat ființă la data de 5 mai 1862 și s-a intitulat „Societatea de Dare la Semn București”, având sediul în cartierul Cotroceni, cu secții de scrimă, călărie și gimnastică?
- ❖ În anul 1863, domnitorul Alexandru Ioan Cuza aprobă „Regulamentul Educației Fizice pentru Armată”?



DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ



*„Exercițiile fizice sunt obligatorii
pentru orice om ocupat cu munca intelectuală.”*

LEV NIKOLAEVICI TOLSTOI
– scriitor rus

- ⊗ Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate;
- ⊗ Reflexul de postură corectă;
- ⊗ Tonicitatea și troficitatea musculaturii;
- ⊗ Mobilitate și stabilitate articulară;
- ⊗ Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener);
- ⊗ Posturi deficiente frecvente;
- ⊗ Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului;
- ⊗ Cunoștințe despre:
 - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă;
 - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora.

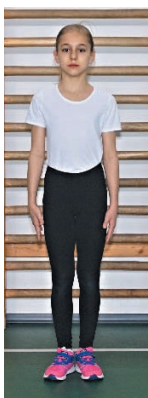


Să ne reamintim!

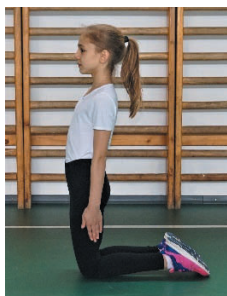
Participarea la lecțiile de educație fizică și sport și practicarea frecventă a exercițiilor fizice te ajută să menții o postură corectă a corpului în activitățile de zi cu zi, să previi apariția și să corectezi deficiențele fizice, să crești și să te dezvolți armonios.

Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate

☉ **Poziția stând:** privirea înainte, umerii relaxați, trunchiul în poziție verticală, brațele relaxate pe lângă corp, coatele întinse, palmele orientate către corp, genunchii întinși, picioarele cu vârfurile ușor depărtate și călcâiele apropiate.



☉ **Poziția pe genunchi:** privirea înainte, trunchiul în poziție verticală, umerii relaxați, membrele superioare pe lângă trunchi, genunchii îndoiți în unghi drept, picioarele în prelungirea gambelor.



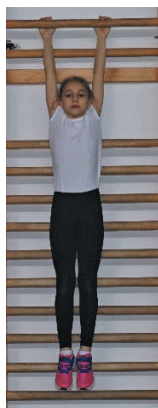
☉ **Poziția așezat:** privirea înainte, spatele drept, trunchiul în poziție verticală, membrele superioare pe lângă corp, coapsele îndoite în unghi drept față de trunchi, genunchii întinși, picioarele apropiate.



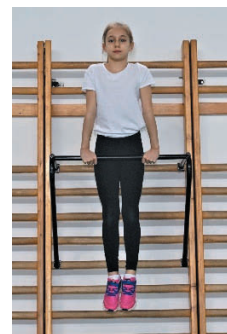
☉ **Poziția culcat dorsal:** privirea orientată în sus, trunchiul în poziție orizontală, membrele superioare pe lângă corp, palmele orientate către corp, coapsele și gambele așezate în prelungirea corpului, picioarele apropiate, orientate cu vârful în sus.



☉ **Poziția atârnat:** brațele ridicate prin lateral, coatele întinse, mâinile prind bara de susținere, membrele inferioare în prelungirea corpului, picioarele nu ating solul. Punctele de susținere se realizează la nivelul mâinilor, prin apucarea barei sau a șipcii spalierului.



☉ **Poziția sprijin:** privirea înainte, trunchiul în poziție verticală, brațele pe lângă corp, coatele întinse, mâinile prind bara, membrele inferioare sunt întinse în prelungirea corpului, cu picioarele apropiate. Punctele de sprijin sunt la nivelul mâinilor.



În cadrul acțiunilor motrice trebuie să păstrezi o poziție corectă a corpului, așa cum îți indică profesorul tău la lecție.

Reflexul de postură corectă

Forța de atracție a Pământului, gravitația, influențează reacțiile tale de postură și are un rol important în menținerea unor poziții ale corpului, în trecerea dintr-o poziție în alta sau în menținerea echilibrului după o dezechilibrare.

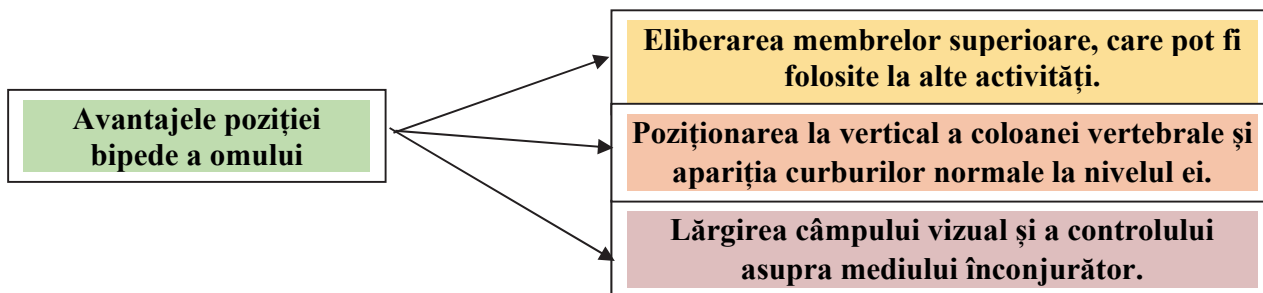


Vocabular

⊕ **Postură** - ținută, poziție a corpului.

⊕ **Reflexul** - este un răspuns rapid, o reacție automată și involuntară la un anumit stimul.

Poziția specifică a corpului uman în timpul multor activități este poziția bipedă.

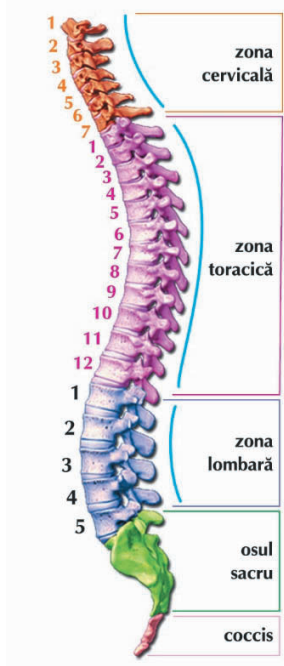


Pentru a putea să mențină poziția bipedă și pentru a se putea echilibra ușor, organismul omului s-a adaptat prin apariția unor curburi normale la nivelul coloanei vertebrale, care pot fi observate când privim corpul din lateral.



Știați că...

❖ Dacă omul ar avea o coloană vertebrală dreaptă, nu ar reuși să mențină poziția bipedă?



În partea de sus a coloanei, primele 7 vertebre formează o curbură orientată anterior.

În zona de mijloc a coloanei, cele 12 vertebre din regiunea toracelui formează o curbură orientată posterior.

În continuarea curburii toracice, din cele 5 vertebre se formează o curbură orientată anterior.

Ultimele 9-10 vertebre se sudează între ele formând două oase, osul sacru și osul coccis, cu o curbură orientată posterior.

Reflexul de postură asigură echilibrarea și menținerea unei poziții corecte a corpului. Pentru a menține poziția corectă a corpului sunt solicitați un număr important de mușchi, controlați și comandați de sistemul nervos.



Vocabular

☺ **Vertebră** – fiecare dintre oasele scurte, în formă de inel, care formează împreună coloana vertebrală la om și la animalele vertebrate.

Tonicitatea și troficitatea musculaturii

Tonicitatea este o proprietate a mușchilor de a fi într-o permanentă stare de contracție ușoară, menținută în mod reflex.

Atât în poziția stând, cât și în poziția culcat, atunci când ești în repaus, musculatura ta nu este relaxată complet. Mușchii se află într-o stare de tensiune ușoară și permanentă, numită tonus muscular. Starea de contracție ușoară (tonusul muscular) nu dispare nici în somn, fiind la un nivel mai crescut când suntem activi, față de atunci când dormim. Menținerea tonusului muscular la nivelul întregului organism este o activitate care presupune un consum redus de energie.



Vocabular

☺ **Contracția musculară** – reprezintă scurtarea unui mușchi sub acțiunea sistemului nervos și stă la baza deplasării organismelor vii.



1. Tonus muscular scăzut (în somn);
2. Tonus muscular moderat (în poziția stând);
3. Tonus muscular crescut (în timpul practicării sportului – alergare).

În cazul în care te afli într-un mediu foarte rece, friguros, organismul tău își produce căldură prin creșterea tonusului muscular. Un alt rol important pe care îl are tonusul muscular este în menținerea unei posturi corecte a corpului. Dacă practici exerciții fizice în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport și în timpul liber, contribuie la relaxarea mușchilor în repaus și creșterea forței lor în activități.

Troficitatea este o proprietate a mușchilor de a fi menținuți în stare de funcționare prin stimulare și hrănire cu substanțe energetice.

Troficitatea mușchilor este asigurată de vasele de sânge care aduc substanțe energetice și oxigen. Pe baza comenzii venite de la sistemul nervos, cu consum de substanțe energetice și oxigen, mușchiul realizează contracția musculară. Pentru a aduce în organism substanțele energetice de care mușchiul are nevoie pentru a funcționa, alimentația ta trebuie să fie variată și echilibrată, bazată pe fructe, legume și produse cât mai sănătoase.



Știați că...

- ❖ Starea permanentă de contracție a mușchilor, numită tonus muscular contribuie la fixarea articulațiilor.
- ❖ Pe parcursul evoluției lor, băieții înregistrează un tonus muscular crescut față de fete, atât în repaus, cât și atunci când mușchii sunt contractați.
- ❖ În cazul în care temperatura corpului scade sub 36 de grade Celsius, tonusul muscular poate crește până la apariția unor tremurături involuntare, numite frisoane.

Mobilitate și stabilitate articulară



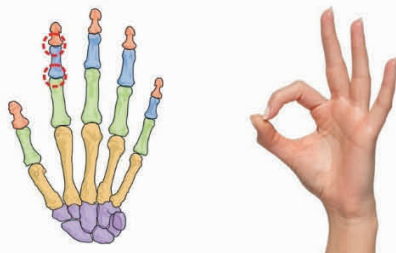
Vocabular

🔄 **Articulație** – structura prin care se unesc două sau mai multe oase.

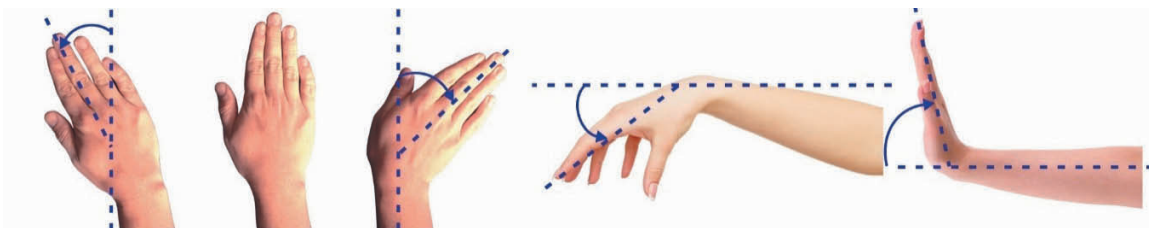
Mobilitatea articulară este funcția unei articulații de a realiza o mișcare și de a o executa cu amplitudine maximă. Stabilitatea articulară este funcția unei articulații de a rămâne fixată, de a menține neschimbate unghiurile dintre oasele care alcătuiesc articulația.

Din punct de vedere al direcțiilor pe care se pot deplasa segmentele într-o articulație există trei tipuri de articulații:

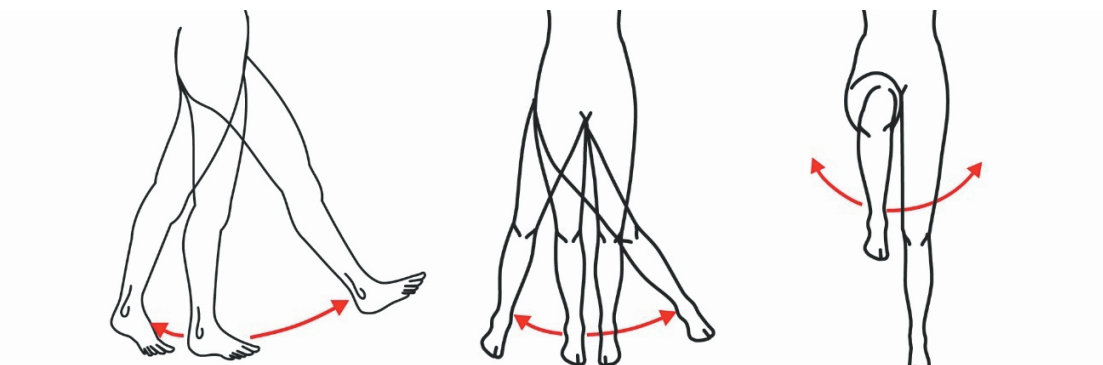
a) Articulație cu o singură axă de mișcare – Articulațiile degetelor



b) Articulație cu două axe de mișcare – Articulația mâinii



c) Articulație cu trei axe de mișcare – Articulația șoldului



Mobilitatea este singurul mod de manifestare a motricității care ajunge la nivelul maxim de dezvoltare în jurul vârstei de 12-13 ani. După această vârstă, dacă nu îți antrenezi capacitatea de a realiza mișcări cu amplitudine mare, această funcție a organismului scade treptat.

Exerciții pentru creșterea mobilității articulației șoldului

☉ Din poziția stând, fandări înainte cu amplitudine maximă, aplecarea trunchiului și ducerea mâinilor pe sol.



☉ Din poziția stând, fandări laterale cu amplitudine maximă, aplecarea trunchiului și ducerea mâinilor pe sol.



Stabilitatea articulară se referă la menținerea în poziție fixă a unei articulații. Spre exemplu, genunchiul este o articulație a cărei caracteristică este stabilitatea.

Exerciții pentru creșterea stabilității articulației genunchiului

☉ Din așezat pe banca de gimnastică sau pe un scaun – întinderea genunchiului cu menținerea poziției.



☉ Stând pe un picior cu fața la scara fixă, brațele înainte, de șipcă apucat. Menținerea poziției stând pe un picior timp de 30 de secunde.



Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă
(libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener)

Complex de exerciții libere

1. Poziție inițială: stând depărtat, mâinile pe șolduri



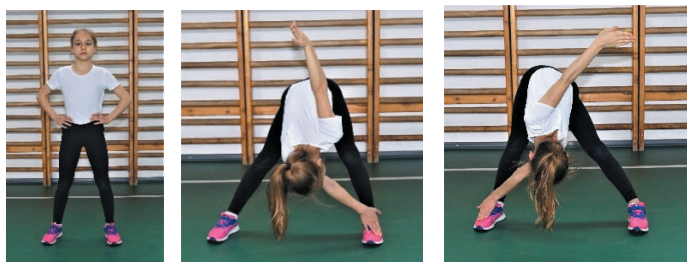
T1 – răsucirea capului spre stânga; T2 – revenire; T3 – răsucirea capului spre dreapta;
T4 – revenire; T5 – aplecarea capului spre stânga; T6 – revenire;
T7 – aplecarea capului spre dreapta; T8 – revenire.

2. Poziția inițială: stând depărtat



T1 – ridicarea brațelor prin lateral sus, cu bătaie din palme;
T2 – revenire;
T3 – ridicarea brațelor prin înainte sus;
T4 – revenire.

3. Poziția inițială: stând depărtat, mâinile pe șolduri



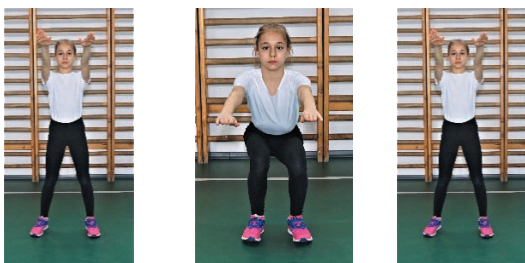
T1-2 – îndoirea răsucită a trunchiului spre stânga, mâna dreaptă la piciorul stâng, cu arcuire;
T3-4 – îndoirea răsucită a trunchiului spre dreapta, mâna stângă la piciorul drept, cu arcuire.

4. Poziția inițială: stând depărtat, mâinile pe șolduri



T1-2 – răsucirea trunchiului spre stânga, cu arcuire;
T3-4 – răsucirea trunchiului spre dreapta, cu arcuire;
T5-6 – aplecarea trunchiului, cu arcuire; T7-8 - extensia trunchiului, cu arcuire.

5. Poziția inițială: stând depărtat, brațele întinse înainte



T1 – îndoirea genunchilor; T2 – revenire.

6. Poziția inițială: stând



T1-4 – sărituri pe vârfuri, pe loc;
T5 – săritură în stând depărtat;
T6 – săritură în stând;
T7 – săritură în stând depărtat;
T8 – revenire.

Complex de exerciții cu obiecte portative - mingea

1. Poziția inițială: stând depărtat, cu brațele întinse înainte, cu o minge ținută în mâini



T1-2 – răsucirea trunchiului spre stânga, cu arcuire;
T3-4 – răsucirea trunchiului spre dreapta, cu arcuire.

2. Poziția inițială: stând depărtat, cu o minge ținută în mâini



T1 – îndoirea trunchiului înainte, mingea pe sol;
T2 – revenire;
T3 – extensia trunchiului, cu ridicarea brațelor prin înainte sus;
T4 – revenire.

3. Poziția inițială: stând depărtat, cu o minge ținută în mâini



T1 – ridicarea brațelor prin înainte sus;
T2 – îndoirea brațelor, mingea pe cap;
T3 – întinderea brațelor sus;
T4 – revenire.

4. Poziția inițială: stând depărtat, brațele întinse înainte, mingea ținută în mâini



T1 – îndoirea genunchilor, coborârea brațelor prin înainte, mingea pe sol;
T2 – ridicare în stând pe piciorul stâng, cu piciorul drept întins înapoi, concomitent cu ridicarea brațelor prin înainte sus;
T3 – îndoirea genunchilor, cu coborârea brațelor prin înainte, mingea pe sol; T4 – revenire; T5-8 – același exercițiu, cu ridicare în stând pe piciorul stâng.

5. Poziția inițială: culcat dorsal depărtat, genunchii ușor îndoii, pe tălpi sprijinit, brațele sus, mingea ținută în mâini



T1 – ridicarea trunchiului cu coborârea brațelor întinse, mingea între genunchi; T2 – coborârea trunchiului în culcat dorsal, depărtat, genunchii ușor îndoiți, pe tălpi sprijinit; T3 – ridicarea trunchiului și apucarea mingii ținută între genunchi, cu ambele mâini; T4 – revenire.

6. Poziția inițială: culcat facial, cu brațele înapoi jos, mingea ținută la spate



T1 – extensia trunchiului cu ridicarea mingii cât mai sus; T2 – revenire.

7. Poziția inițială: sprijin culcat facial, mingea ținută între glezne



T1 – săritură în sprijin ghemuit, mingea între glezne; T2 – revenire.

8. Poziția inițială: stând, mingea pe sol înaintea



T1 – săritură înainte peste minge, de pe două pe două picioare;
T2 – săritură înapoi peste minge, de pe două pe două picioare.

Complex de exerciții cu partener

1. Poziția inițială: stând față în față, cu brațele întinse lateral, de mâini reciproc apucat



T1 – răsucirea trunchiului spre dreapta; T2 – revenire; T3 – răsucirea trunchiului spre stânga; T4 – revenire.

2. Poziția inițială: stând umăr lângă umăr, de mâna din interior reciproc apucat



T1-2 – pas înainte cu piciorul din interior și ridicarea brațelor prin înainte sus;
T3-4 – revenire;
T5-6 – pas înainte cu piciorul din exterior și ridicarea brațelor prin înainte sus; T7-8 – revenire

3. Poziția inițială: stând depărtat spate în spate, cu brațele sus, de mâini reciproc apucat



T1-2 – aplecarea trunchiului înainte, simultan cu extensia trunchiului partenerului;
T3-4 – revenire;
T5-8 – aceeași mișcare schimbând rolurile.

4. Poziția inițială: stând spate în spate, cu brațele sus, de mâini reciproc apucat



T1 – fandare înainte cu piciorul drept, extensia trunchiului;
T2 – revenire;
T3 – fandare înainte cu piciorul stâng, extensia trunchiului;
T4 – revenire.

5. Poziția inițială: stând depărtat față în față, trunchiul aplecat, brațele sus, palmele așezate pe umerii partenerului



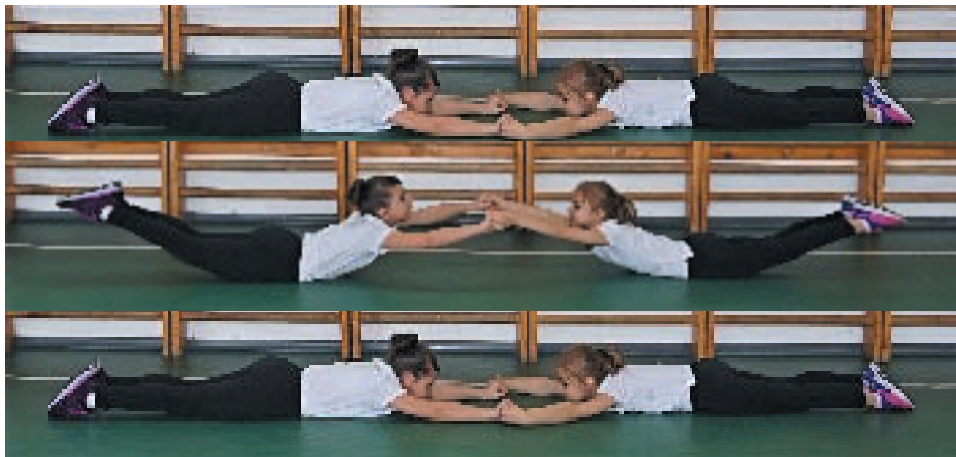
T1-2 – răsucirea trunchiului spre dreapta (stânga), cu arcuire;
T3-4 – răsucirea trunchiului spre stânga (dreapta), cu arcuire.

6. Poziția inițială: așezat depărtat față în față, picioarele talpă în talpă, înainte de mâini reciproc apucat



T1 – trecerea în culcat dorsal, simultan și îndoirea trunchiului înainte;
T2-3 – arcuire; T4 – revenire; T5-8 – aceeași mișcare schimbând rolurile.

7. Poziția inițială: culcat facial cu brațele sus, de mâini reciproc apucat



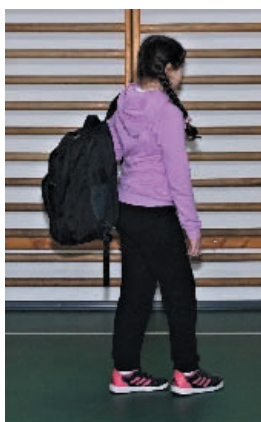
T1 – extensia trunchiului, cu ridicarea picioarelor;
T2 – revenire.

8. Poziția inițială: stând față în față



T1 – săritură cu lovirea palmelor partenerului;
T2 – revenire.

Posturi deficiente frecvente



Deviațiile de la atitudinea corporală corectă pot să apară atunci când menții poziții incorecte timp îndelungat, dar și atunci când ești în mișcare:

- ⊗ aplecarea excesivă a trunchiului atunci când stai în bancă;
- ⊗ transportul ghiozdanului pe un singur umăr;
- ⊗ ridicarea obiectelor de pe sol cu genunchii întinși;
- ⊗ mers cu capul aplecat;
- ⊗ alergare cu trunchiul înclinat mult înainte sau înapoi.

Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valorile de referință specifice vârstei și genului



Să ne reamintim!

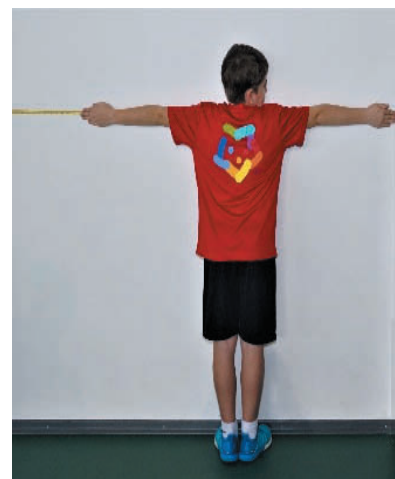
În clasa a V-a ai învățat cum să-ți măsoari înălțimea, masa corporală, frecvența respiratorie și frecvența cardiacă în repaus. Instrumentele pe care trebuie să le folosești sunt: panglica centimetrică, ruleta sau taliometrul pentru a măsura înălțimea și cântarul medical pentru masa corporală. Pentru a măsura frecvența respiratorie și frecvența cardiacă ai nevoie de ceas sau de cronometru.

Pentru a putea să compari valorile înregistrate de tine în jurnalul personal, cu cele înregistrate de alți elevi care au o vârstă apropiată de a ta, prezentăm în continuare câteva valori medii ale indicilor morfologici și funcționali, obținute la nivel național. De asemenea, tabelul următor îți dă posibilitatea să completezi, în jurnalul personal, valorile înregistrate de tine la fiecare dintre testele prezentate.

Indicator / probă		Media masculin	Media feminin	Valorile mele
Indici morfologici	Înălțime (cm)	148	149	
	Masa corporală (greutatea) (kg)	40,93	40,90	
	Anvergura (cm)	147,22	147,44	
Indici funcționali	Frecvența respiratorie în repaus (numărul de inspirații și expirații pe minut)	aproximativ 20 de respirații pe minut		
	Frecvența cardiacă în repaus (numărul de contracții pe minut)	aproximativ 80 de bătăi pe minut		

Valorile medii ale înălțimii, masei corporale (greutatea) și anvergurii au fost preluate din „Raportul privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România”, publicat în 2015. Mediile vârstelor elevilor evaluați au fost de aproximativ 12 ani. Valorile frecvenței respiratorii și frecvenței cardiace au fost măsurate în repaus.

Anvergura reprezintă distanța dintre vârfurile degetelor mijlocii de la mână, atunci când membrele superioare sunt extinse și ridicate lateral. Se măsoară folosind panglica centimetrică sau ruleta.





Știați că...

- ❖ Frecvența cardiacă poate crește cu 8-12 bătăi pe minut la simpla modificare a poziției corpului, la trecerea din culcat în poziția stând?
- ❖ Frecvența cardiacă crește atunci când crește intensitatea efortului, putând ajunge în eforturi mari la valori de peste 200-220 de bătăi pe minut?
- ❖ Frecvența respiratorie a femeilor este mai mare față de frecvența respiratorie a bărbaților?
- ❖ În eforturi intense, frecvența respiratorie poate crește la 35-40 de respirații pe minut, în timp ce în somn aceasta scade?

Cunoștințe despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă; cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora

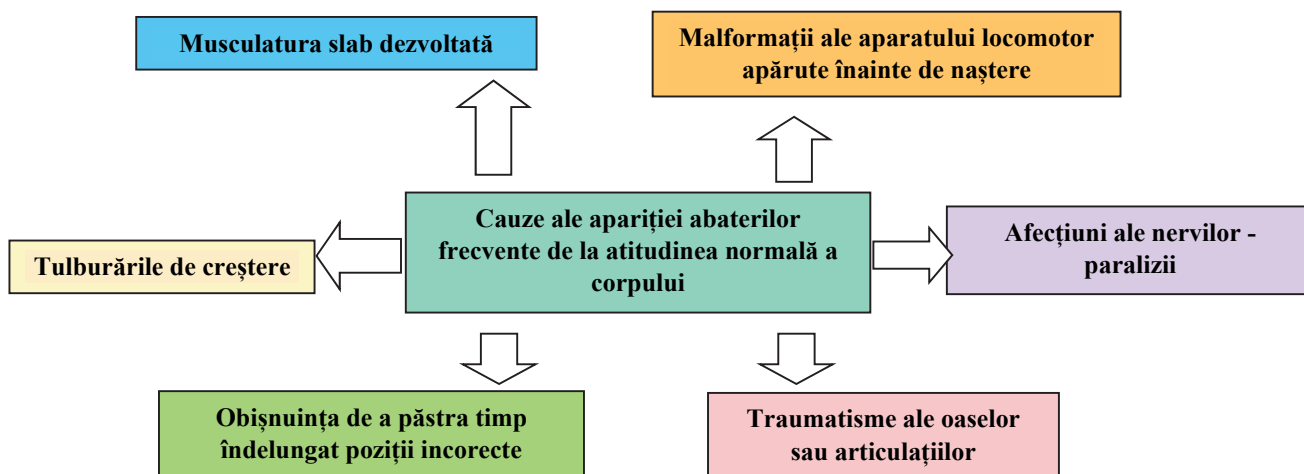


Să ne reamintim!

Cele mai frecvente atitudini deficiente care pot să apară sunt: capul și gâtul înclinate înainte, capul și gâtul înclinate lateral, atitudinea cifotică, atitudinea lordotică, atitudinea scoliotică, umeri aduși și coborâți, omoplați depărtați, genunchi în „X” sau „()”, picior plat.

Pe lângă atitudinile deficiente enumerate mai sus, sunt întâlnite și alte abateri frecvente de la atitudinea corporală corectă: „torticolis” (deviația gâtului și capului), torace plat, torace asimetric, abdomen proeminent, spate cifoscoliotic, omoplați asimetrici.

Cauzele apariției abaterilor frecvente de la atitudinea normală a corpului



Exercițiul fizic și conștientizarea posturii sunt mijloacele principale care contribuie atât la prevenirea, cât și la corectarea deviațiilor de la postura corectă a corpului.



