MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE



5

Monica Iulia Stănescu
Silvia Violeta Teodorescu
Nicolae Neagu

Educație fizică și sport

Manual pentru clasa a V-a

LITERA®

Manualul școlar a fost aprobat prin ordinul ministrului educației naționale nr. 4456/27.07.2017.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2017–2018.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

* *Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.*
- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Educație fizică și sport. Manual pentru clasa a V-a
Monica Iulia Stănescu, Silvia Violeta Teodorescu, Nicolae Neagu

Referenți științifici: prof. univ. dr. Dorina Orțănescu – Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport
prof. gr. I Sorin Pătru – ISJ Mureș, Inspector de specialitate Educație Fizică și Sport

Copyright © 2017 Grup Editorial Litera
Toate drepturile rezervate

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Gabriela Nița
Corectori: Carmen Bîtlan, Anca Coman
Ilustrații: arhiva autorilor
Credite foto: Dreamstime, Shutterstock
Copertă: Vlad Panfilov
Tehnoredactare: Banu Gheorghe

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STĂNESCU, MONICA IULIA
Educație fizică și sport: manual pentru clasa a V-a /
Monica Iulia Stănescu, Silvia Violeta Teodorescu,
Nicolae Neagu. - București : Litera, 2017
ISBN 978-606-33-2011-8
I. Teodorescu, Silvia Violeta
II. Neagu, Nicolae

796

Salut!

Începând cu acest an școlar, te invităm să descoperi educația fizică și prin intermediul manualului. Vei găsi informații despre exerciții fizice și despre sport, pe care să le folosești în lecții, dar și în activitățile fizice din timpul liber.

Cu ajutorul manualului îți vei însuși numeroase cunoștințe care te vor ajuta să înțelegi ce reprezintă stilul de viață sănătos, ce înseamnă o postură corporală corectă și ce exerciții poți efectua pentru a avea un corp armonios dezvoltat. Parcurgând acest manual, vei învăța despre calitățile motrice, dar și despre deprinderile motrice pe care le utilizezi în viața de zi cu zi.

Manualul îți prezintă și diferite discipline sportive, pe care le poți practica în timpul lecțiilor de educație fizică, dar și la cluburile sportive din localitatea ta. Vei afla lucruri interesante despre apariția și conținutul sporturilor, regulile de bază pentru desfășurarea lor, precum și despre tradiția sportului în România.

Activitățile fizice la care ești invitat să participi alături de colegii tăi îți arată că educația fizică și sportul sunt atractive și că este important să le practici nu doar la școală, ci și în timpul liber, ori de câte ori ai ocazia. Ești încurajat, în același timp, să îți creezi propriile exerciții fizice și jocuri de mișcare. Vei avea astfel ocazia să îți manifești spiritul de inițiativă și creativitatea, dar și să aplici comportamente care să ilustreze fairplay-ul.

În acest manual, educația fizică și sportul sunt prezentate și ca activități în care poți să aplici cunoștințe dobândite la alte discipline – biologie, matematică, istorie, geografie, muzică. Vei transforma astfel practicarea exercițiilor fizice într-o experiență de învățare din care vei obține numeroase beneficii asupra sănătății și a stilului tău de viață.

Pentru ca toate informaţiile din manual să fie utile, practică zilnic exerciţii fizice!

Mult succes!



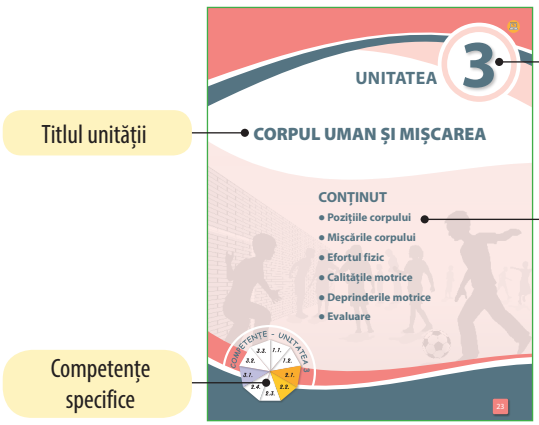
Structura manualului

Varianta tipărită

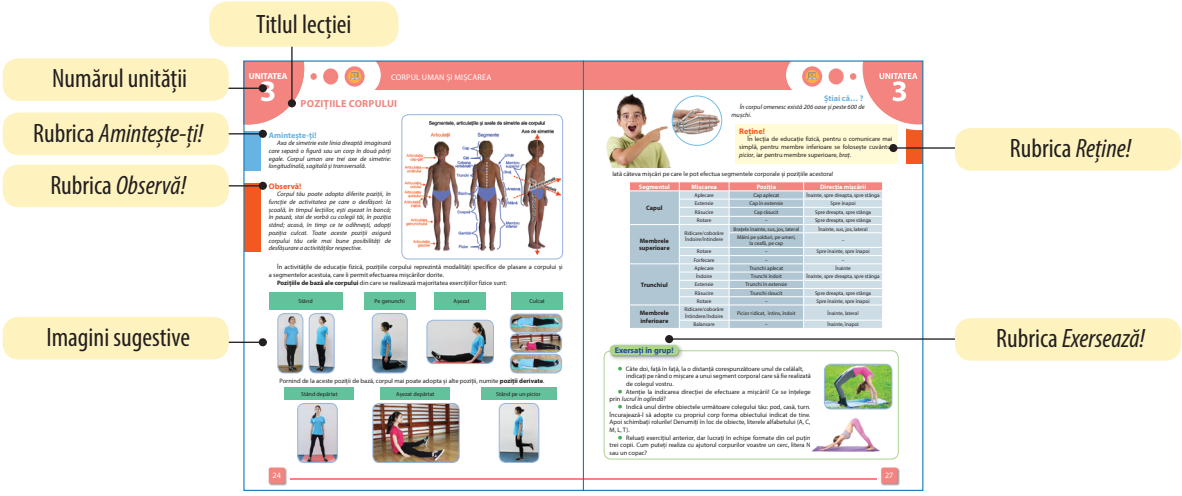
Manualul de *Educație fizică și sport* pentru clasa a V-a este structurat pe unități tematice, care dezvoltă conținuturile din programă. Prezentate într-o formă deosebit de atractivă, lecțiile cuprind exemple de activități care conduc la formarea de competențe specifice disciplinei.

Organizarea conținutului permite crearea de conexiuni cu celelalte discipline studiate.

Pagina de prezentare a unității de învățare



Pagini de lecție și aplicații



Pagină de evaluare



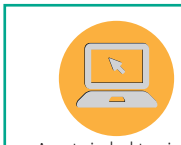
Varianta digitală

Varianta digitală cuprinde integral conținutul manualului în variantă tipărită, având în plus exerciții interactive, jocuri educaționale, animații, filme și simulări.

Toate acestea au obiectivul de a aduce un plus de valoare cognitivă.

Paginile din manual pot fi vizionate pe desktop, laptop, tabletă, telefon, oferind o experiență excelentă de navigare.

Navigarea în varianta digitală permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.



Acest simbol te ajută să identifici paginile din manual cu activități multimedia de învățare (AMII).

AMII static 	Cuprinde: desene, fotografii, diagrame statice, hărți statice.
AMII animat 	Cuprinde animații sau filme.
AMII interactiv 	Cuprinde elemente educaționale cu grad înalt de interactivitate – simulări de procese, rezolvare de probleme, experiment și descoperire, jocuri educative – prin care elevul reușește să adauge o valoare cognitivă superioară.

Competențe generale și specifice, conform programei școlare pentru disciplina *Educație fizică și sport*, clasa a V-a, aprobată prin OMEN nr. 3393/28.02.2017

1. **Utilizarea efectelor favorabile ale educației fizice și sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate**
   - **1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate**
   - **1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu**
2. **Utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice**
   - **2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase**
   - **2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă**
   - **2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază**
   - **2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple specifice disciplinelor sportive studiate**
3. **Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării și participării ca spectator la activitățile de educație fizică și sport**
   - **3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora**
   - **3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite**
   - **3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere**

Cuprins

Unitatea 1 ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE 7

- Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice 8
- Igiena în activitățile de educație fizică 10
- Fairplay și siguranță în educație fizică 12

Evaluare 14

Unitatea 2 SĂ EXERSĂM ÎMPREUNĂ! 15

- Formații pentru practicarea exercițiilor fizice 16
- Acțiuni pe și de pe loc. 18
- Acțiuni din deplasare, alcătuirea și schimbarea formațiilor de lucru 20

Evaluare 22

Unitatea 3 CORPUL UMAN ȘI MIȘCAREA 23

- Pozițiile corpului 24
- Mișcările corpului 26
- Efortul fizic. 28
- Calitățile motrice. 32
- Deprinderile motrice 38

Evaluare 42

Unitatea 4 ARMONIE CORPORALĂ 43

- Postura corporală 44
- Atitudini fizice deficiente 46
- Dezvoltarea fizică armonioasă 48
- Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltare fizică armonioasă 50

Evaluare 52

Unitatea 5 DISCIPLINE SPORTIVE 53

- Sporturi individuale 54
  - Atletism 54
  - Gimnastică 58
- Sporturi de expresie corporală 61
  - Sport aerobic 61
  - Gimnastică ritmică 62
  - Dans sportiv 63
- Jocuri sportive 64
  - Baschet 64
  - Badminton 66
  - Fotbal 67
  - Handbal 69
  - Korfball 70
  - Rugby-Tag 71
  - Volei 73
  - Tenis de masă 74
  - Torball 76
- Sporturi de sezon 77
  - Înot 77
  - Patinaj 78
  - Schi 79
  - Sanie 80
- Sporturi în natură 81
  - Cicloturism 81
  - Orientare sportivă 82
- Sporturi tradiționale 83
  - Oină 83
  - Trântă 84
- Sportul minții. 85
  - Șah 85

Evaluare 86

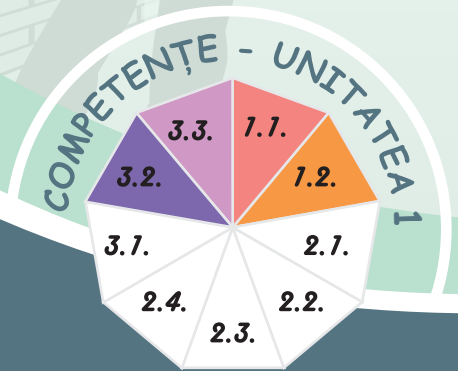
Evaluare finală 87

UNITATEA 1

ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE

CONȚINUT

- Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice
- Igiena în activitățile de educație fizică
- Fairplay și siguranță în educație fizică
- Evaluare



STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI EXERCIȚIILE FIZICE



Activitățile de educație fizică sunt cele în care oamenii repetă diferite mișcări ale corpului cu scopul de a-și menține și îmbunătăți starea de sănătate a organismului, de a practica diferite sporturi, de a se relaxa și de a petrece timpul liber, în mod activ, alături de prieteni și de familie. Mișcările corpului, repetate cu intenția de a obține anumite efecte benefice asupra organismului uman, se numesc **exerciții fizice**.

Practicate din copilărie, exercițiile fizice contribuie la formarea unui **stil de viață sănătos**. Stilul de viață al omului exprimă modul său de a trăi, de a-și desfășura activitatea, de a avea anumite obiceiuri. Din stilul de viață fac parte: *alimentația*, *odihna*, *igiena*, *exercițiile fizice*. Lipsa acestor elemente favorizează îmbolnăvirile.

Amintește-ți!

Sănătatea reprezintă o stare a organismului în care te simți bine și poți participa la diferite activități.



Jurnalul personal este instrumentul de lucru (caiet sau agendă) în care consemnezi informații despre tine referitoare la creșterea și dezvoltarea fizică, dar și la practicarea exercițiilor fizice.



Reține!

Participând la lecția de educație fizică, vei învăța cum poți avea un stil de viață activ, cum să folosești exercițiile fizice pentru a avea un organism sănătos și cum să practici sportul preferat.



Activitățile de educație fizică din programul școlar trebuie completate cu alte activități asemănătoare din timpul liber. Pentru menținerea stării de sănătate, exercițiile fizice trebuie să fie practicate zilnic, în aer liber, cel puțin 30 de minute. Mersul în ritm vioi, alergarea, înotul, mersul cu bicicleta, cu rolele sau jocurile de mișcare sunt exemple de activități fizice recomandate tuturor copiilor.

În timpul liber, se recomandă și participarea la excursii, drumeții, tabere cu caracter sportiv, la munte sau la mare. Aceste activități contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate, la completarea unor cunoștințe din domenii diferite (geografie, istorie, biologie) și la formarea deprinderilor de lucru în grup.



Știai că... ?

Un om parcurge în medie 500 000 de pași pe an.

Pentru a avea un stil de viață sănătos este recomandat să faci zilnic 10 000 de pași.



Exercițiile fizice sunt accesibile tuturor persoanelor, indiferent de vârstă și de particularitățile pe care le prezintă. Copii și adulți, tineri și bătrâni, fete și băieți participă la diferite activități fizice. De asemenea, copiii care prezintă abilități limitate sau unele boli pot practica exerciții fizice corespunzătoare posibilităților lor de mișcare. Profesorul de educație fizică și medicul specialist vor stabili împreună care sunt cele mai indicate exerciții fizice pentru aceștia.

Reține!

Activitățile de educație fizică au multiple efecte pozitive. Pe lângă o dezvoltare fizică armonioasă, acestea îți permit însușirea unor noi cunoștințe, dar și formarea unor comportamente și atitudini care te vor ajuta să te autodepășești, să fii un prieten mai bun, mai tolerant, să știi să lucrezi în grup și să îi ajuți pe ceilalți la nevoie. Scutirea medicală de la orele de educație fizică te îndepărtează de toate aceste beneficii.

Exersează!

- Folosește orice ocazie pentru a practica exerciții fizice. Deplasează-te între școală și casă mergând pe jos, cu bicicleta, cu trotineta sau cu rolele. Dacă locuiești la etaj, urcă pe scări. Petrece timpul liber în parc sau în spațiile de joacă. Încurajează-ți prietenii să procedeze ca tine!
- La începutul anului școlar scrie în jurnalul personal, răspunsurile la următoarele întrebări:
  - De câte ori pe săptămână faci exerciții fizice?
  - Cât timp practici exerciții fizice într-o zi?
  - Ce exerciții fizice preferi?
- Compară răspunsurile, oferite de tine, cu recomandările din cadrul lecției. Dacă le respecți deja, felicitări! Înseamnă că ai un stil de viață activ și ești un model pentru colegii tăi. Dacă nu, descrie ce anume trebuie să faci pentru a avea un stil de viață activ.
- La sfârșitul anului școlar, răspunde din nou la întrebările de mai sus. Ce diferențe au apărut? Care sunt cauzele care au determinat aceste diferențe?

IGIENA ÎN ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Amintește-ți!

Cum se numesc spațiile în care se desfășoară activități fizice? Descrie ținuta pe care trebuie să o porți atunci când participi la asemenea activități și modul în care locul de desfășurare a activității influențează echipamentul pe care îl porți.











Igiena în activitățile de educație fizică reprezintă măsurile care se iau pentru păstrarea stării de sănătate a persoanelor care practică exerciții fizice și pentru prevenirea îmbolnăvirii acestora. Igiena se referă la mai multe aspecte:

- ***igiena individuală*** a corpului, a echipamentului și a încălțămintei de sport;
- ***igiena colectivă*** (curățenia din sălile de sport, din vestiare; starea materialelor sportive);
- ***alimentația***;
- ***călirea organismului***.

Pe durata practicării exercițiilor fizice, purtarea echipamentului sportiv este obligatorie. Acesta permite efectuarea cu ușurință a mișcărilor, previne accidentările și supraîncălzirea corpului.

Igiena individuală a corpului, a echipamentului și a încălțămintei de sport



După fiecare activitate sportivă, aplică regulile de mai jos:

- ✓ Spală-ți mâinile și fața cu apă și săpun!
- ✓ Schimbă-ți echipamentul sportiv cu hainele cu care participi la alte activități din programul zilei de școală!
- ✓ Spală echipamentul sportiv după fiecare utilizare!
- ✓ Lasă încălțămintea să se usuce și spal-o ori de câte ori este nevoie!
- ✓ Protejează-ți capul vara, cu o șapcă albă, iar iarna, cu o căciulă!

Reține!

În aer liber, temperatura corpului va fi influențată atât de condițiile meteorologice, cât și de echipamentul sportiv utilizat. Cu cât temperatura aerului este mai ridicată, cu atât echipamentul trebuie să fie mai subțire și mai deschis la culoare.

Echipamentul sportiv și încălțămintea sunt strict personale. Nu le împrumuta altui copil!

Igiena colectivă



De obicei, pe durata anotimpului rece, activitățile de educație fizică se desfășoară în interior. Curățenia în spațiile respective, iluminarea adecvată și aerisirea corespunzătoare sunt necesare pentru ca exercițiile fizice să fie practicate în condiții de confort și de siguranță. Temperatura recomandată în sălile de sport este de 18–20 °C.

În spațiile destinate practicării exercițiilor fizice se iau următoarele măsuri pentru menținerea igienei:



- Ștergerea podelei, a echipamentelor și a aparatelor de gimnastică este obligatorie după fiecare lecție de educație fizică.
- Lumina trebuie să fie suficientă, repartizată uniform și să nu deranjeze.
- Aerisirea sălii de sport se recomandă să fie realizată înainte și după activitățile de educație fizică.
- Vestiarele se aerisesc și se igienizează la sfârșitul fiecărei zile sau ori de câte ori este nevoie.



Alimentația

Alimentele consumate zilnic oferă sursele de energie pentru organism. Masa se ia cu cel puțin trei ore înainte de practicarea exercițiilor fizice și cu o oră după ce s-a încheiat activitatea. Se recomandă să fie consumate ouă, brânză, carne de pasăre, pește, cartofi, legume și fructe. După încheierea activității fizice, apa se consumă la temperatura camerei și se bea cu înghițituri mici.

Călirea organismului

Pentru ca influența activităților de educație fizică asupra stării de sănătate să crească, acestea trebuie să se desfășoare în aer liber. Călirea organismului este metoda prin care, folosindu-se factorii naturali (aer, soare), se realizează mărirea rezistenței generale a organismului față de schimbările bruște de temperatură ale mediului și față de îmbolnăviri. Temperatura optimă pentru practicarea exercițiilor fizice în aer liber este de 18–20 °C. Atunci când condițiile meteorologice sunt nefavorabile practicării exercițiilor fizice în aer liber (temperaturi sub –5 °C sau peste 30 °C, soare puternic sau precipitații abundente), se va lucra în interior.

Exersează!

- Dacă vremea de azi permite practicarea exercițiilor fizice în aer liber, ce echipament porți pentru a evita supraîncălzirea corpului?
- Aplică regulile de păstrare a igienei individuale, după ce ai practicat exerciții fizice.
- Participă la respectarea regulilor de igienă colectivă, păstrând curățenia în vestiar, în sala și pe terenul de sport.



FAIRPLAY ȘI SIGURANȚĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ



Amintește-ți!

Ai participat la numeroase lecții de educație fizică.
Ce îți place cel mai mult la aceste lecții? Ce ai dori să schimbi?

Observă!

Cel mai adesea practici exerciții fizice alături de prietenii tăi și folosești diferite obiecte.



La activitățile de educație fizică elevii sunt în permanentă mișcare, se întrec în diverse jocuri sau cooperează pentru realizarea diferitelor exerciții fizice. Ei pot acționa *individual, în perechi* sau *în grup*.

Pentru ca lecțiile să fie atractive, interesante și îndrăgite de toți elevii, aceștia trebuie să se comporte **fairplay**, adică să manifeste respect față de toți participanții și să accepte regulile de desfășurare a activității.

Fairplay-ul în Educație fizică

- ✓ Depășește-ți propriile limite în orice exercițiu!
- ✓ Încurajează-ți colegii!
- ✓ Bucură-te de reușita ta fără a-i jigni pe ceilalți!
- ✓ Acceptă înfrângerea și felicită-l pe câștigător!
- ✓ Acordă ajutor colegilor!
- ✓ Acceptă să faci parte din orice echipă!
- ✓ Fii un bun coechipier!
- ✓ Respectă regulile și deciziile arbitrului!
- ✓ Fii corect atunci când arbitrezi!
- ✓ Comportă-te civilizat atunci când asiști la competiții sau întreceri!

Aplică permanent regulile fairplay-ului la lecția de educație fizică, dar și la alte activități pe care le desfășori!

Dicționar

fairplay – atitudine de respect, corectitudine, cinste.

Exersează!

- Invită-ți un prieten să vă întreceți la aruncarea mingii la coș.
- Stabiliți distanța de la care veți arunca și numărul de încercări.
- Numărați câte coșuri marcați fiecare. *Fie că ai câștigat, fie că ai pierdut, dă mâna cu prietenul tău!*



Siguranța în educație fizică



Siguranța în educație fizică se referă la asigurarea condițiilor de desfășurare a lecțiilor, astfel încât să nu apară accidentări. Fie că se desfășoară în interior, fie că se desfășoară în aer liber, pentru practicarea exercițiilor fizice se folosesc numeroase obiecte, aparate și instalații.

Reguli de siguranță în educație fizică

- Participă la lecție doar cu avizul medicului.
- Intră în sala și pe terenul de sport doar în prezența profesorului.
- Practică exerciții fizice doar în echipamentul sportiv și cu o igienă corporală adecvată (unghii tăiate, părul strâns).
- Pune la începutul lecției toate accesoriile vestimentare (cercei, inele, brățări, ceasuri) în locuri special amenajate.
- Respectă indicațiile profesorului pe toată durata efectuării exercițiilor fizice.
- Utilizează materialele, aparatele și instalațiile sportive, doar în timpul activităților de educație fizică și numai dacă sunt în stare corespunzătoare, conform instrucțiunilor profesorului.
- Anunță profesorul în legătură cu orice accidentare, a ta sau a unui coleg.



Reține!

Respectă regulile siguranței și încurajează-ți colegii să procedeze la fel!

Când practici exercițiile fizice în aer liber, pe terenuri de sport, în parcuri și locuri de joacă, pentru a evita orice accidentare:

- verifică suprafețele de desfășurare a activităților fizice, astfel încât acestea să nu fie denivelate, alunecoase sau să nu fie în apropierea unor obstacole (garduri, ziduri);
- folosește doar materialele și echipamentele care nu prezintă defecțiuni.

Exersează!

- Respectă regulile de siguranță la educație fizică, în orice lecție.
- Care este locul tău de joacă preferat, în aer liber? Este sigur pentru tine? Ce anume trebuie să verifici?



EVALUARE

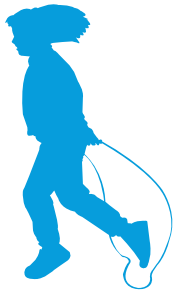
Răspunde pe caiet la următoarele cerințe:



1. Enumeră cele patru elemente ale stilului de viață sănătos.
2. Enunță un motiv pentru care trebuie să practici exerciții fizice în timpul liber.
3. Câte minute se recomandă să practici exerciții fizice într-o zi?

   a) 20; **b)** 30; **c)** 40; **d)** 50; **e)** 60.

4. Enumeră trei activități fizice recomandate copiilor pentru a le practica zilnic.
5. Prezintă o regulă de igienă individuală.
6. Prezintă o regulă de igienă a echipamentului.
7. Enunță o regulă pentru păstrarea igienei colective.
8. Prezintă o regulă a fairplay-ului în activitățile de educație fizică.
9. Prezintă o regulă de siguranță la educație fizică.



Verifică răspunsurile împreună cu ceilalți colegi. Dacă există diferențe de opinie, solicită ajutorul profesorului. Se acordă 1 punct pentru fiecare răspuns corect și 1 punct din oficiu. Dacă ai dat mai puțin de 4 răspunsuri corecte, recitește informațiile din manual și aplică regulile, ori de câte ori ai ocazia.



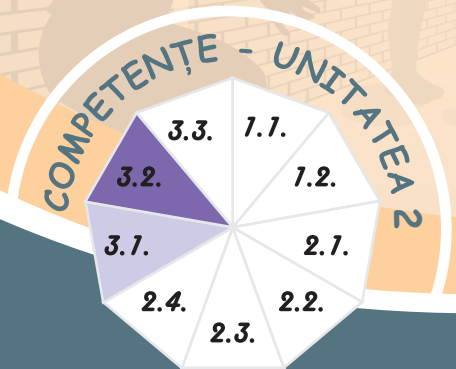
Număr răspunsuri corecte	Nota
9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	5

UNITATEA 2

SĂ EXERSĂM ÎMPREUNĂ!

CONȚINUT

- Formații pentru practicarea exercițiilor fizice
- Acțiuni pe și de pe loc
- Acțiuni din deplasare, alcătuirea și schimbarea formațiilor de lucru
- Evaluare



FORMAȚII PENTRU PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

Amintește-ți!

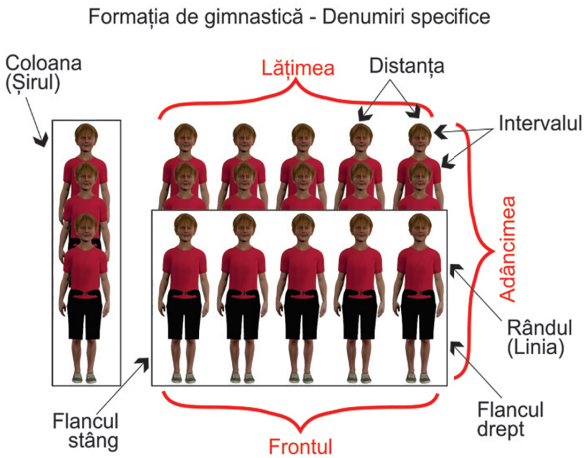
Exercițiile fizice se practică individual și în grup. Atunci când se practică în grup, toți participanții trebuie să ia parte la activitate și să respecte regulile fairplay-ului.

Observă!

Privește-i pe elevii care participă la o lecție de educație fizică, iar apoi pe copiii care se joacă în parc. Cum sunt ei organizați? Discută cu un coleg despre ceea ce ai observat.

Modul de organizare a elevilor poartă denumirea de **formație**. Fiecare formație prezintă mai multe caracteristici:

- ***Frontul*** – direcția spre care componenții formației sunt orientați cu fața.
- ***Flancurile*** – extremitățile formației (stânga și dreapta).
- ***Lățimea*** – spațiul cuprins între flancul drept și flancul stâng.
- ***Adâncimea*** – spațiul dintre prima și ultima linie.
- ***Rândul (linia)*** – dispunerea elevilor, umăr lângă umăr.
- ***Coloana (șirul)*** – dispunerea elevilor, unul înapoia celuilalt.
- ***Intervalul*** – spațiul dintre doi elevi pe linia umerilor (în linie).
- ***Distanța*** – spațiul cuprins între doi elevi, aflați în coloană (șir).



Când se practică exerciții fizice în grup, organizarea copiilor în diferite formații contribuie la utilizarea optimă a sălii sau a terenului de sport, la folosirea cât mai eficientă a timpului destinat practicării exercițiilor fizice, dar și la prevenirea accidentărilor. În aceste condiții, activitatea devine accesibilă, interesantă și sigură pentru toți copiii.

Formațiile utilizate pentru practicarea exercițiilor fizice sunt de mai multe feluri:

Formații de adunare

Linie pe un rând



Linie pe două rânduri



Formație de gimnastică



Semicerc



Cerc



Grup



Formații de deplasare

Coloană (șir) câte unul



Coloană (șir) câte doi



Coloană pe mai multe șiruri



Formații de lucru

Coloană de gimnastică



Coloană de gimnastică în șah



Cercul, semicercul și grupul se utilizează și ca formații de lucru.







Reține!

Formațiile prezentate se utilizează în lecțiile de educație fizică, dar pot fi utilizate și pentru activitățile fizice din timpul liber. Cu ajutorul lor vei putea stabili, împreună cu prietenii tăi, în ce ordine veți folosi mingea, cum veți utiliza diferite echipamente, cum veți alcătui echipele.

Exersează!

- Așezați-vă în linie pe un rând! Cine va fi primul în partea dreaptă? Cine îl va urma? Găsiți cât mai multe criterii pe care să le folosiți atunci când vă organizați în linie!
- ***Formația potrivită!*** Notați pe caiet care este cea mai potrivită formație, când vreți:
  - să stabiliți cine aleargă cel mai repede;
  - să aruncați la coș;
  - să jucați ***Leapșa***;
  - să discutați despre regulile jocurilor pe care le veți practica împreună;
  - să formați echipe.
- Folosiți formațiile descrise pentru a alcătui echipe cu ajutorul cărora să vă desfășurați activitățile. Cum veți proceda?

ACȚIUNI PE ȘI DE PE LOC

Observă!

Sunt momente în lecția de educație fizică în care fiecare elev are nevoie de un spațiu pentru efectuarea diferitelor exerciții fizice. Dacă elevii sunt prea apropiați unii de alții sau prea depărtați, exercițiile respective nu se pot realiza.



Pentru dezvoltarea capacității de orientare în spațiu și a celei de lucru în grup, în cadrul formațiilor se efectuează mai multe tipuri de exerciții:

- **acțiuni pe și de pe loc**, în cadrul formațiilor de adunare;
- **acțiuni din deplasare**;
- **alcătuiri și schimbări ale formațiilor de lucru**.

Alinierile

Alinierea reprezintă acțiunea prin care elevii se ordonează într-o formație, mărind și micșorând intervalele ori distanțele dintre ei. Alinierea se realizează:

În linie, în ordine strânsă



La jumătate de braț



La o lungime de braț



În coloană (șir)



La două lungimi de brațe



În coloană de gimnastică



Reține!

Alinierile stabilesc distanțe egale între membrii unei formații. În felul acesta se asigură condiții identice de exersare pentru toți copiii.

Amintește-ți!

*La comenzile **Drepți** și **Pe loc repaus** te așezi în anumite poziții. Demonstrează!*

Exersează!

- Joc de mișcare: ***Cursa pe numere***

Participanții sunt așezați în coloană de gimnastică și primesc fiecare câte un număr, în funcție de locul în cadrul coloanei. Primul primește numărul 1, al doilea numărul 2, și așa mai departe.

Atunci când conducătorul jocului anunță numărul 1, toți elevii din prima linie, aleargă, ating linia de sosire și revin în formație, ocolind șirul propriu. Copilul care ajunge primul la locul său din șir primește un punct.

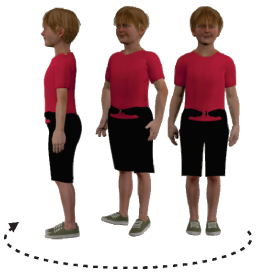
Câștigă echipa care adună cele mai multe puncte.



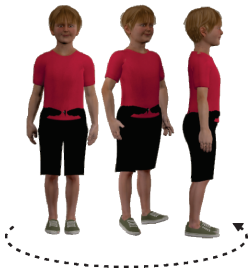
Întoarcerile pe loc

Întoarcerile pe loc sunt acțiunile prin care se schimbă frontul (direcția spre care este orientată fața elevilor). De pe loc, se pot realiza întoarceri:

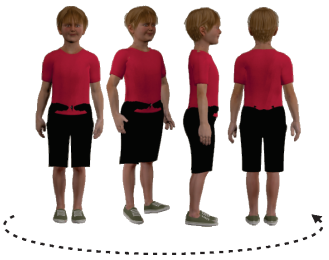
Spre dreapta (90 de grade)



Spre stânga (90 de grade)



Spre stânga-împrejur (180 de grade)



Reține!

Întoarcerile se efectuează în *timpi*:

- la *timpul 1*: întoarcere (spre direcția indicată de profesor) pe călcâiul piciorului din partea întoarcerii și pe vârful celuilalt picior;
- la *timpul 2*: apropierea picioarelor.

Exersează!

- Joc de mișcare: ***Comanda inversă***

În acest joc, participanții sunt aliniați în linie, la interval de o lungime de braț. La comanda indicată de conducătorul jocului, vor efectua întoarceri pe loc, în direcția opusă comenzii formulate. Câștigă cel care are cele mai multe reușite din 10 încercări.

ACȚIUNI DIN DEPLASARE, ALCĂTUIREA ȘI SCHIMBAREA FORMAȚIILOR DE LUCRU

Amintește-ți!

Deplasarea formației reprezintă mișcarea acesteia într-un spațiu dat. Se poate realiza spre înainte, înapoi și lateral.



Observă!

Când te deplasezi pe o stradă aglomerată, pentru a ajunge la destinație, trebuie să fii atent pe unde mergi, astfel încât să nu te lovești de o altă persoană. Pentru a evita ciocnirea, te oprești, repornești, ocolești.

În cadrul formațiilor, elevii efectuează diferite **acțiuni din deplasare**:

- ***Pornirea*** – acțiunea de început a unei deplasări.
- ***Oprirea*** – acțiunea de încetare a deplasării; poate fi simplă (cu păstrarea orientării formației) sau cu schimbarea orientării formației (după oprirea simplă, formația se întoarce în direcția indicată de profesor).

Acțiuni din deplasare

Pornire – ocolire – deplasare



Pornire – oprire



Schimbare de formație





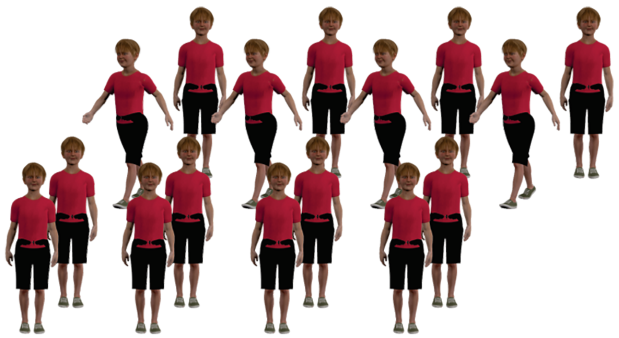
Alcătuirile și schimbările formațiilor de lucru se efectuează de pe loc și din deplasare. Se utilizează pentru o mai bună acoperire a terenului sau a sălii de sport și pentru delimitarea spațiului fiecărui elev. În același timp, au rolul de a crește atractivitatea lecției și de a forma deprinderi de lucru în grup.

Reține!

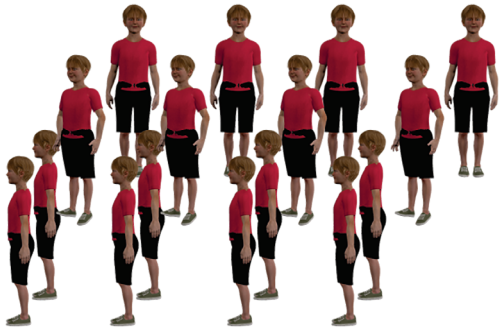
În funcție de conținutul exercițiilor fizice, formațiile de lucru se mențin sau se modifică. Recunoașterea comenzilor transmise de profesor pentru alcătuirea formațiilor, dar și pentru acțiunile din deplasare, îți va permite să acționezi în același timp cu colegii tăi și să participați împreună la activitățile de educație fizică.

Alcătuiri și schimbări ale formațiilor de lucru

Trecerea din linie pe un rând în linie pe două rânduri, în doi timpi



Trecerea din linie pe un rând în coloană de gimnastică



Exersează!

- Joc de mișcare: ***Labirintul***

Pentru acest joc elevii sunt organizați în coloană de gimnastică, fiind aliniați la interval de două lungimi de braț. Profesorul desemnează din rândul elevilor un *Șoricel* și o *Pisică*. Scopul jocului va fi acela ca *Pisica* să prindă *Șoricelul*, alergând prin culoarele formate în cadrul coloanei de gimnastică.

La comanda profesorului *La dreap-ta!*, întreaga coloană se va întoarce, astfel încât culoarele de alergare să se modifice, obligând atât *Șoricelul*, cât și *Pisica* să își schimbe traseul de alergare.

Participă la formularea regulilor. Cum se poate desemna câștigătorul acestui joc?

- Găsește corespondența între cele două coloane de mai jos care să ilustreze trecerea dintr-o formație în alta:

A. Coloană câte unu	**1. Coloană de gimnastică câte patru**
B. Linie pe un rând	**2. Coloană câte doi**
C. Coloană de gimnastică câte doi	**3. Linie pe două rânduri**
D. Linie pe două rânduri	**4. Linie pe un rând**

- Câte treceri dintr-o formație în alta ai identificat?
- Discută cu un coleg răspunsurile tale.
- Argumentați răspunsurile voastre când apar diferențe de opinie.

- Joc de mișcare: ***Atenție la număr!***

În cadrul acestui joc, copiii, din alergare ușoară, organizați în șir sau răspândiți pe tot terenul, vor efectua diferite mișcări, în funcție de numărul indicat de profesor. La numărul 1, copiii vor efectua o ghemuire, la 2, vor sta pe un picior, la 3, vor efectua o săritură ca mingea pe două picioare. Pentru fiecare mișcare, copiii se vor orienta cu fața către profesor. După efectuarea mișcării respective, copiii vor continua alergarea.

EVALUARE

Răspunde pe caiet la următoarele cerințe.

1. De câte feluri sunt formațiile?

2. Cum se numește acțiunea de pe loc, prin care elevii se ordonează într-o formație, mărind și micșorând intervalele ori distanțele?

3. Alege răspunsul corect.
În imaginea alăturată, copiii sunt aliniați la:
a) o lungime de braț;
b) la două lungimi de braț;
c) în ordine strânsă.



4. În imaginile de mai jos, coloana de gimnastică în șah este în figura a, b sau c?







5. Care este rolul formațiilor într-o lecție de educație fizică?

6. Descrie două caracteristici ale formațiilor.

7. Denumește o formație de adunare care se folosește la începutul unei lecții de educație fizică.

8. Denumește două formații de lucru care se formează din linie pe un rând.

9. Descrie un joc de mișcare în care se schimbă formațiile de lucru.

Verifică răspunsurile împreună cu ceilalți colegi. Dacă există diferențe de opinie, solicită ajutorul profesorului. Se acordă 1 punct pentru fiecare răspuns corect și 1 punct din oficiu. Dacă ai dat mai puțin de 4 răspunsuri corecte, recitește informațiile din manual.

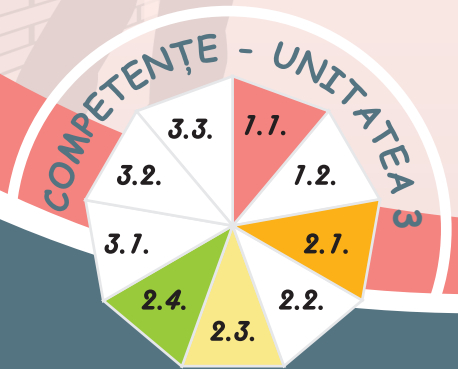
Număr răspunsuri corecte	Nota
9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	5

UNITATEA 3

CORPUL UMAN ȘI MIȘCAREA

CONȚINUT

- Pozițiile corpului
- Mișcările corpului
- Efortul fizic
- Calitățile motrice
- Deprinderile motrice
- Evaluare



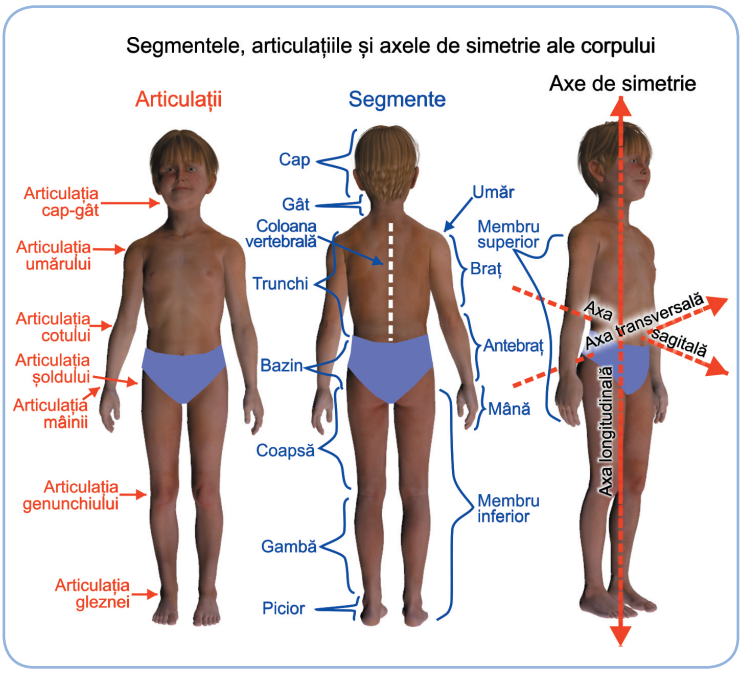
POZIȚIILE CORPULUI

Amintește-ți!

Axa de simetrie este linia dreaptă imaginară care separă o figură sau un corp în două părți egale. Corpul uman are trei axe de simetrie: longitudinală, sagitală și transversală.

Observă!

Corpul tău poate adopta diferite poziții, în funcție de activitatea pe care o desfășori: la școală, în timpul lecțiilor, ești așezat în bancă; în pauză, stai de vorbă cu colegii tăi, în poziția stând; acasă, în timp ce te odihnești, adopți poziția culcat. Toate aceste poziții asigură corpului tău cele mai bune posibilități de desfășurare a activităților respective.



În activitățile de educație fizică, pozițiile corpului reprezintă modalități specifice de plasare a corpului și a segmentelor acestuia, care îi permit efectuarea mișcărilor dorite.

Pozițiile de bază ale corpului din care se realizează majoritatea exercițiilor fizice sunt:

Stând



Pe genunchi



Așezat



Culcat



Pornind de la aceste poziții de bază, corpul mai poate adopta și alte poziții, numite **poziții derivate**.

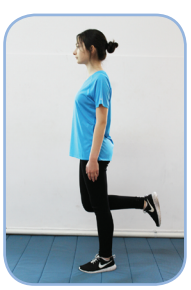
Stând depărtat



Așezat depărtat



Stând pe un picior



Reține!

Pozițiile corpului descrise anterior reprezintă fie poziții inițiale, fie poziții finale de efectuare a exercițiilor fizice.

Poziția inițială este cea în care se începe mișcarea. Poate fi una dintre pozițiile de bază sau derivate ale acestora. Rolul poziției inițiale este acela de a permite realizarea corectă a mișcării și de a ușura efectuarea acesteia. În același timp, poziția inițială trebuie să fie comodă și stabilă, astfel încât corpul să își păstreze echilibrul în timpul exercițiilor fizice.

Poziția finală este cea în care se încheie o mișcare. Poate reprezenta poziția inițială pentru o mișcare nouă.



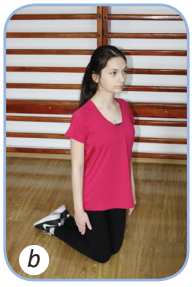
Știai că... ?

Simțul echilibrului te informează despre poziția corpului și despre orice modificare a poziției respective. Fără acest simț nu ai putea să stai în picioare, să te deplasezi sau să revii în poziția inițială după ce ai efectuat o rostogolire, o săritură sau o aruncare.