Recapitulare

În cadrul acțiunilor care presupun mișcare trebuie să păstrezi o poziție corectă a corpului, așa cum îți indică profesorul tău la lecție.

Pentru a te dezvolta armonios vei executa exerciții pentru cap-gât, articulația umărului și membrele superioare, trunchi, membrele inferioare. Ele formează complexe de exerciții libere, cu obiecte portative cu/fără fond muzical, cu partener.



Evaluare

1. Execută un complex de dezvoltare fizică armonioasă format din șase exerciții în 8 timpi, repetate de 4 ori.

Criterii de evaluare:

- memorarea structurii exercițiului;
 - succesiunea metodică a acestora în complex;
 - execuția corectă a mișcărilor componente;
 - amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor.
2. Enumeră indicii morfologici și funcționali. Completează în jurnalul personal valorile acestora.





CAPACITATEA MOTRICĂ



„Poți realiza ceea ce vrei, cu condiția să vrei îndelung acest lucru.”

PIERRE DE COUBERTIN
– pedagog francez,
părintele Jocurilor Olimpice moderne

- ⊗ Deprinderi de locomoție;
- ⊗ Deprinderi de manipulare;
- ⊗ Deprinderi de stabilitate;
- ⊗ Calități motrice.

Deprinderi de locomoție

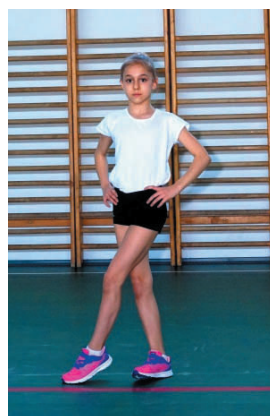


Să ne reamintim!

Deprinderile de locomoție sunt de bază (mersul, alergarea, săritura) și combinate (escaladarea, tracțiunea, cățărarea, târârea).

Mersul

În timpul orei de educație fizică te vei deplasa prin mers folosind diverse variante ale acestuia (mers pe vârfuri, ghemuit, cu pas fandat, *cu pas adăugat și pas încrucișat*).



Exerciții

- ⊕ Mers cu pas adăugat cu mâinile pe umeri, la ceafă, pe cap.
- ⊕ Mers cu pas încrucișat cu mâinile pe șold.

⊕ „Hai să mergem!” – Efectivul de elevi este împărțit în două echipe, egale ca număr, dispuse pe șiruri înapoia liniei de plecare. La 10-15 metri de aceasta se trasează linia de sosire. La comanda profesorului, primii elevi din ambele echipe se deplasează cu pas adăugat până la linia de sosire, o depășesc și se întorc prin mers cu pas încrucișat, îi ating pe următorii coechipieri pe umăr și revin în formație. Câștigă echipa care a terminat prima și care a executat deplasarea corect.



Joc de mișcare



Îți recomandăm

- ⊕ Evită să îți târăști picioarele!
- ⊕ Evită să te deplasezi cu vârfurile picioarelor în afara axului de înaintare (lateral sau spre interior)!

Alergarea

Alergarea este cel mai utilizat mod de deplasare în timpul lecției de educație fizică. Vei folosi diferite variante de alergare: *cu schimbări de direcție, pe perechi și în grup, cu ocolire și trecere peste obstacole*.

Analizând pasul de alergare poți constata că acesta are trei faze:

1. faza de sprijin pe unul dintre picioare (unilateral);

2. faza de zbor, când picioarele nu mai păstrează contactul cu solul;
3. faza de sprijin pe celălalt picior, când avem iarăși un sprijin unilateral.



Exerciții

- ⊕ Alergare înainte, înapoi, lateral, în zig-zag.
- ⊕ Alergare cu trecere peste gărdulețe.
- ⊕ Alergare pe perechi, pe diferite distanțe.

⊕ „Alergă în pereche!” – Elevii sunt împărțiți în patru echipe. Fiecare echipă este așezată în coloană câte unul. La semnal, primul elev din fiecare echipă aleargă până la jalonul aflat la o distanță de 10 metri, îl ocolește și se întoarce la echipa sa luându-l de mână pe următorul elev. Parcurge traseul împreună cu acesta, ținându-se de mână, apoi rămâne în spatele jalonului. Al doilea elev aleargă înapoi și îl ia de mână pe următorul elev și aleargă până la jalon. Jocul continuă până când toți elevii din echipă parcurg traseul în acest mod. Câștigă echipa care termină prima traseul.



Joc de mișcare



Îți recomandăm

- ⊕ Evită să ții brațele întinse din articulația cotului!
- ⊕ Evită să accentuezi balansul corpului pe lateral!

Săritura

Poți executa sărituri succesive de pe loc sau cu deplasare pe direcții diferite (înainte, înapoi sau în lateral), sărituri peste obstacole, ori sărituri la coardă.

Studiind săriturile vei observa că:

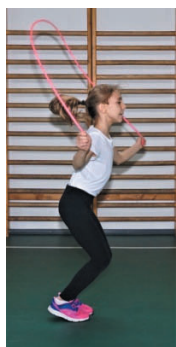
- Elanul sau avântul poate fi făcut de pe loc sau din deplasare.
- Bătaia reprezintă elementul cel mai important în realizarea unei sărituri eficiente. Trebuie să fie energică și realizată în timp cât mai scurt.
- Zborul este realizat atunci când nicio parte a corpului nu mai are contact cu solul.
- Aterizarea este momentul în care tălpile ating solul. Aterizarea se poate face pe unul sau pe ambele picioare.



Exerciții

☉ Stând, cu mâinile pe umeri, sărituri pe loc și cu deplasare înainte, înapoi sau lateral.

☉ Sărituri la coardă.



☉ Alergare cu sărituri peste obstacole așezate în ordine crescătoare ca înălțime.



Joc de mișcare

☉ „Cursa în saci” – Elevii sunt împărțiți în echipe cu număr egal de copii. Fiecare echipă are doi saci. La o distanță de 15 metri una de alta se marchează pe teren două linii paralele. În spatele liniei de plecare se aliniază echipele cu elevii așezați în coloane. Primul jucător din fiecare echipă intră într-un sac. La semnal, el pornește prin săritură pe ambele picioare de la linia de plecare și străbate distanța până la linia de întoarcere. După ce a depășit această linie revine la echipa sa și predă sacul următorului elev care parcurge traseul în același mod. Jocul continuă până ce ultimul jucător s-a întors înapoi la linia de plecare. Câștigă echipa care termină prima.



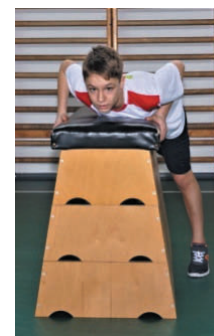
Îți recomandăm

- ☉ Să-ți coordonezi elanul cu bătaia!
- ☉ Să-ți păstrezi echilibrul în faza de zbor!
- ☉ Să ai o aterizare elastică!

Escaladarea

Prin escaladare vei reuși să treci peste obstacole înalte folosind procedeele:

- prin apucare și pășire pe aparat din alergare ușoară;
- prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului, pe aparate cu înălțimi variate.



Exerciții

☉ Elevul pleacă la semnal în alergare ușoară, escaladează prin apucare și pășire lada de gimnastică, aleargă până la un jalon aflat la o distanță de 5 metri față de ladă, îl ocolește și la întoarcere escaladează prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului.



Joc de mișcare

⊕ „Escaladează și sari!” - Efectivul clasei este împărțit în două echipe egale ca număr, așezate pe două șiruri, înapoia liniei de plecare. Înaintea fiecărei echipe, la distanță de 1,5 metri sunt plasate două gărdulețe, iar la 3 metri de ultimul gărduleț se așază transversal lada de gimnastică. La semnal primul elev de la fiecare echipă pleacă în alergare, sare peste gărdulețe, escaladează lada de gimnastică prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului, aleargă până la o coardă de gimnastică situată la 3 metri de ladă și execută două sărituri. La întoarcere escaladează lada de gimnastică prin apucare și pășire pe aparat. La terminarea jocului, cadrul didactic evidențiază echipa care a terminat prima și a parcurs corect traseul.



Îți recomandăm

- ⊕ Să ai o priză sigură la apucarea aparatului!
- ⊕ Să împingi suficient în piciorul de bătaie!

Tracțiunea

Anul acesta vei executa *tracțiuni pe banca de gimnastică înclinată și pe perechi, din poziții diferite.*



Exerciții

- ⊕ Din culcat facial pe banca de gimnastică înclinată (sprijinită pe a treia șipcă a scării fixe), tracțiune simultană cu ambele brațe.

⊕ „Lupta în brațe” – Elevii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr, câte doi stând față în față înapoia unei linii, brațele înainte, de mâini apucate. La comanda profesorului execută tracțiuni simultane. Câștigă echipa care a reușit să tragă cei mai mulți jucători din echipa cealaltă în terenul propriu.



Joc de mișcare

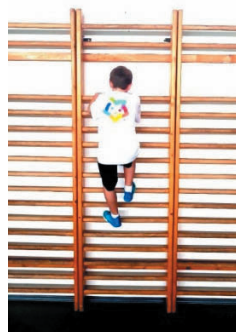


Îți recomandăm

- ⊕ Să prinzi bine banca de gimnastică!
- ⊕ Să te asiguri că ai un sprijin bun pe tălpi atunci când execuți tracțiunea în perechi!

Cățărarea-coborârea

La fel ca și anul trecut, vei exersa *cățărarea – coborârea la scară fixă și pe plan înclinat.*





Exerciții

☼ Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe o bancă de gimnastică înclinată (sprijinită pe scara fixă), cățărare pe scara fixă prin deplasarea simultană a mâinilor și a picioarelor, trecere pe scara alăturată și coborâre din șipcă în șipcă.

☼ „Maimuța” – Efectivul clasei este împărțit în două echipe egale ca număr, așezate pe două șiruri, înapoia liniei de plecare aflată la 5 metri față de scara fixă. La semnal primul elev de la fiecare echipă aleargă, se cațără pe scara fixă, atinge cu mâna ultima șipcă, trece pe scara fixă alăturată, coboară până la a treia șipcă pe care se află sprijinită banca de gimnastică și continuă coborârea pe aceasta.



Joc de mișcare



Îți recomandăm

- ☼ Să ai întotdeauna cel puțin trei puncte de sprijin!
- ☼ Coborâre de pe aparat fără să sari!

Târârea

Târârea pe genunchi și coate cu purtare de obiecte o vei exersa în parcursuri aplicative, ștafete și jocuri de mișcare.



Exerciții

☼ Având în mână o minge, execută târâre pe coate și pe genunchi, mutând alternativ coatele și genunchii, până la un jalon aflat la distanța de 10 metri, îl ocolești și te întorci în alergare, predai mingea următorului elev.

☼ „Cursa pe sub baston” – Elevii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare. La 3 metri de aceasta se pun în paralel câte trei bănci. Deasupra băncilor, la intervale de 0,50 metri sunt așezate mai multe bastoane, formând două tuneluri. Primul jucător din fiecare echipă se află în poziția culcat înainte cu sprijin pe coate și genunchi având în mână o minge. La semnalul profesorului pornește, târându-se până la tunel, trece pe sub el fără să atingă bastoanele și se întoarce în alergare prin lateral până la linia de plecare, îi oferă mingea următorului, după care revine în formație. Câștigă echipa care a terminat mai repede cursa și care are cele mai puține penalizări pentru atingerea bastoanelor.



Joc de mișcare



Îți recomandăm

- ☼ Să menții corpul cât mai aproape de suprafața de sprijin!

Deprinderi de manipulare



Să ne reamintim!

Deprinderile de manipulare sunt de tip propulsie și de tip absorbție.

Pe lângă deprinderile de propulsie exersate anul trecut – *lansare, rostogolire, azvârlire, lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte*, acum vei executa *voleibolare și ricoșare*.

În clasa a VI-a vei executa deprinderea de tip absorbție – *prinderea cu o mână, alături de cele exersate anul trecut – prindere cu o mână sau cu ambele*.



Exerciții

- Stând, mingea ținută cu ambele mâini, aruncarea mingii în sus, voleibolare spre un perete și prinderea ei după ricoșare.

„Mingea la căpitan” – Elevii sunt împărțiți în patru echipe egale ca număr, așezate pe șiruri. În fața fiecărei echipe, la o distanță de 2 metri, se află un elev (căpitan) având o minge de volei. La semnal acesta voleibolează mingea către primul elev din șir, care la rândul lui o transmite la fel înapoi la căpitan, după care aleargă la loc în formație. Câștigă echipa care revine prima în formația inițială.



Joc de mișcare



Îți recomandăm

- Evită să dai o traiectorie prea înaltă sau prea joasă obiectului!
- Evită să-ți folosești în timpul aruncării doar forța musculaturii brațelor!

Deprinderi de stabilitate



Să ne reamintim!

Deprinderile de stabilitate sunt de tip axial (îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare) și posturi statice sau dinamice (posturi ortostatice, rostogoliri).

Deprinderile de stabilitate sunt *de tip axial specifice disciplinelor sportive și posturi statice sau dinamice specifice disciplinelor sportive*. Acestea le vei exersa în cadrul învățării și consolidării elementelor și procedurilor tehnice din atletism, gimnastică și jocuri sportive.



Îți recomandăm

☘ Să cunoști postura corectă a corpului!

☘ Să-ți păstrezi echilibrul și stabilitatea corpului pe parcursul desfășurării acțiunilor motrice!

Calități motrice

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului tău pe care le poți educa sau dezvolta întreaga viață prin practicarea exercițiilor fizice.

Viteza



Să ne reamintim!

Viteza reprezintă capacitatea de a executa mișcări cu întregul corp sau doar cu segmente ale acestuia într-un timp cât mai scurt.

Realizarea actelor și acțiunilor motrice implică mai multe forme de manifestare a vitezei. Dintre cele mai importante amintim: viteza de reacție, viteza de execuție, viteza de repetiție și viteza de deplasare.

Viteza de reacție la diferiți stimuli

Constă în rapiditatea cu care poți răspunde la diferiți stimuli. Aceștia pot fi vizuali (mână ridicată, fanione etc), auditivi (fluier, bătaia din palme etc), tactili (atingeri de obiecte și de persoane).





Exerciții

⊕ Din așezat, la coborârea brațului profesorului, ridicare în poziția stând.

Viteza de execuție a actelor și a acțiunilor motrice singulare și repetate (viteza de repetiție)



Viteza de execuție reprezintă capacitatea de a efectua cât mai rapid un act sau o acțiune motrică.

Viteza de repetiție se referă la capacitatea individului de a efectua un număr cât mai mare de mișcări într-un timp prestabilit.

⊕ Pe perechi, față în față, efectuarea unui număr cât mai mare de pase în 15 secunde.



Exerciții

Viteza de deplasare pe direcții și pe distanțe variate

Reprezintă capacitatea de a parcurge o distanță cât mai mare în timp cât mai scurt.



Exerciții

⊕ Alergare de viteză pe distanța de 30 metri.

Act motric – elementul de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau construirii de acțiuni motrice.

Acțiuni motrice – sisteme de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat, într-o activitate motrică.



Vocabular



Pentru a-ți dezvolta viteza, este important să respecti anumite *caracteristici ale exercițiilor*:

- să fie foarte bine însușite;
- să le realizezi într-un timp cât mai scurt;
- durata lor să fie bine stabilită.

Valori medii ale indicatorilor de viteză

Conform „Raportului privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România” – 2015

Proba de control	Valori medii corespunzătoare vârstei și genului	
	Fete	Băieți
Naveta 10 × 5 metri	22,17 secunde	21,28 secunde



Joc de mișcare

⊕ „Prinde bastonul” – Elevii sunt așezați în cerc cu fața spre interior. Fiecare elev primește câte un număr, elevii cu numere impare vor forma o echipă, iar cei cu numere pare o altă echipă. În centrul cercului se află conducătorul jocului având un baston. Bastonul este sprijinit pe sol în poziție verticală. Conducătorul jocului strigă un număr și, imediat după aceea, se retrage într-o parte, luând mâna de pe baston. Jucătorul al cărui număr a fost strigat aleargă spre baston și încearcă să-l prindă înainte ca acesta să cadă pe sol. Dacă a reușit, el aduce un punct echipei sale, după care revine la locul său. Câștigă echipa care totalizează prima zece puncte.

⊕ Întrece-te cu colegii!

⊕ Să faci pauze între repetări, astfel încât organismul tău să își revină după efortul anterior!



Îți recomandăm



Evaluare

⊕ **Naveta 10 × 5 metri:** se trasează cu bandă pentru marcat două linii paralele situate la o distanță de 5 metri depărtare una de cealaltă / se vor plasa două jaloane la o distanță de 5 metri depărtare unul de celălalt. Elevul se poziționează în dreptul uneia dintre linii / unuia dintre jaloane, având un picior la linie și celălalt înapoi. La semnalul de plecare, acesta trebuie să alerge cât mai repede la cealaltă linie, trecând cu ambele picioare de ea și după care să alerge înapoi la linia de start. O alergare dus-întors reprezintă un ciclu, pentru acest test fiind necesare 5 cicluri.

⊕ **Alergare de viteză pe 50 de metri plat, cu start de sus:** elevii se așază la linia de start în poziția startului de sus și parcurg în alergare, cu plecare liberă, distanța stabilită.

Îndemânarea (capacități coordinative)

Îndemânarea te ajută să înveți rapid mișcări noi, să efectuezi mișcări în condiții variate, neobișnuite, cu eficiență maximă.



Să ne reamintim!

Coordonarea acțiunilor segmentelor corpului și ale corpului în întregime, în spațiu și în timp; a acțiunilor motrice în relația cu partenerii și cu adversarii

Coordonarea te ajută să obții execuții precise și rapide în condiții neprevăzute.



Exerciții

⊕ Sărituri pe ambele picioare, pe loc și cu diferite piruete, urmate de ghemuiri și rostogoliri alternate cu aruncarea și prinderea mingii.

Ambidextria

Constă în capacitatea ta de a efectua mișcări precise atât cu segmentele de pe partea dreaptă cât și cu segmentele de pe partea stângă a corpului.



- ⊕ Dribling cu două mingi simultan și alternativ.



Exerciții

Echilibrul

Îți asigură stabilitatea și menținerea pozițiilor statice precum și a deplasărilor pe diverse suprafețe cu înălțimi variabile.



Exerciții

- ⊕ Stând, trecerea în cumpănă înainte cu brațele întinse pe lângă corp.
- ⊕ Mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică.

⊕ „Ștafeta cu mingea rostogolită” – Elevii sunt împărțiți în patru echipe, așezate pe patru șiruri, în spatele unei linii de plecare. La 10 metri de aceasta, în fața fiecărei echipe, se află câte un jalon. La semnalul de începere, primul jucător din fiecare echipă rostogolește în același timp două mingi, ocolește jalonul și se întoarce la linia de plecare și predă mingile următorului coechipier. Jocul continuă până când fiecare jucător parcurge traseul. Câștigă echipa care termină prima.



Joc de mișcare



Joc de mișcare

- ⊕ Să ai un „bagaj” de deprinderi motrice cât mai bogat!
- ⊕ Să execuți cât mai bine deprinderile motrice însușite!

Forța

Forța reprezintă capacitatea de a învinge o rezistență sau posibilitatea de a ridica, de a transporta și de a trage unele greutăți prin contracții musculare.



Să ne reamintim!

Forța dinamică (izotonică) segmentară

Este atunci, când prin contracții, se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efort.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale



Exerciții

- ⊕ Culcat dorsal, genunchii apropiați și îndoiți, tălpile pe sol, mâinile la ceafă, ridicări de trunchi.
- ⊕ Culcat dorsal, mâinile pe lângă corp, forfecarea picioarelor.



Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui

- ⊗ Culcat facial, ridicarea trunchiului.



- ⊗ Culcat facial, ridicarea trunchiului cu răsucire.

Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrilor superioare

- ⊗ Stând cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini la piept, întinderea și îndoirea brațelor.
- ⊗ Culcat facial sprijin pe palme și în vârful picioarelor, îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenire în poziția inițială (flotări).



Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrilor inferioare

- ⊗ Stând față în față de mâini apucate, îndoirea și întinderea genunchilor (genuflexiuni).
- ⊗ Săritură pe verticală din ghemuit în ghemuit.



Joc de mișcare

⊗ „Trenul săltăreț” – Elevii sunt împărțiți în echipe egale ca număr, în șir câte unul înapoia liniei de plecare. Fiecare jucător ridică un picior prin alternanță primul dreptul, al doilea stângul și așa mai departe, prinde cu brațul opus piciorului glezna din spate, iar brațul liber îl așază pe umărul celui din față. Deplasarea se face prin sărituri succesive, la semnal, până la linia de sosire. Jucătorii nu au voie să rupă șirul sau să pună piciorul jos. Câștigă echipa care ajunge prima la linia de sosire.

Caracteristicile exercițiului pentru dezvoltarea forței sunt:

- să angreneze eficient musculatura căreia i se adresează;
- dozarea să fie făcută ținând cont de particularitățile de vârstă și sex;
- pentru o eficiență maximă, să fie executate corect.

Valorile medii ale indicatorilor de manifestare a forței principalelor segmente musculare specifice vârstei și genului

Conform „Raportului privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România” – 2015

Proba de control	Valori medii corespunzătoare vârstei și genului	
	Fete	Băieți
Flotări (număr de repetări)	8,21	12,57
Genuflexiuni (număr de repetări)	38,42	42,07
Săritura în lungime de pe loc (cm)	135,85	142,16
Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (număr de repetări)	28,65	31,81
Extensia trunchiului din culcat facial (număr de repetări)	28,34	30,38



Îți recomandăm

- ⊕ La vârsta ta să folosești doar exerciții de învingere a propriei greutate!
- ⊕ Să efectuezi o încălzire temeinică a grupelor musculare și articulațiilor pe care urmează să le angajezi în efort!

⊕ Execută câte două exerciții pentru două grupe musculare alese de tine sau stabilite de profesor.



Evaluare

Rezistența



Să ne reamintim!

Rezistența este capacitatea de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală sau prin învingerea acesteia.

Când faci eforturi timp de peste două minute, fără a rămâne în lipsă de oxigen, îți dezvolti rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe.

Atunci când în efort îți angrenezi sub 30% din musculatură îți dezvolti rezistența musculară locală.

⊕ Alergare ușoară pe distanța de 600 de metri (fete) și 800 de metri (băieți).

⊕ Pe perechi, față în față, pasarea mingii de baschet timp de 2 minute.



Exerciții



Joc de mișcare

⊕ „Huștiuluc” – Elevii sunt dispuși pe liniile din spatele terenului de joc (liniile de poartă). În centrul terenului de joc se află o minge de volei, fotbal sau handbal. La semnal, elevii ambelor echipe pornesc în alergare spre centrul terenului de joc, încercând să intre în posesia mingii. Elevii echipei care intră în posesia mingii încep să o paseze de la unul la altul și să se deplaseze spre linia din spatele terenului echipei adverse, încercând s-o depună cu mâna pe linie sau în spatele liniei. Reușita aduce un punct echipei respective. Câștigă echipa care totalizează cel mai mare număr de puncte.



Principala *caracteristică a exercițiilor* pentru dezvoltarea rezistenței aerobe este aceea că exercițiul trebuie să aibă o durată de peste două minute.

Valorile medii ale indicatorilor de manifestare a rezistenței specifice vârstei și genului

Conform „Raportului privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România” – 2015

Proba de control	Valori medii corespunzătoare vârstei și genului	
	Fete	Băieți
Alergare de rezistență 600 de m (fete), 800 de m (băieți)	3,37 minute	4,05 minute



- ⊕ Să acorzi o atenție sporită actului respirator (inspirație și expirație) în efectuarea exercițiilor de rezistență!
- ⊕ Ca după alergarea de durată să continui să te deplasezi prin mers cel puțin un minut!



⊕ Alergare de durată – se desfășoară pe teren plat, individual sau în pluton, fiecare elev adoptând tempoul personal, astfel încât să alerge continuu, fără opriri sau treceri în mers, timp de patru minute. Se va măsura și înregistra distanța parcursă de fiecare elev în cele patru minute de alergare continuă. La acordarea notei finale se va ține cont de următoarele criterii: alergarea continuă timp de patru minute – pondere 50%; distanța parcursă în cele patru minute – pondere 25%; progresul realizat față de evaluarea inițială – pondere 25%.

Calități motrice combinate



Să ne reamintim!

În mișcările pe care le efectuezi sunt implicate toate calitățile motrice, dar cu pondere diferită.

Prin combinarea calităților motrice, cum ar fi viteza - în condiții de coordonare, forța explozivă sau forța în regim de viteză, forța dinamică segmentară în regim de rezistență vei obține rezultate sportive valoroase.



Exerciții

Exercițiu pentru dezvoltarea vitezei în condiții de coordonare.

⊕ Conducerea mingii printre 10 jaloane dispuse la o distanță de 1 metru între ele.

Exercițiu pentru dezvoltarea forței explozive

⊕ Executarea a 5 pași săriți.

Exercițiu pentru dezvoltarea forței dinamice segmentare în regim de rezistență

Pentru dezvoltarea acestei calități motrice combinate se folosește procedeul „în circuit”. Elevii sunt împărțiți pe grupe. Fiecare grupă se află la câte o „stație”, unde execută un număr de repetări stabilit de profesor.

- ⊕ flotări pe sol;
- ⊕ sărituri la coardă;
- ⊕ din culcat dorsal ridicare în echer;
- ⊕ din culcat facial aruncarea unei mingi la perete și prinderea ei;
- ⊕ culcat dorsal cu o minge medicinală ținută la nivelul pieptului, împingerea mingii în sus și revenire;
- ⊕ din culcat dorsal ridicarea picioarelor la 45°.



Îți recomandăm

- ⊕ Ca înainte de efectuarea „circuitului” să cunoști foarte bine exercițiile acestuia!
- ⊕ Să execuți fiecare exercițiu 20-30 secunde și să faci pauză între „stații” 30-45 secunde!



Recapitulare

Deprinderile de locomoție sunt de bază și combinate.

Deprinderile de manipulare sunt de tip propulsie și de tip absorbție.

Deprinderile de stabilitate sunt de tip axial și posturi statice sau dinamice.

Calitățile motrice de bază sunt: viteza, îndemânarea (capacități coordinative), forța și rezistența.



Evaluare

1. Execută probele de evaluare a calităților motrice, când profesorul tău îți solicită și notează rezultatele obținute în jurnalul personal.

2. Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- O caracteristică a exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței aerobe este aceea că exercițiul trebuie să aibă o durată de peste două minute.
- Pentru dezvoltarea forței exercițiile sunt realizate într-un timp cât mai scurt.
- Exercițiile folosite pentru dezvoltarea forței trebuie să angreneze eficient musculatura vizată.

3. Identifică și asociază proba de evaluare corespunzătoare calității motrice căreia i se adresează:

- | | |
|---------------|---|
| a. Forța | 1. Naveta 10 × 5 m |
| b. Rezistența | 2. Două exerciții pentru două grupe musculare |
| c. Viteza | 3. Alergare de durată |
| | 4. Alergare de viteză pe 50 de m plat |





DISCIPLINE SPORTIVE



„Pentru orice persoană, sportul este un prilej de îmbunătățire a felului său de a fi.”

PIERRE DE COUBERTIN
– pedagog francez,
părintele Jocurilor Olimpice moderne

- ⊗ Atletism;
- ⊗ Gimnastică;
- ⊗ Sărituri la aparate;
- ⊗ Baschet;
- ⊗ Fotbal;
- ⊗ Handbal;
- ⊗ Oină;
- ⊗ Rugby tag;
- ⊗ Volei;
- ⊗ Torball;
- ⊗ Goalball;
- ⊗ Discipline sportive alternative

Atletism



Să ne reamintim!

Alergarea, aruncarea și săritura stau la baza tuturor probelor atletice, fiind mișcări naturale care s-au perfecționat odată cu evoluția omului. Atletismul îl poți practica atât în aer liber cât și în sală.

Alergări

Elemente din școala alergării

În acest an vei exersa următoarele elemente care fac parte din școala alergării: alergare ușoară, alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambelor înainte, alergare cu pendularea gambelor înapoi, alergare cu schimbare de ritm.

Variante de exerciții din școala alergării:

- ⊕ pendularea gambelor înapoi, alternativ, la 2-3 pași de alergare;
- ⊕ alergare cu joc de glezne, continuată cu alergare cu genunchii sus;
- ⊕ alergare pe loc cu genunchii sus, continuată cu alergare cu pendularea gambelor înainte.



Alergarea de viteză

În timpul alergării de viteză vei parcurge următoarele faze: startul de jos și lansarea de la start, pasul alergător lansat de viteză și finišul.

Pasul alergător lansat de viteză

Pe parcursul alergării contactul cu solul îl faci pe pingea, trunchiul este drept sau ușor înclinat, mișcarea brațelor angrenează umerii.



Exerciții

- ⊕ Alergare accelerată pe distanța de 20 de metri cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei pe o distanță de 10 metri.
- ⊕ Alergare de viteză pe 50 de metri plat cu start de sus.

Startul de jos și lansarea de la start

Este prima fază a alergării de viteză. Se realizează prin adoptarea unei poziții grupate în bloc-start. Pentru startul de jos și lansarea de la start sunt folosite următoarele comenzi: „Pe locuri!”, „Gata!”, „Start!” (semnal sonor).