Exersează!

- Ce poziții recunoști în imaginile de mai jos?
- Așează-te într-una dintre poziții, apoi denumește pozițiile de bază sau derivate pe care le poți obține din poziția respectivă.







- Joc de mișcare: ***Statuile***
  Elevii sunt răspândiți pe întregul teren de sport, efectuând acțiunile indicate de profesor: mers, alergare, sărituri. La semnalul sonor, elevii se vor opri în poziția pe care profesorul o va indica.
  Ce variante ale acestui joc cunoști?



MIȘCĂRILE CORPULUI



Amintește-ți!

Corpul nostru se mișcă datorită contracției mușchilor.

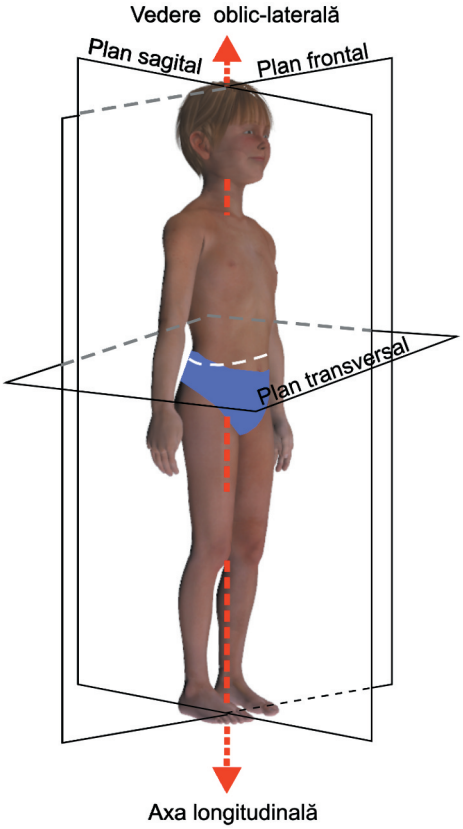
Observă!

Ce mișcări poți efectua cu capul, cu brațul, cu trunchiul sau cu piciorul?

Corpul uman poate adopta diferite poziții și poate efectua numeroase mișcări, fie în întregime, fie doar cu segmentale sale. **Mișcarea** este o funcție a corpului uman care îi permite acestuia să se plaseze și să se deplaseze în spațiu, să stabilească relații cu obiectele și cu ființele din jurul lui. Cu ajutorul acestor mișcări, oamenii desfășoară diferite activități profesionale, gospodărești sau motrice.

Pentru descrierea mișcărilor și a pozițiilor corpului se utilizează mai mulți termeni: îndoire/îndoit, aplecare/aplecat, întindere/întins, ridicare/ridicat, coborâre/coborât, răsucire/răsucit, depărtare/depărtat, apropiere/apropiat, arcuire/arcuit, fandare/fandat, rotare, balansare, forfecare, extensie.

Planurile de secțiune ale corpului



Reține!

Descrierea mișcării este completă atunci când sunt precizate și:

- *direcția mișcării*: înainte, înapoi, sus, lateral, spre stânga, spre dreapta;
- *planul de efectuare a mișcării*: sagital (vertical sau perpendicular cu solul), frontal (paralel cu corpul), transversal (paralel cu solul).

Dicționar

planul sagital – împarte corpul într-o parte stângă și într-o parte dreaptă;
planul frontal – împarte corpul într-o parte anterioară și una posterioară;
planul transversal – împarte corpul într-o parte superioară și una inferioară;
arcuire (referitor la mișcările segmentare) – reluarea unei mișcări segmentare.

Explorează!

În ce direcții și planuri poți mișca trunchiul, brațele, picioarele? Dar capul?





Știai că... ?

În corpul omenesc există 206 oase și peste 600 de mușchi.

Reține!

În lecția de educație fizică, pentru o comunicare mai simplă, pentru membre inferioare se folosește cuvântul *picior*, iar pentru membre superioare, *braț*.

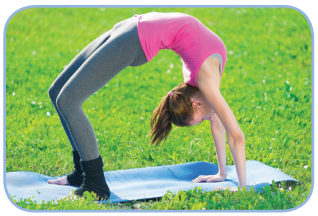
Iată câteva mișcări pe care le pot efectua segmentele corporale și pozițiile acestora!

Segmentul	Mișcarea	Poziția	Direcția mișcării
Capul	Aplecare	Cap aplecat	Înainte, spre dreapta, spre stânga
	Extensie	Cap în extensie	Spre înapoi
	Răsucire	Cap răsucit	Spre dreapta, spre stânga
	Rotare	–	Spre dreapta, spre stânga
Membrele superioare	Ridicare/coborâre Îndoire/întindere	Brațele înainte, sus, jos, lateral	Înainte, sus, jos, lateral
		Mâini pe șolduri, pe umeri, la ceafă, pe cap	–
	Rotare	–	Spre înainte, spre înapoi
	Forfecare	–	–
Trunchiul	Aplecare	Trunchi aplecat	Înainte
	Îndoire	Trunchi îndoit	Înainte, spre dreapta, spre stânga
	Extensie	Trunchi în extensie	
	Răsucire	Trunchi răsucit	Spre dreapta, spre stânga
	Rotare	–	Spre înainte, spre înapoi
Membrele inferioare	Ridicare/coborâre Întindere/îndoire	Picior ridicat, întins, îndoit	Înainte, lateral
	Balansare	–	Înainte, înapoi

Exersează!

Lucrați în perechi!

- Câte doi, față în față, la o distanță corespunzătoare unul de celălalt, indicați pe rând o mișcare a unui segment corporal care să fie realizată de colegul vostru.
- Atenție la indicarea direcției de efectuare a mișcării! Ce se înțelege prin *lucrul în oglindă*?
- Indică unul dintre obiectele următoare colegului tău: pod, casă, turn. Încurajează-l să adopte cu propriul corp forma obiectului indicat de tine. Apoi schimbați rolurile! Denumiți în loc de obiecte, literele alfabetului (A, C, M, L, T).
- Reluați exercițiul anterior, dar lucrați în echipe formate din cel puțin trei copii. Cum puteți realiza cu ajutorul corpurilor voastre un cerc, litera N sau un copac?

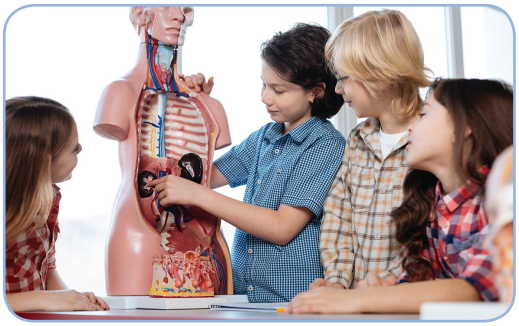




EFORTUL FIZIC

Amintește-ți!

Care sunt marile funcții ale organismului? Ce organe le asigură?



Observă!

Corpul uman este capabil să efectueze numeroase mișcări. Unele mișcări sunt mai rapide, altele sunt mai lente; unele durează mai mult timp, altele un timp mai scurt; unele sunt mai ușoare, altele mai dificile.







Efortul fizic reprezintă trecerea din starea de repaus în cea de mișcare, cu ajutorul contracțiilor musculare. Nivelul efortului fizic este determinat de trei caracteristici ale exercițiilor fizice: *volumul*, *intensitatea* și *complexitatea*.

Volumul efortului este reprezentat de numărul de repetări ale unui exercițiu, de distanța parcursă, de durata exercițiilor.

Intensitatea efortului este dată de numărul de acțiuni motrice realizate pe unitate de timp (*tempo*).

Complexitatea efortului este reprezentată de numărul de segmente corporale implicate într-o mișcare. Exercițiile simple sunt realizate de un singur segment corporal, iar exercițiile complexe sunt realizate de mai multe segmente corporale, care acționează în același timp.

Știai că… ?

Același exercițiu fizic poate părea unui elev mai ușor, iar altuia mai greu. Această situație apare ca urmare a nivelului diferit de manifestare a capacității de efort a elevilor respectivi.

Dicționar

ritmul de execuție – succesiunea temporală repetată a părților componente ale unei mișcări;
tempoul – numărul de acțiuni motrice realizate în unitate de timp (de exemplu, număr de pași pe secundă, număr de pase pe minut).



Unul dintre cele mai importante efecte ale practicării exercițiilor fizice, este creșterea capacității de efort a organismului. **Capacitatea de efort** reprezintă acea caracteristică a funcționării organismului care îi permite să efectueze diferite activități, un timp cât mai îndelungat și să facă față mai bine solicitărilor de zi cu zi. Pentru descrierea acestei capacități se folosește și termenul de **fitness**.





Observă!

Ia mingea și du-te pe terenul de sport sau în parc, ca să te joci cu prietenii. După primii pași de alergare, în corpul tău apar o serie de modificări: inima îți bate mai repede, inspiri și expiri mai des, începi să transpiri.

Între mișcările efectuate și reacțiile organismului este o relație foarte strânsă. Cu cât efortul depus de organism este mai mare, cu atât manifestările sunt mai accentuate. Efortul fizic determină creșterea valorilor următorilor *indici funcționali*:

- ***Frecvența cardiacă*** (numărul de bătăi ale inimii pe minut). În repaus, frecvența cardiacă este de 70–80 bătăi/minut. În timpul efortului, bătăile inimii pot ajunge până la 200 bătăi/minut.
- ***Frecvența respiratorie*** (numărul de respirații – inspir și expir, pe minut). Frecvența mișcărilor respiratorii este de 16–18 respirații/minut, în repaus, și ajunge la 30 respirații/minut în timpul efortului.

Dicționar

indice funcțional – caracteristică a organismului care oferă informații despre funcționarea sa;
repaus – stare a organismului în care acesta nu face niciun fel de efort.

Exersează!

Lucrați în perechi!



- ***Măsoară frecvența cardiacă!***

Plasează-ți degetele arătător și mijlociu ale mâinii îndemânatice pe partea internă a încheieturii celeilalte mâini, așa cum arată imaginea alăturată.

După ce vei simți pulsul (presiunea pe care o exercită sângele asupra vaselor de sânge), începe să numeri bătăile inimii timp de 10 secunde. Roagă-ți colegul să pornească și să oprească cronometrul.

Câte bătăi ale inimii ai numărat? Înmulțește numărul de bătăi obținut cu 6, pentru a afla frecvența cardiacă pe minut (1 minut = 60 de secunde). Schimbați rolurile!

- ***Măsoară frecvența respiratorie!***

Plasează-ți palmele pe torace. Roagă-ți colegul/colega să pornească cronometrul pentru a măsura un minut. Numără de câte ori se extinde toracele. Câte extinderi ai numărat? Valoarea obținută reprezintă frecvența respiratorie pe minut. Schimbați rolurile!

Repetați măsurătorile după ce ați efectuat diferite exerciții: alergare de viteză pe 10 m, mers pe banca de gimnastică, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit.

Ce observați? Cum explicați diferențele care apar între valorile indicilor funcționali?

Pregătirea organismului pentru efort



Observă!

Activitățile de educație fizică încep întotdeauna cu exerciții simple, ușoare, cunoscute. Apoi, exercițiile devin mai complexe și solicită mai mult efort.



Trecerea organismului de la starea de repaus la cea de efort fizic intens din timpul alergării de viteză, a întrecerilor, a jocurilor sportive trebuie să se realizeze treptat. Această trecere poartă denumirea de **pregătirea organismului pentru efort** sau **încălzire**. Exercițiile fizice utilizate în acest scop au rolul de a preveni apariția unor contracturi musculare, de a menține o circulație sanguină optimă la nivelul mușchilor.

Știai că… ?

Organismul este pregătit pentru efortul intens când valorile frecvenței cardiace ajung la 110–120 bătăi/minut.

Pe durata încălzirii se efectuează variante de mers și deplasare, în ritmuri și tempouri diferite.

Variante de mers	Variante de alergare	Sărituri
Mers controlat	Alergare ușoară	Săritură pe două picioare
Mers pe vârfuri	Alergare cu joc de gleznă	Săritură pe un picior
Mers pe călcâie	Alergare cu genunchii la piept	Pas săltat (al ștrengarului)
Mers ghemuit	Alergare cu pendularea gambelor înapoi	Pas sărit (al căprioarei)
Mers fandat	Alergare laterală	
	Alergare cu pas adăugat	

Dicționar

mers controlat – mers cu spatele drept, brațele pe lângă corp se mișcă înainte-înapoi.



O bună pregătire a organismului pentru efort poate fi asigurată prin exersarea complexelor de exerciții din gimnastica aerobică și prin jocurile de mișcare.

Pregătirea organismului pentru efort se realizează prin exerciții diferite, în funcție de conținutul lecției. Astfel, într-o lecție cu conținuturi de gimnastică, exercițiile de încălzire vor fi diferite de cele dintr-o lecție cu conținuturi din jocuri sportive.



Reține!

Fie că ești la lecția de educație fizică, fie că participi la diferite activități fizice, în timpul liber, pregătirea organismului pentru efort te va ajuta să faci față mai bine efortului intens și va preveni apariția unor accidentări (întinderi musculare, rupturi musculare).

Indicații privind pregătirea organismului pentru efort:

- Durata exercițiilor este de 10–15 minute.
- Pe timp friguros, când temperatura aerului este în jur de –5 °C și exercițiile fizice sunt practicate în aer liber, durata încălzirii va fii de până la 20 de minute.
- Creșterea treptată a ritmului de efectuare a exercițiilor.
- Alternarea variantelor de mers cu cele de alergare și efectuarea lor pe distanțe relativ scurte, de circa 10–15 metri.
- Asigurarea unei pauze între exerciții care să permită revenirea ritmului cardiac la valori apropiate de repaus.
- Creșterea frecvenței cardiace la valori de 110–120 bătăi/minut.
- Efectuarea exercițiilor fizice pe fond muzical.



Refacerea organismului după efort

Refacerea organismului după efort reprezintă trecerea de la un efort fizic moderat sau intens, către starea de repaus. Durata exercițiilor este de 5–7 minute. Se utilizează variante de mers și alergare în tempouri scăzute, exerciții de întindere, de respirație. Rolul acestor exerciții este acela de a readuce indicii funcționali la valorile de repaus, la care se desfășoară activitățile cotidiene.

Exersează!

- Stabilește o succesiune de variante de mers și alergare, respectând indicațiile referitoare la pregătirea organismului pentru efort. Utilizează succesiunea respectivă înainte de a începe orice altă activitate fizică.
- Alege un joc de mișcare dintre cele cunoscute și propune-l colegilor tăi în cadrul încălzirii.
- Ce joc de mișcare solicită la un nivel scăzut organismul și poate fi folosit pentru revenirea organismului după efort?

Completează pe caiet enunțurile de mai jos folosind cuvintele potrivite.

- Pregătirea organismului pentru efort are rolul de a asigura trecerea organismului de la starea de … la cea de efort … . Valorile frecvenței cardiace care indică faptul că organismul este pregătit pentru efortul fizic sunt de …–… bătăi/minut. Durata pregătirii organismului pentru efort este de …–… minute.
- Revenirea organismului după efort asigură trecerea de a un efort … sau … la starea de repaus. Durata revenirii organismului după efort este de …–… minute.

CALITĂȚILE MOTRICE



Observă!

Fiecare persoană prezintă anumite caracteristici fizice: înălțimea, greutatea, culoarea părului, a ochilor.

Pe lângă aceste aspecte, oamenii se mai deosebesc și prin particularități ale motricității lor, de exemplu: cât de repede aleargă, cât de sus pot sări sau cât de departe pot arunca mingea de oină.



Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului care permit efectuarea mișcărilor mai rapid sau mai lent, un timp mai îndelungat sau mai scurt, cu mai multă sau mai puțină putere. Manifestarea acestor calități este condiționată genetic, fiind o trăsătură care se moștenește de la părinți sau bunici.

Calitățile motrice sunt: *viteza*, *forța*, *rezistența*, *capacitățile coordinative*. Alături de acestea, *mobilitatea articulară* și *elasticitatea musculară* sunt caracteristici ale aparatului locomotor care influențează amplitudinea mișcărilor.

Reține!

Calitățile motrice, alături de alte trăsături ale omului, fac parte din aptitudinile unei persoane. Aptitudinile sunt de mai multe feluri: artistice, științifice, creative, tehnice, motrice. Un om poate avea una sau chiar mai multe aptitudini foarte bine dezvoltate.

Aplică!

Dă exemple de ocupații în care se cer aptitudinile enumerate mai sus!

Viteza mișcărilor

Observă!

Cât de rapid poți efectua o întoarcere de pe loc?
Cât de repede poți alerga pe o distanță de 30 m?



Viteza reprezintă capacitatea omului de a executa mișcări cât mai repede posibil. Formele de manifestare ale vitezei sunt:

- ***viteza de reacție*** este rapiditatea cu care organismul răspunde la anumite semnale (sonore, vizuale);
- ***viteza de execuție*** reprezintă rapiditatea cu care se efectuează o mișcare;
- ***viteza de repetiție*** este capacitatea de a efectua cât mai multe mișcări într-un anumit interval de timp;
- ***viteza de deplasare*** rezultă din combinarea vitezei de execuție cu cea de repetiție și reprezintă capacitatea de a parcurge o distanță în timp cât mai scurt.

Știai că...?

Atletul Usain Bolt, din Jamaica, este cel mai rapid om din lume. El are o viteză de alergare de 37,58 km/h. Ghepardul este cel mai rapid animal de pe planetă, având o viteză de 112,6 km/h.





Exersează!

Joc de mișcare: ***Crabii și creveții***. Elevii se așază pe două linii, față în față, la 1 metru distanță, astfel încât să formeze perechi. Se stabilește care linie este numită *crabii* și care linie este numită *creveții*.

Este numit un conducător de joc. Când acesta strigă *crabii*, copiii de pe linia respectivă vor alerga, în linie dreaptă, după *creveți*, ca să îi prindă. În funcție de comandă, rolurile de inversează. Câștigă echipa care prinde de cele mai multe ori membri ai celeilalte echipe.

Forța corpului uman

Observă!

Ești la vârsta la care forța ta începe să fie mai mare.
Ai observat că poți să efectuezi mai ușor genuflexiuni sau flotări?







Forța reprezintă capacitatea omului de a învinge o rezistență prin mișcare, prin contracție musculară.
Există mai multe forme de manifestare a forței. La 11–12 ani se recomandă a fi dezvoltate:

- ***forța dinamică*** – forța rezultată în urma contracției musculare ce produce mișcarea corpului sau a segmentelor (ridicarea unui braț, extensia trunchiului din culcat ventral);
- ***forța explozivă*** – forța rezultată în urma unei contracții musculare rapide (săritură pe verticală, aruncarea mingii de oină);
- ***forța în regim de rezistență*** – capacitatea organismului de a realiza un efort de forță timp îndelungat.

Reține!

Practicarea zilnică a exercițiilor fizice pentru diferite grupe musculare determină creșterea fortei. În timp, această forță îți va permite să efectuezi diferite alte mișcări cu mai multă ușurință, siguranță și să fii mai eficient în practicarea disciplinelor sportive. Musculatura va avea un tonus crescut și vei putea menține postura corporală pe durata tuturor activităților pe care le desfășori.



Exersează!



- Dă exemple de exerciții pentru dezvoltarea forței și descrie-le cu ajutorul denumirii mișcărilor însușite în lecțiile de educație fizică.
- Ce exerciții cunoști pentru dezvoltarea forței musculaturii membrelor superioare, abdomenului, spatelui și membrelor inferioare? Practică-le zilnic pentru a fi mereu în formă!
- Joc de mișcare: ***Lupta cocoșilor***. Pe perechi, ghemuit, față în față, cu mâinile îndoite, palmele la nivelul pieptului, orientate spre partener. Cei doi execută sărituri succesive în ghemuit, bat palmele între ei și încearcă, în același timp, să își dezechilibreze partenerul. Câștigă cel care reușește să își dezechilibreze partenerul de cele mai multe ori.

Rezistența la efortul fizic

Observă!

În grupul de prieteni cu care te joci, unii copii aleargă mai repede și pentru mai mult timp, fără să obosească, în timp ce alții întrerup jocul și au nevoie de odihnă.



Rezistența reprezintă capacitatea organismului de a face față oboselii provocate de activitățile fizice. Printre formele de manifestare a rezistenței se numără *rezistența de lungă durată* (8–10 minute), *de durată medie* (2–8 minute) și *de scurtă durată* (45 de secunde – 2 minute).

Reține!

O bună rezistență îți permite să desfășori activitățile zilnice la școală și în timpul liber, fără să te simți obosit și să practici diferite discipline sportive cu mai multă eficiență: vei marca mai ușor coșuri sau goluri, vei schia sau vei înota pe distanțe mai mari, vei putea parcurge în alergare distanțe mai lungi. Ca să dezvolți această calitate, trebuie să faci zilnic exerciții fizice, dar ai nevoie și de o alimentație corespunzătoare și de odihnă.

Știai că...?

*Una dintre cele mai dificile discipline sportive care solicită rezistența organismului la efort se numește **triatlon** și include trei probe: înot pe distanța de 1,5 km, mers cu bicicleta pe 40 km și alergare pe 10 km. Cele trei probe se efectuează una după alta, sportivii neavând voie să facă pauză între ele. Câștigă sportivul care obține cel mai bun timp după parcurgerea celor trei probe.*







Exersează!

- Stabilește un traseu de 600 m (pentru fete) sau unul de 800 m (pentru băieți); parcurge-l zilnic, în alergare, fără să te oprești. Cronometrează-te o dată pe săptămână! Notează timpul obținut în *jurnalul personal*. După șase săptămâni, compară rezultatele obținute. Ce observi?
- Înoată pe distanțe cât mai mari, mergi cu bicicleta cât mai mult! Dezvoltarea rezistenței depinde de voința și perseverența de care dai dovadă.

Capacitățile coordinative

Observă!

Aruncă mingea la coș și apoi șutează la poartă. Numără de câte ori reușești să marchezi sau să înscrii, din 10 încercări. În ce situație a fost mai simplu să marchezi: când ai aruncat la coș sau când ai tras la poartă?





Capacitățile coordinative sunt acele însușiri ale organismului care asigură efectuarea mișcărilor cu precizie, cursivitate, ritm, coordonare, echilibru, orientare. Numite și *îndemânare*, capacitățile coordinative asigură învățarea rapidă a unor mișcări noi și utilizarea acestora în situații variate.

Printre elementele componente ale capacității coordinative se numără:

- ***orientarea spațio-temporală*** – capacitatea care permite modificarea poziției corpului în timp și spațiu, în funcție de anumite repere;



- ***coordonarea segmentară*** – capacitatea de a efectua mișcări simultane cu diferite segmente ale corpului;
- ***ambidextria*** – capacitatea de a efectua mișcări precise, atât cu segmentele de partea dreaptă a corpului, cât și cu cele de pe partea stângă;
- ***echilibrul*** – capacitatea de menținere a corpului într-o poziție stabilă și de reechilibrare în timpul diferitelor mișcări;
- ***precizia*** – capacitatea de a atinge o țintă, de a marca un coș sau de a înscrie un gol;
- ***ritmul*** – capacitatea de a realiza o mișcare într-o anumită secvență temporală.



Reține!

Dezvoltarea capacităților coordinative în copilărie este favorizată de practicarea disciplinelor sportive. Baschetul, fotbalul, handbalul, voleiul, tenisul, schiul, patinajul contribuie la dezvoltarea diferitelor componente ale capacităților coordinative. La 11–12 ani poți să înveți cu ușurință oricare dintre aceste discipline sportive. Mergi la cel mai apropiat club pentru a practica sportul favorit!



Știai că...?

Un copil cu o bună orientare spațială va avea succes în activitățile școlare: va scrie ordonat, va respecta alineatele, va încadra corect cifrele pe pagina din caietul de matematică.

Exersează!

- Driblează mingea cu mâna dreaptă, iar apoi cu mâna stângă. Cu care segment ai efectuat mai ușor mișcarea indicată? În funcție de preferința de utilizare a segmentului de pe o parte a corpului, te vei încadra în categoria dreptacilor sau a stângacilor!
- Joc de mișcare: ***Rațele și vânătorii***. Copiii sunt împărțiți în două echipe. Se desemnează doi copii drept *vânători*. Ceilalți copii reprezintă *rațele* și se plasează pe terenul de joc, între cei doi vânători. Aceștia trebuie să arunce mingea astfel încât să vâneze cât mai multe rațe. Rațele atinse de minge devin vânători, alături de cei doi copii desemnați inițial.
  Jocul este câștigat de ultima rață rămasă neatinsă de vânători.



Mobilitatea articulară și elasticitatea musculară



Observă!

Articulațiile și mușchii ne permit să efectuăm mișcări cu amplitudine diferită. Unii copii realizează îndoirea trunchiului înainte, atingând cu ușurință solul. Alții efectuează sfoara înainte, astfel încât bazinul atinge solul.



Amplitudinea unei mișcări depinde de mobilitatea articulațiilor și de elasticitatea mușchilor.

Mobilitatea reprezintă unghiul de deschidere al unei articulații, respectiv capacitatea acesteia de a depărta cât mai mult posibil segmentele corporale pe care le leagă. Ea depinde de zestrea genetică, motiv pentru care nu toți oamenii au aceeași mobilitate. În general, fetele au o mobilitate mai mare decât băieții.

Elasticitatea reflectă gradul de întindere a mușchiului. Cu cât aceasta este mai mare, cu atât va crește și amplitudinea mișcărilor.

Dicționar

amplitudinea mișcării – lungimea distanței dintre pozițiile extreme ale segmentelor corporale care se depărtează unul față de celălalt.



Știai că...?

Mobilitatea coloanei vertebrale are cea mai mare valoare la vârsta de 8–9 ani. La vârsta copilăriei, mobilitatea se dezvoltă mult mai ușor decât la adult.

Reține!

O bună pregătire a organismului pentru efort, dar și exercițiile fizice de întindere efectuate zilnic îți vor permite obținerea unei amplitudini optime a mișcărilor. Exercițiile de întindere pot fi efectuate prin acțiunea propriului corp (*mobilitatea activă*) sau cu ajutorul profesorului sau a antrenorului (*mobilitatea pasivă*).

Exersează!

- Din stând depărtat, brațele sus: îndoirea trunchiului înainte (menținere 5 secunde), revenire în stând depărtat; apropierea picioarelor, îndoirea trunchiului înainte (menținere 5 secunde), revenire în stând.
- Pe perechi, față în față, din așezat depărtat, de mâini apucat, tălpi în tălpi: apleacă-te spre înainte, în timp ce partenerul efectuează tracțiuni ușoare ale brațelor tale. Dacă mobilitatea îți permite, partenerul va trece în culcat dorsal. Apoi schimbați rolurile!
- Ce alte exerciții fizice poți efectua pentru dezvoltarea mobilității?

DEPRINDERILE MOTRICE



Observă!

Cu cât efectuezi de mai multe ori anumite mișcări, cu atât le vei învăța mai bine. După un timp, le vei putea realiza fără să te mai gândești la modul în care miști segmentele corporale sau întregul corp. Îți vei putea orienta atenția spre scopul mișcărilor respective: să transporți diferite obiecte, să eviți sau să treci peste un obstacol.

Deprinderile motrice sunt mișcări însușite ca urmare a numeroase repetări, fiind caracterizate de cursivitate, coordonare, precizie, ușurință și rapiditate. Deprinderile motrice pot fi: *fundamentale* și *specifice disciplinelor sportive*.

Deprinderile motrice fundamentale

Pentru deplasare se utilizează *deprinderile motrice de locomoție* – mersul, alergarea, săritura, târârea, cățărarea, escaladarea.

Pentru realizarea anumitor activități în care se utilizează diferite obiecte, se folosesc *deprinderile motrice de manipulare (manevrare)* – aruncarea, prinderea, rostogolirea, lansarea, împingerea, transportul de obiecte.

Mișcările segmentare, efectuate din diferite poziții de bază și derivate ale corpului, stau la baza formării *deprinderilor motrice de stabilitate* – îndoire, răsucire, aplecare, ridicare, balansare.

Deprinderile motrice de locomoție

Observă!

Corpul uman se poate deplasa pe suprafețe variate, plasate la diferite înălțimi, pe sub obstacole sau peste ele, folosindu-se de mișcări ale membrelor inferioare, superioare și ale trunchiului.



Mersul este o deprindere motrică ce asigură deplasarea corpului în spațiu. Variantele de mers sunt:

- obișnuit, pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit, fandat, cu pas adăugat;
- înainte, înapoi, lateral, oblic, șerpuit, în zigzag, în cerc, în spirală.

Mersul în echilibru, spre deosebire de mersul obișnuit, solicită un efort suplimentar ca urmare a desfășurării lui pe suprafețe înguste, situate la diferite înălțimi.

Alergarea asigură o deplasare mai rapidă a corpului în spațiu. Spre deosebire de mers, în alergare există un moment numit *fază de zbor* în care picioarele nu au contact cu solul.

Cele mai cunoscute variante de alergare sunt:

- obișnuită, cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept, cu pendularea gambelor înapoi, cu pași adăugați, laterală cu pași încrucișați, cu trecere peste obstacole;
- înainte, înapoi, lateral, oblică, șerpuită, în zigzag, în cerc, în spirală;
- ușoară, moderată, accelerată.





Cățărarea presupune deplasarea pe verticală sau pe un plan inclinat, a corpului (agățare, suire, urcare) folosind obiecte diferite: scară fixă, frânghie.



Escaladarea presupune trecerea peste obstacole înalte, folosind diferite puncte de sprijin. Solicită un bun nivel de manifestare a coordonării segmentare, a forței membrelor superioare, inferioare, dar și a curajului.



Săritura constă în desprinderea corpului de pe sol și efectuarea unui zbor cu traiectorie diferită. Variantele de sărituri cel mai adesea întâlnite sunt: cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare, de pe loc, din deplasare, pe și de pe obiecte sau aparate.



Târârea este o deprindere care constă în deplasarea orizontală a corpului pe o suprafață de sprijin.

Târârea se poate realiza pe partea anterioară sau posterioară a corpului; pe antebrațe și vârfurile picioarelor, pe antebrațe și genunchi, pe partea anterioară a corpului, cu ajutorul membrelor superioare și inferioare.

Exersează!

- Plasează-te la capătul unei bănci de gimnastică, în poziția stând, după ce ai verificat stabilitatea și suprafața netedă a acesteia. În câte feluri te poți deplasa pe bancă, de la un capăt la celălalt? Descoperă cât mai multe soluții.
- Reia exercițiul anterior, dar din poziția culcat ventral pe banca de gimnastică.

Proiect de grup

- Realizați un traseu aplicativ cu materialele pe care le aveți la dispoziție pe teren sau în sala de sport: cercuri, jaloane, diferite tipuri de mingi, saltea, ladă de gimnastică. Ce deprinderi motrice veți utiliza pentru parcurgerea acestui traseu?
- Stabiliți un set de reguli de parcurgere a traseului și respectați-le pe toată durata desfășurării activității respective!





Deprinderile motrice de manipulare (manevrare)

Observă!

Poți folosi numeroase obiecte când practici exerciții fizice: mingi, cercuri, bastoane, eșarfe. Acțiunea asupra lor se realizează cu ajutorul segmentelor corporale sau prin intermediul altor obiecte: rachete, palete, bastoane. Folosirea tuturor acestor obiecte și a posibilităților de acțiune asupra lor, vor face activitățile mai atractive și mai eficiente.

Deprinderile motrice de manipulare (manevrare) sunt cele mai permit folosirea cu ușurință a obiectelor, în timpul practicării exercițiilor fizice.



Aruncarea reprezintă proiectarea în spațiu a unor obiecte cu forme și dimensiuni diferite, prin acțiunea membrelor superioare.

Există mai multe feluri de aruncări:

- azvârlită la distanță, către partener, la țintă, de pe loc și din deplasare;
- împinsă cu o mână sau cu două mâini în sus, la distanță, la țintă, către partener, de pe loc și din deplasare;
- lansată, cu rostogolire pe sol cu o mână sau cu două mâini, la distanță, la țintă sau către partener, de pe loc sau din deplasare.

Prinderea presupune acțiunea membrelor superioare prin care se întâmpină și se reține un obiect aflat în mișcare. Formele specifice ale prinderii sunt:

- cu două mâini la nivelul pieptului, deasupra capului, jos, lateral, din deplasare sau de pe loc;
- cu o mână la nivelul pieptului, sus, jos, lateral, de pe loc sau din deplasare.





Transportul de obiecte vizează ridicarea, deplasarea și așezarea diferitelor obiecte dintr-un loc în altul. Ca forme specifice, întâlnim: ridicarea, transportul, împingerea, tragerea, depunerea, iar ca segmente implicate, ambele mâini, o mână, ambele mâni sau o mână, cu sprijinirea obiectului cu trunchiul.

Exersați în natură!



- Organizați o excursie în cea mai apropiată pădure sau în parc. Realizați și acolo un traseu aplicativ, după ce verificați bine zona, aplicând regulile de siguranță fizică. Ce obiecte vă stau la dispoziție? Ce deprinderi veți folosi pentru parcurgerea traseului?
- Joc de mișcare: ***Vânătoarea de comori***. Copiii, organizați în două grupuri vor avea de parcurs un traseu desenat de profesor pe o hartă. De-a lungul traseului vor fi ascunse o serie de indicii (obiecte) pe care copiii trebuie să le găsească, în diverse locuri, cu ajutorul unor ghicitori formulate de profesor. Fiecare echipă va avea propriile ghicitori (de exemplu, *Te invită să iei loc, când tu nu mai poți deloc!* (banca), *Poți să urci și să cobori, să te învârți, să te strecori!* (locul de joacă). Echipa care găsește prima indiciile, câștigă!

Reține!

Deprinderile motrice fundamentale stau la baza practicării disciplinelor sportive:

- deprinderile motrice de locomoție le regăsim în probele de alergare din atletism, dar și în diferite jocuri sportive;
- deprinderile motrice de manipulare se folosesc în jocurile sportive, unde la reîntâlnim efectuate cu mână sau cu piciorul, dar și în tenis, tenis de masă, unde racheta sau paleta se folosesc pentru a acționa asupra mingilor;
- deprinderile motrice de stabilitate permit efectuarea elementelor de gimnastică.

Cu cât efectuezi cu mai multă ușurință deprinderile fundamentale, cu atât ești mai pregătit să înveți deprinderile motrice specifice disciplinelor sportive.

Exersează!

- Care este sportul tău preferat? Ce deprinderi motrice trebuie să ai pentru a învăța mai ușor procedeele tehnice specifice sportului respectiv?
- Joc de mișcare: ***Mingea între cercuri***

Grupul de copii se împarte în două echipe. Pe sol se desenează un număr de cercuri egal cu jumătate din numărul jucătorilor, la distanță de cel puțin 3 metri unul de altul, răspândite pe tot terenul. Toate cercurile vor fi ocupate de câte un copil. Jucătorii aflați în cercuri pasează o minge de la unul la altul, iar cei rămași în afara cercurilor, aleargă printre ele, încercând să intercepteze mingea. Când mingea a fost prinsă de un jucător din afara cercurilor se strigă *schimb de locuri*. Jocul se reia, cu rolurile inversate. Câștigă echipa care efectuează cel mai mare număr de pase, fără ca mingea să fie interceptată de adversari.

EVALUARE

Răspunde pe caiet la următoarele cerințe.

1. Scrie denumirea corectă a pozițiilor din imaginile de mai jos.









2. Care sunt cele trei caracteristici ale exercițiilor fizice care determină nivelul efortului?

3. Ce reprezintă frecvența cardiacă?

4. Enumeră trei reguli referitoare la pregătirea organismului pentru efort.

5. Care sunt formele de manifestare a vitezei?

6. Enumeră formele de manifestare a forței care se recomandă a fi dezvoltate la 11–12 ani.

7. Enumeră trei dintre componentele capacității coordinative.

8. Prezintă trei exemple de deprinderi de locomoție.

9. Enumeră cinci deprinderi motrice cu care poți realiza un traseu aplicativ.



Verifică răspunsurile împreună cu ceilalți colegi. Dacă există diferențe de opinie, solicită ajutorul profesorului. Se acordă 1 punct pentru fiecare răspuns corect și 1 punct din oficiu. Dacă ai dat mai puțin de 4 răspunsuri corecte, recitește informațiile din manual.

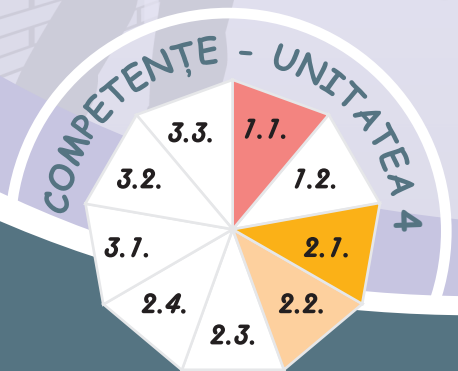
Număr răspunsuri corecte	Nota
9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	5

UNITATEA 4

ARMONIE CORPORALĂ

CONȚINUT

- Postura corporală
- Atitudini fizice deficiente
- Dezvoltarea fizică armonioasă
- Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltare fizică armonioasă
- Evaluare



POSTURA CORPORALĂ

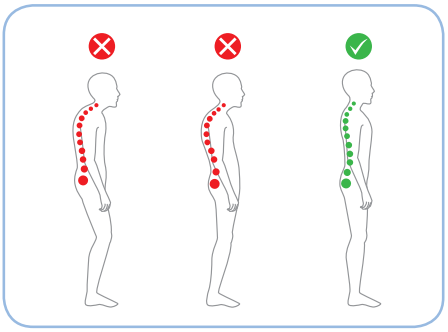
Amintește-ți!

Cum se numesc segmentele corpului uman?



Poziția caracteristică omului este cea verticală, în picioare, *ortostatică*. Această poziție, numită **postură corporală**, se obține prin acțiunea combinată a creierului, a mușchilor, a oaselor și a articulațiilor și reprezintă o funcție specifică organismului uman. Prin postură se asigură *echilibrul corpului, relația dintre segmentele sale, precum și relația dintre corp și mediul înconjurător.*

Postura corectă înseamnă ca segmentele corpului să fie poziționate astfel încât să se realizeze *aliniamentul ortostatic*. Acesta se obține din stând, cu privirea orientată spre înainte, umerii relaxați, membrele superioare pe lângă trunchi, palmele orientate spre corp, degetele ușor îndoite, membrele inferioare apropiate, genunchii întinși, vârfurile picioarelor ușor depărtate și călcâiele apropiate.





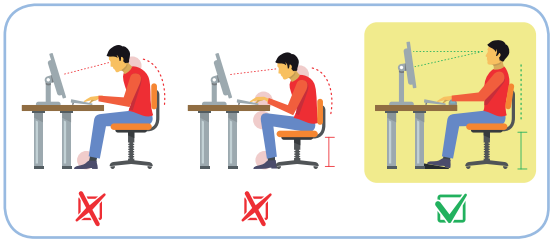
Reține!

Postura corporală indică starea de sănătate, dar și starea emoțională a unei persoane. O poziție cu capul aplecat spre înainte, cu spatele rotunjit și cu privirea în jos, poate indica faptul că persoana respectivă are probleme de sănătate sau că este îngândurată, supărată, tristă. Dacă îți îndrepți spatele și privești spre înainte, te vei simți mult mai bine. Le vei arăta celorlalți că ai încredere în forțele tale!

Dicționar

ortostatism – poziție verticală a corpului uman;
aliniament ortostatic – poziția segmentelor corpului uman în ortostatism;
a flexa – a îndoi (un segment al corpului);
a extinde – a întinde (un segment al corpului).





Postura corporală în așezat

Observă!

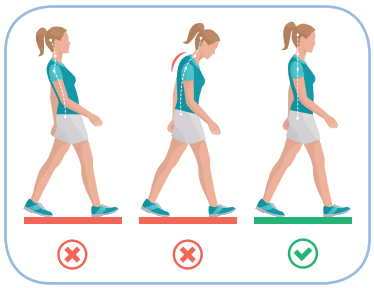
Pentru numeroase activități pe care le desfășori la școală sau acasă, trebuie să te așezi pe scaun, la birou sau la masă.

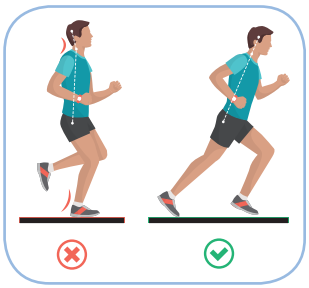
Postura corporală corectă în așezat înseamnă ca spatele să fie drept, umerii relaxați, genunchii îndoiți, la același nivel cu șoldurile și ambele picioare să aibă tălpile pe podea.

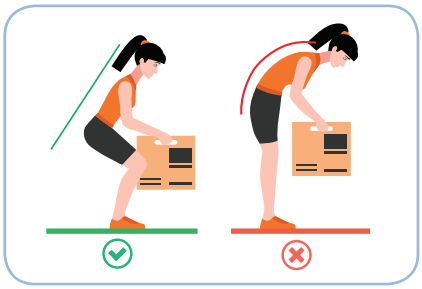
Reține!

Atunci când scaunul pe care stai este prea înalt și picioarele nu ating solul, postura corporală corectă o vei obține și menține mai ușor prin sprijinirea picioarelor pe un suport și a spatelui pe speteaza scaunului.

Postura corectă trebuie păstrată și pe durata desfășurării anumitor acțiuni: mers, alergare, ridicarea obiectelor.





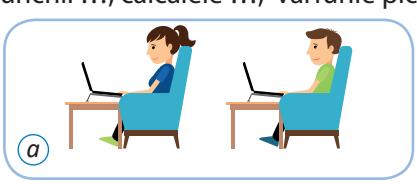


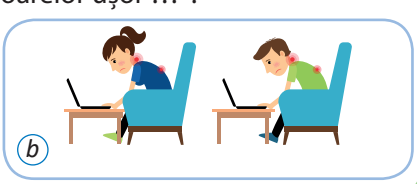
Autoevaluează-ți postura corporală!

- Adoptă o postură corporală corectă din stând sau din așezat.
- Observă cum se modifică imaginea ta atunci când ridici un umăr sau când rotunjești spatele.
- Revino la postura corectă!
- Păstrează această poziție în toate activitățile pe care le desfășori.

Exersează!

- Completează pe caiet enunțurile de mai jos folosind cuvintele potrivite:
  Poziția caracteristică omului este cea … . Obținerea unei posturi corporale corecte se realizează din stând, cu privirea orientată spre …, umerii …, membrele superioare pe lângă ..., palmele orientate spre …, degetele ușor …, membrele inferioare …, genunchii …, călcâiele …, vârfurile picioarelor ușor … .
- Care este litera corespunzătoare posturii corporale corecte?