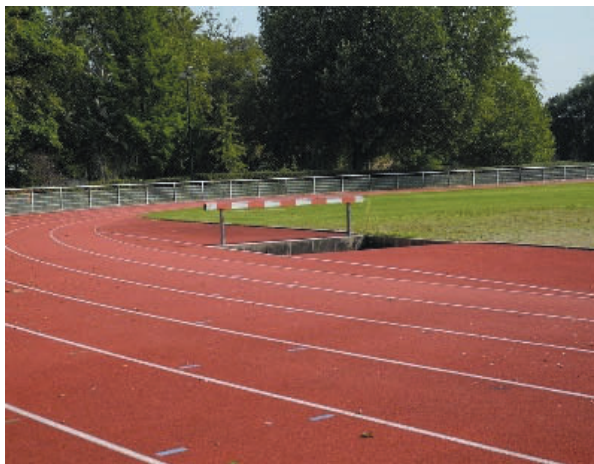


Exerciții

- ⊕ Start de jos, la comandă, cu alergare pe distanța de 10 metri.
- ⊕ Start de jos pe sub o sfoară.

Cunoștințe despre:

- *startul greșit* este atunci când nu respecti luarea pozițiilor corecte corespunzătoare comenzilor „Pe locuri!” și „Gata!”. O altă greșeală este plecarea în alergare înainte de comanda „Start!”;
- *respectarea culoarului de alergare*. Toate alergările de viteză se desfășoară pe pista de alergare, de formă ovală, cu lungimea de 400 de metri. Alergarea se efectuează în sensul invers acelor de ceasornic. În toate



cursele care presupun ca participanții să alerge în cadrul culoarelor, fiecare alergător își va respecta propriul culoar de alergare de la începutul până la sfârșitul cursei. Când alergarea se desfășoară în linie dreaptă și un concurent se abate de la culoarul lui, aceasta nu este considerată infracțiune dacă el nu incomodează alt concurent. Dacă alergarea se desfășoară în turnantă și el calcă linia din stânga, se consideră infracțiune și concurentul este descalificat;

- *probe de alergare de viteză*, în concursurile oficiale care se desfășoară în aer liber sunt: 100 de metri, 200 de metri și 400 de metri.

Alergarea de rezistență

Este formată din trei faze: startul și lansarea de la start, pasul lansat în tempo moderat, sosirea.

Startul de sus și lansarea de la start

În aceste probe, regulamentul de concurs te obligă să efectuezi plecarea cu start de sus (din picioare). La comanda „Pe locuri!” vei așeza piciorul mai puternic lângă linia de start, celălalt picior se sprijină mai în spate, pe pingea. Trunchiul îl ai aplecat, iar brațul opus piciorului aflat la linia de start este înaintea trunchiului. Plecarea o faci la comanda „Start!”.



Exerciții

- ⊕ Start de sus cu plecare liberă.
- ⊕ Start de sus la comandă.

Coordonarea respirației cu ritmul pașilor de alergare are un rol deosebit, respirația trebuie să fie ritmică și profundă, accentuându-se expirația, care va angrena automat și inspirația.





Exerciții

- ⊕ Din mers și apoi din alergare se exersează ritmurile de respirație prin numărare în gând: 3 pași inspirație, 3 pași expirație; 4 pași inspirație, 4 pași expirație; 3 pași inspirație, 5 pași expirație.

Alergarea pe teren variat se realizează în afara stadionului, prin parcuri și păduri. Ca probă de concurs o întâlnim în alergarea de cros.

⊕ Să-ți petreci timpul liber împreună cu prietenii tăi alergând în parc!



Îți recomandăm

Cunoștințe despre:

- *startul greșit* este atunci când se pleacă înaintea semnalului sonor dat de arbitru. La primul start greșit nu este descalificat niciun sportiv. Dacă se greșește încă o dată, sportivul care a greșit este descalificat;
- *depășirea adversarului* se face fără să-l îmbrâncești, fără să-i tai calea, fără să-l incomodezi. De obicei depășirea adversarului se face prin partea dreaptă;
- *contactul piciorului cu solul, în funcție de natura terenului* pe care alergi, se efectuează în diferite moduri. Dacă alergi pe un teren moale, nisipos, contactul cu solul se realizează pe toată talpa. În alergarea la deal, contactul cu solul este pe pingea, iar la vale contactul este pe călcâie.

Informații cu caracter sportiv

Grupa probelor de alergări cuprinde: alergări de viteză, alergări de semifond, alergări de fond, alergări de mare fond, alergări de garduri, alergări de obstacole, alergări de ștafetă.

În concursurile oficiale probele de semifond sunt: 800 de metri și 1500 de metri.



Știați că...

- ❖ Primele Campionate Naționale ale României au fost organizate în anul 1914, la care au participat numai bărbați din cluburi bucureștene?
- ❖ Atletele Doina Melinte, Paula Ivan, Maricica Puică și Gabriela Szabo au câștigat medalia de aur la Jocurile Olimpice în probele de semifond și fond?

Sărituri

Elemente din școala săriturii:

- *pasul săltat* se realizează prin desprinderi succesive de pe un picior cu aterizare pe același picior. Acest pas îți consolidează deprinderea de bătaie pe un picior în vederea desprinderii pe o traiectorie verticală, precum cea de la săritura în înălțime.



Vocabular

Traietorie – drum parcurs în spațiu de un corp în mișcare.

- *pasul sărit* îți consolidează bătaia pe un picior și desprinderea pe o traiectorie orizontală, precum cea de la săritura în lungime.



Exerciții

- ⊕ Pas săltat peste obstacole joase.
- ⊕ Pas sărit cu bătaie pe locuri marcate.

Săritura în lungime cu 1 ½ (un pas și jumătate) în aer

Pentru a realiza această săritură vei efectua elanul, bătaia pe un picior, zborul și aterizarea.

- *elanul de 7-9 pași* este o alergare accelerată cu menținerea vitezei pe ultimii pași.
- *bătaia în zona precizată* o realizezi într-un spațiu delimitat.
- *desprinderea* o faci pe orizontală și aterizezi în ghemuit.



Exerciții

- ⊕ Elan 5-7 pași – desprindere în pas sărit și aterizare în fandare.
- ⊕ Elan 7-9 pași – săritură în lungime cu 1 ½ pași în aer.

Cunoștințe despre:

- *depășirea pragului (zonei de bătaie/desprindere)* duce la anularea săriturii;
- *măsurarea lungimii săriturii* se face de la prag și până la cea mai apropiată urmă lăsată de săritor în nisip, față de prag.

Săritura în înălțime cu pășire

Fazele săriturii în înălțime prin pășire sunt:

- *elanul de 5-7 pași* îl vei executa din lateral (dreapta sau stânga), în funcție de piciorul de bătaie. Constă într-o alergare accelerată treptat;
- *bătaie în zona marcată, desprindere și aterizare.*

Bătaia este însoțită de pendularea amplă a piciorului de atac.

În timpul zborului trebuie să-ți treci întregul corp peste o ștachetă transversală ridicată la înălțimi cât mai mari.

Aterizarea are rolul de a asigura o cădere echilibrată și de a amortiza șocul. Contactul cu nisipul sau salteaua îl faci cu piciorul de atac.



Exerciții

- ⊕ Sărituri cu elan oblic de 3-5 pași și trecerea ștachetei prin forfecarea picioarelor.
- ⊕ Sărituri în înălțime cu pășire de 5-7 pași, ștacheta fiind ridicată la diferite înălțimi.

Informații cu caracter sportiv

În cadrul concursurilor oficiale se efectuează trei încercări în proba de săritură în lungime. Se alcătuieste clasamentul și primii opt clasați mai au dreptul la trei sărituri.

În proba de săritură în înălțime ștacheta este ridicată treptat la diferite înălțimi, concurenții având câte trei încercări pentru fiecare înălțime.

Aruncări

Elemente din școala aruncării

- *Aruncare tip azvârlire, cu un braț* este o deprindere naturală a omului. Cu brațul aruncător realizezi o mișcare dinapoi spre înainte, pe deasupra umărului sau a capului, finalizată cu o mișcare de tip „biciuire”.



Exerciții

⚽ Aruncarea mingii de tenis peste fileul de volei.

Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță

Pentru a arunca mingea cât mai departe, așezi piciorul opus brațului aruncător la linia de aruncare. Brațul cu care arunci îl duci înapoi întins. Trunchiul îl răsucești cu umărul spre direcția de aruncare și efectuezi aruncarea de tip azvârlire.

⚽ Aruncarea mingii de oină de pe loc, de la unul la altul.

⚽ Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță.



Exerciții



Cunoștințe despre:

- *aruncarea reușită* este dacă nu depășești linia de aruncare și dacă mingea aterizează în sectorul de aruncare;
- numărul de aruncări în concurs este de trei, consemnându-se cea mai bună performanță.

Informații cu caracter sportiv

În concursurile oficiale școlare ale copiilor regăsim aruncarea mingii de oină doar în cadrul probelor combinate (tetralon).

În grupa aruncărilor, probele de concurs sunt: suliță, greutate, disc și ciocan.



Știați că...

❖ Aruncarea suliței este una dintre cele mai vechi probe, aflându-și originea în lancea folosită la vânătoare și în luptă?

În timpul alergării de viteză vei parcurge următoarele faze: startul de jos și lansarea de la start, pasul alergător lansat de viteză și finișul.

Alergarea de rezistență este formată din trei faze: startul și lansarea de la start, pasul lansat în tempo moderat, sosirea.

Pentru a realiza săriturile în lungime și în înălțime vei efectua: elanul, bătaia pe un picior, zborul și aterizarea. Aruncarea mingii de oină o realizezi printr-o aruncare de tip azvârlire, cu un braț.



Recapitulare



Evaluare

1. Alege și execută o probă athletică, la solicitarea profesorului și notează rezultatul obținut în jurnalul personal.
2. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Startul greșit este atunci când...

- a. depășești pragul.
- b. pleci înaintea semnalului sonor dat de arbitru.
- c. nu îți păstrezi culoarul de alergare.

Gimnastică



Să ne reamintim!

În gimnastică vei întâlni două categorii de elemente principale: statice și dinamice.

Este o disciplină sportivă ce necesită un bun nivel de dezvoltare al calităților motrice și al celor moral volitive (perseverență, curaj, dăruire).

Elemente statice

– *cumpăna laterală*

O realizezi luând un picior de sprijin, pe celălalt îl ridici lateral concomitent cu îndoirea trunchiului spre partea piciorului de sprijin, brațele sus.



Exerciții

– *podul de sus – fete*

Este executat cu mai multă ușurință de către fete deoarece acestea se nasc cu o mai bună mobilitate. Îl execuți din poziția stând depărtat, prin extensia trunchiului cu brațele ridicate, așezi palmele pe sol de o parte și de alta a capului și împreună cu picioarele menții corpul într-o poziție stabilă.



Exerciții

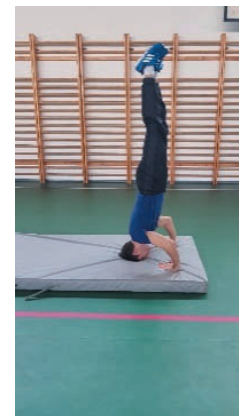
- ☉ Stând lateral la scara fixă, îndoirea trunchiului lateral spre scara fixă concomitent cu ridicarea piciorului lateral și coborârea brațelor din șipcă în șipcă menținând trunchiul drept. La început se execută cu ajutor din partea profesorului sau al unui coleg.
- ☉ Culcat dorsal cu picioarele îndoite, palmele prind șipca din dreptul capului, ridicări în pod și revenire.
- ☉ Exersarea podului de sus cu ajutor.

– *stând pe cap – băieți*

Este un element acrobatic specific băieților.

La executarea acestui element, baza de susținere este formată din mâinile așezate pe sol la lățimea umerilor și fruntea așezată în fața mâinilor, formând un triunghi cu laturile egale.

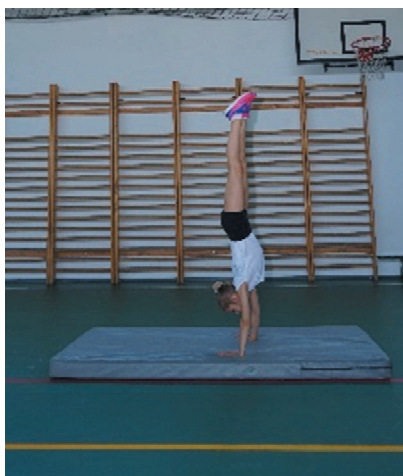
Ridici bazinul deasupra bazei de susținere, desprinzi picioarele de la sol și le ridici ușor la verticală.



Exerciții

- ⊕ Stând pe cap cu ajutor la ridicarea picioarelor și menținerea lor în poziția finală.

– *stând pe mâini*



Acest element îl execuți din poziția stând cu brațele sus, cu un picior înainte, pe vârf sprijinit. Execuți un pas fandat înainte și așezi mâinile pe sol la lățimea umerilor, după care realizezi o impulsie și balans cu piciorul aflat înapoi, urcare în stând pe mâini, apropierea celui alt picior și menținerea poziției.

- ⊕ Stând pe mâini cu ajutor acordat de profesor sau un coleg.



Exerciții

Elemente dinamice

– *rularea o poți executa înainte pe abdomen și piept, pe spate ghemuit și lateral cu corpul întins.*



Exerciții

- ⊕ Culcat dorsal brațele pe lângă corp, rulare laterală.

– *rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat și înapoi din depărtat în ghemuit.*

O execuți din poziția stând ghemuit cu mâinile pe sol, încadrând genunchii, bărbia în piept. Efectuezi o rulare pe spate concomitent cu depărtarea picioarelor. Brațele le duci rapid înapoi peste cap, mâinile le așezi pe sol în dreptul umerilor. Împingi puternic în brațe și așezi tălpile pe sol. Din această poziție realizezi rostogolirea înapoi din depărtat în ghemuit.





Exerciții

- ⊕ Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat pe un plan înclinat (se așază o saltea peste o trambulină).
- ⊕ Rostogolire înainte din depărtat în ghemuit.

– *rostogolire înainte din ghemuit în depărtat*

O execuți din poziția ghemuit, cu mâinile pe sol de o parte și de alta a genunchilor, bărbia în piept. Împingi cu picioarele în sol, simultan cu ridicarea bazinului. Contactul cu solul îl vei lua cu umerii și spatele, depărtezi picioarele și așezi tălpile pe sol.



Exerciții

- ⊕ Din stând pe un plan înclinat, rostogolire înainte din ghemuit în depărtat.

– *răsturnare laterală (roata laterală)*

Din stând, cu umărul stâng spre direcția de deplasare, ridici piciorul stâng și brațele prin lateral sus, cu o ușoară înclinare a corpului spre dreapta. Așezi piciorul stâng pe sol, cât mai departe de piciorul de bază ușor fândat, apoi ridici piciorul drept în sus-înapoi și duci brațul drept sus, pe lângă cap. Așezi palmele succesiv pe sol (stâng-drept) depărtate la lățimea umerilor. În partea a doua a mișcării așezi succesiv tălpile pe sol (drept-stâng) și ridici trunchiul în stând depărtat cu brațele sus.



Exerciții

- ⊕ Roata laterală executată cu ajutorul profesorului.
- ⊕ Roata laterală executată pe o linie trasată pe sol.

Elemente și combinații gimnice

Elementele gimnice au rolul de a face legătura între elementele acrobatică statice și dinamice. Acestea te ajută să ai expresivitate și cursivitate în linia acrobatică pe care o execuți.

Poți alege din următoarele elemente gimnice:

- ⊗ sărituri: drepte sau cu întoarceri de (90°, 180° și 360°), cu genunchii sus, cu forfecare, săritură închisă, deschisă, săritură sfoară etc.;
- ⊗ piruete;
- ⊗ val de corp.

Exemple de combinații gimnice

- ⊗ Val de corp, piruetă.
- ⊗ Săritură în sfoară, săritură cu forfecare, săritură cu întoarcere de 180°.

Combinații acrobatice și gimnice (cuprinzând elementele însușite)

- ⊗ Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, săritură în ghemuit, săritură dreaptă cu întoarcere de 180°, rostogolire înainte din ghemuit în depărtat.
- ⊗ Săritură în sfoară, piruetă și roată laterală.

Variante de linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)

- ⊗ Cumpănă laterală, piruetă, stând pe mâini – revenire, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, rulare pe spate, stând pe omoplați, trecere în cumpănă pe un genunchi.
- ⊗ Val de corp, piruetă, rostogolire înainte din ghemuit în departat, rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit, săritură dreaptă de 180°, podul de sus, stând pe omoplați, trecere în cumpănă pe un genunchi, semisfoara (fete).
- ⊗ Cumpănă laterală, rostogolire înainte din ghemuit în depărtat, rostogolire înapoi din depărtat în ghemuit, stând pe cap, revenire în ghemuit, cumpănă pe un genunchi, semisfoara (băieți).

Cunoștințe despre criteriile de apreciere a execuțiilor

- Existența, în exercițiul liber ales, a șase elemente impuse prevăzute de sistemul de evaluare – pondere 50% din nota finală;
- corectitudinea execuției fiecărui element – pondere 25% din nota finală;
- cursivitatea și expresivitatea execuției – pondere 25% din nota finală.



Îți recomandăm

⊗ Să soliciți asistența, sprijinul/ajutorul în efectuarea elementelor acrobatice cu un grad crescut de dificultate!

Informații cu caracter sportiv

Dintre ramurile gimnasticii amintim: gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica aerobică, gimnastica acrobatică.

Cea mai cunoscută ramură a gimnasticii este gimnastica artistică. Fetele concurează în probele de sărituri, paralele, bârnă, sol, iar băieții la cal cu mânere, sol, sărituri, inele, paralele și bară fixă.



Știați că...

- ❖ În 1884 are loc primul concurs feminin de gimnastică?
- ❖ Gimnastica a fost inclusă în programul Jocurilor Olimpice moderne încă de la prima ediție, desfășurată la Atena în anul 1896?
- ❖ Prima participare a României la concursul de gimnastică din cadrul Jocurilor Olimpice a fost la Berlin, în 1936?
- ❖ Sandra Izbașa a obținut două medalii olimpice de aur – la sol (Beijing 2008) și la sărituri (Londra 2012)?



Recapitulare

Gimnastica acrobatică este alcătuită din elemente statice și dinamice legate între ele de elemente gimnice.

Execută un exercițiu la sol care să cuprindă șase elemente acrobatice impuse.



Evaluare

Sărituri la aparate

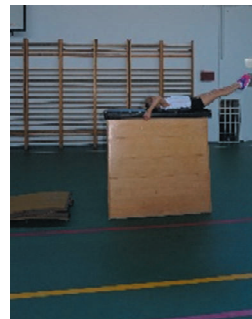
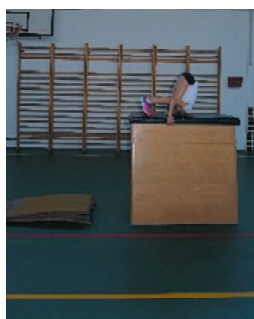
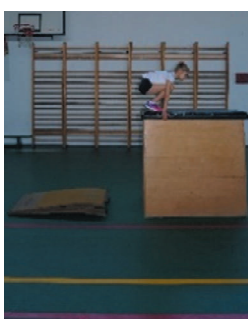
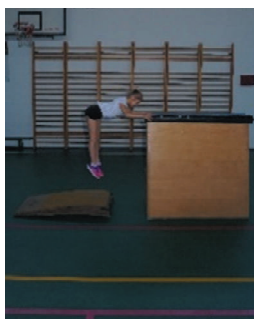


Să ne reamintim!

Săriturile la aparate sunt compuse din șase faze (elanul, bătaia pe trambulină, primul zbor, sprijinul pe aparat, al doilea zbor și aterizarea).

Săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit

Pentru executarea acestei sărituri vei efectua un elan urmat de bătaia pe ambele picioare pe trambulină, vei prinde cu mâinile din lateral lada de gimnastică (dispusă longitudinal) concomitent cu ridicarea bazinului și gruparea genunchilor ajungând astfel în poziția de sprijin ghemuit. Din această poziție vei efectua o rostogolire ghemuit înainte și apoi aterizezi.



Exerciții

- ☉ Săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii.
- ☉ Efectuarea rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit pe capacul de la ladă, apoi se crește treptat înălțimea aparatului.

Cunoștințe despre criteriile de apreciere a unei sărituri

- ☉ corectitudinea execuției fazelor săriturii – pondere 50% din nota finală;
- ☉ amplitudinea zborului – pondere 25% din nota finală;
- ☉ precizia aterizării – pondere 25% din nota finală.

La proba de săritură la aparatul de gimnastică, pentru evaluare, se acordă două încercări, notându-se cea mai reușită și înregistrându-se cea mai bună notă.

Informații cu caracter sportiv

În gimnastica de performanță, aparatul la care se realizează săriturile se numește masă de sărituri.

În concursuri, săritura este apreciată prin notă, care este compusă din punctajele acordate pentru dificultate și pentru modul de execuție.

În săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit, vei efectua: elanul, bătaia pe trambulină, sprijin ghemuit pe ladă, rostogolirea înainte și aterizarea.



Recapitulare



Evaluare

1. Execută săritura în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, așezată longitudinal, urmată de rostogolire în ghemuit.

JOCURI SPORTIVE

Baschet

Anul I de instruire

Baschetul este unul dintre cele mai răspândite jocuri sportive de echipă din lume. Îl poți juca în cadrul lecțiilor de educație fizică, dar și în timpul liber.

Practicând acest sport îți vei dezvolta spiritul de echipă, vei avea încredere în tine, îți vei educa rezistența fizică și psihică.

Prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare



Prinderea mingii o faci cu brațele întinse spre înainte, cu palmele orientate către coechipier, având degetele răsfirate. În momentul prinderii mingii, îndoi coatele, aducând mingea în dreptul pieptului.

Protejezi mingea ținând-o cât mai departe de adversar.

Prin pasarea mingii faci legătura între jucătorii aflați în atac. Cea mai folosită este pasa cu două mâini de la piept. Ești în poziție fundamentală, cu mingea ținută cu două mâini la nivelul pieptului, întinzi brațele spre înainte și termini mișcarea cu o „biciuire” a mingii din palme.



Exerciții

🏀 Pasarea mingii între trei jucători aflați pe loc, la o distanță de aproximativ 3 metri, în poziție fundamentală.

🏀 „Mingea în cerc” – elevii se împart în patru echipe, așezate în cerc. Fiecare echipă are o minge. La semnalul de începere a jocului, mingea este pasată cu două mâini de la piept, de la dreapta spre stânga. Câștigă echipa care, în timp de un minut, execută cele mai multe pase fără să scape mingea. Jocul se reia schimbând sensul paselor.



Joc de mișcare

Oprirea într-un timp

Este foarte importantă în jocul de baschet, de ea fiind legată și regula pașilor.

Înainte să prinzi mingea faci o săritură, aterizarea realizându-se pe ambele picioare, simultan cu prinderea mingii cu două mâini. În momentul aterizării, picioarele trebuie să fie îndoite și depărtate.



Exerciții

🏀 Două șiruri față în față, primul elev de la un șir are mingea. Elevul de la celălalt șir iese la minge, prinde mingea simultan cu oprire într-un timp, apoi pasează.

Driblingul

Cu ajutorul driblingului te deplasezi pe teren atunci când ai mingea.

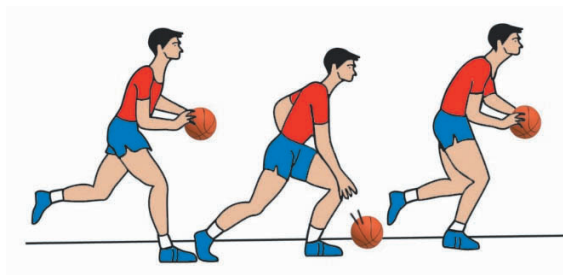
Driblingul îl realizezi prin împingerea mingii în sol cu o singură mână poziționată deasupra mingii și efectuarea unei mișcări „de pompare”.

Driblingul îl realizezi de pe loc sau din deplasare, mâna opusă celei de dribling este folosită ca protecție față de adversar, având cotul ușor îndoit.

Driblingul se oprește în momentul în care mingea a fost prinsă cu două mâini. Din acest moment jucătorul nu mai poate dribla din nou, ci poate doar pasa sau arunca la coș.

🏀 Dribling din mers și din alergare ușoară.

🏀 Dribling printre jaloane cu schimbarea mâinii care efectuează driblingul.



Exerciții

Aruncarea la coș de pe loc cu una sau cu două mâini



Aruncarea la coș reprezintă elementul cel mai important al jocului de baschet, prin care se realizează înscrierea punctelor în vederea câștigării meciului.

Atunci când vrei să arunci la coș de pe loc, cu una sau cu două mâini, te poziționezi cu fața spre panou cu mingea ținută în ambele mâini, cu privirea către marginea inelului (coșului de baschet). Aruncarea o începi printr-o împingere în picioare simultan cu întinderea brațelor oblic în sus, mingea părăsind mâinile în urma mișcării de biciuire, degetele apăsând pe minge și trecând dinspre înapoi spre înainte și în jos.

La finalul aruncărilor trebuie să te afli într-o poziție înaltă, cu brațul aruncător întins în sus și palma orientată în jos cu degetele răsfirate.



Exerciții

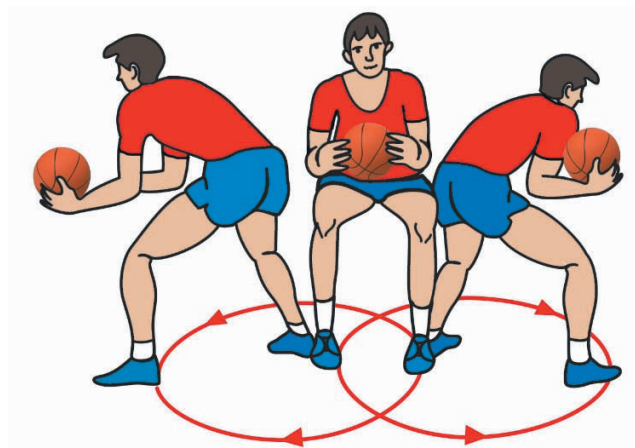
🏀 Aruncări la coș de pe loc cu una sau cu două mâini, de la o distanță de 1,5 metri lateral dreapta și stânga față de panoul de baschet.

Pivotarea

Reprezintă un element specific jocului de baschet ce se realizează în vederea echilibrării unui jucător în urma unei opriri și/sau pentru a proteja mingea în fața adversarului.

Pivotarea o poți face prin pășire sau prin întoarcere.

Îți alegi un „picior de pivot” al cărui călcâi îl ridici de pe sol, iar cu celălalt picior vei executa o pășire spre înainte sau spre înapoi, în funcție de poziția adversarului, pentru a asigura o mai bună protecție a mingii.



Exerciții

🏀 Aruncarea mingii în sus și puțin înainte, alergare, prinderea mingii și pivotare prin pășire/întoarcere.

Poziția fundamentală în apărare

Este poziția pe care o adopți când te afli în apărare, astfel încât să poți face o deplasare cât mai eficientă și mai rapidă în teren, în vederea opririi atacului echipei adverse.



Exerciții

🏀 Alergare pe terenul de baschet, la semnal oprire în poziție fundamentală.

Deplasarea cu pași adăugați, lucrul de brațe și jocul de picioare

Deplasarea cu pași adăugați o folosești în faza de apărare. Acest tip de deplasare se mai numește și „joc de picioare” și reprezintă un mijloc de realizare a marcajului adversarului.

Din poziția fundamentală joasă, deplasezi lateral piciorul poziționat către direcția de deplasare. Talpa acestui picior o menții cât mai aproape de sol. După ce ieși contact cu solul, apropii celălalt picior, ajungând la o nouă poziție fundamentală. Brațele depărtate lucrează și ele activ pentru a stânjeni acțiunile adversarului.



Exerciții

⚽ Elevii aflați pe două linii, față în față, execută deplasare cu pași adăugați, lucrul de brațe și jocul de picioare.

Demarcajul

Ca să poți participa la realizarea fazei de atac trebuie să te deplasezi și să ocupi o poziție avantajoasă de primire a mingii evitând prezența în apropierea ta a unui jucător din echipa adversă.



Exerciții

⚽ Alergare cu schimbare de direcție la fiecare jalon dispus la 1-1,5 metri distanță unul față de celălalt.

⚽ „Păstrează mingea” – Elevii sunt împărțiți în două echipe. Jucătorii echipei cu mingea execută acțiuni de demaraj și de primire a mingii. Se joacă în reprize de 20-30 de secunde după care se schimbă rolurile.



Joc de mișcare

Marcajul

Atunci când te afli în faza de apărare trebuie să faci marcaj. Marcajul atacantului fără minge îl faci cu scopul de a-l împiedica pe acesta să intre în posesia mingii. Când marchezi jucătorul aflat în posesia mingii poți să împiedici atacantul să arunce la coș, să paseze și să te depășească prin dribling.



Exerciții

⚽ Pe perechi față în față, atacantul cu mingea execută dribling, încercări de depășire sau de aruncare la coș în timp ce apărătorul se opune prin mișcări specifice.



⚽ „Jocul în oglindă” – jucătorii se găsesc în apropierea coșului pe care îl apără. În fața lor, la linia de centru a terenului se află un căpitan care face deplasări cu joc de picioare și lucru de brațe. Ceilalți jucători îl imită.