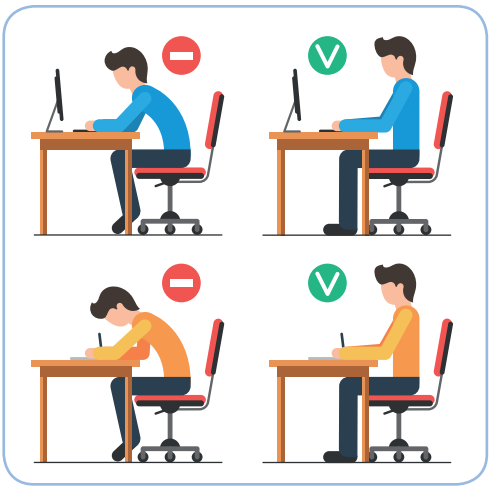




ATITUDINI FIZICE DEFICIENTE

Amintește-ți!

Postura corporală corectă înseamnă o poziționare specifică a segmentelor corpului, numită aliniament ortostatic.



Atitudinile fizice deficiente sunt poziții ale corpului care nu corespund aliniamentului corporal, dar care pot fi corectate conștient (prin îndreptarea spatelui, poziționarea corectă a umerilor). Aceste atitudini deficiente pot fi de două feluri: *posturale* (ale întregului corp) și *segmentare* (ale unor segmente ale corpului).

O atitudine fizică deficientă posturală este consecința menținerii coloanei vertebrale într-o poziție incorectă. Cea mai frecventă cauză care apare la vârsta copilăriei este adoptarea unei poziții necorespunzătoare în bancă, la școală, în timpul scrisului sau cititului sau atunci când se lucrează la calculator.

Reține!

Încă din copilărie trebuie să fii atent la poziția coloanei vertebrale pentru ca starea de sănătate a acesteia să poată fi păstrată pe parcursul întregii vieți.

Pentru evitarea atitudinilor fizice deficiente, postura corporală corectă trebuie menținută atât pe durata activităților școlare, cât și a celor din timpul liber (jocuri, dans, plimbări, drumeții, excursii, competiții sportive).

Știai că...?

Dacă vei purta ghiozdanul doar pe un umăr, te expui riscului de a apărea o deficiență a coloanei vertebrale.

O postură corporală neglijentă, în timpul mersului sau în așezat, poate conduce în timp la deformarea coloanei vertebrale și la apariția durerilor de spate, ale membrelor, dar și la dureri de cap și amețeli.

Ca urmare a unor tulburări de creștere și de dezvoltare a corpului, pot apărea deficiențe fizice segmentare la nivelul capului și gâtului, umerilor, toracelui, spatelui sau membrelor. Aceste deficiențe se identifică cu ajutorul examenului medical și pot fi evitate sau îndepărtate cu ajutorul exercițiilor fizice.

Exercițiile fizice asigură un tonus optim musculaturii corpului. Tonusul muscular reprezintă o stare de încordare permanentă a mușchilor, care menține corpul și segmentele sale în poziții corecte.



Dicționar

atitudine – ținută sau poziție a corpului sau a unui segment corporal;
conștient – o acțiune sau o mișcare pe care o faci, gândindu-te la ea, controlându-te tot timpul;
deficient – ceea ce nu este normal, nu este bine, nu este corect;
fizic – tot ce este legat de corpul nostru, felul în care arătăm.

Reține!

Pentru a evita scăderea tonusului muscular, în fiecare pauză dintre lecții, efectuează câteva mișcări ale capului, trunchiului, membrelor superioare și inferioare.

Atunci când îți faci temele, vei lucra mai corect și mai repede dacă după fiecare 50 de minute de studiu vei efectua timp de 10 minute mișcările menționate mai sus.

Iată ce exerciții poți efectua!



- Din stând depărtat, mâinile pe șolduri, aplecarea capului înainte (timp 1) menținere (timpii 2–4), extensia capului (timp 5), menținere (timpii 6–7), revenire (timp 8). Se repetă de 2 ori.
- Din stând depărtat, ridicarea brațelor prin înainte sus, extensie (timpii 1–2), revenire în stând (timpii 3–4). Se repetă de 2 ori.
- Din stând depărtat, brațele sus, aplecarea trunchiului înainte (timpii 1–2), revenire în stând (timpii 3–4); îndoirea trunchiului spre stânga (timpii 1–2), îndoirea trunchiului spre dreapta (timpii 3–4). Se repetă de 2 ori.
- Din stând, brațele înainte, îndoirea membrelor inferioare (timpii 1–2), revenire în stând (timpii 3–4). Se repetă de 2 ori.
- Din stând, mâinile pe șolduri: sărituri drepte (ca mingea), 10 repetări.
- Din stând depărtat, ridicarea brațelor prin lateral sus: inspirație, coborârea brațelor prin lateral jos, expirație. Se repetă de 2 ori.

Pentru o mai bună localizare a efectului exercițiilor fizice, acestea se efectuează cu ajutorul obiectelor portative (baston, cerc, minge) sau la scara fixă.

Reia exercițiile descrise mai sus, dar ține cu ambele mâini un baston, apucat de capete.

Exersează!

- Privește-te în oglindă și verifică dacă umerii sunt la același nivel. Dacă linia umerilor nu este paralelă cu solul, modifică-ți poziția corpului astfel încât umerii tăi să fie în poziția corectă.
- Așază-te în bancă și conștientizează poziția corpului. Ridică-te și reașază-te astfel încât să obții mai rapid o poziție corectă a corpului!
- Observă dacă vreunul dintre colegii tăi își modifică poziția corpului sau a umerilor atunci când poartă ghiozdanul pe umăr. Atrage-i atenția să poarte ghiozdanul și pe celălalt umăr.
  Execută și tu același lucru!

Cel mai bine este să porți ghiozdanul pe ambii umeri. În felul acesta vei evita atitudinile fizice deficiente.



DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

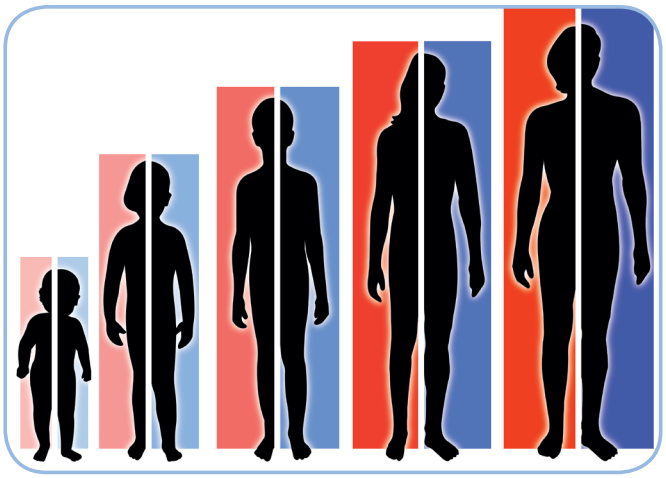
Amintește-ți!

Creșterea organismului reprezintă procesul de mărire a dimensiunilor corpului.
Dezvoltarea organismului este un proces care se referă la maturizarea organismului.

Observă!

Deși tu și colegii tăi sunteți în aceeași clasă și aveți aceeași vârstă, forma și mărimea corpului vostru sunt diferite. Ritmul de creștere și dezvoltare a organismului uman este diferit de la o vârstă la alta și de la o persoană la alta.

De la naștere și până la vârsta adultă, corpul uman crește și se dezvoltă. **Dezvoltarea fizică** reprezintă procesul de modificare a formei, a mărimii corpului și a segmentelor acestuia. Este caracterizată de *înălțimea* (talie, statură) și *greutatea* corpului.

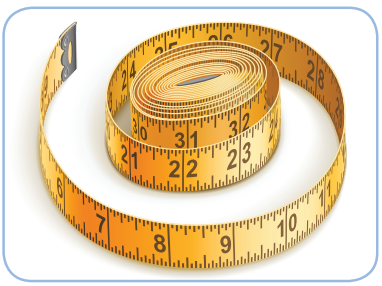


Înălțimea corpului reprezintă distanța dintre *vertex* și tălpi. De-a lungul vieții, înălțimea cunoaște o evoluție semnificativă. De la 50 cm, cât are în medie corpul la naștere, acesta ajunge să măsoare la vârsta adultă 160 cm (în medie, pentru fete) și 173 cm (în medie pentru băieți).



Între 11 și 14–15 ani, fetele pot crește cu circa 26 cm, în timp ce băieții, între 12 ani și 16–17 ani, pot crește cu 25 cm. După aceste vârste, creșterea în înălțime este mai redusă.

Măsurarea înălțimii se realizează cu *taliometrul* sau cu *banda centimetrică*.



Știai că...?

Înălțimea finală a corpului se atinge la 17–19 ani la fete și 21–23 ani la băieți.

Dicționar

vertex – creștetul capului, punctul cel mai proeminent al capului;
taliometru – tijă gradată în centimetri, prevăzută cu un cursor, utilizată pentru măsurarea înălțimii corpului.



Reține!

Înălțimea este o trăsătură influențată de înălțimea părinților. Practicarea exercițiilor fizice și o alimentație sănătoasă te vor ajuta să crești la fel de înalt ca și ei, sau chiar mai înalt!

Lucrați în perechi!



- Folosește un taliometru sau o bandă centimetrică fixată de perete, pentru a măsura înălțimea colegului tău.
- Plasează colegul în poziția stând, cu spatele la taliometru, astfel încât călcâiele, omoplații și capul să atingă tija, privirea să fie spre înainte. Se coboară cursorul tijei astfel încât să se atingă creștetul capului. Se citește pe tijă înălțimea în centimetri.
- Dacă folosești o bandă centimetrică, pe creștetul capului vei așeza un echer, perpendicular pe banda centimetrică.
- Dictează-i colegului tău valoarea măsurată, pentru ca acesta să o noteze în *jurnalul personal*. Apoi faceți schimb de roluri.

Greutatea corpului se referă la suma greutății țesuturilor care compun organismul. La naștere, nou-născutul cântărește în medie 3000–3500 de grame, în timp ce, până la vârsta adultă, greutatea se mărește de 20–25 de ori.

Știai că...?

Greutatea nou-născutului se dublează după 5 luni, se triplează după 12 luni și crește de 5 ori la 36 de luni.

Începând cu vârsta de 11 ani, corpul uman crește cu 3–5 kg/an, iar între 16 și 22 de ani cu 2–3 kg/an. La 10–11 ani, fetele au o greutate corporală mai mare decât a băieților. După vârsta de 14–15 ani, greutatea băieților o va depăși pe cea a fetelor.

Pentru ca dezvoltarea fizică să fie *armonioasă*, înălțimea și greutatea trebuie să corespundă unor valori optime, specifice vârstei și genului persoanei respective. Aceste valori sunt recomandate de Organizația Mondială a Sănătății.

Ce greutate ai?

- Cântărește-te dimineața, imediat după trezire. Notează rezultatul în *jurnalul personal*.
- Compară înălțimea și greutatea proprie cu cea recomandată pentru vârsta ta, folosind tabelul de mai jos.



Vârsta	Fete		Băieți	
	Greutate (kg)	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Înălțime (cm)
11 ani	27,7–53	132–155	27,4–51,7	132–155
12 ani	30,8–61,2	138–163	30,1–58,9	137–161

COMPLEXE DE EXERCIȚII FIZICE PENTRU DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ

Amintește-ți!

Valorile pentru înălțime și greutate, în acord cu vârsta ta, reflectă nivelul de dezvoltare fizică. Dezvoltarea fizică armonioasă exprimă starea de sănătate a organismului.

Pentru a avea un corp sănătos și armonios dezvoltat, se recomandă practicarea exercițiilor fizice. Acestea reprezintă mișcări repetate cu scopul de a păstra tonusul muscular și de a evita apariția atitudinilor fizice deficiente.

Există mai multe *tipuri de exerciții fizice* care pot fi utilizate pentru dezvoltarea fizică armonioasă a corpului:

- exercițiile fizice pentru cap și gât, membre superioare, trunchi, membre inferioare;
- exerciții:
  - libere (realizate fără obiecte portative);
  - cu partener (în pereche);
  - cu obiecte portative (baston, minge medicinală, gantere și alte obiecte);
  - la aparate speciale (banca de gimnastică, scara fixă).



Exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă

În descrierea exercițiilor care au ca scop dezvoltarea fizică armonioasă, sunt precizate următoarele aspecte:



– *poziția inițială* a corpului (de bază sau derivată) din care începe mișcarea;
– *denumirea mișcării și a segmentului corporal;*
– *direcția mișcării*: înainte – înapoi, sus – jos, îndoire, aplecare – extensie;
– *timpii de execuție*: reprezintă modul în care se succed în timp mișcările;
– *poziția finală a corpului* (de bază sau derivată), cea în care se încheie mișcarea.

O succesiune de exerciții efectuate cu diferite segmente corporale, într-o anumită ordine și cu un anumit număr de repetări, poartă denumirea de **complex de exerciții fizice**.

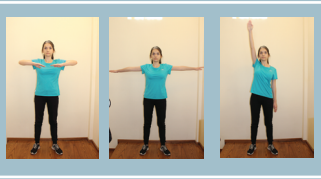
Reguli pentru alcătuirea complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltare fizică armonioasă

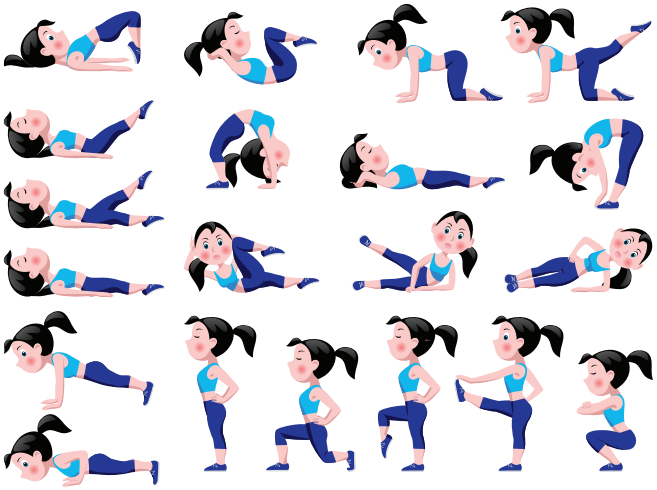
- Exercițiile se adresează principalelor segmente corporale.
- Ordinea de abordare a segmentelor corporale în cadrul complexului de exerciții fizice este: cap, gât, membre superioare, trunchi, membre inferioare.
- Ritmul de efectuare a mișcărilor în cadrul complexului de exerciții fizice este crescător. Se începe cu exerciții executate mai lent, pentru ca apoi exercițiile să fie executate mai rapid.

Reține!

Exercițiile de dezvoltare fizică armonioasă pot fi efectuate pe muzică. Un fond muzical adecvat va crea o atmosferă plăcută și va spori interesul pentru aceste exerciții.

Exersează!

Descrierea exercițiului		
Din stând, mâinile pe lângă corp Timpii 1–2: Ridicarea brațelor, prin înainte, sus, extensia capului Timpii 3–4: Coborârea brațelor, prin lateral, pe șolduri, aplecarea capului înainte Timpii 5–6: Răsucirea capului spre stânga Timpii 7–8: Răsucirea capului spre dreapta	*Se repetă de 4 ori*	
Din stând, brațele îndoite la nivelul pieptului Timpii 1–2: Extensia brațelor, arcuire Timpii 3–4: Întinderea brațelor lateral, arcuire Timpii 5–6: Ridicarea brațului stâng, coborârea brațului drept, extensie, arcuire Timpii 7–8: Ridicarea brațului drept, coborârea brațului stâng, extensie, arcuire	*Se repetă de 4 ori*	
Din așezat depărtat Timpii 1–2: Aplecarea trunchiului înainte, arcuirea Timpii 3–4: Extensia trunchiului, ridicarea brațelor prin înainte, sus, arcuire Timpii 5–6: Răsucirea trunchiului spre stânga, mâinile la ceafă, arcuire Timpii 7–8: Răsucirea trunchiului spre dreapta, mâinile la ceafă, arcuire	*Se repetă de 4 ori*	
Din stând depărtat, mâinile pe șolduri Timpii 1–2: Aplecarea trunchiului înainte Timpii 3–4: Revenire în stând Timpii 5–6: Fandare spre stânga, revenire în stând Timpii 7–8: Fandare spre dreapta, revenire în stând	*Se repetă de 4 ori*	
Din stând, cu mâinile pe șolduri Timpii 1–4: Sărituri ca mingea Timpii 5–8: Sărituri ca mingea, cu bătaia palmelor deasupra capului	*Se repetă de 4 ori*	
Din stând, cu mâinile pe lângă corp Timpii 1–4: Ridicare pe vârfuri, ridicarea brațelor prin lateral sus, inspirație Timpii 5–8: Revenire în stând, coborârea brațelor prin lateral jos, expirație	*Se repetă de 4 ori*	



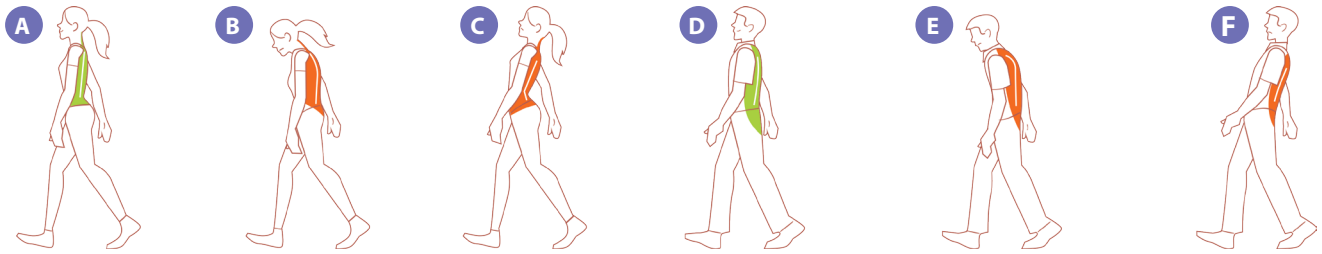
- Alege 6 exerciții fizice ilustrate în imaginea alăturată și creează-ți propriul complex de exerciții.

Efectuează exerciții fizice în fiecare dimineață, după trezire, în camera bine aerisită.
Vei crește sănătos și te vei dezvolta armonios!

EVALUARE

Răspunde pe caiet la următoarele cerințe.

Observă imaginile de mai jos. Notează literele care corespund unei posturi corporale corecte și cele care corespund unei posturi corporale greșite.



Asociază imaginilor următoare descrierea corectă a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă.



1. Din stând depărtat, fandare laterală



2. Din culcat ventral, cu sprijin înainte pe palme, întinderea și îndoirea brațelor



3. Din așezat depărtat, aplecarea trunchiului înainte

Verifică răspunsurile și acordă-ți nota corespunzătoare. Se acordă 1 punct pentru fiecare răspuns corect și 1 punct din oficiu. Dacă ai dat mai puțin de 4 răspunsuri corecte, recitește informațiile din manual.

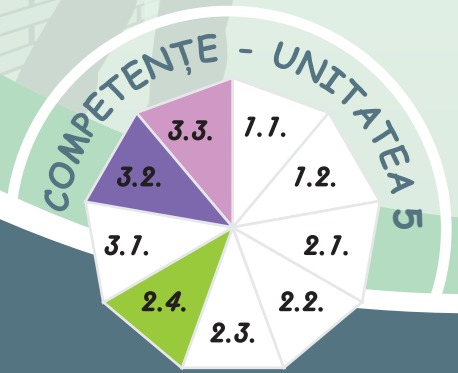
Număr răspunsuri corecte	Nota
9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	5

UNITATEA 5

DISCIPLINE SPORTIVE

CONȚINUT

- **Sporturi individuale**
  - Atletism
  - Gimnastică
- **Sporturi de expresivitate corporală**
  - Sport aerobic
  - Gimnastică ritmică
  - Dans sportiv
- **Jocuri sportive**
  - Baschet
  - Badminton
  - Fotbal
  - Handbal
  - Korfball
  - Rugby-tag
  - Volei
  - Tenis de masă
  - Torball
- **Sporturi de sezon**
  - Înot
  - Patinaj
  - Schi
  - Sanie
- **Sporturi în natură**
  - Cicloturism
  - Orientare sportivă
- **Sporturi tradiționale**
  - Oină
  - Trântă
- **Sportul minții**
  - Șah
- **Evaluare**



SPORTURI INDIVIDUALE



ATLETISM





Amintește-ți!

Ce atlete din România au cucerit numeroase medalii în competițiile mondiale și olimpice de atletism?

Atletismul este o disciplină sportivă complexă ce reunește trei categorii de probe: alergări, sărituri și aruncări. Prin faptul că are la bază valorificarea unor deprinderi motrice naturale (mers, alergare, săritură, aruncare), atletismul reprezintă o disciplină sportivă accesibilă, care contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului.

Practicarea exercițiilor atletice conduce la ameliorarea capacității generale de efort a organismului, asigurând baza însușirii diferitelor sporturi. În competițiile atletice sunt incluse:

- **14 probe de alergare**, grupate în alergări de viteză (60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 60 m garduri, 100 m garduri, 400 m garduri) și alergări de rezistență: de semifond (800 m, 1500 m), de fond (3000 m, 5000 m, 3000 m obstacole, 10 000 m) și maraton;
- **4 probe de sărituri** (săritura în lungime cu elan, triplusaltul, săritura în înălțime și săritura cu prăjina);
- **4 probe de aruncări** (aruncarea discului, aruncarea suliței, aruncarea ciocanului, aruncarea greutății).



Scurt istoric

Denumirea acestui sport vine din limba greacă, în care cuvântul **athlos** însemna **luptător**. Atletismul este unul dintre cele mai vechi sporturi din lume. Are o vârstă de peste 2700 de ani. Grecia este țara în care au apărut primele întreceri atletice, în localitatea Olimpia. De la numele acestei localități provine denumirea de *Jocuri Olimpice*. Atletismul mai este supranumit *sportul sporturilor* sau *regele* Jocurilor Olimpice.