Joc de mișcare

Depășirea

Este acțiunea prin care, atunci când te afli în posesia mingii, execuți dribling pentru a trece pe lângă unul sau mai mulți adversari, pentru a arunca la coș sau pentru a pasa unui coechipier situat într-o poziție mai bună.

Pentru a reuși depășirea poți să fentezi, să protejezi mingea, să schimbi mâna care dribleză etc.



Exerciții

⚽ Dribling cu trecerea mingii printre jaloane cu schimbarea mâinii care dribleză.

Apărare „om la om” în apropierea coșului propriu

Ca să realizezi apărarea „om la om” trebuie să execuți un marcaj la omul care îți este repartizat. Poziția ta va fi între coș și jucătorul pe care îl supraveghezi.



Exerciții

⚽ Deplasarea apărătorului după atacant fără să intervină la minge, menținând plasamentul pe linia imaginară a acestuia față de coș.

Așezare în atac în „potcoavă”

Așezându-te în „potcoavă” sau în „semicerc” vei putea găsi mai ușor o poziție bună pentru a arunca la coș. Așezarea pe posturi se face astfel: 1 fundaș, 2 extreme și 2 pivoți.



Acțiunea tactică „dă și du-te”

Este cea mai simplă combinație de atac între doi jucători. O realizezi prin pasarea mingii unui coechipier apropiat, după care execuți o acțiune de demarcaj spre coș, primești mingea și încerci să finalizezi printr-o aruncare la coș.



⚽ Dribling, pasă cu două mâini de la piept, alergare, prindere, oprire într-un timp, aruncare la coș cu una sau două mâini (poate fi și probă de control).

Variante de joc cu temă

⚽ Joc cu temă: 2×2 , 3×3 pe jumătate de teren sau 5×5 pe tot terenul.
Punctează doar aruncările executate cu o mână.



Exerciții

Cunoștințe privind regulile de joc: fault, pași, dublu dribling

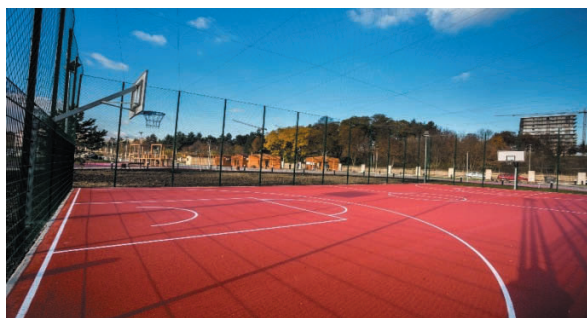
⚽ Fault (greșeală personală) – nu este permisă sub nicio formă împingerea, ținerea, lovirea sau împiedicarea unui jucător advers.

⚽ Regula pașilor – jucătorul poate efectua deplasarea fără a comite pași în următoarele situații: un jucător care primește mingea stând pe loc, poate pivota folosind ca picior pivot oricare picior, dar numai pe același; în orice situație când nu se execută mai mult de un pas sau în anumite situații, doi pași.

⚽ Dublu dribling – înseamnă a relua driblingul după încetarea lui și se sancționează prin oferirea mingii către adversar.



Informații cu caracter sportiv



Baschetul este unul dintre cele mai răspândite jocuri sportive de echipă din lume. A apărut în anul 1891, în Statele Unite ale Americii, fiind creat de profesorul James Naismith.

Scopul fiecărei echipe este să introducă mingea în coșul adversarilor și să împiedice cealaltă echipă să înscrie.

Aruncarea la coș cu mingea reprezintă modul în care se pot înscrie puncte, echipa cu cele mai multe puncte la finalul unui meci fiind declarată câștigătoare, un joc neputându-se termina la egalitate!

Jocul de baschet se desfășoară între două echipe formate din câte 5 jucători și are o durată de 4 perioade a câte 10 minute.

- ❖ Baschetul a fost admis în programul olimpic la Jocurile Olimpice din 1936 de la Berlin?
- ❖ Gheorghe Mureșan, cel mai înalt baschetbalist român, având o înălțime de 2,31 metri, este singurul jucător român care a jucat în NBA?



Știați că...



Îți recomandăm

⚽ Să-ți însușești și să respecti regulile de joc: fault, regula pașilor, dublu dribling!



Recapitulare

Jocul de baschet se desfășoară între două echipe formate din 5 jucători și are o durată de 4 perioade a câte 10 minute (primele două perioade formează prima repriză, iar următoarele a doua repriză).

În primul an de instruire ai învățat: prinderea, ținerea și pasarea mingii, driblingul, oprirea, pivotarea, aruncarea la coș, poziția fundamentală, marcajul, demarcajul, apărarea „om la om”, acțiunea tactică „dă și du-te”.

1. Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- driblingul îl poți relua după încetarea lui;
- în timpul meciului poți împinge adversarul;
- când primești mingea ai voie să execuți pivotarea.



Evaluare

2. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău în cadrul lecțiilor.

3. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Anul II de instruire

Dacă în clasa a V-a ai fost inițiat în practicarea jocului de baschet, anul acesta vei continua pregătirea în acest sport.

Prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare

Prinderea și ținerea mingii se găsesc, într-o succesiune ireversibilă, legate de pasă, dribling și aruncarea la coș.

Cele mai folosite procedee de ținere a mingii la această vârstă sunt:

- ținerea mingii cu două mâini de la piept – priză simetrică;
- ținerea mingii cu două mâini deasupra capului (folosită de jucătorii mai înalți) – priză simetrică.

Pasa cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare, se poate face direct către coechipier sau cu pământul.



Exerciții

- ⊕ Pase cu două mâini de la piept pe perechi, de pe loc.
- ⊕ Pase cu două mâini de la piept pe perechi, din alergare pe tot terenul, dus - întors.

Oprirea în doi timpi

O folosești ori de câte ori jucătorul, aflat în alergare, primește mingea, sau driblând trebuie să se oprească. O realizezi prin pașire cu o ușoară săritură, concomitent cu prinderea mingii, iar aterizarea o faci pe călcâiul primului picior cu care iei contact cu solul, genunchiul fiind întins, apoi îl îndoi și așezi înaintea celălalt picior.

- ⊕ Să-ți păstrezi echilibrul corpului permanent!
- ⊕ Să-ți repartizezi greutatea corpului în mod egal, pe ambele picioare!



Îți recomandăm



Exerciții

- ⊕ Aruncarea mingii în sus și înainte, alergare, prindere, oprire în doi timpi.
- ⊕ Dribling, oprire în doi timpi, pasă cu două mâini de la piept.

Pivotarea liberă și în relație cu un adversar

Pivotarea o realizezi prin luarea poziției fundamentale, asigurând protecția individuală a mingii în atac sau fenta ofensivă în realizarea acțiunii de depășire sau a unei aruncări la coș.

Pivotarea se face prin pășire sau prin întoarcere și poate fi ofensivă (spre înainte) și defensivă (spre înapoi). În timpul execuției nu ridici de pe sol „piciorul de pivot”.



Îți recomandăm

- ☺ Să ții trunchiul ușor înclinat!
- ☺ Să ai tălpile picioarelor depărtate și în același plan cu linia umerilor!

- ☺ Dribling, oprire și pivotare prin pășire spre înainte sau spre înapoi.
- ☺ Dribling până la un jalon, oprire, pivotare prin întoarcere și pasă la un coleg.



Exerciții

Structuri de deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac

În jocul de baschet majoritatea acțiunilor cu și fără minge se efectuează din deplasare. În apărare poziția fundamentală este joasă, iar în atac medie și înaltă.

Structuri de deplasări în apărare	Structuri de deplasări în atac
Pași adăugați lateral și retragere cu spatele cu pas adăugat înapoi	Alergare specifică înainte, pas adăugat lateral
Pași adăugați înainte, oblic înapoi și lateral	Pași adăugați înainte, alergare specifică înainte



Exerciții

- ☺ Deplasare laterală cu pași adăugați, cu schimbarea sensului de deplasare la semnal sonor.
- ☺ Deplasare cu pași adăugați lateral, retragere cu spatele folosind pasul adăugat înapoi, deplasare cu pași adăugați lateral.

Aruncarea la coș din dribling



Este ușor de realizat, întrucât execuția lui se face din apropierea coșului și de cele mai multe ori, cu panoul.

Driblând în alergare, dai un impuls mai puternic mingii la ultimul dribling în sol, efectuezi o pășire mai lungă (cu piciorul de pe partea mâinii de aruncare), prinzi mingea cu două mâini și o aduci la piept. Faci a doua pășire și duci spre înainte și sus genunchiul celuilalt picior, concomitent cu ducerea mingii deasupra nivelului capului și execuți aruncarea prin mișcarea de „biciuire”. Aterizarea o faci pe ambele picioare.

Marcajul adversarului cu și fără minge

Reguli ale marcajului:

- plasamentul se face între atacant și coș;
- distanța de marcaj este în funcție de pericolozitatea atacantului;
- poziția fundamentală este joasă;
- deplasarea se face cu pași adăugați;
- privirea apărătorului este spre mingea atacantului.



Exerciții

- 🏀 Lucrul în perechi apărător – atacant, cu respectarea regulilor de marcaj.

Demarcajul

Demarcajul îl efectuezi cu scopul de a primi mingea. Cel mai utilizat este demarcajul în adâncime (spre coș), și demarcajul lateral.

Principalele mijloace individuale pe care le folosești în demarcaj sunt: porniri bruște, plecări false, alergări cu schimbări de ritm și de direcție, piruete, opriri și fente.



Exerciții

- 🏀 Pe perechi, un elev are mingea și o pasează colegului care se demarcă printr-o alergare cu schimbare de direcție sau pornire bruscă. După 5 repetări rolurile se schimbă.

Pătrunderea

Reprezintă acțiunea de demarcaj, cu caracter ofensiv, pe care o faci pentru a primi mingea. Printr-o fentă de plecare sau pornind brusc, pătrunzi pe direcția coșului favorizând primirea mingii.



Exerciții

- 🏀 Pe perechi, fentă de plecare și alergare cu schimbări de direcție.

Depășirea

Este acțiunea tactică pe care o execuți când ai mingea, folosind anumite mijloace cu ajutorul cărora scapi de adversar, apoi arunci la coș sau pasezi. Mijloace specifice: driblingul, fentele (de depășire, de aruncare la coș etc.), aruncarea la coș din dribling.

- 🏀 Plecarea în dribling trebuie să o faci într-un ritm cât mai rapid!

- 🏀 Depășirea trebuie să înceapă cu deplasarea segmentelor corpului (picior și trunchi) și apoi cu mingea!



Îți recomandăm



Exerciții

- 🏀 Fentă de aruncare la coș, depășire.
- 🏀 Fentă de depășire spre stânga și depășire pe dreapta, apoi invers.



Acțiunea tactică colectivă „dă și du-te”

Este cea mai ușoară și cea mai folosită combinație tactică de atac realizată de doi jucători prin care unul pasează coechipierului și pătrunde spre coș pentru a reprimi mingea și a finaliza.

- ⊕ Să vezi dacă ai suficient spațiu pentru demarcare!
- ⊕ Să vezi, imediat după pasă, poziția apărătorului și reacția lui și, în funcție de acestea, să alegi dacă pătrunzi direct sau dacă pleci fals!



Exerciții

- ⊕ Pasă cu două mâini de la piept, alergare, prindere, oprire într-un timp și aruncare la coș din dribling (poate fi și probă de control).

Sistemul de apărare „om la om” în jumătatea proprie de teren

În acest sistem de apărare fiecare apărător își marchează adversarul când acesta intră în terenul echipei tale. Apărătorul va fi în poziția fundamentală și se va deplasa încercând să-și împiedice adversarul să intre în posesia mingii sau, dacă a intrat în posesia ei, să-l împiedice să arunce la coș, să paseze și să-l depășească.



Exerciții

- ⊕ Joc 5 × 5 pe jumătate de teren. Fiecare echipă trece pe rând în apărare.

Acțiuni tactice specifice așezării în atac

Acțiunile tactice sunt specifice diferitelor așezări în atac. Ele pot fi individuale sau colective.

În atacul cu jucătorii așezați în semicerc sau „în potcoavă” cele mai folosite acțiuni tactice sunt, demarajul, depășirea, „dă și du-te”.

Variante de joc cu temă

- ⊕ Joc 2 × 2, 3 × 3 la un panou sau pe jumătate de teren. Aruncările la coș din dribling punctează dublu;
- ⊕ Joc 5 × 5 pe tot terenul. Aruncările la coș din dribling punctează dublu.

Cunoștințe privind regulile de joc: teren, durata atacului

⊕ Terenul de joc trebuie să fie o suprafață plană, dură, liberă de orice fel de obstacol, cu dimensiuni de 28 metri în lungime și 15 metri pe lățime măsurate de la marginea interioară a liniilor care delimitează terenul.

Cercul central trebuie trasat la centrul terenului și va avea o rază de 1,80 metri.

Dacă te afli în terenul advers și ești în posesia mingii, nu ai voie să o pasezi sau să te întorci cu ea în terenul propriu.

⊕ Durata atacului este de 24 secunde. Dacă în timpul unui atac jocul este oprit și mingea este repusă în joc de echipa aflată în atac, cronometrarea reprimei se reia exact de unde a fost întrerupt.

Informații cu caracter sportiv

Jucătorii se pot deplasa cu mingea pe teren doar prin procedeul de dribling.

Jocul de baschet este unul spectaculos și rapid datorită numărului restrâns de jucători aflați în teren (o echipă poate fi formată din 12 jucători, din care doar 5 se pot afla într-un anumit moment pe teren) precum și datorită restricțiilor de timp. Prima perioadă a jocului începe atunci când mingea părăsește mâna (mâinile) arbitrului la angajarea între doi jucători.



Știați că...

- ❖ În România, primele demonstrații de baschet au fost efectuate în 1920?
- ❖ Până în 1923, baschetul se practica în special în liceele din capitală, organizându-se sporadic competiții interșcolare. Unul dintre liceele celebre la acea vreme a fost „Mihai Viteazul”, învingător în prima competiție interliceană din țară?
- ❖ În 1991, echipa masculină de baschet juniori a României a înregistrat cea mai bună performanță a vreunui lot din România la un campionat mondial de baschet, clasându-se pe locul V la Campionatele Mondiale de la Edmonton, Canada?

Scopul jocului este de a înscrie cât mai multe coșuri.

În acest an școlar ai învățat și exersat: prinderea, ținerea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare; oprirea în doi timpi; pivotarea liberă și în relație cu un adversar; deplasări specifice în pozițiile fundamentale, în apărare și în atac; aruncarea la coș din dribling; marcajul adversarului cu și fără minge; demarcajul; pătrunderea; depășirea; acțiunea tactică „dă și du-te”; apărarea „om la om” în jumătatea proprie de teren.



Recapitulare



Evaluare

1. Alege varianta corectă!

Durata unui atac în jocul de baschet este de:

a) 30 de secunde; b) 24 de secunde; c) 14 secunde

2. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Fotbal

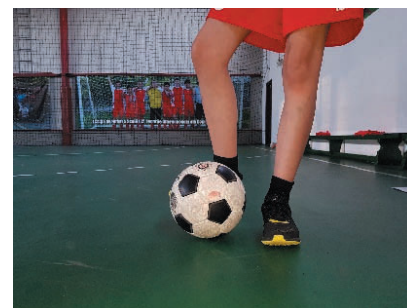
Anul I de instruire

Începând cu secolul al XIX-lea, fotbalul a devenit foarte rapid sportul cel mai popular din lume.

Succesul lui enorm se explică mai ales prin faptul că poate fi jucat oriunde și de către oricine.

Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare

Reprezintă procedeul tehnic cel mai important din jocul de fotbal. În timpul lovirii mingii vei înclina trunchiul ușor, iar piciorul de sprijin îl vei îndoi din genunchi cu talpa sprijinită pe partea exterioară. Se poate executa de pe loc și din deplasare.



Exerciții

⚽ Elevii sunt așezați în linie pe un rând și exersează lovirea mingii cu latul piciorului la un perete aflat la 5 metri distanță.

Șutul la poartă, de pe loc și din deplasare

Îl poți realiza de pe loc sau din deplasare. Este procedeul prin care urmărești să atingi scopul principal al jocului de fotbal – marcarea golurilor.

Șutul la poartă este precedat de un balans amplu al piciorului de lovire, dinapoi către înainte pe direcția de lovire, cu laba piciorului întinsă, care lovește mingea în centrul ei.

⚽ Elevii aflați în șir în fața unei porți vor executa șutul la poartă, de pe loc, după care se deplasează la loc în formație.



Exerciții



Îți recomandăm

- ⚽ Să te sprijini pe toată talpa piciorului opus!
- ⚽ Să apleci trunchiul ușor în față!

Balans – mișcare dinainte spre înapoi (sau invers)

Procedee tehnice – acțiuni motrice concrete prin care elementele tehnice se valorifică în joc.



Vocabular

Preluarea mingii cu interiorul labei piciorului

Mișcarea de preluare o începi prin ducerea piciorului în întâmpinarea mingii. Când mingea ia contact cu partea interioară a labei piciorului, acesta va fi tras înapoi, amortizând în acest fel șocul, până când mingea va fi oprită înaintea piciorului cu care s-a efectuat preluarea.



Exerciții

⚽ Elevii dispuși pe tot terenul execută aruncarea mingii pe verticală și preluarea ei în cădere, cu piciorul drept și apoi cu piciorul stâng.



Conducerea mingii

Este un procedeu tehnic prin care poți dirija mingea, în urma unor lovituri repetate cu una dintre părțile labei piciorului drept sau stâng, în așa fel încât să rămână permanent sub controlul tău. În timpul conducerii mingii, trunchiul va fi ușor aplecat înainte, brațele acționând normal, ajutând la echilibrarea corpului.

⚽ Elevii, dispuși pe șiruri, vor executa pe rând conducerea mingii pe exteriorul unui cerc desenat pe sol.

⚽ Structură tehnică: conducerea mingii printre două jaloane, pasă la un partener oblic înainte, reprimirea mingii, efectuarea șutului la poartă din alergare (poate fi și probă de control).



Exerciții

Repunerea mingii în joc de la margine

O realizezi cu mingea ținută cu ambele mâini deasupra și înapoia capului, fără a ridica tălpile de pe sol.

În unele competiții, pe un teren de dimensiuni reduse, repunerea mingii în joc se face cu piciorul, cu mingea așezată pe linia de margine sau în spatele acesteia.



Exerciții

⚽ Elevii sunt așezați în perechi, față în față, la o distanță de 5-10 metri unul față de celălalt. Se execută aruncarea mingii de la unul la celălalt de pe loc, cu ambele picioare pe aceeași linie și apoi cu un picior înainte.

Deposedarea adversarului de minge din față

Prin deposedare, urmărești să iei mingea de la adversar. Pentru aceasta trebuie să privești atent mingea și nu mișcarea picioarelor adversarului.



Exerciții

⚽ Efectivul de elevi este împărțit în două șiruri așezate, față în față, la 10 metri unul de altul. Pe unul din șiruri sunt dispuși atacanții, pe celălalt apărătorii. Profesorul, așezat la mijlocul distanței, va arunca o minge în sus, fapt care constituie semnalul de plecare pentru primii elevi din fiecare șir. Atacantul va încerca preluarea mingii, în timp ce apărătorul va încerca deposedarea lui de minge. După execuție, fiecare se va deplasa la șirul opus.

Procedee tehnice specifice portarului



Dacă ești portar, atunci trebuie să te opui intrării mingii în poartă. Ca portar poți realiza o serie de acțiuni precum: prinderea mingii, respingerea ei prin boxare, lovirea cu piciorul sau cu capul, devieri ale traiectoriei acesteia.

Prinderea mingii o realizezi cu palmele și brațele sus, la piept, de pe loc ori cu plonjon. Boxarea mingii o realizezi într-un grup de jucători, când nu ai posibilitatea prinderii ei. Aceasta se realizează cu unul sau cu ambii pumni.



Exerciții

⚽ Elevii, dispuși în fața unui perete, aruncă mingea în acesta și o prind fără ca ea să cadă.

Sistemul de joc 1-3-2

Jocul de fotbal se desfășoară între două echipe formate din 11 jucători fiecare. La vârsta ta, în majoritatea competițiilor, echipele sunt alcătuite din 6 jucători, terenul având dimensiuni mai mici (terenul de handbal). Pe posturi, echipa este alcătuită dintr-un portar, trei fundași și doi atacanți.



Marcajul și demarcajul

Prin marcaj încerci să împiedici atacantul să intre în posesia mingii, prin supravegherea permanentă a jucătorului care ți-a fost repartizat, prin anticiparea acțiunilor acestuia, plasându-te, de regulă, între poarta proprie și atacant. Principalele acțiuni pe care poți să le faci sunt: să împiedici atacantul să șuteze la poartă, să îl împiedici să pătrundă către poartă cu mingea la picior sau să paseze unui coechipier și să încerci să îl depozedezi de minge pentru a-ți pune coechipierii în atac.

Prin demarcare, pleci de lângă adversar atunci când mingea este în posesia echipei tale, deplasându-te în spațiile în care nu se găsesc jucătorii adversi.

Pentru acest lucru ai nevoie de: schimbări de direcție, accelerări neașteptate, porniri și opriri bruște.

Depășirea

Atunci când se creează culoare libere în apărarea adversă și ești în posesia mingii, poți începe depășirea adversarului cu mingea la picior, protejând-o, după care să tragi la poartă sau să o pasezi unui coechipier mai bine plasat care este demarcat.

Variante de joc cu temă

⚽ Joc 6 contra 6 cu accent pe șutul la poartă de la distanță. Golurile marcate de atacanții din semicerc valorează un punct, iar golurile marcate din afara careului de 6 metri valorează 2 puncte.

Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: henț, fault, repunere din lateral



⚽ *henț* – este atunci când un jucător, excepție făcând portarul în careu sau semicerc, atinge mingea cu mâna, în spațiul de joc. Sancțiunea: lovitură liberă directă.

⚽ *fault* – este infracțiunea de împiedicare a unui adversar de a acționa pe terenul de joc. Sancțiunea: lovitură liberă directă.

Este fault atunci când sari asupra unui adversar, îl ataci în mod violent, îi pui piedică, îl ataci din spate neregular, îl ții sau împingi, îl lovești cu piciorul.

⚽ *repunere din lateral* - mingea este în joc atâta timp cât se găsește în teren între liniile care delimitează suprafața de joc. Atunci când mingea depășește liniile de margine, pe sol sau în aer, este reintrodusă în joc prin repunere din lateral. Un gol nu va putea fi marcat direct din repunerea mingii în joc din lateral.



Informații cu caracter sportiv

Jocul de fotbal se dispută între două echipe formate din 11 jucători și se joacă pe un teren cu o lățime de 45-90 metri și o lungime de 90-120 metri. Durează două reprize a 45 de minute cu o pauză de 15 minute între ele.

La vârsta ta, jocul de fotbal are un număr redus de jucători (6 într-o echipă), se desfășoară pe un teren redus ca dimensiuni (40-44 de metri lungime și 20-22 de metri lățime) și are o durată mai mică (două reprize de 20 de minute fiecare cu o pauză de 10 minute între ele).

La jocul de fotbal pe teren redus, repunerea mingii în joc de la margine se face, la majoritatea competițiilor, cu piciorul.

Scopul jocului este să introduci mingea în poarta adversă cu piciorul sau cu orice parte a corpului, în afară de brațe.



Știați că...

- ❖ În anul 2004, forul ce guvernează fotbalul la nivel mondial F.I.F.A., a recunoscut China ca fiind locul de naștere al fotbalului?
- ❖ Fotbalul este supraintitulat și „sportul rege”?

Competițiile sportive organizate pentru elevi de vârsta ta se desfășoară între echipe alcătuite din 6 jucători, pe teren de dimensiuni mai mici (terenul de handbal).



Recapitulare



Evaluare

1. Menționează și explică două dintre regulile jocului de fotbal.
2. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău în cadrul lecțiilor.
3. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Anul II de instruire

Lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior, și cu șiretul exterior

Lovirea mingii reprezintă procedeul tehnic esențial din jocul de fotbal, prin intermediul căruia se realizează majoritatea relațiilor de joc.

Lovirea cu șiretul plin, reprezintă procedeul tehnic prin care realizezi, în mod frecvent șutul la poartă.

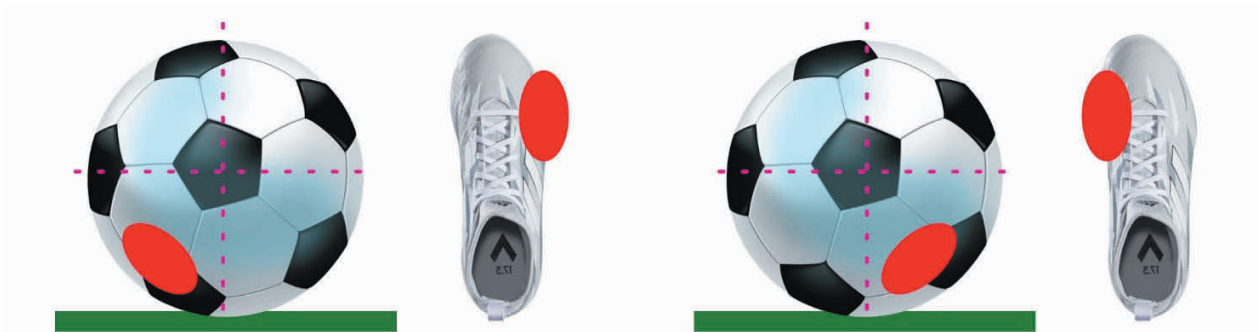
Lovirea mingii cu șiretul interior și cu șiretul exterior o utilizezi, în scopul conducerii mingii sau pasării la alți coechipieri.





Exerciții

⚽ Elevii, pe perechi, unul aruncă mingea prin rostogolire pe sol, celălalt oprește mingea cu partea interioară a labei piciorului și i-o retrimite partenerului, lovind alternativ mingea, cu șiretul plin, cu șiretul interior sau cu șiretul exterior.



Conducerea mingii în relație cu un adversar



În momentul în care anticipezi intrarea în contact cu un jucător advers, conducerea mingii este însoțită și de mișcări înșelătoare ale corpului. În timpul conducerii mingii poți intercala opriri și porniri bruște, schimbarea direcției și a ritmului de execuție, evitând interceptarea mingii de către adversar.

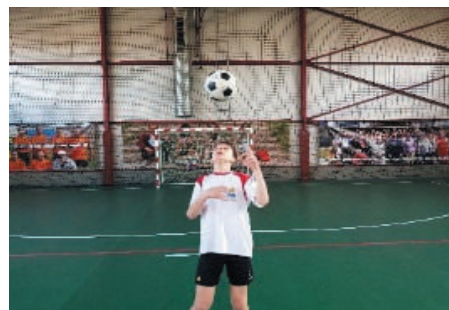


Exerciții

⚽ Dribling în linie dreaptă, cu trecere printre 2-3 jaloane, urmată de depășirea unui adversar semiactiv și șutul la poartă din deplasare.

Lovirea mingii cu capul, de pe loc

Este precedată de o mișcare lentă sau energică a gâtului sau a trunchiului și a gâtului, precedată de o extensie a acestora și lovirea mingii cu fruntea.



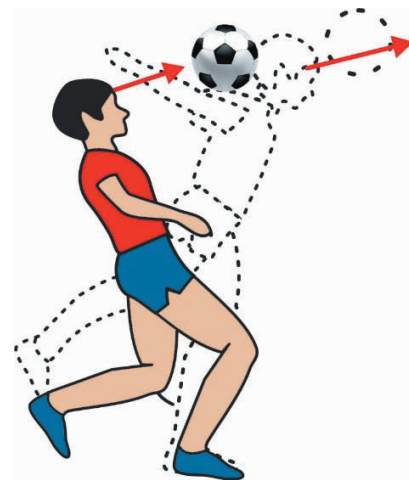


Exerciții

- ⚽ Exersarea individuală a lovirii mingii aruncată de pe loc.

Lovirea mingii cu capul, din deplasare

Acest procedeu tehnic îl utilizezi atât în scopul transmiterii mingii către un partener, respingerea mingilor din careul de pedeapsă, cât și pentru marcarea unor goluri.



Exerciții

- ⚽ Lovirea repetată a mingii suspendate, chiar când aceasta se balansează pe diferite direcții.

Preluarea mingii cu piciorul

O realizezi, în mod frecvent, cu laba piciorului, cu talpa, cu partea interioară sau cu partea exterioară a labei piciorului, prin efectuarea unei mișcări de amortizare specifice. Mingea care vine din aer va fi amortizată prin ducerea piciorului în întâmpinarea ei. În contact cu mingea, piciorul este tras înapoi, viteza micșorându-se treptat. Piciorul dirijează mingea spre sol și în direcția pe care vrea să o imprime mingii.



Exerciții

- ⚽ În linie pe un rând elevii aruncă mingea pe verticală și o preiau în cădere, cu piciorul drept și apoi cu piciorul stâng.

Repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner)

Se execută din colțul terenului de joc cel mai apropiat de locul prin care mingea a depășit linia de poartă. Se poate înscrie un gol direct dintr-o lovitură de la colț. Mingea este în joc imediat ce a fost lovită cu piciorul și s-a mișcat.

Deposedarea adversarului din față și din lateral

Când vrei să deposedezi un adversar, trebuie să privești atent mingea. Adversarul poate fi depășit din față sau din lateral. Duelul realizat pentru deposedare trebuie să se facă numai în condiții regulamentare.