Exercițiile care stau la baza însușirii probelor atletice sunt grupate în școli atletice. Acestea sunt: *școala alergării, a săriturii și a aruncării*.

Școala alergării

Observă!

Ce fel de pași poți efectua pentru a te deplasa? Încearcă diferite variante de pași. Care dintre ele te ajută să te deplasezi mai rapid? Ce variante reduc viteza de deplasare?

Din școala alergării fac parte *alergarea cu joc de gleznă, cu genunchii sus, cu pendularea gambelor înainte și înapoi, cu forfecarea picioarelor înainte, laterală* (cu pas adăugat și pas încrucișat).

Exersează!

- Exercițiile din școala alergării sunt recomandate în pregătirea organismului pentru efort. Repetă-le pe o distanță de 10–15 m, înaintea oricărei activități de educație fizică!

Alergarea de viteză

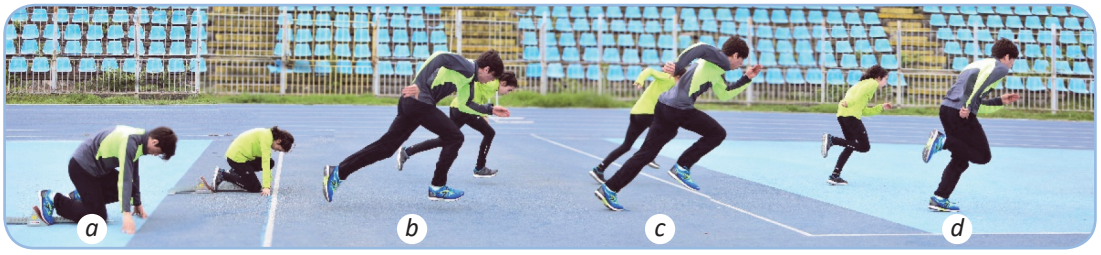
Este proba atletică în care o anumită distanță trebuie parcursă în timpul cel mai scurt. Alergarea de viteză are patru faze: *startul de jos, lansarea de la start, pasul accelerat de viteză și sosirea*.

Startul de jos (a) reprezintă poziția din care se începe alergarea.

Lansarea de la start (b) reprezintă primii pași de alergare efectuați după start. Poziția corpului este aplecată spre înainte, iar frecvența pașilor este mare.

Pasul accelerat de viteză (c) se realizează prin contactul piciorului cu solul pe pingea.

Sosirea (d) este ultima fază a alergării, se remarcă prin faptul că sportivul apleacă trunchiul spre înainte, astfel încât pieptul să ajungă cât mai repede dincolo de linia de sosire. În acel moment se oprește cronometrul și se stabilește timpul obținut.



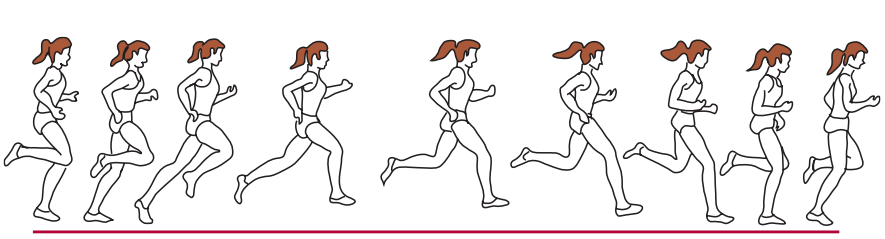
Exersează!

- Adoptă pozițiile corespunzătoare comenzilor startului de jos.
- Efectuează alergare de viteză pe 25 m și 50 m. Roagă un coleg să te cronometreze! Scrie rezultatul în *jurnalul personal*. Îl vei putea compara cu rezultatele din anii școlari viitori.

Alergarea de rezistență

Fazele alergării de rezistență sunt: *startul de sus, pasul lansat în tempo moderat, finișul* și *sosirea*.

Startul de sus (startul înalt sau startul din picioare) este modalitatea prin care se pleacă în cursele de semifond, fond și cros. Comenzile startului de sus sunt: *Pe locuri!*, *semnalul de plecare* (start, pocnet, bătaie din palme etc.). Pasul lansat în tempo moderat reprezintă pasul de alergare specific alergării de rezistență.



Observă!

Care este poziția trunchiului în timpul alergării?

Cum se face contactul piciorului cu solul?

Știai că...?

Cea mai lungă probă de alergare este proba de maraton. Are 42 km și 195 m și se aleargă pe șosea.

Exersează!

- Aleargă zilnic în parc sau în altă zonă special amenajată, timp de 30 de minute. Controlează pasul de alergare astfel încât să respecți tehnica de execuție a acestuia.
- Alege un tempo al alergării care să mențină frecvența cardiacă între 124 și 166 bătăi/minut. În felul acesta îți vei îmbunătăți rezistența!

Școala săriturii



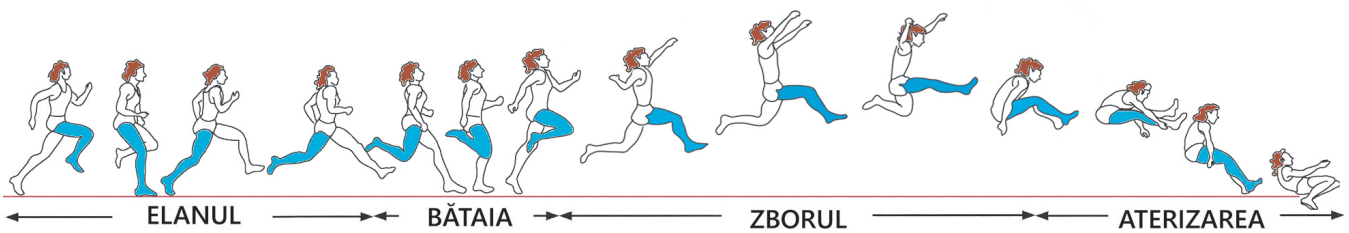
Amintește-ți!

Ai trecut vreodată peste un obstacol de înălțime joasă sărind?
Cum ai procedat?

Școala săriturii este reprezentată de exercițiile pregătitoare pentru însușirea probelor atletice de sărituri. Aceste exerciții sunt: *pasul săltat* și *pasul sărit*.

Săritura în lungime cu 1½ pași în aer

Denumirea săriturii este dată de faptul că în timpul zborului se execută un pas și jumătate, după care se aterizează, cu amortizare, în poziția ghemuit. Are un mecanism de bază compus din 4 faze:



Pentru a învăța această săritură este nevoie de un spațiu special amenajat, numit *sector de sărituri*, alcătuit din: *pistă de alergare* pentru elan, o *zonă* delimitată pe pista de alergare sau un *prag* din lemn, pentru bătaie – desprindere, și o *groapă cu nisip*, unde se aterizează.

Noțiuni de regulament

Pentru a fi valabilă o săritură, copilul nu trebuie să depășească zona de bătaie. Măsurarea lungimii săriturii se face între linia apropiată de groapa cu nisip și ultima urmă lăsată de copil pe nisip.

Dicționar

record – cel mai bun rezultat realizat de un sportiv la o anumită probă; există recorduri naționale, europene, mondiale și olimpice;
prag de bătaie – placă din lemn, lungă de 120–125 cm și lată de 20 cm, pe care sportivul bate cu un picior; pragul este îngropat, fiind la același nivel cu suprafața pistei de elan;
zonă de bătaie – zonă marcată cu două linii, având o lățime de 50–60 cm și care înlocuiește pragul.

Exersează!

- Plasează-te înapoia unei linii. Efectuează două sărituri în lungime, de pe loc. Măsoară lungimea fiecărei sărituri, folosind ruleta. Măsoară distanța dintre linie și călcâie. Notează valoarea cea mai bună în *jurnalul personal*.
- Aleargă pe o distanță de 8–10 m, pe pista de elan, și efectuează bătaie/desprindere pe piciorul care simți că te ajută să sari cel mai mult. Acela va fi piciorul tău de bătaie!
- Efectuează o săritură în lungime cu elan scurt (3–5 pași). Măsoară lungimea săriturii folosind ruleta. Se măsoară de la prag până la ultima urmă lăsată pe nisip. Notează valoarea obținută în *jurnalul personal*.

Școala aruncării

Amintește-ți!

Ai aruncat vreodată bulgări de zăpadă? Ce mișcare efectuezi cu brațul ca să arunci bulgării cât mai departe?



Cea mai cunoscută aruncare este cea de tip *azvârlire*. Se execută cu un braț și se urmărește transmiterea mingii la o distanță cât mai mare.

Aruncarea mingii de oină

Aruncarea mingii de oină se realizează printr-o mișcare de azvârlire cu un braț. Este o probă care solicită forța brațelor, a trunchiului și coordonarea segmentară. Se utilizează în concursurile pentru copii, ca probă individuală de concurs sau poate face parte din probele combinate din atletism, numite *poliatloane*.

Noțiuni de regulament

Mingea de oină este rotundă, având un diametru de 8 cm și o greutate de 140 de grame. Pentru a fi măsurată o aruncare, copilul nu trebuie să depășească linia de aruncare. Măsurarea lungimii aruncării se face între linia de aruncare și urma lăsată de minge pe sol.

Dicționar

poliatlon – întrecere alcătuită din mai multe probe de concurs; dacă sunt trei, se numește *triatlon*; dacă sunt patru, *tetratlon*; dacă sunt cinci, *pentatlon*.



Observă!

Ce picior se pune la linia de aruncare? Ce braț efectuează aruncarea azvârlită?

Știai că...?

Aruncarea mingii de oină este specifică jocului de oină, un sport tradițional românesc foarte vechi. Aceeași mișcare se întâlnește și în jocul de baseball.

Exersează!

- Efectuează aruncarea mingii de oină, la distanță, de pe loc. Măsoară lungimea aruncării folosind o ruletă.
- Efectuează exercițiul cu brațul drept și apoi cu cel stâng. Care dintre aruncări a fost mai lungă? Cum explici ce ai constatat?
- Organizați o întrecere între echipe! Adunați lungimile tuturor aruncărilor efectuate de membrii unei echipe și stabiliți cine a câștigat întrecerea. Verificați ca fiecare echipă să aibă același număr de membri.

GIMNASTICĂ



Amintește-ți!

Ce gimnaști români cunoști? De unde ai aflat despre performanțele lor?

Știai că...?

Gimnastica artistică este disciplina sportivă la care, comparativ cu alte ramuri de sport, România a câștigat cele mai multe medalii la Jocurile Olimpice: 62 de medalii la probele feminine și 9 medalii, la probele masculine.

Gimnastica este o disciplină sportivă complexă, care, pentru a fi însușită și practicată la nivelul sportului de performanță, necesită atât aptitudini motrice deosebite (coordonare, mobilitate, viteză, forță), cât și foarte multă muncă, dăruire, perseverență. În timp, s-au delimitat mai multe ramuri: gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica acrobatică, sportul aerobic.

Prezența gimnasticii în activitățile de educație fizică este justificată prin influența pozitivă a acesteia asupra creșterii și dezvoltării organismului. Practicată din copilărie, previne instalarea unor atitudini fizice deficiente și asigură o postură corporală corectă.

Scurt istoric

Din cele mai vechi timpuri, diferite popoare – egiptenii, grecii, chinezii, romanii, au practicat gimnastica pentru a-și întări sănătatea. Abia în 1881, germanul Friedrich Ludwig Jahn a creat prima școală de gimnastică în aer liber și a introdus aparate precum paralelele și inelele. Dezvoltarea gimnasticii s-a realizat foarte rapid, mai întâi în Europa, iar apoi în întreaga lume. Acesta a fost motivul introducerii gimnasticii la prima ediție a Jocurilor Olimpice Moderne (1896).

Pentru a putea beneficia de multiplele influențe pozitive ale exercițiilor de gimnastică, în lecția de educație fizică se utilizează cele mai simple *elemente acrobatice* (la sol) și *sărituri la aparate*.

Elementele acrobatice sunt de două feluri:

- *statice* – se efectuează fără deplasarea corpului în spațiu;
- *dinamice* – se realizează cu deplasarea corpului în spațiu.

Elementele statice accesibile vârstei de 11–12 ani sunt:



cumpăna pe un genunchi



cumpăna pe un picior



stând pe omoplați



semisfoara



sfoara (fete)



podul de jos

Elementele dinamice care se vor însuși în cadrul lecției de educație fizică sunt:


rulare


rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit


rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat


răsturnare laterală

Mai multe elemente înlănțuite formează un exercițiu la sol.

Exersează!



- În imaginea alăturată, identifică elementele statice însușite și denumește pozițiile inițiale pe care le recunoști. Câte elemente ai identificat? Dar poziții inițiale? Compară răspunsul tău cu al altui coleg sau al altei colege.
- Memorează un exercițiu la sol. Denumește elementele componente și apoi realizează exercițiul folosind salteaua de gimnastică.

SĂRITURI CU SPRIJIN



Amintește-ți!

Ce gimnaști români sunt cunoscuți în întreaga lume pentru performanțele obținute la proba de sărituri?

Observă!

Privește cu atenție în sala de sport. Denumește aparatele de gimnastică pe care le observi.

Sărituri cu sprijin sunt elemente de conținut ale gimnasticii care presupun executarea unei sărituri la un aparat. Aceste sărituri contribuie la dezvoltarea coordonării segmentare, a orientării spațiale și temporale, a ritmului, dar și la formarea unor deprinderi motrice aplicative.

Aparatele de gimnastică cel mai des întâlnite în sala de sport sunt: lada și capra.

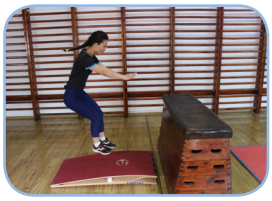
Există numeroase sărituri cu sprijin. Toate au ca elemente comune fazele de desfășurare ale acestor sărituri: *elanul, bătaia pe trambulină, zborul (I), impulsia brațelor, zborul (II), aterizarea*.





Săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă, este compusă din două faze distincte.

Faza I cuprinde:
elanul, bătaia pe trambulină, zborul I, aterizarea în sprijin ghemuit pe ladă.


Faza II cuprinde:
săritura dreaptă cu desprindere de pe ladă, zborul II, aterizarea amortizată în stând, cu brațele lateral





Dicționar

amortizare – mișcare de îndoire a genunchilor ce asigură o aterizare stabilă și sigură;
trambulină – dispozitiv de gimnastică ce mărește forța bătăii, ajutând corpul să ajungă la aparatul de gimnastică.

Știai că...?

Marian Drăgulescu și Simona Amânar sunt gimnaști români ce au conceput sărituri cu sprijin care în prezent le poartă numele.

Reține!

Săriturile cu sprijin, în general, sunt considerate elemente cu risc crescut de accidentare.
Pentru siguranța ta, trebuie să iei în considerare următoarele măsuri:

- Verificarea integrității lăzii și trambulinei; suprafețele acestor echipamente trebuie să fie adecvate pentru utilizare, să nu prezinte rupturi sau denivelări.
- Plasarea trambulinei la o distanță corespunzătoare față de ladă și menținerea acestei distanțe, prin aranjarea trambulinei după fiecare săritură.
- Asigurarea zonei de aterizare cu saltele de gimnastică; acestea trebuie plasate lângă ladă, astfel încât aterizarea să fie sigură.
- Revenirea în formația de lucru se va realiza întotdeauna prin lateral față de culoarul de elan.
- Elevii care execută cu dificultate săriturile cu sprijin pot beneficia de reducerea înălțimii lăzii, precum și de ajutor suplimentar din partea profesorului.

Verifică-ți cunoștințele!

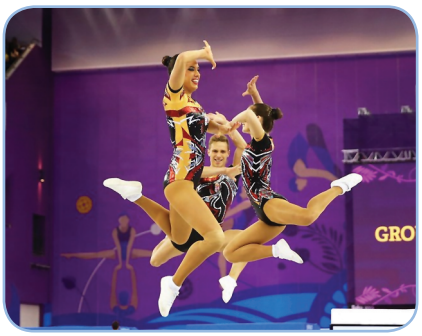
- Ce calități motrice solicită săriturile cu sprijin?
- Enumeră fazele săriturilor cu sprijin.
- Care sunt măsurile care se impun pentru siguranța fizică a elevilor în lecțiile în care se efectuează sărituri cu sprijin?

SPORTURI DE EXPRESIE CORPORALĂ

SPORT AEROBIC

Sportul aerobic sau **gimnastica aerobică** (competițională) reprezintă disciplina sportivă care valorifică abilitatea de a executa continuu mișcări complexe și cu intensitate ridicată, pe muzică. Denumirea provine de la faptul că la baza practicării sale stau exercițiile *aerobe*. Acestea sunt exerciții fizice care depășesc ca durată 2–5 minute.

Sport aerobic înseamnă dans, pași, alergare, sărituri, exerciții de întindere desfășurate pe muzică adecvată, astfel încât să se realizeze imaginea artistică a unei idei sau teme muzicale. Pe durata unui exercițiu, sportivul trebuie să demonstreze forță, viteză, rezistență, mobilitate și capacitate de a utiliza pași de bază, cu un înalt nivel de corectitudine a elementelor de dificultate. În concursuri se desfășoară probe de individual, perechi (fete, băieți și mixte), trio (format din trei sportivi) și grup (format din cinci sportivi).



Dicționar

aerob – cu aport de oxigen.

Scurt istoric

Gimnastica aerobică a apărut în anul 1920, în Statele Unite ale Americii, unde Walter Kamp a realizat un program de fitness-aerobic pentru menținerea prospețimii fizice și psihice. În anul 1960, Kenneth Cooper, ca medic al Centrului Spațial din Houston, dorind să asigure o pregătire fizică corespunzătoare cosmonauților, a creat un program prin care a mărit numărul de repetări ale exercițiilor libere și a propus executarea lor într-o manieră continuă, cu o anumită intensitate, pentru o lungă perioadă de timp.



Știai că...?

Sportivii din România sunt multipli campioni mondiali la gimnastică aerobică. România se numără astfel printre cele 10 țări care au câștigat medalii la competițiile organizate pentru această disciplină sportivă.

Reține!

În lecția de educație fizică, regăsim gimnastica aerobică necompetițională, practicată sub forma exercițiilor fizice libere, pe muzică, executate în cadrul diferitelor formații, simultan, de către grupurile de elevi. Scopul acestor exerciții fizice este de a asigura o stare generală de bine, sănătate, condiție fizică, stil de viață activ.

Pașii de mers și alergare, pe loc și din deplasare, combinați cu poziții și/sau mișcări de brațe sau cu alte segmente corporale, sunt cei mai cunoscuți pași de gimnastică aerobică care pot fi efectuați în lecția de educație fizică.

Exersează!

- Memorează o structură de 4 × 8 timpi cu pași de gimnastică aerobică exersată în clasă. Repet-o în timpul liber!
- La început, numără timpii de execuție, iar apoi alege o melodie preferată și exersează pașii cu ajutorul ritmului melodiei. Invită-ți prietenii să ți se alăture!

GIMNASTICĂ RITMICĂ



Gimnastica ritmică este disciplina sportivă caracterizată prin interacțiunea dintre mișcarea corpului, cea a unor obiecte portative specifice (competiționale și/sau demonstrative) și muzică.

Practicarea gimnasticii permite dezvoltarea coordonării, a mobilității articulare și a elasticității musculare, a expresivității, a muzicalității și a ritmicității mișcărilor, precum și a creativității.

În prezent, pentru gimnastica ritmică se organizează competiții de nivel național, european, mondial și olimpic. Este practicată la nivel competițional, de către sportive (în cadrul probelor individuale și de ansamblu), și demonstrativ, de către sportivi.

Scurt istoric

Conținuturi considerate, în prezent, specifice gimnasticii ritmice au fost inițial incluse în gimnastica artistică: mânuire de obiecte portative, elemente de dans și pantomimă. Conținutul și modul de efectuare a exercițiilor erau dominate de elemente artistice, teatrale, folosindu-se diverse efecte luminoase. La ediția Jocurilor Olimpice de la Amsterdam (Olanda), din anul 1928, au fost prezentate două exerciții de ansamblu demonstrative: unul cu obiecte portative și unul cu exerciții libere. Abia în anul 1975 se poate vorbi despre apariția gimnasticii ritmice.

Conținutul gimnasticii ritmice

Învață și aplică!

Elemente corporale	Acțiuni cu obiecte
Variante de pași ritmici – pasul arcuit/alergarea arcuită; pasul înalt/alergarea înaltă	*Priză* – modalitatea de ținere a obiectului, cu brațul și cu mâna
Întoarceri – pe loc, din deplasare; pe vârfuri, pe călcâie; cu întoarcere 180 sau 360 de grade	*Mișcări în contact cu obiectele*, în diferite sensuri și planuri
Balansări ale segmentelor corporale – ale brațelor, ale picioarelor	*Mișcări cu pierderea contactului cu obiectul* – lansări de obiecte, ricoșări ale obiectelor pe sol, rulări pe sol (minge, cerc, măciuci)



Știai că...?

La ediția Jocurilor Olimpice de la Melbourne (Australia), din anul 1956, echipa de gimnastică a României a cucerit medalia de bronz. În proba de ansamblu, a fost prezentat un exercițiu cu corzi împodobite cu flori, în acordurile „Rapsodiei" lui George Enescu.

Exersează!

- Explorează posibilitățile de ținere și de mișcare a obiectelor portative!
  Descoperă în câte feluri poți ține coarda. Dar celelalte obiecte? Ce mișcări poți efectua cu aceste obiecte?
- Leagă două sau mai multe mișcări de mânuire de obiecte cu elemente corporale, în cadrul unui exercițiu.
  Amintește-ți măsurile de la muzică și alege o melodie care să acompanieze exercițiul pe care l-ai creat.