- ⚽ Elevii sunt așezați pe perechi. Cel care este în posesia mingii va executa conducerea ei în diferite variante, în timp ce apărătorul va urmări, printr-un marcaj strict, toate mișcările atacantului, încercând să-l deposedeze de minge. Dacă reușeste să-l deposedeze pe atacant, apărătorul îi va lua locul, iar cel care a pierdut mingea va deveni apărător.



Exerciții

Marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul

Prin marcajul adversarului cu minge trebuie să împiedici atacantul să șuteze la poartă, să pătrundă către poartă cu mingea la picior sau să paseze unui coechipier și să încerci să îl deposedezi de minge pentru a-ți pune coechipierii în atac.

Demarcajul îl efectuezi cu scopul de a primi mingea, atunci când este în posesia echipei tale.

⚽ „Ogarii și iepurii” – Elevii sunt împărțiți în două grupe, o grupă fiind ogarii, cealaltă iepurii. La semnal, ogarii aleargă să prindă iepurii, aceștia caută să scape de urmărirea ogarilor. Dacă un iepure este atins sau prins, rolurile se schimbă.



Joc de mișcare

Pătrunderea

Este o acțiune tactică individuală prin care atacantul fără minge se eliberează de apărător și se îndreaptă în viteză spre poartă, pentru a primi mingea și a înscrie un gol.

Acțiunea tactică colectivă „un-doi”

Reprezintă acțiunea desfășurată între doi jucători, în care jucătorul cu mingea pasează unui coechipier și o reprimește de la acesta, imediat, pe o poziție avansată, reușind astfel depășirea adversarului direct.



Exerciții

⚽ Elevii sunt așezați la centrul terenului unul în spatele celuilalt. Primul elev conduce mingea până în dreptul unui jalon aflat la 5 metri, pasează spre stânga la un coechipier, care îi retransmite imediat mingea după care, primul elev șutează la poartă din alergare.

Intercepția

Reprezintă modalitatea de a intra în posesia mingii. Succesul intercepției depinde de alegerea momentului optim pentru declanșarea atacului de intrare în posesia mingii, de viteza de execuție și de hotărârea jucătorului.



Exerciții

⚽ Elevii sunt grupați în echipe de câte trei. Doi elevi pasează mingea cu interiorul labei piciorului, în timp ce al treilea încearcă intercepția. După fiecare 1-2 minute, se schimbă elevul care se află la intercepție. Fiecare executant reține numărul reușitelor personale.

Procedee tehnice specifice portarului

În momentul în care atacul echipei adverse desfășoară acțiuni de joc în apropierea porții, portarul trebuie să adopte o poziție medie, să își concentreze atenția asupra mingii și să execute după caz: prinderea mingii la piept sau din săritură, prinderea mingii prin plonjon, respingerea mingii cu piciorul sau prin boxare. În jocul de fotbal pe teren redus, pe care îl practici la vârsta ta, portarul repune mingea în joc numai cu mâna.



Apărarea om la om cu respectarea zonelor specifice posturilor

Este o formă activă de organizare a apărării, în cadrul căreia fiecare apărător aplică un marcaj strict (om la om) asupra unui adversar dinainte stabilit.



Exerciții

⊕ Doi jucători aflați față în față, unul cu o minge, execută dribling variat, încercând să depășească spațiul de joc în oricare parte, în timp ce adversarul său caută să-l împiedice prin deplasări specifice (fără a-l lovi). Dacă apărătorul reușește să preia mingea, rolurile se inversează.

Variante de joc cu temă

⊕ Joc 4 la 4 pe teren redus, în care se urmărește ca preluarea să se execute cu șiretul exterior, iar pasa și șutul la poartă să se efectueze cu șiretul interior. Este valabil numai golul înscris cu șiretul interior.

⊕ Joc bilateral: marcarea regulamentară a jucătorului cu minge și fără minge. Înscrierea unui gol de către un jucător nemarcat, în careu, va valora dublu.

Cunoștințe privind regulile de joc: corner, schimbarea de jucători, loviturile de penalizare

⊕ Cornerul este o fază fixă de joc în care echipa din atac repune mingea în joc din colțul terenului, ca urmare a faptului că aceasta a depășit în întregime linia de fund a terenului, în afara spațiului porții, atinsă ultima dată de un jucător al echipei din apărare.



⊕ Schimbarea de jucători, la jocul de fotbal pe teren redus (40m/20m), se poate realiza în mod continuu, fără restricții, cu condiția ca arbitrul să fie avizat și să încuviințeze schimbul, indicându-se jucătorul care iese din teren și jucătorul care intră în teren.



⊕ Loviturile de penalizare, pot fi lovituri directe, lovituri indirecte sau lovituri de pedeapsă. Atunci când loviturile directe au loc în careul propriu se transformă în lovituri de pedeapsă.

Se acordă atunci când un jucător comite una din următoarele greșeli:

Lovitura directă	Lovitura de pedeapsă	Lovitura indirectă
<ul style="list-style-type: none">– pune sau încearcă să pună piedică unui adversar– sare asupra unui adversar– atacă un adversar– lovește sau încearcă să lovească un adversar, inclusiv cu capul– împinge un adversar– ține un adversar– joacă în mod deliberat mingea cu mâna (cu excepția portarului în propria suprafață de pedeapsă)	<ul style="list-style-type: none">– pune sau încearcă să pună piedică unui adversar, în careul propriu– sare asupra unui adversar, în careul propriu– atacă un adversar, în careul propriu– lovește sau încearcă să lovească un adversar, inclusiv cu capul, în careul propriu– împinge un adversar, în careul propriu– ține un adversar, în careul propriu– joacă mingea în mod voit cu mâna, în careul propriu (cu excepția portarului)	<ul style="list-style-type: none">– joacă de o manieră periculoasă– împiedică portarul să dea drumul mingii din mâini– împiedică deplasarea unui adversar– portarul atinge din nou mingea după ce i-a dat drumul, fără ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător– atinge mingea cu mâinile, la o aruncare de la margine efectuată de un coechipier

Informații cu caracter sportiv

- Jocul de fotbal în 11 jucători este arbitrat de trei arbitri: un arbitru de centru și doi arbitri de linie.
- Echipamentul este alcătuit din tricou, șort, jambiere și apărători. Portarul poate avea și mănuși.



Știați că...

- ❖ Primul club de fotbal din lume a fost înființat în Marea Britanie, pe 24 octombrie 1857 și a fost denumit Sheffield F.C.?
- ❖ Naționala de fotbal a României a disputat primul său joc din istorie, la 8 iunie 1922, la Belgrad, împotriva echipei Iugoslaviei și a câștigat cu scorul de 2 la 1?

Anul acesta ai învățat și repetat: să lovești mingea cu șiretul plin, cu șiretul interior, cu șiretul exterior; să lovești mingea cu capul, de pe loc și din deplasare; să faci preluarea mingii cu piciorul; să repui mingea de la colțul terenului; să faci marcaj și demarcaj; să-ți deposezezi adversarul; să te aperi om la om; anumite procedee tehnice atunci când ești portar.



Recapitulare



Evaluare

1. Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- a) La corner mingea se repune în joc de la centrul terenului.
- b) Cornerul este executat de echipa care se află în apărare.
- c) Cornerul este executat de echipa care se află în atac.

2. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Handbal

Anul I de instruire

Pentru vârsta ta jocul de handbal este unul dintre cele mai accesibile și atractive jocuri sportive deoarece folosește foarte mult deprinderile învățate de tine până acum (alergarea, săritura, prinderea și aruncarea). Mingea se joacă cu mâna.

Jocul constă în încercarea de a introduce mingea în poarta echipei adverse și de a apăra în același timp propria poartă.

Pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare

O poți realiza când picioarele sunt pe sol, cu piciorul opus brațului de aruncare mai înainte, duci mingea înapoi pe deasupra umărului, cu brațul îndoit din cot. Când începe aruncarea, piciorul din spate se întinde, brațul cu mingea efectuează o mișcare de biciuire, în timp ce trunchiul se înclină brusc înainte. Aruncarea o poți realiza de pe loc sau din deplasare.

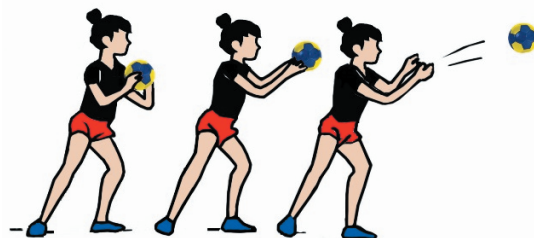


Exerciții

- ⚽ Elevii sunt împărțiți pe mai multe grupe. Componentii fiecărei grupe sunt așezați în semicerc, în mijlocul căruia va fi plasat unul dintre cei mai buni executanți, care va pasa pe rând fiecărui component al grupeii, acesta fiind obligat să prindă și să paseze înapoi mingea celui din centru.

Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare

Prinderea mingii o realizezi, de regulă, cu palmele orientate înainte spre direcția mingii, contactul cu mingea făcându-se cu degetele, după care se cuprinde cu palmele și se apropie de trunchi.



Exerciții

⊕ Elevii sunt împărțiți în trei șiruri egale ca număr care vor fi aranjate în triunghi. Distanța dintre șiruri va fi de aproximativ 6 metri. Se execută pasarea mingii spre dreapta, urmată de prinderea acesteia de către elevul de la șirul din dreapta. Elevul care a aruncat trece la loc în formație.

Driblingul simplu

Prin dribling poți să te deplasezi cu mingea în teren. Driblingul simplu îl efectuezi cu palma împingând mingea în sol, lateral față de corp, după care prinzi mingea cu două mâini și poți să pasezi sau să arunci la poartă.



Exerciții

⊕ Elevii sunt împărțiți câte doi la o minge. Cel care are mingea execută dribling simplu, prinde mingea și o pasează celui alt elev care execută la rândul lui driblingul.

Aruncarea la poartă de pe loc

Prin aruncarea la poartă realizezi finalizarea acțiunilor de atac (marcarea golului). O execuți la fel ca pașa azvârlită de deasupra umărului imprimând mingii o forță și o viteză mai mare.

⊕ Elevii, așezați pe mai multe șiruri în fața porții, pe semicerc, aruncă la poartă de pe loc după care revin în formație.



Exerciții

Aruncarea la poartă cu pași adăugați

O folosești pentru a realiza aruncări puternice de la distanță. Aruncarea este precedată de un pas adăugat.

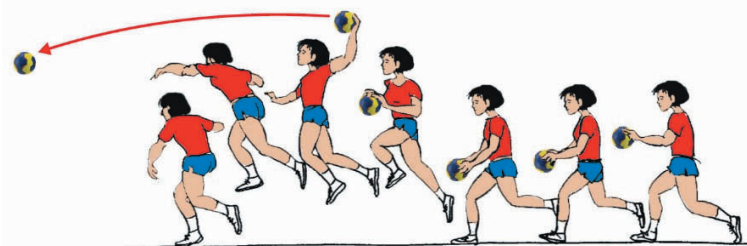


Exerciții

⊕ Elevii sunt dispuși pe șiruri situate la 9-10 metri de semicerc, cu un elev pe semicerc, aflat în posesia mingii. Primul elev din fiecare șir aleargă spre poartă, primește mingea de la coechipierul de pe semicerc și aruncă la poartă cu pași adăugați, recuperează mingea, o înapoiază elevului de pe semicerc și revine în formație.

Aruncarea la poartă din alergare

O realizezi când vrei să arunci la poartă prin surprindere. Caracteristic este sprijinul în momentul aruncării care se face pe piciorul din partea brațului cu care se aruncă.



Exerciții

⚽ Elevii așezați pe trei șiruri execută dribling simplu, apoi aruncare la poartă din alergare, după care trec la loc în formație.

⚽ Structură tehnică: dribling simplu, pasă la un elev aflat lângă semicerc, alergare, prinderea mingii, aruncare la poartă din alergare (poate fi și probă de control).

Poziția fundamentală

Este o poziție de bază în jocul de handbal pe care o iei în funcție de momentul jocului (atac sau apărare). În această poziție picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor, cu un picior puțin mai în față, brațele lateral. Poate fi înaltă, medie și joasă.



Procedee tehnice specifice portarului



Portarul trebuie să-și însușească următoarele procedee tehnice: deplasările în spațiul porții, prinderea mingii, pasarea mingii, degajarea mingii, respingerea mingii cu o mână și cu ambele, respingerea mingii cu mâna și cu piciorul de aceeași parte.

⚽ „Apără cetatea!” – elevii sunt dispuși pe un cerc cu diametrul de 12-13 metri, în mijlocul căruia se va construi o cetate formată dintr-un trepied pe care se va așeza în echilibru o minge. Unul dintre elevi (portarul) va apăra cetatea de aruncările prin surprindere executate de cei de pe cerc, care preced aruncarea cu câteva pase derutante pentru portar.



Joc de mișcare

Repunerea mingii în joc de către portar

Atunci când ești în poartă, pentru a pregăti rapid atacul echipei tale, trebuie să repui mingea în joc, după aruncarea la poartă a echipei adverse.



Exerciții

⚽ Pasarea mingii cu mâna, de către portar, la diferite puncte fixe aflate pe terenul de handbal.

Depășirea

Este o acțiune individuală a jucătorului aflat în posesia mingii care, atunci când observă că apărarea adversă nu este grupată, încearcă să treacă în dribling pe lângă adversari și să arunce la poartă sau să îi determine să producă fault.

Replierea

Este preocuparea principală a jucătorilor de a reveni imediat în apărare, după ce aceștia au pierdut mingea în atac. Replierea colectivă în apărare o realizezi în două etape:

- efectuezi o alergare accelerată către semicercul propriu;
- te poziționezi pe semicerc în structura și pe postul care ți-a fost repartizat.

Marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul

Marcajul și demarcajul poți să le înveți mai ușor exersându-le împreună cu un coleg.

Prin marcaj poți să împiedici adversarul în mod regulamentar să prindă mingea, să se deplaseze cu ea, să paseze sau să arunce la poartă.

Prin demarcaj, cauți să scapi de sub supravegherea adversarului pentru a participa la acțiunile de atac ale echipei proprii. Acest lucru îl poți realiza prin porniri rapide de pe loc, alergări cu schimbare de direcție și ritm, opriri bruște din alergare.



Exerciții

⚽ Perechi de elevi, atacant – apărător sunt răspândite pe teren. La semnal, apărătorul va încerca să prindă atacantul, care va căuta să scape prin fente sau alergare cu schimbare de direcție. La atingere se inversează rolurile.

Intercepția

Reprezintă acțiunea de deposedare (recuperarea mingii de la adversar) prin care apărătorul, care își marchează adversarul direct, va țâșni la momentul potrivit pe traiectoria mingii, intrând în posesia acesteia.

Sistemul de atac în semicerc

În cadrul acestui sistem de atac mingea circulă între coechipierii tăi, aflați pe semicercul de la 9 metri, în pase succesive, intercalate cu acțiuni de pătrundere fără minge, prin spațiile create în apărarea adversă, unde pot primi mingea și, dacă au posibilitatea, să arunce la poartă.



Așezarea în apărare în sistemul 6:0

În acest sistem jucătorii sunt așezați în fața semicercului. Apărătorii își supraveghează permanent adversarii, ca în imaginea alăturată.

Folosirea acestui sistem de apărare ți-l recomandăm în special atunci când ești începător, când echipa ta este formată din jucători mai scunzi, când adversarul nu posedă aruncători de la distanță sau când adversarul dispune de pivoți buni.

Variante de joc cu temă

⊕ Joc bilateral 7 la 7 cu accent pe efectuarea pasei azvârlite cu o mână de deasupra umărului. Golul este valabil doar dacă toți jucătorii echipei au efectuat cel puțin o pasă în cadrul unei acțiuni de atac.

Cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribling

⊕ pași – abatere comisă de jucătorul care primind mingea din deplasare, efectuează mai mult de trei pași fără a lovi mingea de sol sau care, după ce s-a oprit din dribling, se deplasează cu mingea în mână.

⊕ fault – smulgi sau lovești mingea din mâinile unui adversar, blochezi sau împingi un adversar, îmbrățișezi, ții, împingi sau sari în adversar. Sancțiunea este progresivă: avertisment, aruncare liberă sau aruncare de la 7 metri și eliminare pe timp de două minute din joc.

⊕ dublu dribling – greșeală tehnică ce constă în „a bate” mingea, a te opri și „a bate” din nou mingea.



Informații cu caracter sportiv

Terenul de handbal are o suprafață de 40-44 de metri lungime și 20-22 de metri lățime și două spații de poartă. Spațiul de poartă este zona aflată la 6 metri în fața porții în care nu poate acționa decât portarul.

Nu este permis ca pe terenul de joc să se găsească în același timp mai mult de 7 jucători ai aceleiași echipe.

Unui jucător îi este permis să țină mingea în mână maximum 3 secunde și să se deplaseze cu ea maximum 3 pași.

Mingea se joacă cu mâinile, dar este permisă atingerea ei cu orice parte a corpului (cu excepția picioarelor de la genunchi în jos). Portarul poate folosi și picioarele pentru a apăra poarta.

- ❖ Este un sport relativ tânăr, apărând în Europa la sfârșitul secolului al XIX-lea, începutul secolului XX?
- ❖ Primul meci internațional al României a avut loc în anul 1936 împotriva Poloniei, meci pe care România l-a câștigat cu 6-4?
- ❖ În anul 2016 echipa de handbal feminin CSM București a câștigat Liga Campionilor?



Știați că...

Handbalul este unul dintre cele mai accesibile și atractive jocuri. Scopul lui este acela de a introduce mingea în poarta echipei adverse.

Pe terenul de joc nu este permis să se găsească mai mult de 7 jucători ai aceleiași echipe în același timp.

Mingea se joacă cu mâinile, dar este permisă atingerea ei cu orice parte a corpului (cu excepția picioarelor de la genunchi în jos).



Recapitulare



Evaluare

1. Explică regula de joc „dublu dribling”.
2. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău în cadrul lecțiilor.
3. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Anul II de instruire

Pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite

Este un procedeu tehnic de bază constând în transmiterea mingii către un partener.



Exerciții

- ⊕ Elevii sunt împărțiți în 3 șiruri egale ca număr, care vor fi aranjate în triunghi. Distanța dintre șiruri va fi de aproximativ 6 metri, iar între elevii din același șir, de o lungime de braț. Primul elev din șir execută pasarea mingii spre dreapta, apoi se deplasează și trece ultimul în șir.

Driblingul multiplu

Reprezintă un procedeu tehnic care constă în împingerea mingii spre sol, de mai multe ori consecutiv, pe loc sau cu deplasare în teren.



Exerciții

- ⊕ Elevii, dispuși în șir câte unul, execută driblingul multiplu, din mers, pe o distanță de 15 metri, ocolesc un jalon și revin în formație executând driblingul multiplu din alergare.

Aruncarea la poartă de la 7 m se acordă atunci când:

- sunt abateri grave în comportamentul față de adversar, în propria jumătate de teren;
- împiedică, neregulamentar, o situație clară de gol (pe tot terenul de joc);
- se depășește intenționat propriul spațiu de poartă în scop de apărare;
- se aduce mingea de către portar în spațiul de poartă.



Aruncarea de la 7 metri trebuie executată în decurs de 3 secunde de la fluierul arbitrilor:

- în cursul aruncării de la 7 metri, executantul nu are voie să atingă sau să depășească linia de 7 metri, înainte ca mingea să îi fi părăsit mâna;
- după executarea aruncării de la 7 metri, mingea poate fi jucată din nou numai dacă a atins un jucător advers sau barele porții;

- la executarea unei aruncări de la 7 metri coechipierii executantului cât și adversarii trebuie să se afle în afara liniei de aruncare, la distanța de 3 metri, până ce mingea parăsește mâna executantului;
- dacă portarul depășește linia de delimitare a apropierei de executant aruncării de la 7 metri, adică linia de 4 metri, înainte ca mingea să parăsească mâna executantului, în situația în care nu s-a marcat gol, se repetă aruncarea.



Aruncarea la poartă cu pași încrucișați

Este un procedeu tehnic care permite realizarea unor aruncări puternice, de la distanță, derutând apărătorii. Aruncarea este precedată de executarea unui pas încrucișat.



Exerciții

- ⊕ Elevii sunt distribuiți pe mai multe șiruri, la distanță de 8-10 metri de un zid. Pe rând, componenții fiecărui șir, vor executa: mers, efectuarea pașilor încrucișați, aruncarea mingii în perete, recuperarea mingii, pasa către următorul din șir și revenire în spatele grupei pentru o nouă execuție.

Aruncarea la poartă din alergare

Se folosește în general de către jucătorii aflați pe contraatac.



Exerciții

- ⊕ Elevii sunt așezați pe trei șiruri. Fiecare execută conducerea mingii și aruncă la poartă din alergare, după care trece la loc în formație.

Aruncarea la poartă din săritură

A apărut din necesitatea aruncării la poartă peste apărătorii aflați în fața semicercului, pentru evitarea călcării acestuia și mai ales pentru micșorarea distanței dintre aruncător și poartă. Bătăia, pentru dreptaci, se face pe piciorul stâng. Mișcarea de azvârlire începe când s-a atins punctul maxim al înălțării. Aterizarea se face pe piciorul de bătaie.



Exerciții

- ⊕ Elevii, așezați în șir, stau în fața unei bănci de gimnastică, la distanță de 4-6 pași. Sar peste bancă, cu bătaie și aterizare pe piciorul stâng, ducând în același timp brațul drept oblic – înainte – sus, imitând mișcarea de aruncare la poartă.

Deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare

- deplasările specifice în poziție fundamentală în apărare. La handbal, există o poziție fundamentală, înaltă, în special în faza de apărare, caracterizată prin depărtarea picioarelor la lățimea umerilor, unul mai în față, brațele în lateral. Poziția medie se adoptă în cazul în care se urmărește împiedicarea pasării mingii între adversari, având brațele lateral. Poziția joasă o folosești atunci când intenționezi scoaterea mingii din dribling.
- deplasările specifice în poziție fundamentală în atac se diferențiază, în funcție de spațiul în care acționează jucătorii. Astfel, deplasarea de la propriul semicerc, până în apropierea semicercului advers, se realizează prin alergare. În apropierea semicercului poziția fundamentală adoptată în teren este cea medie, prin care se realizează pasarea mingii de pe loc și din deplasare, cu pași adăugați și încrucișați, atunci când se amenință poarta.



Exerciții

⚽ Deplasări în perechi, cu mișcări de brațe și diferite forme de deplasare, partenerul imitând acțiunile colegului.

Blocarea mingilor aruncate spre poartă

Se efectuează prin ridicarea unuia sau a ambelor brațe întinse sus, lateral sau jos, în funcție de traiectoria mingii, cu scopul opririi acesteia.



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți în grupe de 4-6 elevi, așezați în linie, cu fața spre profesor. La semnale auditive sau vizuale date de către profesor, se va executa fandare cu ducerea brațelor lateral și revenire rapidă sau cu ridicarea unui braț.

Marcajul adversarului cu și fără minge și demarcajul

Marcajul, acțiune specifică apărării și demarcajul, acțiune specifică atacului, nu pot fi învățate și consolidate decât împreună.



Exerciții

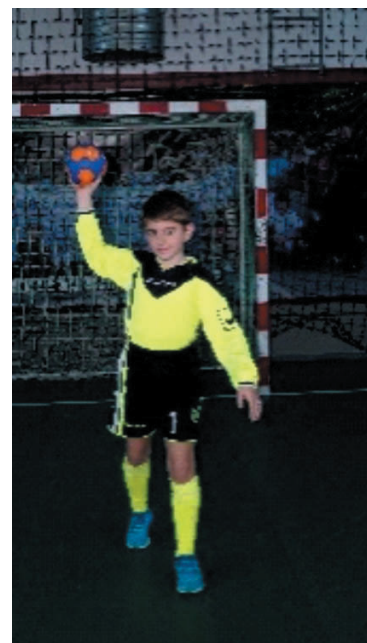
⚽ Elevii, având fiecare în mână câte o minge, în afară de unul, se vor raspândi pe întreaga suprafață a terenului. La semnal, vor începe să dribleze în diferite direcții, ferindu-se de cel fără minge, care va încerca să-i deposezeze. Elevul cărui i-a fost luată mingea va încerca la rândul său să intre în posesia uneia.

Pătrunderea, este o acțiune tactică individuală prin care atacantul fără minge se eliberează de apărător și se îndreaptă în viteză spre poarta adversă, pentru a primi mingea și a încerca să înscrie un gol.

Depășirea, este acțiunea prin care atacantul cu mingea se eliberează corect și regulamentar de marcajul apărătorului direct și acționează hotărât spre poartă, pentru a arunca sau a pasa.

Repunerea mingii în joc de către portar se face prin aruncarea de la poartă fără fluierul arbitrului și se acordă atunci când:

- un jucător al echipei adverse pătrunde în spațiul de poartă;
- portarul are mingea sub control în spațiul de poartă sau când mingea stă pe podea în spațiul de poartă;
- un jucător al echipei adverse atinge mingea care se rostogolește pe podea în spațiul de poartă;
- când mingea trece peste linia de fund a terenului, după ce a fost atinsă ultima dată de către portar sau un jucător advers.



Intercepția

Reușita intercepției depinde de alegerea momentului optim pentru deposedare a adversarului, de priceperea și de viteza procedurii tehnice folosit și de energia cu care se acționează în acest scop.

Procedee tehnice specifice portarului

Tehnica portarului constă din totalitatea procedurilor de apărare a porții, precum și din procedee tehnice de bază specifice jucătorilor de câmp.



Exerciții

⚽ Respingerea mingilor aruncate de pe loc, de către jucătorii dispuși la 9 metri, în formație de potcoavă. Pentru a se crea variante, se stabilește ordinea de aruncare, procedeul folosit, locul unde trebuie să se arunce mingea etc.

Sistemul de atac cu un pivot

Este denumit așa pentru că cinci jucători sunt dispuși sub formă de evantai, la diferite distanțe față de poartă (8–14 metri), iar unul (pivotul) este plasat în apropierea semicercului spațiului de poartă. Pivotul are sarcina de a dezorganiza și destrăma apărarea adversă. El trebuie să fie un foarte bun tehnician, rapid, puternic, și să poată să joace la fel de bine mingea cu ambele mâini.



Contraatac direct

Este o acțiune tactică pe care jucătorii unei echipe o execută imediat ce au intrat în posesia mingii. La contraatac direct se folosește o singură pasă.



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți pe două șiruri, unul aflat pe partea stângă a terenului, în apropierea liniei de fund, celălalt pe partea dreaptă a terenului, în apropierea semicercului de la 9 metri. Primul elev de la șirul din stânga, primește pasa pe partea brațului îndemânatic (dreapta), execută driblingul multiplu, aruncă la poartă, recuperează mingea și execută o pasă la distanță, trecând la șirul opus.

Contraatac cu intermediar

În contraatac cu intermediar apare o a doua pasă și trebuie realizată o colaborare foarte bună pentru sincronizarea acțiunilor celor trei jucători implicați.



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți în două șiruri, unul aflat în partea stângă a porții de la semicerc, spre linia de fund a terenului, celălalt spre linia de mijloc a terenului, la 4-5 metri de acesta. Profesorul începe exercițiul aruncând mingea la portar, fapt care constituie semnalul de declanșare a contraatacului, deci a plecării în viteză a primilor elevi din ambele șiruri. Mingea va fi aruncată de către portar către elevul care a plecat din șirul de la margine, care o prinde în apropierea liniei de centru, apoi o transmite fără întârziere elevului care a plecat din șirul de la centru și care s-a apropiat deja de poartă. Acesta, după ce prinde mingea, va finaliza exercițiul prin aruncare la poartă, procedeu la alegere. Ambii elevi, după execuție, vor trece la șirurile opuse.

Acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0

Constituie sistemul de bază de la care trebuie să pornească folosirea mijloacelor tehnico-tactice individuale și colective în apărare: atacarea adversarului cu mingea, schimbul de adversari în apărare, dublajul, închiderea pătrunderii adversarului.

Variante de joc cu temă:

- ⊕ Joc bilateral, cu accent pe retragerea rapidă în apărare și așezarea în sistemul 6:0.
- ⊕ Joc bilateral, în care marcarea unui gol din aruncarea la poartă din săritură valorează două puncte.
- ⊕ Joc bilateral în care marcarea unui gol de către jucătorul pivot valorează trei puncte.

Cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior

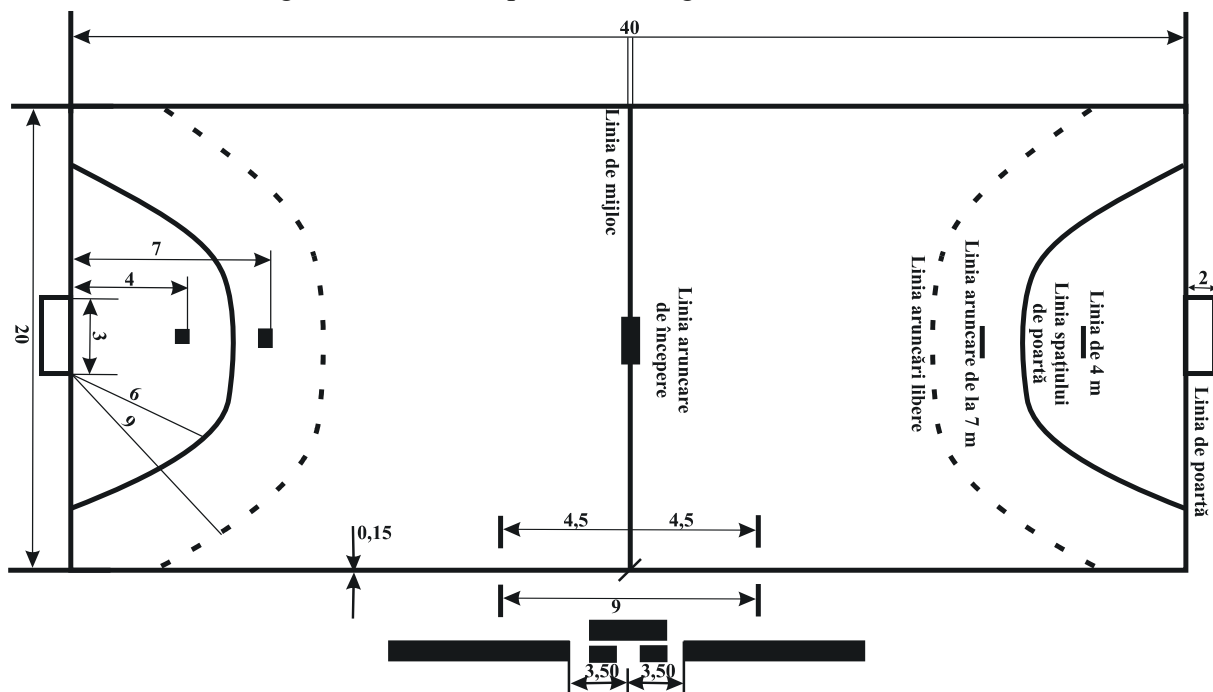
- *apărarea în semicerc.* În semicerc (spațiul de poartă) are dreptul să intre numai portarul. Dacă un jucător al echipei din apărare pătrunde în mod intenționat în semicerc, cu scop vădit de apărare, atunci echipa din care face parte este penalizată cu aruncare de la 7 metri;
- *călcarea semicercului în atac.* Semicercul (spațiul de poartă), inclusiv linia care delimitează semicercul, se consideră călcat, dacă este atins cu oricare parte a corpului de către un jucător de câmp. Călcarea semicercului de către jucătorul aflat în atac se sancționează cu aruncare liberă;
- *picior.* Jucătorilor nu le este permis să atingă mingea, de la genunchi în jos, cu excepția cazului în care mingea a fost aruncată în el de adversar. Se sancționează cu o aruncare liberă de la locul săvârșirii infracțiunii.

Informații cu caracter sportiv:

O echipă de handbal este alcătuită din 7 jucători distribuiți, de regulă, pe următoarele posturi: 1 portar, 2 extreme, 2 interi, 1 conducător de joc (centru), 1 pivot.

Timpu de joc pentru seniori este de 2 reprize a câte 30 de minute, cu 10 minute pauză între ele. La copii, de regulă, se joacă 2 reprize a câte 20 de minute, tot cu 10 minute pauză între reprize.

Terenul de handbal regulamentar este reprezentat în figura următoare.





Recapitulare

O echipă de handbal este alcătuită din 7 jucători: 1 portar, 2 extreme, 2 interi, 1 conducător de joc (centru), 1 pivot. Timpul de joc pentru seniori este de 2 reprize a câte 30 de minute, cu 10 minute pauză între ele. La copii, de regulă, se joacă 2 reprize a câte 20 de minute, tot cu 10 minute pauză între reprize.

1. Alege varianta corectă!

Atunci când un jucător aflat în apărare pătrunde în mod intenționat în semicerc, cu scopul de a se apăra, echipa sa este sancționată cu:

a) aruncare de la 9 metri; b) aruncare de la 7 metri; c) repunerea mingii în joc de către portar.

2. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.



Evaluare

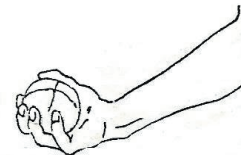
Oină

Anul I de instruire

Practicat de sute de ani pe teritoriul țării noastre sub diferite forme, oina este sportul nostru național.

Ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini

Ținerea mingii se face cu o mână, cu degetele răsfirate. O poți ține și cu ambele mâini atunci când este prinsă dintr-o pasă care vine cu viteză.



Prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare

Pentru a prinde mingea trebuie să orientezi brațele și să poziționezi palmele în întâmpinarea acesteia, realizând totodată și o acțiune de amortizare a șocului produs de viteza de deplasare, prin îndoirea coatelor. Prinderea se poate face cu o mână sau cu două mâini de pe loc, din săritură, din mers și din alergare.

Prinderea mingii cu o mână



Prinderea cu două mâini de pe loc



Exerciții

⚽ Elevii sunt așezați în cerc la o distanță de 7-8 metri între ei. Un elev se află în centrul cercului, la o distanță de 10 metri față de ceilalți. Acesta va pasa mingea fiecărui elev din cerc, care o va prinde și o va pasa înapoi elevului aflat în centru.

Aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”

Pentru a arunca mingea la baston o ții în palme cu degetele apropiate și o arunci ușor (oferi). După pasare te retragi un pas pentru a nu fi lovit cât și pentru a permite colegului să lovească mingea cu bastonul.

Arunci mingea pentru țintire folosind toate procedeele de aruncare executate cu forță mai mare, cu precizie, având obligatoriu un picior în cerc sau în zonă.



Joc de mișcare

⚽ „Împușcă uliul” - elevii, cu mai multe mingi de oină, se grupează în cerc în jurul profesorului care are o minge de baschet. La un moment dat, acesta aruncă mingea cât mai sus, iar elevii caută să o țintească cu mingile de oină. Câștigă elevul care a ochit de mai multe ori mingea aruncată de profesor.

Pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului

Folosești pasele de deasupra umărului și de deasupra capului pentru a trimite mingea către coechipierul cel mai bine plasat sau care are șansele cele mai mari de a ținti adversarul.



Joc de mișcare

⚽ „Mingea în perete” – elevii se așază pe două șiruri, cu fața la perete, distanța dintre ei este de 5-8 metri. Primul aruncă mingea în perete și aleargă spre ea prinzând-o, apoi o pasează jucătorului care urmează, după care trece la loc în formație. Șirul care termină cel mai repede jocul este declarat câștigător.

Servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte

Pentru ca un jucător să bată mingea cu putere și să realizeze puncte, aceasta trebuie să fie servită cât mai bine de un coechipier. Poziția de servire a mingii este în picioare, cu trunchiul puțin aplecat înainte, mingea oferindu-se (arucându-se ușor) coechipierului spre a fi bătută.



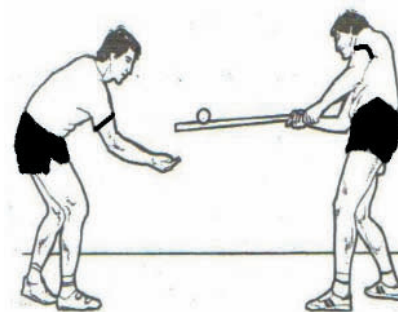


Exerciții

⚽ Din ghemuit, mingea pe palma întinsă, ducerea mingii lin în sus și lăsarea ei să cadă.

Bătaia mingii cu bastonul

Este acțiunea prin care pui mingea în joc și prin care echipa ta (care este „la bătaie”) poate acumula puncte. Cea mai eficientă bătaie este lovirea de sus. Pentru un jucător dreptaci, corpul este răsucit și puțin aplecat spre dreapta, picioarele depărtate, piciorul stâng înainte, iar cel drept înapoi și lateral, mâinile țin bastonul de capătul subțire. În momentul servirii mingii jucătorul răsuțește mult corpul spre dreapta, privirea urmărește mingea care este lovită puternic oblic în sus.



Joc de mișcare

⚽ „Mingea bătută” – un jucător având un baston de oină în mână, stă „la bătaie”. În fața lui, la trei pași, stă un alt jucător cu o minge (fruntașul). Restul jucătorilor stau la prindere, împrăștiați pe teren. Jucătorul care are mingea o servește pentru bătaie. Jucătorul de la bătaie trebuie să bată mingea drept în sus. Jucătorii de la prindere încearcă să prindă mingea. Dacă mingea a fost prinsă, jucătorul trece în locul fruntașului, care la rândul lui trece „la bătaie” și bate mingea, până când aceasta este prinsă din nou de alt jucător.

Țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare

Țintirea este principalul mod prin care echipa aflată la prindere realizează puncte. Pentru ca țintirea să fie reușită trebuie să o execuți rapid, precis și puternic prin acțiuni la fel ca și la pasarea mingii.



Joc de mișcare

⚽ „Cei mai buni țintași” – Elevii sunt împărțiți în două echipe. La înălțimea de 2-3 metri de la sol se suspendă o minge, iar de o parte și de cealaltă a acesteia se trasează câte o linie, la distanța de 8-10 metri. Înapoia fiecărei linii se așază câte o echipă, fiecare din ele având mai multe mingi de oină. La semnalul profesorului, elevii încep să arunce cu mingile de oină în mingea suspendată. Elevii recuperează aceste mingi și se întorc la linia lor, de unde continuă aruncările la țintă. Pentru fiecare echipă se fixează câte un arbitru care numără de câte ori a fost lovită mingea suspendată. Câștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte.



Alergarea prin culoare

Când ești „la bătaie” alergarea prin culoar o folosești parcurgând culoarele de ducere și întoarcere.

Când ești „la prindere” sprintezi pe teren sau în afara terenului pentru a recupera mingile.

Blocarea (oprirea mingii)

Blocarea (oprirea mingii) o poți face când ești „la prindere” prin orice mijloc. Blochezi mingile provenite din țințiri nereușite, pase scăpate, interceptții, pentru ca acestea să nu iasă afară din teren.



Apărarea individuală

Prin apărare eviți să fii atins de mingea jucată de adversar.

Apărarea individuală se face prin: prinderea mingii cu ambele mâini, respingerea mingii cu palmele, prin fente, sărituri și ghemuiri.



Joc de mișcare

⊕ „Rațele și vânătorii” – Jumătate din numărul elevilor sunt vânători, unul dintre ei ținând mingea. Ceilalți elevi sunt rațele. Vânătorii se așază în formație de cerc, la distanță de 5 pași între ei. În interiorul cercului stau rațele. La semnalul de începere, vânătorii încep să paseze mingea între ei, iar la un moment dat încearcă să lovească una dintre rațe, care fuge sau se ferește. Elevul lovit iese din joc. Câștigă elevul care rămâne ultimul.

Intrarea în joc

Poți intra în joc atunci când echipa ta a efectuat bătaia mingii cu bastonul în următoarele situații:

- a efectuat propriile bătăi;
- servește mingea unui coechipier pentru a efectua bătaia;
- când sunt mai puțini de doi coechipieri în joc pe culoarul de ducere și mingea se află în joc.

Așezarea pe posturi

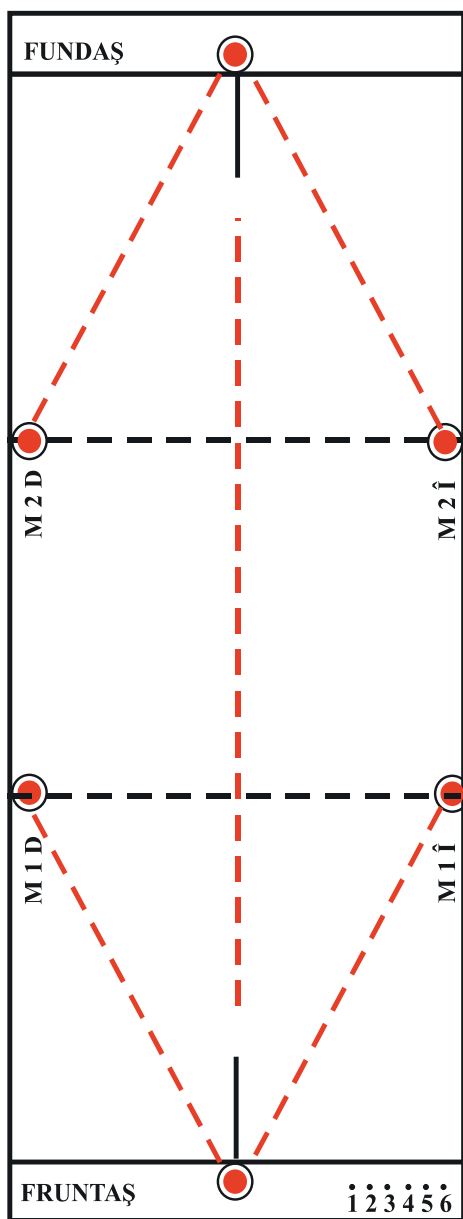
Jucătorii de la prindere, după așezarea lor pe teren, poartă următoarele denumiri: frunțaș, fundaș, mărginaș la ducere, mărginaș la întoarcere.

Cunoștințe privind regulamentul de joc

⊕ este un joc practicat între două echipe pe un teren în aer liber cu dimensiunile de 70 metri lungime și 32 metri lățime, împărțit în două culoare: de ducere și de întoarcere. Echipa este alcătuită din câte 11 jucători.

⊕ în școală se practică jocul pe teren redus care are un regulament adaptat și pe care ți-l prezentăm:

- echipa este alcătuită din 6 jucători, iar terenul de oină are forma unui dreptunghi, având dimensiunile de 39,5 metri lungime și 13,5 metri lățime pentru sală sau 41,5 metri lungime și 14 metri lățime pentru teren în aer liber;
- terenul de joc este împărțit pe lungime în două jumătăți egale, prin 2 linii de 3 metri, paralele cu liniile de margine, separând cele două culoare. Bastonul este din lemn, lung de circa 80 de centimetri, iar mingea este din piele;



- jocul se desfășoară pe durata a două reprize cu o pauză de 5 minute între ele. Într-o repriză o echipă este „la bătaie”, cealaltă „la prindere”;
- scopul jocului este ca echipa de „la bătaie” să lovească mingile cu bastonul și să le trimită cât mai departe pentru a obține puncte suplimentare, iar echipa de „la prindere” să lovească adversarii cu mingea pentru a-i scoate din joc și pentru a obține puncte;
- punctele realizate de către fiecare echipă în cele două reprize, „la bătaie” și „la prindere” se adună. Echipa care cumulează cele mai multe puncte este câștigătoare.



Vocabular

„La bătaie” – echipa ai cărei jucători trebuie să bată, pe rând, mingea cu bastonul.

„La prindere” – echipa ai cărei jucători sunt pe teren, pe locurile lor și încearcă să prindă mingea bătută de adversari, pentru a o juca.

❖ Oina este adânc legată de datinile și obiceiurile românești, în special oieritul?



Știați că...

❖ Regulile jocului au fost transmise prin viu grai din generație în generație?



Recapitulare

Oina este sportul nostru național. Jocul se desfășoară pe durata a două reprize cu o pauză de 5 minute între ele. Într-o repriză o echipă este „la bătaie”, iar cealaltă „la prindere”. Scopul jocului este ca echipa de „la bătaie” să lovească mingile cu bastonul și să le trimită cât mai departe pentru a obține puncte suplimentare, iar echipa de „la prindere” să lovească adversarii cu mingea pentru a îi scoate din joc și pentru a obține puncte.



Evaluare

1. **Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:**

- Terenul de joc este împărțit în două culoare: de ducere și de întoarcere.
- În timpul jocului o echipă se află „la bătaie”, iar cealaltă „la prindere”.
- Bastonul cu care se joacă este confecționat din metal.

2. **Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău în cadrul lecțiilor.**

3. **Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.**

Anul II de instruire

Pentru a putea juca cât mai bine oină, în anul II de instruire vei repeta conținuturile învățate în anul I de instruire și vei învăța unele noi.

Ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini

Ținerea mingii nu trebuie să dureze mult pentru pregătirea aruncării, pasării sau ținirii, pentru a nu întârzia acțiunile de joc. Mingea se ține cu o mână în următoarele situații:

- când este prinsă dintr-o pasă venită din lateral sau de deasupra capului și lateral;
- când se pregătește efectuarea unei pase sau a unei ținiri;
- când este servită pentru bătaie.

Mingea este ținută cu ambele mâini când:

- este prinsă dintr-o pasă de deasupra capului;
- vine în dreptul umărului, pieptului, șoldurilor sau are o traiectorie joasă.



Prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare

Prinderea mingii este elementul tehnic prin care jucătorul intră în posesia mingii transmise de un coechipier sau interceptată de la un adversar. În timpul jocului folosești prinderea cu o mână sau cu două mâini de pe loc, din mers și din alergare în funcție de locul de unde vine mingea și de viteza cu care e transmisă.

Prinderea cu două mâini este cea mai sigură și eficientă și o poți face:

- cu două mâini la înălțimea umărului drept sau stâng (cea mai utilizată);
- în dreptul pieptului sau capului;
- deasupra capului de pe loc și din săritură;
- în dreptul șoldurilor;
- în dreptul genunchilor, sub genunchi sau în dreptul labei piciorului (pentru mingile joase).

🌀 Poziția de așteptare să fie cu picioarele ușor depărtate!

🌀 Când mingea atinge palmele să strângi degetele pe minge, să cobori mâinile și să treci mingea deasupra umărului mâinii îndemânatică pentru efectuarea pasei sau ținirii!



Exerciții

🌀 Elevii sunt așezați pe două linii față în față. Mingea se pasează în zig-zag de la un capăt la altul și înapoi.

Aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „ținire”

Aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston trebuie să o faci cât mai bine pentru ca jucătorul care lovește cu bastonul să o facă cu putere și să realizeze puncte. Aruncarea se face de către coechipierul următor în ordinea indicată de căpitanul de echipă și se poate face: în picioare, în picioare cu genunchii ușor îndoii și ghemuit cu un picior mai în față.

Aruncare mingii pentru „ținire” o faci pentru a pune rapid într-o poziție favorabilă coechipierii care urmează să ținască un adversar.



Exerciții

🌀 Doi elevi la o minge de oină. Elevul cu mingea execută o pasă scurtă și rapidă către un coechipier.

Pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului

Pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului o folosești în general pentru pasele scurte și rapide prin care încerci să surprinzi adversarul. Pasa de deasupra umărului o folosești după prinderea unei mingi înalte.



Exerciții

⚽ Elevii câte doi, pe perechi, la o distanță de 6-8 metri, își vor pasa mingea cu mare rapiditate de la umăr și de deasupra capului, din articulația cotului.

Servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoiți (din ghemuit)

Când servești trebuie să ții mingea în palmă, în echilibru cu degetele apropiate. Trebuie să fii atent la indicația partenerului care „bate”, privind înălțimea la care să servești mingea. Din poziția aleasă, duci mingea lin în sus până în punctul indicat, unde o oferi spre a fi bătută.

⚽ Să-ți sincronizezi mișcările cu cel care lovește mingea cu bastonul!

⚽ Să arunci mingea pe verticală!



Îți recomandăm



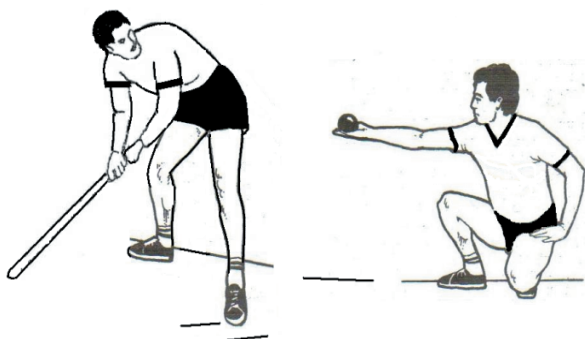
Exerciții

⚽ Un elev servește mingea de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, iar celălalt o lovește cu bastonul. După 10 repetări se schimbă rolurile.

⚽ Un elev servește mingea de oină din ghemuit, iar celălalt o lovește cu bastonul. După 10 repetări se schimbă rolurile.

Bătaia mingii cu bastonul

O bătaie regulamentară trebuie să aibă traiectoria în lungul terenului, să nu depășească liniile laterale, să cadă în fața zonei de trei sferturi, în zona de trei sferturi, de fund sau peste zona de fund, după caz.



Se disting mai multe feluri de lovire a mingii cu bastonul: lovirea de jos, lovirea de sus, lovirea cu pași adăugați și lovirea sau bătaia tactică. Lovirea mingii de jos este asemănătoare cu lovirea de sus descrisă în anul I de instruire, diferă doar poziția bastonului, pe care o faci cu un punct de sprijin pe sol.

Indiferent de procedeu, jucătorii care execută bătaia trebuie să nu calce linia de bătaie sau să intre în teren în timpul răsucirii sau a restabilirii echilibrului pentru a nu deschide ei jocul și a nu fi loviți de către frunțaș, dacă nu bat.



Exerciții

⚽ Un elev având un baston de oină în mână, stă la bătaie și lovește mingea trimisă de alt elev care o servește. După 5 aruncări se schimbă rolurile.

Țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi, pe loc sau în alergare

Țintești adversarul care se găsește în careu, numai din cercul marcat, având voie să ieși din acesta doar cu un picior.

Când ești fundaș sau fruntaș și țintești adversarul care se află în triunghi te poți deplasa în toată zona.

Când adversarul se află pe loc țintești piciorul de sprijin, iar când e în alergare țintești anticipat pe o poziție viitoare.

⚽ „Ferește picioarele!” – Elevii sunt așezați într-un cerc cu diametrul de 12-14 metri. Un elev se află în interiorul cercului aproape de mijloc. Elevii care formează cercul încearcă să lovească cu mingea picioarele celui din mijloc, acesta trebuind să se apere pentru a nu fi lovit. Dacă mingea a atins unul dintre picioarele elevului din mijloc, acesta schimbă locul cu unul dintre elevii care formează cercul. Jocul se termină după ce toți jucătorii trec în interiorul cercului.



Joc de mișcare

Alergarea prin culoare

O faci prin:

- alergare spre înainte, normală sau în mare viteză, când jucătorii de „la bătaie” parcurg culoarele sau trec dintr-un spațiu în altul;
- alergare cu spatele, când jucătorii de „la bătaie” nu sunt în pericol, dar trebuie să nu scape din vedere ce se întâmplă cu mingea;
- alergare laterală, când jucătorii de „la bătaie” execută schimbări de direcție pentru a se depărta de adversarul cu minge sau pentru a ieși de pe diagonală.



Exerciții

⚽ La primul semnal sonor alergare de viteză, la al doilea semnal sonor oprire, luarea poziției de apărare și la al treilea semnal sonor alergare de viteză până la capătul culoarului.

Blocarea (oprirea mingii)

După traiectoria mingii care trebuie blocată sau oprită deosebim:

- mingi care vin pe jos rostogolite, care se opresc cu palmele din pozițiile de așteptare cu genunchii pe sol sau cu un genunchi îndoit în față;
- mingi care vin pe sus la diferite înălțimi, care se opresc cu palmele prin prindere;
- mingi venite lateral la diferite înălțimi și care se pot opri doar prin plonjon.

Apărarea individuală

Pentru a reuși să faci apărare individuală trebuie să-ți perfecționezi continuu o serie de deprinderi, să-ți dezvolti îndemânarea, viteza, detenta, forța, rezistența, calități precum curajul, imaginația, gândirea creatoare și intuiția.



Procedeul prin respingerea mingii cu palmele



Procedeul prin fente

Intrarea în joc

În afara situațiilor de intrare în joc învățate în anul I de instruire, poți intra în joc atunci când echipa ta a efectuat bătaia mingii cu bastonul în următoarele situații:

- mingea a părăsit palma coechipierului;
- sunt mai puțini de doi coechipieri în joc pe culoarul de ducere și doi pe culoarul de întoarcere;
- coechipierul prins la mijloc a ieșit din această fază.

Așezarea pe posturi

Fruntaș – acționează pe linia de bătaie.

Fundaș – acționează pe linia de fund.

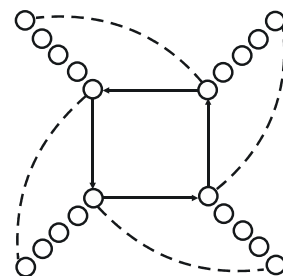
Mărginașii 1 și 2 la ducere – acționează din cercurile aflate pe marginea stângă a terenului.

Mărginașii 3 și 4 la întoarcere – acționează din cercurile aflate pe marginea dreaptă a terenului.

Acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat, „țintirea” adversarului

Scopul principal al echipei de la prindere este de a realiza cât mai multe puncte prin lovirea jucătorilor aflați „la bătaie” care trec prin culoare. Jucătorii de la prindere trebuie să știe să efectueze o serie de combinații de pase laterale, în diagonală, scurte sau lungi pentru a surprinde jucătorul din apărare și a-l ținti cu succes.

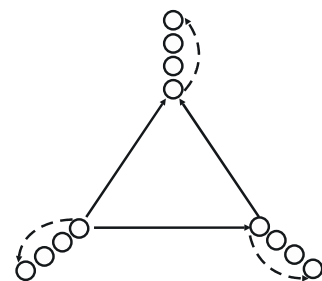
Prinderea și pasarea mingii în triunghi și în pătrat sunt acțiunile de joc folosite la pasarea mingii înainte de „țintirea” adversarului.



Exerciții

⚽ Elevii sunt dispuși pe trei șiruri, așezate în colțurile unui triunghi cu laturi de 7-8 metri. Primul elev de la fiecare coloană pasează spre dreapta, după care revine în formație.

⚽ Elevii sunt așezați pe patru șiruri, așezate în colțurile unui pătrat cu latura de de 7-8 metri. Primul elev de la fiecare coloană pasează spre dreapta, după care se deplasează la formația unde a pasat.



Cunoștințe privind regulamentul de joc

⚽ echipa este „la bătaie” atunci când după bătaia mingii, jucătorii ei sunt obligați să parcurgă culoarul (atât de ducere, cât și de întoarcere), apărându-se spre a nu fi loviți de mingea cu care jucătorii de la prindere țintesc în ei. Fiecare jucător are dreptul la două servicii (are dreptul să refuze primul serviciu);

⚽ jucătorii de pe linia de așteptare trec la bătaia mingii o singură dată, în ordinea stabilită de către profesor, sau căpitanul de echipă;

⊕ echipa este „la prindere” atunci când jucătorii ei, așezați pe teren pe locurile indicate, încearcă să lovească cu mingea jucătorii de „la bătaie” (care sunt obligați să parcurgă culoarul atât la ducere, cât și la întoarcere) după ce a prins mingea bătută de jucătorii de „la bătaie”;

⊕ un jucător poate fi lovit pe orice parte a corpului, cu excepția palmelor cu care are voie să se apere de lovituri (pe dosul palmei lovitura este valabilă).

❖ Din 1897 jocul de oină a devenit obligatoriu în școli și în scurt timp foarte popular printre elevi, părinți și profesori, fiind numit „jocul epopeic al vremii”?



Știați că...

❖ Primul „Concurs general de oină” a avut loc în mai 1899 la București, cu participarea a 18 echipe școlare?

❖ În prezent se desfășoară competiții școlare naționale de oină la nivel de gimnaziu și liceu pentru fete și băieți?



Recapitulare

Pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului o folosești în general pentru pasele scurte și rapide prin care încerci să surprinzi adversarul.

O bătaie regulamentară trebuie să aibă traiectoria în lungul terenului, să nu depășească liniile laterale, să cadă în fața zonei de trei sferturi, în zona de trei sferturi, de fund sau peste zona de fund.

Prinderea și pasarea mingii în triunghi și în pătrat sunt acțiunile de joc folosite în pasarea mingii înainte de „șintirea” adversarului.

Un jucător poate fi lovit pe orice parte a corpului cu excepția palmelor cu care are voie să se apere de lovituri (pe dosul palmei lovitura este valabilă).



Evaluare

1. Menționează și explică două reguli ale jocului de oină.
2. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Rugby tag

Anul I de instruire

Rugby-tag sau Super Rugby este o disciplină sportivă provenită din rugby în 15, introdusă în școlile din România în anul 2010. Fiecare jucător poartă o centură care are două taguri (eșarfe) atașate cu arici.

Scopul jocului este înscrierea a cât mai multor încercări prin trecerea balonului peste linia de șintă în terenul advers.



Vocabular

Balon – mingea de rugby



Purtarea balonului cu o mână și cu două mâini

Ca să poți intra cu balonul în terenul advers, poți să îl porți pe acesta cu una sau două mâini în funcție de scopul pe care îl ai.

Purtarea balonului cu o mână: balonul îl sprijini cu o mână la nivelul pieptului, mână cu degetele răsfirate, cotul cât mai aproape de trunchi, astfel încât în timpul alergării să nu îl pierzi.

Purtarea balonului cu două mâini: o realizezi ținând palmele apropiate, cu degetele răsfirate. În timpul deplasării, balonul îl ții în dreptul trunchiului.



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți în patru echipe având câte un balon. Primii jucători alergă spre jaloanele aflate la 10 metri distanță, le ocolesc și se întorc purtând balonul cu doua mâini pasându-l către coechipier. Echipa care termina prima câștigă.

Prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare

Balonul îl prinzi având mâinile în dreptul pieptului, orientate spre înaintea, degetele răsfirate și ușor îndoite, degetele mari aproape atingându-se, coatele ușor îndoite.



Culegerea balonului de pe sol



La acest nivel, când o minge se află pe sol o poți ridica cu două mâini. Așezi un picior în spatele balonului, îndoii genunchiul, apleci trunchiul, privești balonul și, cu degetele răsfirate, îl ridici.



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți pe perechi, față în față, la o distanță de 3 metri. Unul dintre elevi are un balon pe care îl rostogolește pe sol. Celălalt trebuie să-l culegă de pe sol, apoi să îl transmită prin rostogolire înapoi.

Pasa de pe loc și din alergare

Ca să poți transmite balonul către alți colegi vei folosi pasa. Aceasta o poți realiza în două moduri: de pe loc și din alergare.

Pentru a pasa balonul către un alt coleg, vei apleca trunchiul și îl vei răsuci spre direcția unde se află cel căruia dorești să îi pasezi.

⚽ Elevii sunt împărțiți pe perechi, la o distanță de 3 metri și execută pasarea mingii de la unul la celălalt de pe loc, apoi din alergare.



Exerciții

Schimbarea de direcție

Ca să poți depăși un adversar este necesar să știi cum să schimbi direcția de deplasare. Aceasta o poți realiza cu pas lateral sau cu pas încrucișat.



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți pe perechi la o distanță de 3 metri. Elevul cu mingea execută schimbare de direcție cu pas lateral apoi își depășește adversarul. După trei repetări se schimbă rolurile.

Fenta

Fenta o folosești pentru a depăși mai ușor un adversar. Simulezi că pasezi într-o parte și pasezi în cealaltă parte.

Cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag

Centura de rugby-tag este centura pe care o porți în jurul taliei, de care sunt atașate două eșarfe din materiale viu colorate prinse de curea prin sistemul „arici”. Eșarfele (tagurile) sunt prinse într-o parte și în alta (pe umeri). Curea cu cele două eșarfe (taguri) o porți peste tricou.



Poziția fundamentală în apărare

Când te afli în apărare ai o poziție înaltă, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu piciorul opus direcției unde se află balonul, mai avansat. Genunchii îți ai ușor îndoți, trunchiul aplecat înainte cu mâinile sprijinite pe coapse, capul în extensie, iar privirea se împarte între adversar și balon.

Manevrarea și smulgerea eșarfei tag

„Tag” este atunci când una din eșarfele tale este smulsă. Tag-urile îți pot fi smulse doar atunci când ești în posesia balonului. Nu îți este permis să îți aperi tag-urile cu mâinile.



Procedee tehnice de finalizare

Când jocul se desfășoară pe o suprafață dură, procedeul tehnic de finalizare constă în reușita ta de a trece în alergare, cu balonul purtat cu una sau două mâini, peste linia de fund a terenului delimitată de jaloane – primești o încercare (eseu). Prin acest procedeu echipa ta primește un punct.

Pătrunderea

Cu ajutorul pătrunderii reușești să avansezi în terenul advers derutând adversarii și creând o situație favorabilă echipei tale prin creșterea numărului de cochipieri în acea parte de teren.

Acțiuni tactice de depășire

Depășirea este o acțiune individuală pe care o folosești atunci când te afli în posesia balonului și observi că apărarea adversă este grupată într-o anumită parte a terenului sau există un spațiu mai mare între doi jucători, încercând să treci printr-o schimbare de direcție pe lângă adversari și să pasezi unui jucător aflat pe un culoar favorabil spre terenul de țintă.

Acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate

În timpul jocului, pentru a marca puncte, te vei ajuta de următoarele acțiuni tactice colective și individuale: demarcare, pasare și plecare.

Variante de joc cu temă

- ⊕ Joc 4 la 4 pe teren redus purtarea și pasarea balonului cu o mână sau două mâini de către toți elevii.
- ⊕ Joc 4 la 4 pe teren normal prin purtarea și pasarea balonului cu două mâini de către toți elevii.

Cunoștințe și informații privind regulile de joc

- ⊕ În jocul de rugby–tag nu îți este permis: să joci balonul cu piciorul, să pui piedică adversarului, să îl tragi de tricou, să îl împingi sau să îl lovești peste mâna cu care încearcă să îți smulgă eșarfa tag. Singurul contact permis în timpul jocului este cu tagul adversarului.
- ⊕ Balonul nu este pasat niciodată înainte.

Este un joc sportiv fără contact direct cu adversarul.

Scopul jocului este înscrierea a cât mai multor încercări prin trecerea balonului peste linia de țintă în terenul advers.

Fiecare jucător poartă o centură care are două taguri (eșarfe) atașate cu arici.



Recapitulare



Evaluare

1. Alege varianta corectă!

Balonul nu îl poți pasa, conform regulamentului:

- a) spre înapoi; b) în lateral; c) spre înainte.

2. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău în cadrul lecțiilor.

3. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Anul II de instruire

Purtarea balonului cu o mână și cu două mâini din alergare

Pentru creșterea calității jocului trebuie să porți balonul cu două mâini. Este important să ai grijă ca brațele să fie întinse și să conduci balonul în momentul pasei.



Prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare

În momentul prinderii trebuie să te asiguri că ai degetele răsfirate și orientate spre înainte, formând o „cupă”. Privirea este către cel care îți pasează balonul.

Culegerea balonului de pe sol din alergare

Pentru a „culege” balonul de pe sol trebuie să așezi piciorul din față lângă balon, pe cel din spate îl îndoi până ce genunchiul aproape că atinge solul. Mâna de pe partea piciorului din spate intră sub balon cu degetele răsfirate, cealaltă mână se așază deasupra balonului pentru a-l asigura.

Pasa de pe loc și din alergare

Pasa din alergare este cea mai întâlnită și se face către un coechipier care se află în spatele tău, la fel ca și pasa de pe loc.



Exerciții

- ⊕ Doi elevi la o minge, execută pase din alergare pe tot terenul.



Pasa încrucișată

O folosești atunci când ești la marginea terenului pentru a evita prinderea sau scoaterea în afara terenului. Este necesar să ai alături un coechipier care va schimba locul cu tine, prin spatele tău, concomitent cu transmiterea balonului.

Pasa sărită

Este atunci când între tine și cel căruia îi transmiți mingea se mai află un coechipier.



Exerciții

⚽ Trei elevi la o minge, execută pase sărite din alergare.

Pasa cu demi tur

Pasezi mingea către un coechipier, acesta îți transmite balonul printr-o răsucire a corpului, iar tu îți continui deplasarea prin spatele lui.

Pasa peste umăr

O folosești atunci când primești o pasă pe sus, ești presat de adversari și nu mai ai timp să cobori brațele.

Pasa cârlig

Execuți pasă de deasupra capului către colegul tău, aflat pe linie sau mai în spate, cu o singură mână care conduce mingea îndoindu-se ca un cârlig.



Exerciții

⚽ Doi elevi la o minge, execută pase cârlig pe tot terenul.

Schimbarea de direcție

O folosești când vrei să depășești un adversar și ai suficient spațiu.

Fenta

Pentru a fi eficientă trebuie să o faci cu viteză maximă.



Pivotarea

Este o întoarcere cu ajutorul căreia eviți smulgerea tagurilor și poți înainta cu ușurință.

Poziția colectivă și individuală fundamentală în apărare

Pozițiile fundamentale în apărare trebuie să aibă ca țintă smulgerea tagului.

Smulgerea centurii de rugby-tag din alergare

Pe parcursul jocului trebuie să ai în permanență tagurile prinse de centură, deoarece atunci când îți lipsesc unul sau ambele tag-uri ești considerat jucător „afară din joc” și nu mai poți participa la joc până ce nu îți atașezi tagul sau tag-urile.

Procedee tehnice de finalizare

Pe terenul cu iarbă, alături de procedeul folosit pe suprafețe dure poți obține punct și prin atingerea terenului de țintă cu balonul ținut într-una sau în ambele mâini.

Acțiuni tactice de depășire

Acțiunea tactică de depășire o poți face pasând balonul la exterior și interior sau prin schimbare de direcție.

Intercepția

Este atunci când te afli în apărare și reușești să intri în posesia balonului, când acesta a fost pasat între doi atacanți.

Închiderea unghiului de apărare

Constă în acțiunea jucătorilor din margine care reduc spațiul dintre ei și atacanți.

Diferite sisteme de joc: în trepte, om la om și glisant (apărare)

În rugby-tag cel mai folosit sistem de joc este „om la om”, foarte rar vei aplica sistemul glisant și în trepte.

În apărarea „om la om” este important să eviți distanța mare dintre tine și adversarul din fața ta.

Variante de joc cu teme

⊕ Joc bilateral în care încercarea reușită în urma a 5 pase, valorează dublu.

⊕ Joc bilateral în care încercarea reușită după o pasă din cârlig valorează dublu.

Acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate

⊕ încrucișarea: schimbare de direcție, pasa cu demitur, prindere, schimbare de direcție;

Cunoștințe privind regulile de joc

- jocul în aer liber se desfășoară între două echipe alcătuite din 7 jucători. Durata jocului este de 2 reprize a câte 7 minute cu o pauză de 2 minute;
- pentru jocurile oficiale în sală, o echipă va avea obligatoriu 5 jucători;
- în jocul de rugby nu este permis să se joace balonul cu piciorul;
- nu este permis să tragi adversarul de tricou, să îl împingi, să îl lovești peste mâna cu care încearcă să-ți smulgă tagul.

Informații cu caracter sportiv

Când unui jucător îi este smulsă o eșarfă sau două, el trebuie să paseze imediat.

Jucătorii care nu au două tag-uri, când intră în terenul de țință, nu pot marca.

După fiecare greșeală mingea ajunge la arbitru care pasează echipei care nu a comis greșeala.



Știați că...

- ❖ România a participat la toate edițiile Cupei Mondiale de Rugby, începând cu 1987?
- ❖ O echipă de rugby cuprinde 15 jucători, la care se adaugă jucătorii de rezervă pentru înlocuiri sau substituirii?
- ❖ Prima medalie olimpică a României a fost obținută de echipa de rugby în anul 1924, la Paris?

Jocul de rugby-tag se desfășoară între două echipe alcătuite din 7 jucători. Durata jocului este de 2 reprize a câte 7 minute cu o pauză de 2 minute. Pe parcursul jocului trebuie să ai în permanență tagurile prinse de centură. Jucătorii care nu au două tag-uri, când intră în terenul de țință, nu pot marca.



Recapitulare



Evaluare

1. Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- În jocul de rugby-tag ai voie să joci balonul cu piciorul.
- Dacă ai mingea și îți este smulsă eșarfa tag, atunci ești obligat să pasezi imediat.
- Îți este permis să lovești peste mână adversarul care încearcă să-ți smulgă eșarfa tag.

2. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Volei

Anul I de instruire

Este jocul sportiv în care echipele nu se deplasează în terenul advers și nu există contact fizic între jucători, acestea fiind despărțite de un fileu. Scopul jocului este de a face mingea să atingă terenul advers.

Pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii

Pasa cu două mâini de sus înainte este procedeul pe care îl întâlnești cel mai des în jocul de volei și care este foarte important în desfășurarea acestui frumos sport.

Lovirea mingii o execuți din dreptul frunții, cu degetele care formează o „cupă”. Mișcarea de lovire a mingii, de pe loc sau precedată de deplasare și oprire, constă într-o ușoară întindere a articulațiilor gleznelor, genunchilor și a coatelor.



Exerciții

- Individual, de pe loc și din deplasare, aruncări și prinderi ale mingii cu palmele în formă de cupă.

Organizarea celor trei lovituri

Având în vedere că ești începător, păstrarea mingii în joc este dificilă pentru tine. Vei începe cu exersarea în condiții mai ușoare pentru a-ți forma corect mișcările specifice jocului de volei. Această cerință, de a organiza cele trei lovituri în atac, trebuie să constituie una dintre preocupările tale principale.



Exerciții

- Câte trei elevi având o minge, la distanță de 3 - 4 metri unul de celălalt, pase de sus în triunghi la fileu.



Variante de joc cu temă: 3 x 3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură și prin plasare cu o mână.

Pe măsură ce reușești să pasezi mingea cu două mâini de sus și să organizezi cele trei lovituri, se creează posibilitatea de organizare a jocului bilateral cu efective reduse și terenuri mai mici.

Unul dintre aceste jocuri este 3 la 3, pe teren de 4x4 metri, cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, de săritură și prin plasare cu o mână.

Cele trei lovituri sunt obligatorii într-un teren. Mingea se pune în joc prin pasa cu două mâini de pe loc. A doua minge va fi jucată obligatoriu de către elevul de la fileu. Punctul realizat prin plasarea mingii din săritură valorează dublu față de trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus din deplasare sau prin plasare peste fileu cu o mână.

Serviciul de jos din față

Este principalul procedeu prin care repui mingea în joc, la vârsta ta. Pornești din poziția stând cu picioarele depărtate și îndoite din genunchi, piciorul opus brațului de lovire așezat înainte. Mingea este ținută pe palmă, lateral față de șoldul de pe partea brațului de lovire. Acțiunea de serviciu o realizezi prin balansarea înainte a brațului liber care lovește mingea (cu palma sau cu palma făcută căuș).



Exerciții

⚽ Elevii sunt așezați în linie pe un rând, cu fața spre perete, la distanță de 5 metri de acesta. Se execută serviciul de jos din față, cu lovirea peretului cu mingea la o înălțime de 3-4 metri față de sol.

Preluarea serviciului de jos din față cu două mâini de sus

Preluarea serviciului este acțiunea prin care un jucător intră în contact cu mingea provenită dintr-un serviciu. Preluarea pentru mingile venite în urma efectuării serviciului de jos din față de către echipa adversă, se realizează, de regulă, cu două mâini de sus, printr-o lovire cu degetele, care formează o cupă.



Exerciții

⚽ Un elev servește de jos din față, iar celălalt preia mingea cu două mâini de sus.

Model de joc cu efectiv redus (4 × 4)

Pe măsură ce ai învățat principalele procedee din primul an de instruire, poți să practici jocul de volei, cu efectiv redus, 4 × 4, pe teren de dimensiuni reduse, 6 × 8 metri, în care să pui accentul pe efectuarea celor 3 pase înaintea transmiterii mingii peste fileu, pe deplasările specifice în teren și pe respectarea regulilor de lovire a mingii.

Cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4 × 4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)

Modelul de joc cu efectiv redus 4 × 4, este specific începătorilor deoarece ai șansa de a efectua mai multe acțiuni asupra mingii, înălțimea fileului fiind mai mică decât la modelul de joc 6 × 6.

La efectuarea serviciului propriu, dispunerea jucătorilor se face într-un mod în care aceștia trebuie să se așeze astfel încât să intre cât mai rapid în situație de apărare.

Acțiunile tactice colective, specifice modelului de joc 4 × 4 la primirea serviciului, presupun poziționarea în teren a jucătorilor astfel încât să nu rămână zone descoperite, iar echipa să poată intra în posesia mingii în condiții cât mai bune.

Acțiunile tactice colective specifice modelului de joc 4 × 4 în apărare se realizează în baza unui sistem tactic de apărare. La vârsta ta, jocul se derulează simplu și apărarea nu se poate realiza după reguli stricte. Trebuie să-l obligăm pe adversar să plaseze foarte aproape de plasă (fileu) sau să trimită lung pe colțurile terenului.

Acțiunile tactice colective specifice modelului de joc 4x4 în atac nu trebuie să fie confundate cu „lovitura de atac”. Atacul reprezintă orice trecere a mingii peste plasă, cu excepția serviciului și a blocajului.

Preluarea cu două mâini de jos

O folosești atunci când mingea vine din terenul advers cu o viteză crescută.

Din poziția stând, cu picioarele depărtate, unul dintre acestea puțin mai înainte, ții brațele întinse oblic înainte la nivelul șoldurilor, palmele prinzându-se una peste cealaltă. Lovirea mingii o faci numai pe „manșetă”, prin acțiunea de balans a brațelor din articulațiile umerilor.



Exerciții

⚽ Elevii sunt dispuși pe perechi, la distanță de 4-5 metri unul de altul. Unul dintre elevi va executa serviciul de jos din față, iar celălalt îi va înapoia mingea printr-o preluare cu două mâini de jos. După un număr de repetări se inversează rolurile.

Cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută



În timpul jocului trebuie să fii atent pentru a evita, în special, realizarea următoarelor greșeli:

- Atingerea fileului reprezintă o greșală atunci când jucătorul care îl atinge se află în timpul acțiunii de joc a mingii sau dacă această atingere deranjează jocul.
- Lovirea dublă constituie lovirea consecutivă a mingii de către același jucător.
- Minge ținută este atunci când un jucător nu lovește corect mingea (este ținută sau aruncată). Se sancționează cu punct acordat adversarului.

Informații cu caracter sportiv

Jocul de volei a fost inventat în anul 1893 de către profesorul William Morgan în S.U.A..

Terenul de joc este un dreptunghi de 18 metri pe 9 metri împărțit în două pătrate egale despărțite printr-un fileu.

Echipele sunt formate din câte 6 jucători.

Ori de câte ori o echipă câștigă serviciul cei 6 jucători își schimbă locurile pe teren efectuându-se o rotație în sensul acelor de ceasornic.

Meciul de volei se câștigă după sistemul cel mai bun din 3 sau 5 seturi.

Echipa care acumulează prima 25 de puncte, cu o diferență de două puncte față de adversar, câștigă un set.

- ❖ În întreaga lume voleiul este practicat de aproximativ 800 de milioane de persoane, cel puțin o dată pe săptămână?
- ❖ Primele campionate mondiale de volei au avut loc la Praga în anul 1949?
- ❖ Voleiul a fost introdus ca disciplină olimpică la Jocurile Olimpice de la Tokyo în anul 1964?



Știați că...



Recapitulare

Voleiul este jocul în care cele două echipe nu se deplasează în terenul advers. Scopul jocului este de a face mingea să atingă terenul advers. Echipele sunt formate din 6 jucători. Nu sunt permise mai mult de 3 pase.



Evaluare

1. Enumeră și explică două reguli ale jocului de volei.
2. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău în cadrul lecțiilor.
3. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Anul II de instruire

Voleiul este foarte popular în întreaga lume.

În jocul de volei, la vârsta ta, de regulă, posturile într-o echipă sunt următoarele: 2 ridicători, 2 trăgători principali și 2 trăgători secunzi, așezați în cele 6 zone ale terenului.



Serviciul de sus din față

Se realizează de către jucătorul din zona 1 aflat în posesia mingii și situat în zona de serviciu.

Pentru executarea acestui procedeu, trebuie să adopți poziția stând cu fața spre fileu, înapoia liniei de fund a terenului, picioarele ușor depărtate. Mingea o ții pe palma unui braț (semi-întins) în față, în același timp cu poziționarea brațului de lovire, care se ridică ușor îndoit deasupra umărului. Serviciul îl începi printr-o ușoară aruncare a mingii în sus, simultan cu întinderea celuiilalt braț care execută mișcarea de lovire, în partea posterioară a mingii, cu palma în formă de căuș.

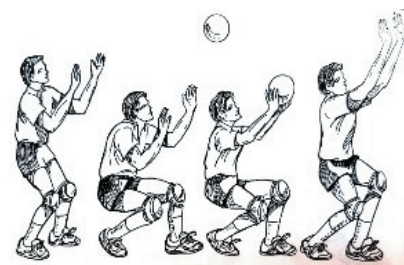


Exerciții

- 🏐 Elevii sunt așezați pe mai multe șiruri, la distanța de 3-4 metri de un perete. Un elev execută serviciul de sus din față, după care recuperează mingea, o transmite următorului din șir și revine în formație, așteptând o nouă execuție.

Preluarea serviciului de sus din față

O folosești la mingile venite de la adversar, cu o traiectorie întinsă și o viteză de zbor mare. În momentul în care execuți preluarea de sus, execuți o mișcare de întâmpinare a mingii, care constă în întinderea articulației gleznelor și a genunchilor, îndreptarea trunchiului, odată cu ducerea brațelor în sus. În momentul în care palmele ajung în dreptul feței, se efectuează lovirea mingii, după care se continuă mișcarea de întindere, înainte, în sus, în direcția de pasare.



Exerciții

- 🏐 Elevii sunt împărțiți în echipe de 3-4 jucători așezați unul în spatele celuiilalt, de o parte și de alta a plasei, la o depărtare de 7 metri de aceasta. În fața fiecărei echipe se trasează pe sol o linie, iar în apropierea plasei un cerc cu diametrul de 2 metri. Primii elevi, de pe o parte a fileului efectuează serviciul de sus, urmând ca elevii de pe partea cealaltă a fileului, să realizeze preluarea de sus, către cercul din fața fiecărui șir.

Ridicarea înainte

Reprezintă orientarea mingii spre înainte, către zona de atac, indiferent de zona de unde se efectuează. Ridicarea mingii este, de fapt, a doua lovire a mingii în cadrul organizării celor trei lovituri din cadrul echipei și este cea mai importantă acțiune individuală, pentru că de ea depinde finalizarea unei acțiuni de atac. Este procedeul cel mai frecvent folosit în cadrul jocului.



Exerciții

🏐 Ridicări din zona 3 și zona 2 spre înainte către un punct fix (un elev care ține ridicat un cerc prin care să treacă mingea) din mingi oferite alternativ de către coechipierii din zona 1, zona 6 și zona 5.

Atacul pe direcția elanului

Lovitura de atac pe direcția elanului constă în trimiterea mingii peste fileul din săritură, în terenul advers, prin lovirea mingii cu o mână, astfel încât contactul cu mingea să se realizeze deasupra nivelului benzii superioare a fileului.



Exerciții

🏐 Elevii, așezați unul în spatele celuilalt, execută serii de 10 lovituri de atac consecutive pe direcția elanului, la o minge suspendată, punându-se accent pe desprinderea pe două picioare și punct cât mai înalt de lovire.

Model de joc 6 × 6 fără specializare pe zone și pe posturi, cu ridicător în zona 3

Principala caracteristică a acestui model de joc este reprezentată de poziționarea ridicătorului în zona 3. Neexistând specializarea pe zone și pe posturi, rezultă că fiecare jucător când va ajunge în zona 3, ca urmare a rotației, va deveni ridicător.



Exerciții

🏐 Jocul bilateral cu efectiv complet, cu acest model de joc, este benefic deoarece distanțele între zona de ridicare și zonele de atac sunt mici și nu ridică probleme de execuție nici pentru ridicare, nici pentru atac.

Cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare în cadrul acestora) specifice modelului de joc 6 × 6 cu ridicător în zona 3, la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în atac și în apărare:

- La efectuarea serviciului, jucătorii din linia I (zonele 2, 3 și 4) sunt poziționați la fileu pentru a intra cât mai rapid în dispozitivul de apărare. Jucătorii din linia a II-a au o poziționare cu jucătorul din zona 6 mai retras, iar jucătorul din zona 5 mai avansat. Jucătorul din zona 1, după ce servește, trebuie imediat să intre în dispozitivul de apărare, adoptând o poziție avansată.





– La primirea serviciului, acțiunile tactice colective presupun așezarea jucătorilor într-un dispozitiv prin care să se ocupe cât mai eficient terenul. Specific acestui model de joc este poziționarea lângă fileul a jucătorului din zona 3 care efectuează ridicarea. Ceilalți doi jucători din linia I (zona 2 și zona 4) se retrag în spatele liniei de 3 metri, ocupându-și locurile în dispozitivul de preluare a serviciului. Jucătorii din linia a II-a, zona 1 și zona 5, se intercalează între cei care formează prima linie a dispozitivului pentru preluarea serviciului. Toți cei cinci jucători care participă la preluarea serviciului, orientează mingea spre zona 3 din care se efectuează ridicarea către zona 4 sau către zona 2.



Exerciții

⊕ Joc bilateral cu efectiv complet.

Ridicarea înainte din zona 3 spre zona 4

Reprezintă transmiterea mingii spre înainte către un atacant aflat în zona 4. Ridicarea apare prezentă în joc atât în cazul preluării din serviciu, cât și în cazul preluării din atac.

Pentru că suntem la începutul procesului de învățare, este recomandat să exersăm ridicarea din zona 3 spre zona 4, abordând în special ridicarea precedată de preluarea din serviciu.



Exerciții

⊕ Ridicare din zona 3 spre zona 4 precedată de preluare din zona 1 sau zona 6 sau zona 5, a unui serviciu ușor, de la maximum 7 m față de plasă. Se execută serii de 10 ridicări consecutive cu accent pe constanță și poziționare cu fața către direcția de pasare.

Ridicarea înainte din zona 3 spre zona 2

Reprezintă transmiterea mingii spre înainte către un atacant aflat în zona 2. Ridicarea mingii se poate face din poziție înaltă, medie sau joasă. Cea mai frecvent folosită în joc este ridicarea dintr-o poziție mai înaltă decât poziția fundamentală medie. În momentul execuției, ridicătorul se găsește cu picioarele pe sol.



Atacul pe direcția elanului din zona 2

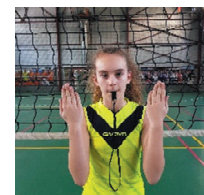
Pentru utilizarea loviturii de atac în joc trebuie ca simultan să se exerseze și ridicarea mingii, fără a se proceda, la acest nivel, la o specializare a jucătorilor pe posturi, ridicarea mingii realizându-se de fiecare jucător aflat în zona 3 sau 2. Pentru realizarea atacului pe direcția elanului din zona 2 ridicarea mingii se va face din zona 3.

Noțiuni privind organizarea atacului în condiții specifice celor două structuri de joc (după preluarea serviciului și după preluarea atacului)

- organizarea atacului după preluarea serviciului este mult ușurată de faptul că serviciul este relativ mai ușor de preluat decât atacul;
- organizarea atacului după preluarea atacului este mai dificilă datorită vitezei crescute de zbor a mingii atacate și a traiectoriilor care sunt greu de anticipat.

Cunoștințe privind regulile de joc: rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu

- rotația jucătorilor – în timpul efectuării serviciului, jucătorii sunt obligați să stea pe teren în ordinea numerelor anunțate de către antrenor la arbitrul scorer. Pentru a ușura înțelegerea unui joc, cele 6 zone de pe teren sunt numerotate, de la 1 la 6, în sensul invers acelor de ceasornic. Ori de câte ori o echipă câștigă serviciul de la adversar, jucătorii își schimbă locurile pe teren, efectuând o rotație în sensul acelor ceasornicului.
- acordarea punctului – o echipă câștigă un punct când mingea trimisă în terenul advers atinge solul, când echipa adversă comite o greșală (minge ținută, dublu contact, minge condusă, minge atinsă la blocaj, atingerea fileului în timpul jucării mingii, poziționarea greșită a jucătorilor în teren) sau când echipa adversă este sancționată cu penalizare (primește cartonaș roșu);
- greșeli la serviciu:
 - înainte de lovirea mingii, acestea pot fi nerespectarea ordinii la serviciu sau neexecutarea serviciului corect.
 - după lovirea mingii, greșelile sunt constituite de atingerea acesteia de către un jucător al echipei aflată la serviciu, de nedepășirea completă prin zona de trecere, a spațiului vertical al fileului, de aterizarea mingii în afara terenului de joc și de trecerea mingii peste un paravan.
- greșeli la fileu:
 - un jucător atinge mingea sau un adversar în spațiul de joc advers înaintea sau în timpul loviturii de atac a adversarului;
 - un jucător influențează jocul adversarului prin pătrunderea pe sub fileu în spațiul de joc advers;
 - un jucător pătrunde cu toată talpa (tălpile) în terenul advers.



Informații cu caracter sportiv:

- Jocul începe prin serviciu.
- Schimbarea terenului se efectuează după terminarea fiecărui set și la mijlocul setului decisiv.
- Arbitrajul este asigurat de un arbitru principal, un arbitru secund, un arbitru scorer și cel puțin doi arbitri de linie.
- La femei, partea de sus a fileului se află la 2,24 metri înălțime, cu 19 centimetri mai jos decât la bărbați.





Știați că...

- ❖ Japonia, China, Cuba și Statele Unite ale Americii sunt unele dintre națiunile cu cele mai puternice echipe de volei din lume?
- ❖ Echipele naționale se întrec din patru în patru ani la Jocurile Olimpice și din doi în doi ani la Campionatul Mondial?

În jocul de volei, la vârsta ta, de regulă, posturile într-o echipă sunt următoarele: doi ridicători, doi trăgători principali și doi trăgători secunzi.

Anul acesta ai învățat și repetat: seviceiul de sus din față, preluarea seviceiului de sus din față, ridicarea înainte, atacul pe direcția elanului, să organizezi atacul după preluarea seviceiului și după preluarea atacului.



Recapitulare



Evaluare

1. Menționează și explică două situații când o echipă este sancționată pentru greșală la fileu.
2. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, arbitrat de către profesorul tău.

Torball

Anul I de instruire

Torballul este un sport de echipă practicat de regulă de nevăzători și persoane cu dizabilități vizuale, dar la desfășurarea jocului pot participa și persoane fără afecțiuni ale vederii. Egalitatea de șanse este asigurată de purtarea ochelarilor care nu permit jucătorilor să vadă nimic. Cei trei membri componenți ai fiecărei echipe realizează atât faza de atac, cât și faza de apărare.



Știați că...

- ❖ Federația Internațională a Sportului pentru Persoanele Nevăzătoare estimează că torballul este jucat în aproximativ 30 de țări de aproape 1200 de persoane?
- ❖ Torballul nu este încă un sport în cadrul Jocurilor Paralimpice?

Prinderea și pasarea mingii

Mingea poate intra în posesia unei echipe atunci când ea este predată echipei în ofensivă de către arbitru, după o penalizare a echipei adverse sau atunci când se realizează prinderea mingii în urma unei lansări a echipei adverse. Oricare dintre cei trei jucători poate prinde mingea aruncată de echipa adversă.

Poți pasa mingea prinsă de tine oricărui coechipier, pentru a lansa atacul asupra porții adverse sau o poți face chiar tu. Colegii de echipă pasează mingea între ei prin rostogolire sau predarea acesteia.