DANS SPORTIV

Amintește-ți!

Ce genuri de dans cunoști? În ce momente ale unei lecții de educație fizică poți dansa?

Observă!

Corpul uman efectuează numeroase mișcări. Însoțite de muzică, mișcările respective se transformă cu ușurință în dans.

Dansul sportiv este o activitate ce îmbină atât caracteristicile unei discipline sportive, cât și pe cele ale unui domeniu al artei. Presupune colaborarea în cadrul unei perechi formate dintr-o fată și un băiat, are ca scop sincronizarea mișcărilor, dar și transmiterea bucuriei de a dansa.

Conținuturile dansurilor sunt adesea izvorâte din dansurile folclorice specifice diferitelor popoare și păstrează esența acestora prin mișcare, expresie corporală, muzică.



Scurt istoric

*Dansul sportiv a fost numit inițial **dans de societate**, dată fiind practicarea sa la curțile regale din Franța secolului al XVII-lea. Prima competiție de dans a avut loc în Europa, în anul 1907, iar primul campionat mondial s-a organizat în anul 1909, la Paris.*

Reține!

Dansul sportiv solicită și dezvoltă în același timp capacitatea motrică a dansatorilor, în special a capacităților coordinative, dar și a capacității de efort. În același timp, are influențe benefice asupra posturii corporale și încrederii în forțele proprii.

Dansul sportiv conține structuri tehnice diferite specifice fiecărui gen de dans și sunt repartizate pe două secțiuni: standard și latino-americane. În tabelul alăturat, sunt prezentate **principalele genuri de dans**.

Secțiunea standard	Secțiunea latino-americane
Valsul lent	*Samba*
Tangoul	*Cha-cha*
Valsul vienez	*Rumba*
Slow fox	*Paso doble*
Quickstep	*Jive*

Exersează!

- Folosește-ți cunoștințele de muzică pentru a identifica muzica de dans specifică fiecărui gen. Discută cu colegii și cu profesorul de muzică despre genurile muzicale care însoțesc dansurile.
- Alege o piesă muzicală și efectuează pașii de dans învățați în lecția de educație fizică.
- Informează-te în legătură cu un eveniment legat de dansul sportiv ce va fi organizat în localitatea unde trăiești sau în apropierea acesteia. Invită-ți colegii/colegele și participați la eveniment, ca spectatori sau ca dansatori.

Lucrați în pereche!

- Reia pașii de dans în timpul liber. Invită-ți un membru al familiei la dans.
- Cu ce ocazii poți dansa în timpul liber?

Dicționar

coregrafie – reprezintă organizarea mișcărilor în vederea realizării unui dans;
sincron – în același timp;
structuri tehnice – înlănțuiri de mișcări specifice unui dans.

JOCURI SPORTIVE

BASCHET



Baschetul este una dintre cele mai răspândite discipline sportive. Se joacă între două echipe, scopul fiecăreia fiind să obțină cât mai multe puncte, ca urmare a aruncării mingii la coș. Acest joc solicită numeroase calități motrice: precizie, coordonare segmentară, viteză, dar și inteligență, creativitate și spirit de echipă.

Denumirea jocului provine din limba engleză (*basket* – coș, *ball* – minge). Se joacă atât de către fete, cât și de către băieți, între echipe formate din cinci jucători.

Scurt istoric

Un joc cu mingea asemănător baschetului se juca și la vechile populații incașe, maya și aztece, care practicau un joc în care mingea era aruncată într-un inel de piatră, suspendat orizontal pe un zid.

În anul 1891, profesorul James Naismith de la Colegiul Springfield (Massachusetts, SUA), încercând să crească atractivitatea lecțiilor de educație fizică, a combinat unele reguli din jocul de fotbal cu 13 reguli noi și a înlocuit poarta cu un coș suspendat pe un perete. Așa a apărut jocul de baschet.

În România, primele demonstrații de baschet au fost organizate în anul 1920.

Conținutul jocului de baschet



Conținutul jocului de baschet este reprezentat de numeroase deprinderi de utilizare a mingii, dar și de deplasare și poziționare în teren. Modul specific de utilizare a mingii în jocul de baschet reprezintă *procedeul tehnic*. Maniera specifică în care jucătorii colaborează în timpul jocului reprezintă *acțiunea tactică*.

Conținutul jocurilor sportive, în general, este reprezentat de procedee tehnice și de acțiuni tactice (individuale și colective), utilizate în atac și în apărare.

Învață și aplică!

Procedee tehnice cu minge	Procedee tehnice fără minge	Acțiuni tactice individuale	Acțiuni tactice colective
• Prinderea și ținerea mingii • Pasa cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare • Aruncarea la coș de pe loc, din priză simetrică (cu două mâini) • Driblingul simplu și multiplu • Oprirea într-un timp • Pivotarea	• Poziția fundamentală în apărare • Deplasările cu pași adăugați • Lucrul de brațe și jocul de picioare	În atac: • demarcajul • depășirea În apărare: • marcajul	În atac: • acțiunea tactică *dă și du-te* • așezare în atac *în potcoavă* În apărare: • apărare *om la om* în apropierea coșului propriu

Știai că...?

România a avut unul dintre cei mai înalți jucători de baschet din lume.
Este vorba despre Gheorghe Mureșan (2,31 m).

Noțiuni de regulament

Jocul se desfășoară în 4 reprize de câte 10 minute fiecare. Mingea este jucată numai cu mâna/mâinile și poate fi pasată, aruncată, atinsă, rostogolită și driblată în orice direcție, în limitele unor reguli.

Principalele *abateri de la regulament* sunt:

- lovirea adversarului în încercarea de a-l împiedica să joace mingea – *fault*;
- efectuarea a mai mult de un pas cu mingea în mână – *pași*;
- reluarea driblingului, după ce jucătorul se oprește – *dublu-dribling*.

Valoarea unui coș marcat din acțiune este de 2 puncte, în timp ce coșul marcat din aruncare liberă valorează 1 punct.

Verifică-ți cunoștințele!

- Ce reprezintă abaterea *dublu dribling*?
- Ce reprezintă abaterea *pași*?
- Denumește trei procedee tehnice specifice jocului de baschet.
- Denumește două acțiuni tactice colective: una de atac și una de apărare.
- Alcătuiește o structură tehnică folosind trei procedee tehnice învățate.

Exersează!

- Aruncă la coș, de pe loc, de la distanță de 3 m. Numără câte coșuri reușești să marchezi din 10 încercări!
- Execută următoarea structură tehnică: dribling – oprire într-un timp – pivotare – aruncare la coș de pe loc. Creează și tu noi structuri cu procedeele tehnice cunoscute!
- Invită-ți un coleg sau o colegă să joace baschet cu tine! Puteți începe unu contra unu. Cu siguranță vi se vor alătura și alți prieteni!
- Stabiliți diferite teme pentru jocul vostru: baschet fără dribling, baschet cu pase la toți jucătorii înainte de a arunca la coș, baschet cu valoare dublă a coșului marcat de fete sau de către prietenii mai mici ca vârstă decât voi.
- Invitați-vă și părinții să joace baschet alături de voi!



Sfaturi pentru ca activitățile de educație fizică să fie mai atractive

- Dați nume echipelor voastre!
- Stabiliți-vă un salut și un gest de încurajare a colegilor care ratează, dar și unul de felicitare a colegilor de echipă care marchează!
- Fiți pe rând jucători, dar și arbitri!
- Respectați regulamentul de joc!



BADMINTON



Amintește-ți!

Ai jucat sau ai văzut pe cineva jucând badminton?
Descrie în câteva cuvinte scopul acestui joc.

Jocul de **badminton** constă în transmiterea mingii (numită *fluturaș*) dintr-un teren în altul, cu ajutorul unei rachete. Se practică în probe individuale și de dublu (fete, băieți, mixt). Jocul solicită viteză, coordonare și rezistență.

Scurt istoric

*Jocul a apărut în Europa, în secolul al XVII-lea, fiind cunoscut inițial sub denumirea de **jocul zburător**, ca urmare a mingii specifice cu care se practica. Denumirea de badminton provine de la prima întrecere oficială, care a avut loc în anul 1872, și care a fost organizată de prințul Beaufort pe domeniul său, Badminton House, în Anglia. De atunci, jocul a cunoscut o răspândire rapidă în întreaga lume, fiind în prezent una dintre cele mai îndrăgite discipline sportive.*

Conținutul jocului de badminton



Pentru practicarea acestui sport, este necesară cunoașterea următoarelor conținuturi: *poziția de bază* (de așteptare) – atitudinea corpului jucătorului aflat la primirea serviciului sau în timpul jocului, când așteaptă mingea de la adversar; *priza rachetei* – modalitatea de ținere a rachetei, astfel încât să poată fi executate loviturile; *serviciul* – lovitura pentru punerea fluturașului în joc; *loviturile de bază* – de pe partea dreaptă și de pe partea stângă a corpului.

Noțiuni de regulament

Jocul are drept scop câștigarea cât mai multor puncte. Câștigă jucătorul sau echipa care acumulează 2 seturi din 3. În fiecare set se joacă până la 21 de puncte. Un punct se pierde când fluturașul lovește plasa, când cade în afara terenului de joc sau când se comit greșeli, cum ar fi: fluturașul lovește jucătorii, corpul sau racheta jucătorului ating fileul, fluturașul atinge pământul înainte să treacă de fileu, fluturașul este lovit de două ori, serviciul este executat de deasupra taliei, unul dintre jucători lovește fluturașul în terenul advers.

Reține!

Jocul de badminton este o modalitate excelentă de a petrece timpul liber în natură. Se poate juca și pe un teren cu fileu improvizat sau chiar fără fileu. Rachetele nu trebuie să lipsească din bagajul tău atunci când pleci în excursie sau în vacanță.

Exersează!

- Prin lovituri succesive, menține fluturașul în aer cât mai mult timp posibil. Lovește fluturașul cu aceeași parte a rachetei (de cinci ori), cu cealaltă parte a rachetei (de cinci ori), iar apoi alternează părțile rachetei cu care lovești fluturașul.
- Invită-ți un coleg sau o colegă la întrecere. Cine poate ține cel mai mult timp fluturașul în zbor, lovindu-l succesiv cu racheta?
- Alcătuiți două echipe, de câte doi jucători. Jucați peste un fileu sau peste o sfoară și urmăriți scorul, astfel încât să puteți desemna câștigătorul la finalul jocului.
- Amintiți-vă sfaturile pe care le-ați primit la organizarea jocului de baschet, pentru ca activitatea să fie cât mai atractivă.



FOTBAL

Amintește-ți!

Ce jucători de fotbal cunoști?
Descrie în câteva cuvinte ce anume apreciezi la ei.

Fotbalul este una dintre cele mai cunoscute discipline sportive, fiind practicat de milioane de sportivi și reunind la evenimentele sale un număr impresionant de spectatori. Din aceste motive, fotbalul mai este denumit *sportul rege*.

Fotbalul se joacă între două echipe formate din 11 jucători care transmit mingea cu piciorul de la unii la alții, cu scopul de a marca un gol în poarta echipei adverse. Denumirea jocului provine din limba engleză (*foot* – picior și *ball* – minge). În anumite situații, mingea se poate juca cu capul sau cu umărul.

Jocul de fotbal contribuie la menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, la dezvoltarea capacității de efort, dar și la formarea deprinderilor de lucru în grup și la dezvoltarea spiritului de echipă. Este practicat atât de echipe de băieți, cât și de fete.

Scurt istoric

Jocul de fotbal a apărut în China, cu peste 2500 de ani în urmă. Deși jocul cu diverse mingi s-a practicat din cele mai vechi timpuri, fotbalul cu reguli asemănătoare celor din zilele noastre are o vârstă de aproape 170 de ani. Primele cluburi de fotbal au apărut în anul 1868, în Anglia. În România, fotbalul a apărut în anul 1890, când un medic din București a adus din Anglia prima minge de fotbal și a prezentat primele reguli de joc.



Conținutul jocului de fotbal

Învață și aplică!

Procedee tehnice	Acțiuni tactice individuale	Acțiuni tactice colective
• Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare • Șutul la poartă, de pe loc și din deplasare • Preluarea mingii cu interiorul piciorului • Conducerea mingii • Repunerea mingii în joc de la margine • Deposedarea adversarului de minge, din față • Procedee tehnice specifice portarului: poziția fundamentală, porniri – opriri, deplasare cu pas adăugat, cu pas încrucișat, prinderea mingii venite din față, pe jos, fără plonjon, venite la înălțimea genunchiului	În atac: • demarcajul • depășirea În apărare: • marcajul	În atac: • sistemul de joc 1–3–2

Noțiuni de regulament

Un meci de fotbal durează 90 de minute, având două reprize de câte 45 de minute, cu o pauză de 15 minute.

Atingerea mingii cu mâna se numește *henț* și reprezintă abatere de la regulament. Dacă hențul apare în suprafața de pedeapsă, atunci arbitrul acordă lovitura de pedeapsă (de la 11 m). Într-o singură situație se poate atinge mingea cu mâna: atunci când se efectuează repunerea din lateral, după ce mingea a ieșit *în out*.

Lovirea adversarului aflat în posesia mingii se numește *fault* și se sancționează cu lovitură liberă.

Reține!

Pentru copii, durata unei reprize poate ajunge la 20 de minute, cu o pauză de 10 minute. Terenul de joc este mai mic, de 40 m lungime și 20 m lățime, iar denumirea jocului este *fotbal pe teren redus*, cu reguli speciale pentru copii; echipa este formată din 6 jucători, dintre care unul este portar.



Știai că...?

În prezent, peste 250 de milioane de oameni din lumea întreagă joacă fotbal.
Cel mai mare stadion de fotbal din lume este în India și are 120 000 de locuri.
Cel mai mare stadion de fotbal din Europa este cel al echipei FC Barcelona, cu aproape 100 000 de locuri.



Verifică-ți cunoștințele!

- Ce reprezintă abaterea *henț*?
- Ce reprezintă abaterea *fault*?
- Denumește trei procedee tehnice din jocul de fotbal.
- Denumește două acțiuni tactice colective: una de atac și una de apărare.
- Alcătuiește o structură tehnică folosind trei procedee tehnice învățate.

Exersează!

- Repetă în timpul liber exercițiile pe care le-ai învățat în lecțiile de educație fizică.
- Alcătuiește-ți propriile exerciții în care să combini procedeele tehnice însușite în lecție. Iată un exemplu de structură tehnică pe care o poți efectua cu ajutorul procedeelor tehnice însușite: *conducerea mingii printre 4, 6 sau 8 jaloane, așezate în linie dreaptă, la 2 m distanță între ele, și șut la poartă.*
- Pe un teren redus ca dimensiuni, organizează un meci de fotbal între două echipe de câte 4 sau 5 copii. Asumă-ți rolul de arbitru!
- Pe durata partidei, asumă-ți și rolul de jucător, în timp ce alt coleg va deveni arbitru.





HANDBAL

Amintește-ți!

Ce jucători sau jucătoare de handbal, din România, cunoști?

Handbalul este un joc sportiv foarte răspândit în întreaga lume, cu un grad ridicat de spectaculozitate datorită vitezei acțiunilor de joc.

Se desfășoară între două echipe formate din 7 jucători, dintre care unul este portar. Denumirea provine din limba engleză, în care *hand* – mână și *ball* – minge.

Mingea se joacă numai cu mâna. Este o disciplină sportivă care solicită un nivel bun de dezvoltare a capacităților coordinative, a rezistenței și a vitezei, dar, ca oricare alt joc sportiv, solicită și numeroase deprinderi de lucru de grup, spirit de echipă și fairplay. Se practică atât de către fete, cât și de către băieți.

Scurt istoric

Handbalul a apărut în anul 1898, în Europa, Danemarca, Cehia și Germania. El a fost inventat de profesori de educație fizică. În România, handbalul a apărut în anul 1920, la Sibiu, Bistrița și Brașov, cu ocazia unor serbări școlare.

Conținutul jocului de handbal

Învață și aplică!

Procedee tehnice cu minge	Procedee tehnice fără minge	Acțiuni tactice individuale	Acțiuni tactice colective
• Pasa azvârlită cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare • Prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare • Driblingul reprezintă conducerea mingii prin împingerea acesteia în sol, oblic înainte. Driblingul simplu – o impulsie în sol, driblingul multiplu – impulsii succesive în sol • Aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu pași adăugați, aruncarea la poartă din alergare • Procedee tehnice specifice portarului • Repunerea mingii în joc de către portar	• Poziția fundamentală • Depășirea	În atac: • demarcajul În apărare: • intercepția • replierea • marcajul	În atac: • sistemul de atac în semicerc În apărare: • așezarea în apărare în sistemul 6:0



Noțiuni de regulament

Un meci de handbal durează o oră, cu două reprize de 30 de minute și o pauză de 10 minute. Pentru copiii de 11–12 ani, durata unei reprize este de 20 de minute.

Jucătorul în posesia mingii poate efectua maximum 3 pași cu mingea în mână, după care trebuie să paseze sau să dribleze.

Se joacă pe un teren cu dimensiuni de 40 m lungime și 20 m lățime.

Amintește-ți!

Ce reprezintă pași, fault, dublu dribling*? Când apare abaterea pași în handbal, spre deosebire de baschet?*

Știai că...?

*La început, handbalul s-a numit **fotbal cu mâna**. De aceea, o echipă avea 11 jucători. Ulterior, numărul de jucători s-a redus la 7.*

România este campioană mondială de 7 ori la handbal, fiind una dintre cele mai bune țări din lume la acest joc sportiv.

Cristina Neagu a fost desemnată cea mai bună jucătoare din lume. Ea a primit acest titlu de trei ori (în anii 2010, 2015 și 2016).



Verifică-ți cunoștințele!

Completează pe caiet propozițiile de mai jos, folosind cuvintele potrivite:

- În handbal mingea se joacă numai cu …
- Când ne aflăm în posesia mingii, nu avem voie să facem mai mult de … pași.

Exersează!



- În cadrul lecțiilor ai învățat mai multe structuri tehnice. Repetă-le și în timpul liber!
- Organizează un joc de handbal, pe teren redus. Invită-ți prietenii și stabiliți cine arbitrează, cât durează o repriză, dacă veți folosi sau nu driblingul, cât valorează golul marcat de o fată și cât cel marcat de un băiat.
- Jocul de handbal se poate desfășura și după reguli adaptate condițiilor existente (numărul de participanți și componența echipei).
- Bucurați-vă de joc și optați pentru practicarea lui și în cadrul unui club sportiv!

KORFBALL

Korfball este un joc sportiv similar jocului de baschet, care se desfășoară între echipe formate din 4 fete și 4 băieți. Principala caracteristică a acestui joc sportiv este că solicită coordonare, viteză de deplasare și execuție, rezistență, dar și deprinderi de cooperare și lucru în grup. Este un sport fără contact între jucători, în care nu se utilizează driblingul.

Scopul jocului este acela de a obține cât mai multe puncte, prin marcarea coșurilor. Acestea sunt fixate pe câte un stâlp, unul pentru fiecare echipă. Spre deosebire de baschet, în acest joc, coșurile nu au panou și se poate juca de jur împrejurul stâlpilor.

Scurt istoric

*Originar din Olanda, jocul de korfball (*korf *– coș,* ball *– minge) promovează egalitatea dintre fete și băieți, dar și importanța colaborării dintre ei pentru realizarea scopului jocului. A apărut în anul 1902, fiind inventat de profesorul de educație fizică Nico Broekhuysen. S-a răspândit în întreaga lume, fiind în prezent jucat în America de Nord, America de Sud, Africa, Asia și Europa.*

Noțiuni de regulament

Jocul cuprinde două reprize a câte 35 de minute, cu o pauză de 10 minute între ele.

Fiecare echipă are un compartiment de atac și unul de apărare, alcătuite din 2 băieți și 2 fete.

După fiecare două coșuri marcate, compartimentele schimbă rolurile între ele, astfel încât cei care au jucat în atac devin apărători și invers.

Nu este permisă alergarea cu mingea în mână. Jucătorii pot primi mingea doar când se demarcă. Dimensiunile terenului sunt de 40 m x 20 m. Terenul este împărțit în două zone. Cele două coșuri se plasează de o parte și de cealaltă a terenului, la o înălțime de 3,50 m. Inelele celor două coșuri trebuie colorate cu galben intens. Mingea are o greutate cuprinsă între 445 și 475 g și o circumferință de 68–70,5 cm.



Exersează!

- Invită-ți colegii și colegele pe terenul de joc! Constituiți echipe din 4 jucători, 2 fete și 2 băieți. Organizați un meci de korfball.
- Desemnați arbitrul meciului și preluați pe rând acest rol!



RUGBY-TAG

Observă!

Asistă la un meci de rugby. Descrie scopul jocului și modul de desfășurare a acestui joc.

Rugby-tag este o activitate fizică rapidă, fără contact direct cu adversarul, ce se adresează echipelor mixte, alcătuite atât din băieți, cât și din fete. Fiind o combinație între distracție și energia dată de mișcare, rugby-tag reprezintă versiunea oficială a rugby-ului pentru elevi. Posesia balonului duce la schimbarea rapidă a rolurilor jucătorilor din atac în apărare și face ca acest sport să cultive și să dezvolte practicanților o serie întreagă de calități motrice. Cooperarea, alături de responsabilitatea colectivă și individuală, sunt elementele-cheie în jocul de rugby-tag.