Exerciții

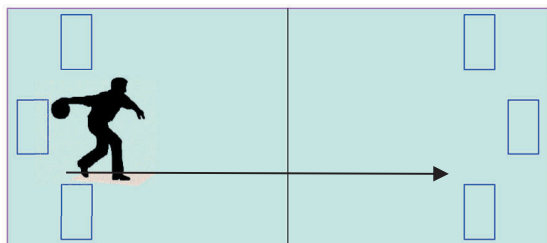
- ⊕ Elevii sunt împărțiți câte doi și sunt așezați față în față la distanța de 5 metri. Unul dintre elevi poartă ochelari speciali care blochează vederea, fiind în poziția pe genunchi pe o saltea subțire fixată de sol. Partenerul aruncă lansat mingea prin rostogolire pe sol, celălalt încearcă să o prindă.

Aruncarea direcționată la poartă (pe centru, pe diagonală)

Oricare dintre membrii echipei care este în posesia mingii o aruncă pe sub cele trei sfuri, încercând să dea gol. Regulamentul jocului nu permite ca un jucător să realizeze mai mult de trei aruncări consecutive.

Pentru a avea mai multe șanse de a înscrie un gol poți să lansezi mingea către poarta adversă pe centru, paralel cu lina de margine a terenului sau pe diagonală. Aruncarea trebuie realizată în cel mult opt secunde de la intrarea în posesia mingii. În cazul în care un jucător realizează o aruncare înainte ca arbitrul să semnalizeze începerea jocului, aruncarea va fi invalidată.

Aruncarea la poartă pe centru



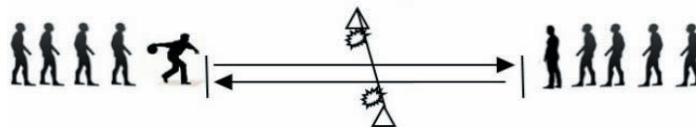
Aruncarea la poartă pe diagonală



Exerciții

⚽ Elevii sunt împărțiți în două echipe, echipele fiind așezate față în față, în coloană câte unul, la distanța de 10 metri. La jumătatea distanței dintre echipe se amplasează o sfoară ridicată de la sol la înălțimea de 40 de centimetri, de care sunt

legați clopoței. Elevul care primește mingea o aruncă lansat prin rostogolire pe sol către primul elev din echipa adversă, apoi revine în formație. Mingea trebuie să treacă pe sub sfoară, fără să o atingă. Câștigă echipa care a atins de cele mai puține ori sfoara.



Lovitura de pedeapsă

În cazul în care este încălcată o regulă din regulamentul jocului, arbitrul dictează o penalizare asupra celui care a greșit și/sau împotriva întregii echipe. La fiecare a treia încălcare individuală a regulamentului pe parcursul unui joc, arbitrul sancționează cu o lovitură de pedeapsă greșeala de echipă.

În cazul în care faci o greșeală individuală, trebuie să părăsești terenul, iar echipa ta trebuie să apere lovitură de pedeapsă cu un jucător mai puțin. În cazul unei greșeli de echipă, echipa sancționată trebuie să apere lovitură de pedeapsă având un singur jucător pe teren.

- ❖ Lovitura de pedeapsă în cazul unei greșeli individuale, cât și în cazul unei greșeli de echipă se execută în afara timpului efectiv de joc?
- ❖ În cazul executării loviturii de pedeapsă se respectă regulile jocului, conform cărora nu este permis să realizezi a patra aruncare consecutivă și mingea trebuie aruncată în maximum opt secunde de la semnalul arbitrului?



Știați că...

Orientare pentru așezarea corectă în spațiul de apărare

Înainte de a se derula faza de apărare, jucătorii se orientează folosind ca repere marginile celor trei covorașe amplasate în fața porții.

Un alt element care te poate ajuta la orientarea în spațiul de apărare este poarta. Stâlpii porții și bara transversală a porții te ajută să stabilești zona în care te afli și direcția în care va fi lansată mingea



Știați că...

- ❖ În cazul în care una dintre echipe conduce cu 10 goluri, arbitrul oprește meciul și declară scorul final, chiar dacă timpul de joc nu s-a terminat?
- ❖ După ce este marcat un gol sau la fluierul arbitrului principal, arbitrul pentru cronometrarea timpului oprește ceasul?

Disponerea în apărare



Atunci când echipa ta este în apărare, tu și coechipierii tăi vă puteți așeza în linie, sau jucătorul care se află în mijloc se poate plasa în fața sau în spatele celorlalți doi, pentru a bloca poarta cât mai bine. După aruncarea mingii de către echipa adversă, jucătorii aflați în apărare adoptă în mare viteză poziția culcat lateral cu brațele ridicate în prelungirea corpului, încercând să blocheze mingea.

Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate

Jocul de torball este arbitrat de un arbitru central, patru arbitri de poartă și doi arbitri responsabili cu cronometrarea reprizelor și ținerea scorului. În cazul în care jocul este oprit de către arbitru, acesta explică verbal cauza. Toate anunțurile trebuie să fie făcute clar și tare, astfel încât să poată fi auzite de toți participanții la joc.

Când joci torball și comiți o greșală arbitrul trebuie să anunțe întotdeauna dacă este prima, a doua sau a treia penalizare.

Cunoștințe privind regulile de joc

Jocul de torball se desfășoară pe parcursul a două reprize de câte 5 minute. Între cele două reprize elevii primesc o pauză care durează 2 minute. Fiecare dintre cele două echipe este formată din 3 jucători. Terenul de joc are formă dreptunghiulară, având o lungime de 16 metri și o lățime de 7 metri. Porțile celor două echipe sunt amplasate pe lățimea terenului și au o lungime de 7 metri.

Jocul este câștigat de echipa care, la final, a înscris mai multe goluri.

Goalball

Anul I de instruire

Ca și Torballul, Goalballul este un sport practicat în special de către persoane cu dizabilități de vedere, conceput pentru a satisface nevoia acestei categorii de persoane de a face mișcare. Pot participa la joc și persoane care nu au afectată vederea, toți jucătorii purtând ochelari speciali care îi împiedică să vadă.

Prinderea și pasarea mingii

Echipa ta intră în posesia mingii atunci când ea este oferită de către arbitru sau atunci când este apărută în urma unei aruncări realizate de echipa adversă. Dacă mingea iese în afara terenului, un arbitru de centru sau un arbitru de poartă repune mingea în joc dându-i drumul pe sol de la înălțimea de 1 metru, la 1,5 metri distanță de stâlpul porții.



După ce mingea este în posesia ta sau a unui coleg de echipă, puteți să o pasați între voi prin predarea acesteia, rostogolirea sau aruncarea ei către un alt coechipier.



Știați că...

- ❖ Mingea de goalball trebuie să respecte câteva caracteristici: are un diametru de 24-25 cm, circumferința este de 75,5 cm-78,5 cm, greutatea este de 1250 g, prezintă 8 orificii sonore, are înăuntru 2 clopoței, este făcută din cauciuc natural și are culoarea albastră?

Aruncarea direcționată la poartă (pe centru, pe diagonală)

Atunci când ești în posesia mingii și urmează să o arunci către poarta adversă poți să o faci, ca și în cazul jocului torball, pe centru sau pe diagonală. Pentru a deruta echipa adversă și pentru a avea mai multe șanse să marchezi, ai voie să te deplasezi dintr-o parte în alta a terenului înainte de a lansa mingea. În cazul jocului goalball trebuie să arunci mingea înainte de trecerea celor 10 secunde de când echipa ta a intrat în posesia acesteia.

⚽ Elevii sunt așezați în coloană câte unul în partea din stânga a porții, purtând ochelari speciali care le blochează vederea. Aceștia, pornesc execuția de la una din barele verticale ale porții. Folosind contactul mâinii cu bara orizontală, elevii se deplasează până la mijlocul porții. Din acest loc realizează o aruncare către poarta adversă situată la distanța de 10 metri, având ca obiectiv direcționarea mingii pe spațiul porții.



Exerciții

Lovitura de pedeapsă

Arbitrul acordă lovitură de pedeapsă împotriva unei echipe atunci când se realizează o greșeală personală sau atunci când se înregistrează o greșeală de echipă. Lovitura de pedeapsă va fi apărută de un singur jucător al echipei sancționate.



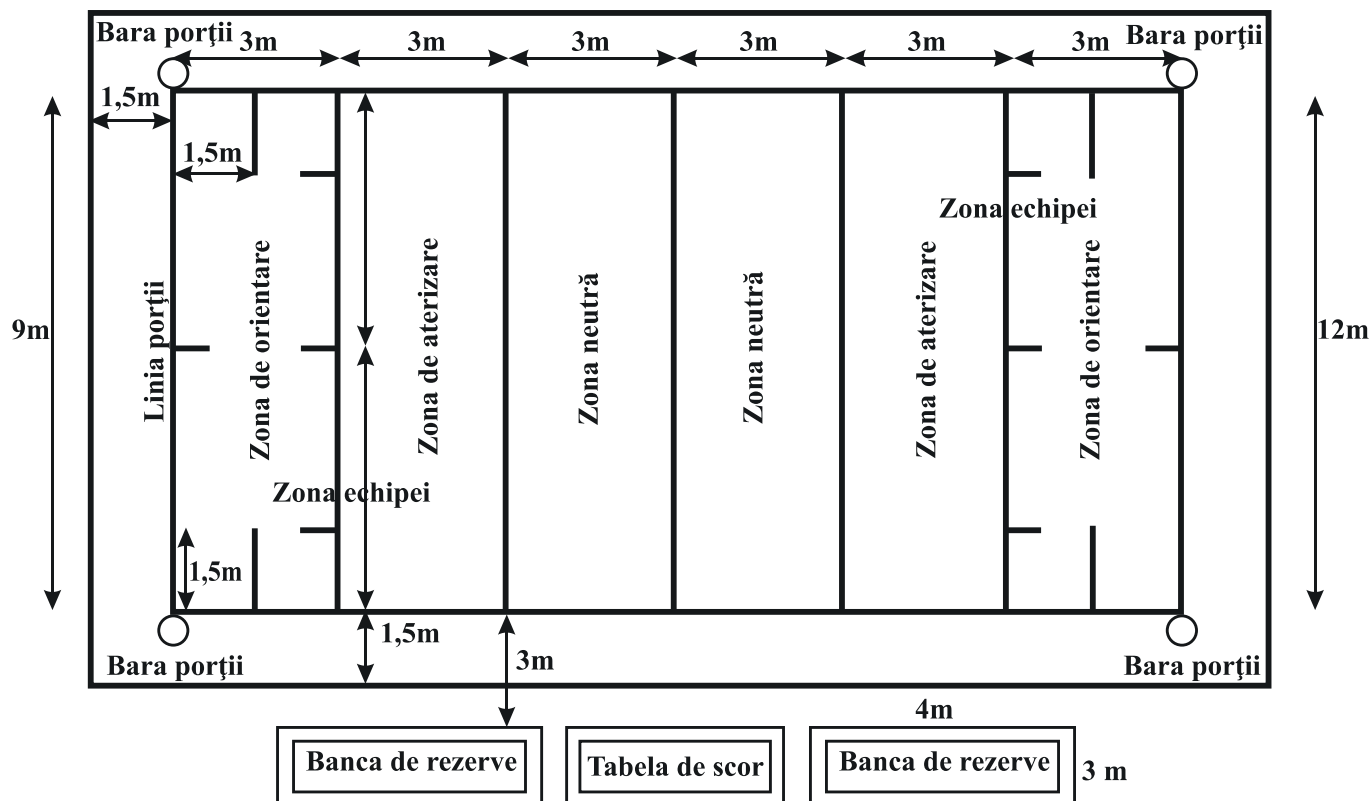
Știați că...

- ❖ Jucătorii nu au voie să atingă ochelarii speciali de la ochi în timpul jocului?
- ❖ Jucătorul care atinge ochelarii în timpul jocului este acuzat de comportament nesportiv și este eliminat din joc, fără a se mai putea întoarce pe teren?

Orientare pentru așezarea corectă în spațiul de apărare

Terenul de goalball, cu o lungime de 18 metri și o lățime de 9 metri, este trasat cu linii ce au o lățime de 5 centimetri. Aceste linii sunt marcate cu o bandă care are sub ea o sfoară ajutând la orientarea jucătorului.

Terenul este împărțit în mai multe zone: zone de orientare, zone de aterizare și zone neutre. În zonele de orientare aflate în fața porților sunt trasate două segmente paralele cu linia porții și patru segmente perpendiculare pe ea.



Disponerea în apărare

Vă puteți așeza în apărare în linie sau în triunghi. În cadrul așezării în linie, toți cei trei jucători se vor plasa la marginea zonei de orientare, folosind cele trei repere ale terenului. În cazul așezării în triunghi, de regulă, jucătorul central este plasat înaintea jucătorilor laterali.



Joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate

În timpul jocului de goalball poți fi sancționat dacă faci greșeli personale.

Cunoștințe privind regulile de joc

Jocul de goalball se desfășoară pe parcursul a două reprize de câte 12 minute. Pauza dintre cele două reprize este de minimum 5 minute.

Dacă în timpul unei aruncări mingea părăsește terenul de joc prin lateral, jocul este oprit și mingea intră în posesia echipei adverse, care are dreptul să arunce. Aruncarea poate fi realizată de oricare membru al echipei, în cel mult 10 secunde de când mingea a intrat în posesia echipei.

O regulă care diferențiază goalballul de torball se referă la obligativitatea ca mingea aruncată de un jucător să atingă cel puțin o dată terenul propriu înainte de zona neutră și cel puțin o dată podeaua în zona neutră.

Discipline sportive alternative

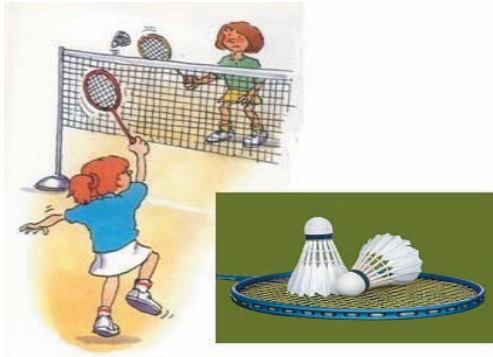


Să ne reamintim!

Disciplinele sportive alternative îți vor fi predate doar în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția să existe material didactic (schiuri, role, patine, sănii, rachete de badminton etc.) pentru tine și pentru toți colegii tăi.

Pentru a putea practica disciplinele sportive alternative din programa școlară ai nevoie de materiale și echipamente specifice.

Badminton – rachetă, fluturaș (minge), fileu



Cicloturism – bicicletă accesoriată, cască, apărători.



Dans sportiv – ținute adecvate fiecărui stil de dans (tango, vals, rumba, cha-cha etc.).



Gimnastică ritmică – coardă, minge, panglică, măciuci și cerc.



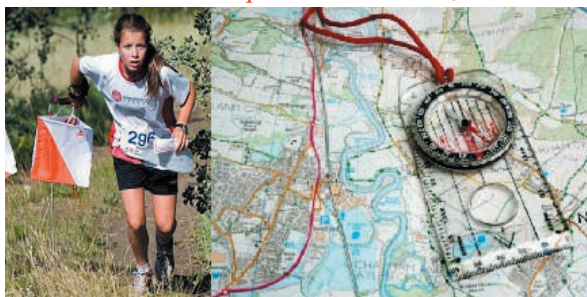
Înot – ochelari, cască, costum de înot.



Korfball – sala de sport cu teren specific, minge, coș.



Orientare sportivă – busolă, hartă.



Patinaj pe gheață / patinaj cu role – patine, role, apărători, cască.



Sanie (obișnuită sau de concurs) – echipament adecvat sezonului rece, sanie.



Schi alpin și schi fond – clăpări, schiuri, bețe, cască și ochelari.



Sport aerobic – costum de gimnastică.



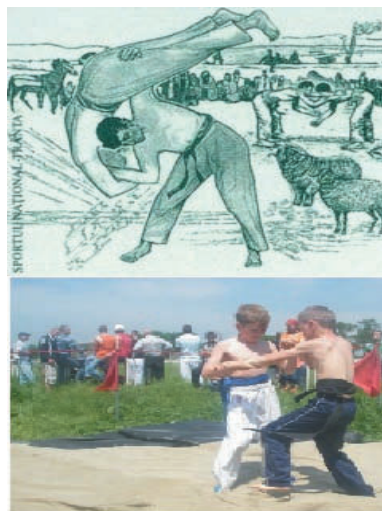
Șah – tablă de șah, piese de șah, ceas.



Tenis de masă – masă de tenis, fileu, palete, minge.

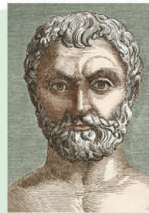


Trântă – saltele, costum





IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ



*„Fericirea corpului stă în sănătate,
fericirea minții – în știință.”*

THALES DIN MILET

– considerat tatăl științelor în Grecia antică
– matematician și filozof

- ⊗ Tehnici de reechilibrare;
- ⊗ Modalități de atenuare a șocurilor;
- ⊗ Măsurile de menținere a igienei individuale și colective;
- ⊗ Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții;
- ⊗ Cunoștințe despre: importanța pregătirii organismului pentru efort, importanța respirației, cu caracter de refacere.



Să ne reamintim!

Igiena reprezintă ansamblul de reguli și măsuri practice pe care trebuie să le respecti pentru păstrarea și întărirea sănătății.

Tehnici de reechilibrare

Poți preveni eventualele accidente care pot apărea în timpul lecțiilor cunoscând și aplicând anumite mijloace de reechilibrare:

- ⊗ diminuează amplitudinea mișcării;
- ⊗ dacă ești pe vârfuri și simți că te dezechilibrezi, pune călcâiele pe sol;
- ⊗ ia-ți un punct de sprijin suplimentar pe aparat (bancă de gimnastică, lada de gimnastică etc.) cu oricare parte a corpului;
- ⊗ dacă simți că te dezechilibrezi contrabalansează cu mișcări ale brațelor;
- ⊗ coboară centrul de greutate îndoind genunchii.



Vocabular

Amplitudine – lungimea drumului între pozițiile extreme ale unui corp care oscilează

Modalități de atenuare a șocurilor

Necunoașterea modalităților de atenuare a șocurilor și căderilor pot conduce la accidentarea ta (entorse, luxații, fracturi, întinderi musculare etc.).

Măsuri pentru evitarea accidentelor:

- ⊗ folosește încălțăminte cu aderență la suprafața pe care lucrezi și verifică dacă ai șireturile legate;
- ⊗ evită suprafețele de lucru denivelate sau alunecoase;
- ⊗ în funcție de săritura pe care o execuți (săritura în lungime cu elan, săritura în înălțime, săritura la un aparat de gimnastică), aterizarea trebuie să asigure o amortizare a șocului în contact cu solul, aceasta efectuându-se în nisip sau pe saltele de gimnastică;
- ⊗ fii atent la obiectele și obstacolele dure aflate pe suprafața de lucru sau pe marginile acesteia;
- ⊗ transportă cu responsabilitate materialele astfel încât să nu le scapi și să nu te împiedici;
- ⊗ menține direcția de deplasare indicată de către profesor, pentru a evita contactul cu alți colegi;





Măsuri de menținere a igienei individuale și colective

Pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății este necesar să cunoști și să aplici măsurile de păstrare a igienei:

- ⊗ spală-ți în fiecare zi corpul;
- ⊗ spală-te pe mâini cu apă și săpun ori de câte ori este nevoie;
- ⊗ menține-ți curate căile nazale prin spălarea lor cu apă sau utilizarea batistei, dar și prin formarea obișnuinței de a inspira pe nas;
- ⊗ evită ștergerea ochilor cu tricoul sau cu mâna murdară;
- ⊗ purtarea cerceilor lungi și grei în timpul lecțiilor de educație fizică poate determina accidentări (agățarea în fileul de la volei, rănirea urechii la baschet, handbal etc.);
- ⊗ echipamentul pe care îl porți să corespundă condițiilor atmosferice și să-ți permită libertate în mișcările pe care le realizezi în timpul activităților sportive;
- ⊗ încălțăminte pentru activitatea sportivă precum și obiectele de igienă individuală (prosop, periuță de dinți, perie de păr etc.) să fie strict personale;
- ⊗ instalațiile și materialele sportive să fie bine întreținute și să le utilizezi doar în scopul pentru care au fost create;
- ⊗ păstrează curățenia în sală, pe terenul de sport, dar și în vestiare.

Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții

Prin efectuarea ajutorului și sprijinului sunt luate toate măsurile cu caracter organizatoric și metodic de cel care conduce activitatea, cu scopul de a preveni accidentele și de a contribui la învățarea corectă a elementelor și procedurilor tehnice.





Atunci când vei acorda ajutorul și sprijinul asigură-te că știi, stăpânești și aplici următoarele:

- ⊗ să ai prezență de spirit, hotărâre în acțiune și suficientă forță;
- ⊗ să cunoști tehnica elementelor și procedeele;
- ⊗ să cunoști momentele în care se pot produce eventualele căderi de pe aparat;
- ⊗ să știi unde și cum să dai ajutorul și să ai îndemânare în intervenția pe care o faci;
- ⊗ să-ți alegi locul cel mai potrivit unde să stai pentru a putea urmări exercițiul.

Atunci când primești ajutorul și sprijinul fii atent la următoarele:

- ⊗ să nu încerci sărituri care depășesc puterile tale;
- ⊗ să respecti disciplina în timpul lucrului;
- ⊗ să efectuezi bătaia și să aterizezi așa cum ai fost învățat;
- ⊗ să pornești hotărât în executarea săriturii;
- ⊗ să nu te răzgândești sau să execuți altă săritură.

Cunoștințe despre: importanța pregătirii organismului pentru efort, importanța respirației, cu caracter de refacere

Orice activitate fizică începe cu efectuarea exercițiilor în scopul pregătirii organismului în vederea susținerii efortului („încălzirea”) și se încheie cu exerciții pentru revenirea organismului după efort.

Profesorul tău îți transmite în mod repetat o serie de cunoștințe cu privire la necesitatea de a realiza o bună „încălzire” a organismului, dar și măsurile necesare revenirii organismului la valori cât mai apropiate de cele inițiale.



Exercițiile pentru „încălzire” te vor ajuta la:

- ⊕ evitarea producerii unor posibile accidente de natură musculară, articulară, ligamentară;
- ⊕ angrenarea treptată a marilor funcțiuni ale organismului (circulația și respirația), la efort;
- ⊕ creșterea randamentului organismului pentru realizarea unor activități sportive eficiente.

Exercițiile folosite la revenirea organismului după efort sunt în special exerciții pentru respirație. Ele te vor ajuta să aduci valorile marilor funcțiuni ale organismului la valori cât mai apropiate de cele de dinaintea efortului.

Celulele organismului au nevoie să fie alimentate continuu cu oxigen pentru a se produce energie. Atunci când obosești, în timpul activităților fizice, acest proces se intensifică. Pentru a reuși să-ți revii mai rapid după efort, plămâni trebuie să furnizeze suficient oxigen, iar inima trebuie să-l pompeze către celulele corpului. Respirând mai profund, aduci în plămâni mai mult oxigen.

După execuțiile solicitante, vei efectua imediat o expirație puternică urmată de mișcări lente de respirații complete.



⊕ Să-ți pregătești echipamentul și obiectele de igienă personală, înainte de lecțiile de educație fizică și sport!



Știați că...

- ❖ Hipocrate, considerat părintele medicinei antice, a lăsat drept moștenire urmașilor săi patru „medicamente” de bază: apa, aerul, mișcarea și cumpătarea?
- ❖ Lipsa apei din alimentație, timp de 4-5 zile duce la tulburări grave și chiar la moarte, pe când lipsa substanțelor alimentare poate fi suportată circa 40-50 de zile?



Recapitulare

Orice activitate fizică începe cu efectuarea exercițiilor în scopul pregătirii organismului în vederea susținerii efortului („încălzirea”) și se încheie cu exerciții pentru revenirea organismului după efort.

Pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății este necesar să cunoști și să aplici măsurile de păstrare a igienei.

Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții au scopul de a preveni accidentele și de a contribui la învățarea corectă a elementelor și procedeele tehnice.



Evaluare

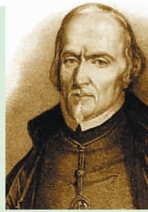
1. **Alege din variantele de mai jos pe cea care se potrivește cel mai bine următorului enunț:** Exercițiile pentru „încălzire” te vor ajuta la:
 - a. evitarea producerii unor posibile accidente de natură musculară.
 - b. aducerea valorilor marilor funcțiuni ale organismului la valori cât mai apropiate de cele de dinaintea efortului.
 - c. revenirea organismului după efort.

2. **Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:**
 - a. Alergarea de viteză este folosită pentru revenirea organismului după efort.
 - b. Exercițiile pentru încălzire te ajută la angrenarea treptată a marilor funcțiuni ale organismului.
 - c. Activitatea fizică începe cu exerciții pentru revenirea organismului după efort.





COMPORTAMENTE ȘI ATITUDINI



*„Cea mai mare victorie a cuiva
este de a se învinge pe sine.”*

PEDRO CALDERÓN de la BARCA
– dramaturg spaniol

- ⊕ Asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/concursuri;
- ⊕ Asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport;
- ⊕ Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play;
- ⊕ Disponibilități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale.



Să ne reamintim!

Înainte și în timpul activităților fizice pe care tu și colegii tăi le realizați, manifestați anumite comportamente care influențează desfășurarea acestora.

Asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/concursuri

În timpul activităților sportive vei întâlni situații în care vei lucra individual, în perechi, în grupe și în echipe. În funcție de aceste situații vei avea anumite responsabilități:

- ⊕ să-ți anunți profesorul atunci când starea ta de sănătate nu este optimă;
- ⊕ să-ți însușești noțiunile de regulament ale ramurilor sportive practicate și să le respecti;
- ⊕ să te obișnuiești să practici independent exercițiile fizice în timpul liber;
- ⊕ să comunici cu colegul sau echipa ta;
- ⊕ să-ți folosești toate cunoștințele pentru a-ți ajuta echipa, dar și să-ți respecti adversarii.

Asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport

Ca să îți îndeplinești cu succes rolurile pe care le primești în timpul activităților sportive este important să cunoști responsabilitățile ce îți revin.



Roluri	Responsabilități
Conducerea unei secvențe de lecție	- să cunoască conținutul secvenței de lecție - să folosească terminologia specifică disciplinei
Căpitan de echipă	- să transmită sarcinile ce trebuie îndeplinite - să mobilizeze coechipierii
Arbitru sau scorer la jocurile sportive	- să cunoască regulamentul de joc - să gestioneze situațiile conflictuale prin corectitudine și imparțialitate
Arbitru de traseu la alergarea de rezistență	- să urmărească respectarea traseului
Măsurarea săriturilor și aruncărilor din atletism	- să realizeze măsurătorile conform regulamentului
Distribuirea și recuperarea unor materiale didactice	- să respecte indicațiile profesorului - să anunțe eventualele defecțiuni ale materialelor
Montarea și demontarea instalațiilor sportive ușoare	- să cunoască instrucțiunile de folosire

Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play

Fair-play-ul este o întreagă morală, un cod de legi, nescrise, străvechi ca și sportul.



Disponibilități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale



Poți preveni/aplana/rezolva situațiile conflictuale apărute în timpul activităților sportive manifestând următoarele comportamente:

- ⚽ adresează câteva cuvinte prietenești adversarilor tăi, înainte de începerea jocului;
 - ⚽ bucură-te de joc, nu de victorie;
 - ⚽ exercită autocontrol asupra modului de comunicare în termeni civilizați și asupra comportamentului în funcție de situațiile în care te afli;
 - ⚽ respectă regulile și fii atent la indicațiile arbitrilor;
 - ⚽ asumă-ți responsabilitatea propriilor acțiuni și greșeli;
- ⚽ exprimă-ți ideile și emoțiile, atât pe cele pozitive cât și pe cele negative, într-o manieră deschisă și onestă;
 - ⚽ susține-ți drepturile, dar nu le încâlca pe ale celorlalți;
 - ⚽ fii obiectiv în aprecierea rezultatelor;
 - ⚽ tratează-i pe toți participanții de pe terenul de joc, în mod egal, indiferent de limba pe care o vorbesc aceștia, de culoarea pielii sau de naționalitatea lor;
 - ⚽ manifestă un comportament de respingere față de agresivitatea fizică sau verbală a celorlalți.



Știați că...

În antichitate, campionilor de la Jocurile Olimpice li se dedicau ode și li se înălțau statui?

- ❖ Cei mai mari sportivi ai lumii, deveniți glorioși campioni olimpici, sunt aproape totdeauna și campioni ai sportivității?
- ❖ La primele ediții ale Jocurilor Olimpice Antice, femeile nu aveau voie să participe nici la întreceri și nici ca spectatori?
- ❖ În timpul Jocurilor Olimpice Antice, războaiele încetau și în dumbrava sacră din Olimpia se instaura pacea?



Recapitulare

În timpul activităților sportive vei întâlni situații în care vei lucra individual, în perechi, în grupe și în echipe. În funcție de aceste situații vei avea anumite roluri și responsabilități.

Fii fair-play prin manifestarea următoarelor comportamente: respectă regulile jocului, respectă adversarul, respectă coechipierul, respectă deciziile arbitrilor, felicită-ți adversarul, păstrează-ți calmul!



ISBN 978-606-31-0702-3



9 786063 107023