Scurt istoric

*Rugby-tag a început ca un exercițiu de încălzire pentru rugbyști. Englezii l-au botezat **rugby-tag**, într-o traducere aproximativă însemnând rugby-eșarfă. L-au modelat, au stabilit câteva reguli și, începând cu anii '80, au început să-l practice ca sport în școli. A fost încă de la început foarte îndrăgit de copii. S-a răspândit rapid în toată Europa de Vest și în SUA, unde a devenit chiar sport obligatoriu. Din anul 2004 a ajuns și în România.*

Conținutul jocului de rugby-tag

Învață și aplică!

Procedee tehnice cu balonul	Procedee tehnice fără balon	Acțiuni tactice individuale	Acțiuni tactice colective
• Purtarea balonului cu o mână și cu două mâini • Prinderea balonului cu două mâini, de pe loc și din deplasare • Culegerea balonului de pe sol • Pasa de pe loc și din alergare • Procedee tehnice de finalizare • Procedee tehnice de pătrundere	• Cunoașterea și acomodarea cu Centura de rugby-tag • Manevrarea și smulgerea centurii de tag • Poziția fundamentală în apărare • Schimbarea de direcție • Fenta	• Acțiuni tactice de depășire	• Acțiuni tactice colective (sisteme de joc)

Noțiuni de regulament

Rugby-tag se joacă pe un teren de maximum 60 m × 30 m. Spațiul de încercare, lat de 5–10 metri, se delimitează cu jaloane.

Echipele au în componență câte 5 jucători și pot fi mixte.

Fiecare jucător are la brâu o centură, de care, de-o parte și de alta a șoldurilor, sunt prinse cu *arici* două eșarfe.

Un jucător nu are voie să lovească balonul ținut de adversar, să îl bruscheze sau să îl placheze pe acesta, ci doar să-i smulgă una dintre eșarfe. În acel moment, jucătorul ridică mâna cu eșarfa și strigă *Tag!*. Când pierde o eșarfă, jucătorul cu balonul este obligat să-l paseze imediat unui coechipier. Pasele se dau doar spre înapoi, exact ca la rugby. Dacă purtătorul de balon care a pierdut eșarfa nu pasează, posesia se acordă echipei adverse.



Dicționar

tag – eșarfă din material viu colorat, prinsă de o curea;

eseul – manieră prin care balonul oval atinge terenul de țintă, obținându-se astfel un punct.

Durata jocului este de două reprize de câte 7 minute fiecare, cu pauză de 2–3 minute. În finala unei competiții, se joacă două reprize de 10 minute, cu pauză de 2–3 minute.



Știai că...?

În meciurile oficiale o echipă trebuie să aibă minimum 2 fete în teren tot timpul. În eventualitatea în care fetele dintr-o echipă se accidentează și nu mai pot continua, jocul se va disputa cu echipa în cauză în inferioritate numerică.

Verifică-ți cunoștințele!

- Ce desemnează denumirea *tag*?
- Descrie două reguli de desfășurare a jocului de *rugby-tag*.
- Cât durează o repriză de *rugby-tag*?



Exersează!

- Amintește-ți exercițiile pe care le-ai învățat în timpul lecției și repetă-le și în timpul liber, alături de prietenii tăi.
- Formați echipe de câte 5 jucători și dați un nume echipei voastre. Trageți la sorți ordinea de disputare a meciurilor între echipe. Desemnați un arbitru din rândul elevilor care nu joacă în acea lecție.





VOLEI

Voleiul este un joc sportiv desfășurat între două echipe separate de un fileu. Prin urmare, între adversari nu există contact direct. Scopul jocului este de a face mingea să cadă în terenul de joc advers, trimițând-o pe deasupra fileului, și de a o împiedica să atingă solul propriului teren.

Acțiunile de joc se desfășoară într-o formă specifică, prin mișcări de lovire sau respingere a mingii. Este o disciplină sportivă ce solicită din partea practicanților numeroase calități: coordonare segmentară, viteză de reacție și execuție, forță a brațelor și a picioarelor, dar și o bună rezistență generală. Se practică între echipe (feminine, masculine) formate din 6 jucători.

Scurt istoric

Voleiul este un joc sportiv inventat în anul 1895, de către William Morgan, director educativ la Colegiul Holyoke (Massachusetts, SUA). Dacă la început era practicat doar pentru petrecerea activă a timpului liber, în timp voleiul s-a dezvoltat ca disciplină sportivă complexă. Prima competiție a avut loc în anul 1913, fiind desfășurată la Manilla (Filipine). În Europa, jocul a început să fie practicat în Anglia (1914) și în Franța (1917). În perioada 1920–1921, a apărut și în România; primele campionate naționale fiind organizate în anul 1931, pentru echipe masculine, și în anul 1933, pentru cele feminine.

Conținutul jocului de volei

Cele două mari componente ale jocului de volei sunt *atacul* și *apărarea*. Maniera de lovire a mingii reprezintă tehnica jocului (*procedee tehnice*) și transmiterea ei în diferite zone de joc constituie *tactica* (*acțiunile tactice*). Acțiunile tactice se pot desfășura individual sau în colectiv.

Învață și aplică!

Procedee tehnice	Acțiuni tactice individuale	Acțiuni tactice colective
• Pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii • Serviciul de jos din față	În apărare: • preluarea serviciului cu două mâini (de sus sau de jos)	În atac: • organizarea celor trei lovituri (trecerea mingii în terenul advers după ce trei jucători din echipă au transmis două pase între ei și a treia lovitură peste fileu, către echipa adversă)

Noțiuni de regulament

Fiecare echipă poate efectua maximum trei loviri ale mingii pentru a o retrimite spre terenul advers.

Un meci de volei se desfășoară după sistemul *cea mai bună echipă din trei seturi*. Pentru câștigarea unui set, o echipă trebuie să acumuleze 21 de puncte. În cazul în care ambele echipe ajung la 20 de puncte, va câștiga aceea care va obține prima cu 2 puncte mai mult decât adversara sa. Fiecare greșeală înseamnă pierderea serviciului și un punct pentru cealaltă echipă.

Principalele greșeli care apar pe durata jocului sunt: *atingerea fileului* de către sportivi; *dublu contact* – când un jucător lovește mingea de două ori succesiv sau mingea atinge succesiv mai multe părți ale corpului său; *minge ținută*: mingea este prinsă și/sau aruncată și nu ricoșează din lovitură; *mingea este atinsă de mai mult de trei ori* de către jucătorii aceleiași echipe înainte de a fi trimisă peste fileu.

Reține!

Una dintre cele mai îndrăgite variante de joc este reprezentată de voleiul pe plajă, care se practică atât ca sport de performanță, cât și ca activitate de timp liber.

Indiferent de varianta de practicare, voleiul este un joc sportiv care pune pe rând jucătorii să joace în diferite zone ale terenului. De fiecare dată când servesc, jucătorii unei echipe schimbă locul în teren, efectuând o rotație (în sensul acelor de ceasornic) de la o zonă la alta a terenului.



Verifică-ți cunoștințele!

- Denumește două procedee tehnice din jocul de volei.
- Enumeră trei greșeli care sunt menționate în regulamentul jocului de volei.
- Descrie modul în care se desemnează câștigătorul unui meci de volei.

Exersați în grup!

- Pregătiți terenul pentru jocul de volei. Chiar dacă nu puteți juca pe un teren cu dimensiuni regulamentare, un fileu sau chiar o sfoară fixată între doi stâlpi vă poate oferi reperul de care aveți nevoie.
- Organizați un joc cu efectiv redus (4 x 4). Preluați pe rând rolul de arbitru.

TENIS DE MASĂ



Amintește-ți!

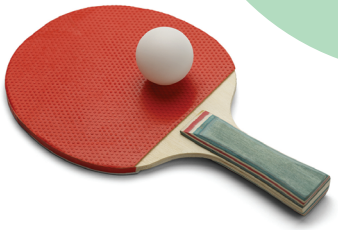
Unde ai văzut prima oară un meci de tenis de masă?
Ce nume de jucători sau jucătoare din România cunoști?

Tenisul de masă este o disciplină sportivă care se practică individual sau pe echipe și care are drept scop transmiterea mingii de o parte și de alta a mesei de joc, astfel încât adversarul sau echipa adversă să nu o mai poată prelua. Mingea se transmite cu ajutorul unei palete și are voie să atingă o singură dată masa de joc înainte de fi lovită de adversar.

Scurt istoric

Tenisul de masă își are originea pe continentul european, în Anglia, începuturile lui situându-se spre sfârșitul secolul al XIX-lea. În anul 1890, un englez pe nume Ghybb a folosit pentru prima dată o minge de celuloid (material plastic), al cărei zgomot produs la contactul cu masa și cu paleta a inspirat denumirea de ping-pong. *Deși primul concurs*

de ping-pong are loc în Anglia spre sfârșitul secolul al XIX-lea, tendința de transformare a acestui joc într-un sport se înregistrează mai târziu, prin anul 1920, când în unele țări începe desfășurarea campionatelor naționale și manifestarea dorinței jucătorilor de a se întrece pe plan mondial.



Știai că...?

Echipele de tenis de masă ale României au cucerit de 20 de ori titlul de Campioane Europene. Medalii au fost cucerite în probele de dublu feminin, dublu mixt și echipe.

Conținutul jocului de tenis de masă

Învață și aplică!

lovitura de dreapta	*lovitura de rever*	*serviciul*
		

Noțiuni de regulament

Un meci de tenis de masă este câștigat de jucătorul care obține două seturi din trei disputate. Un set este câștigat de către jucătorul care realizează primul 21 de puncte. În cazul în care jucătorii ajung amândoi la 20 de puncte, va câștiga acela care a obține primul cu două puncte mai mult decât adversarul său. După fiecare serie de 5 puncte jucate, serviciul se schimbă: jucătorul care a servit devine primitor, iar primitorul urmează să servească. Mingea este în joc din momentul în care este aruncată din mâna liberă în scopul de a executa serviciul și până când atinge de două ori consecutiv unul din cele două câmpuri de joc.

Mingea are o formă sferică, fiind confecționată din celuloid sau dintr-un material plastic similar, de culoare albă mată. Dimensiunile mingii: circumferința: 11,43–12,06 cm, diametru: 37,2–38,2 mm, greutate: 2,40–2,53 g.

Paleta este din lemn, suprafața ei trebuie să fie de culoare roșie sau neagră. Dimensiunile paletei: diametrul lateral: 15–16 cm; distanța dintre vârful paletei și mâner: 16–18 cm; lungimea mânerului: 8–10 cm; greutatea paletei: 150–180 g.

Verifică-ți cunoștințele!

- Descrie două reguli de desfășurare a tenisului de masă.
- De câte ori la rând servește un jucător, înainte de a permite adversarului să servească?

Exersează!

- Invită-ți un coleg sau o colegă la un meci de tenis de masă. Folosește o masă regulamentară sau improvizează suprafața de joc din orice alt material care este solid și stabil, astfel încât să se poată amplasa la o înălțime corespunzătoare. Puteți juca fie în interior, fie în aer liber.
- La sfârșitul meciului, indiferent de scor, dați mâna unul cu celălalt!



TORBALL



Torball este un joc sportiv destinat persoanelor cu deficiențe de vedere. Acest joc solicită viteză de execuție, suplețe, dar și rezistență. Contribuie la dezvoltarea capacității de orientare spațială, a coordonării și a preciziei mișcărilor. Se joacă atât de către fete, cât și de către băieți, organizate/organizați în două echipe alcătuite din 3 jucători. Scopul jocului este de a acumula puncte, transmițând mingea prin rostogolire către terenul de țintă al echipei adverse. Dat fiind faptul că se joacă între persoane cu deficiențe de vedere, mingea are în interiorul său un clopoțel. Atunci când mingea se rostogolește, sunetul clopoțelului le permite jucătorilor să își dea seama unde se află aceasta și să ia deciziile cele mai bune referitoare la plasamentul în teren. Fiind nevoie de liniște pentru ca acel clopoțel să fie auzit, jocul se practică doar în săli.

Scurt istoric

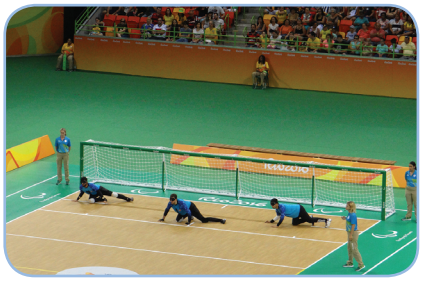
Torball apare în anii '70, în Franța. Se practică în numeroase țări europene (România, Franța, Germania, Austria, Elveția, Italia, Danemarca, Olanda, Malta, Polonia, Rusia, Cehia), dar și în țări africane (Tunisia, Algeria, Camerun, Nigeria). În America latină (Argentina, Uruguay și Honduras) este cunoscut sub numele de torballito.

Un joc sportiv similar celui de torball este goalball. A fost creat în anul 1946, în Germania și Austria, pentru petrecerea timpului liber de către soldații rămași fără vedere, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Face parte din ramurile de sport incluse în programul Jocurilor Paralimpice.

Conținutul jocului de torball

Învață și aplică!

Procedee tehnice	Acțiuni tactice
• Poziția fundamentală • Prinderea și pasarea mingii • Aruncarea la poartă	• Orientare în spațiul de apărare • Așezarea în apărare



Noțiuni de regulament

Se joacă două reprize de câte 5 minute fiecare. Mingea se transmite doar prin rostogolire, cu o mână, către terenul advers, astfel încât să treacă pe sub cele 3 corzi întinse deasupra terenului, la o înălțime de 40 cm. Dacă mingea atinge corzile sau trece pe deasupra lor, atunci echipa este penalizată și dreptul de transmitere a mingii este dat celeilalte echipe.

Terenul are forma unui dreptunghi de 16 m lungime și 7 m lățime. Zona de țintă este marcată tot de o coardă, de 7 m, plasată la 1,30 m înălțime față de sol. Mingea de torball este de cauciuc, cântărește 500 g și are o circumferință de 65 cm.

Reține!

Pentru a evita accidentările, jucătorii își pot proteja corpul folosind echipament similar cu al portarilor de fotbal sau genunchere și cotiere, ca în jocul de volei. Pentru ca toți jucătorii să practice sportul aceasta în condiții similare, sunt obligați să poarte ochelari opaci, prin care nu trece lumina.

Observă!

Participă împreună cu colegii și profesorul de educație fizică la un meci de torball, în calitate de spectator. Observă reacțiile jucătorilor, maniera de arbitrare a jocului. Susține cu aplauze echipa favorită.

SPORTURI DE SEZON

ÎNOT



Înotul este o ramură de sport cu influențe benefice asupra stării de sănătate și creșterii imunității. Este sportul în care întâlnim cei trei factori de călire a organismului: apa, aerul și soarele. Practicat încă din copilărie, înotul contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului, îmbunătățește postura și dezvoltă rezistența organismului la efort.

În funcție de scopul pentru care este utilizat, putem deosebi:

- *înotul de agrement* – practicat în timpul liber, asigură relaxarea organismului și crearea bunei dispoziții;
- *înotul aplicativ* – utilizat în practicarea unor ocupații desfășurate în mediul acvatic, așa cum este cea de salvamar, pescar, marinar;
- *înotul terapeutic* – practicat în cazul unor afecțiuni;
- *natație* – disciplină sportivă cu mai multe ramuri: înotul sportiv (competițional), polo pe apă, sărituri în apă, înot sincron.

Scurt istoric

Înotul este disciplina sportivă care își are originea într-una dintre cele mai vechi activități aplicative umane. Primele dovezi despre înot au o vechime de peste 9000 de ani și au fost descoperite pe zidurile cetății Vadi Sari din Libia, sub forma unor desene ce prezintă oameni înotând. Dovezi scrise datează din jurul anului 2000 î.Hr.

Există mai multe procedee tehnice de înot, denumite *stiluri*. Fiecare dintre aceste stiluri se deosebește atât prin maniera specifică de lucru al brațelor și picioarelor, cât și prin poziția culcat ventral sau culcat dorsal a corpului în apă.

craul sau liber	*bras*	*spate*	*fluture*
			

Știai că...?

România are două campioane olimpice la probe de înot. Diana Mocanu (proba de 100 m și 200 m spate, Jocurile Olimpice din Sydney, Australia, 2000) și Camelia Potec (proba 200 m craul, Jocurile Olimpice din Atena, Grecia, 2004).

Reține!

Apa este un mediu prietenos dacă înveți și aplici cel puțin un procedeu de înot. Cel mai simplu procedeu este craul. Dar pentru însușirea lui ai nevoie de ajutorul unui profesor.

Dacă ești începător și dorești să înoți, acordă atenție următoarelor recomandări: nu înota în ape cu adâncime mai mare decât înălțimea ta; evită înotul în ape curgătoare, utilizează diferite obiecte care te pot ajuta să îți menții corpul la suprafață: colac, plută; nu efectua sărituri în apă decât în locurile special amenajate.

PATINAJ



Amintește-ți!

Care sunt principalele fenomene meteorologice care au loc iarna? Care este îmbrăcămintea adecvată anotimpului rece?

Patinajul este unul dintre cele mai vechi sporturi care s-au practicat vreodată. El constă în diferite forme de deplasare pe gheață și este inclus în categoria sporturilor de iarnă. La ora actuală pot fi întâlnite ca discipline sportive:

- *patinajul artistic* – constă în executarea unor elemente precum sărituri, piruete, pași specifici, pe gheață. În competițiile oficiale se organizează probe individuale, masculin și feminin, probe de dans și perechi;
- *patinajul viteză* – constă în realizarea unor curse pe diferite distanțe, pe o pistă ovală, acoperită cu gheață.



Patinajul necesită o foarte bună capacitate de efort, dar și echilibru și coordonare. Pentru ca această disciplină sportivă să poată fi practicată pe toată durata anului, indiferent de anotimp, au fost construite patinoare artificiale. Mai mult decât atât, au fost inventate patine cu rotile (role), care pot fi folosite pe orice suprafață plană.

Scurt istoric

Ca disciplină sportivă, patinajul își are originea în Olanda, unde în secolul al XVI-lea au fost confecționate primele patine cu lamă de metal. Competițiile de patinaj viteză apar în anul 1863, când se desfășoară prima cursă oficială. Începând cu anul 1882 se organizează și competiții de patinaj artistic. În România, patinajul a început să fie practicat din a doua jumătate a secolului al XIX-lea. La începutul secolului XX, orașul Cluj-Napoca devine centrul de activitate al patinajului, fiind locul unde se desfășoară prima ediție a Campionatelor Naționale de Patinaj.

Știai că...?

Primele patine au apărut în urmă cu peste 20 000 de ani și erau făcute din oase de animale.
Patinatorii de viteză se deplasează cu peste 60 km/h.



Reține!

Patinajul este un sport foarte îndrăgit de copii, pentru că alunecarea pe patine se învață ușor și oferă o manieră plăcută de petrecere a timpului liber. Fie că patinezi pe gheață, fie că patinezi pe role, această activitate în aer liber devine un exercițiu fizic care îți va îmbunătăți capacitatea de efort.

Exersează!

Organizează împreună cu colegii un concurs de patinaj în școala ta. Stabiliți ce roluri veți îndeplini fiecare și parcurgeți următoarele etape:

- Dați un nume competiției (*Cupa Școlii*, *Trofeul iernii* etc.); fiți cât mai originali!
- Anunțați evenimentul pe site-ul școlii sau prin afișe pe care să le puneți în locuri vizibile din școală: stabiliți perioada și locul de desfășurare (pe terenul de sport al școlii sau în altă locație, cu teren special amenajat); perioada de înscriere a concurenților; probele care vor fi organizate (patinaj pe role sau pe gheață: probe de viteză, patinaj artistic); stabiliți programul de desfășurare a competiției;
- Creați la lecțiile de desen o diplomă pe care apoi să o multiplicați și să o oferiți participanților. Pentru câștigători, confecționați medalii la lecțiile de abilități practice. Mult succes!

SCHI





Schiul face parte din categoria sporturilor de iarnă, practicarea sa fiind condiționată de existența zăpezii. Cuvântul *schi* provine din limba veche nord-germană, în care însemna *băț de lemn*.

Această disciplină sportivă se practică sub mai multe forme:

- *schiul alpin* – constă din diferite probe (de coborâre și de slalom) pe un traseu delimitat pe versantul unui munte;
- *schiul fond* – constă în parcurgerea unor distanțe mai lungi, pe teren plat sau denivelat.

Practicat în aer liber, schiul contribuie în mare măsură la călirea organismului și la dezvoltarea capacității de efort. Alte calități motrice pe care le dezvoltă practicarea schiului sunt: rezistența, forța, coordonarea și echilibrul.

Schiul se practică în echipament special. Pe lângă costumul care apără corpul de frig, echipamentul de schi este format din: două schiuri cu legături speciale, care se prind pe niște bocanci numiți clăpari, două bețe speciale, cu care schiorii își mențin echilibrul în timp ce schiază, cască de protecție și ochelari.

Scurt istoric

Ca și patinajul, schiul a fost, la început, un mijloc de deplasare în timpul iernii. Primele imagini despre schi au fost descoperite în peșteri și au peste 4000 de ani. La început, schiurile erau niște bucăți de lemn, legate de picioare cu niște curele din piei de animale.



Reține!

Schiul este un sport foarte îndrăgit, dar riscul de accidentare este crescut. Ca să înveți corect tehnica de schiat ai nevoie de un profesor de schi, care te va învăța ce poziții să iei pe schiuri și ce mișcări să folosești pentru a te bucura de practicarea acestui sport.

Știai că...?

Cele mai vechi schiuri au fost descoperite în Rusia și au o vechime de 8000 de ani.

La ora actuală, se schiază și pe zăpadă artificială. Aceasta se produce pe pârtiile de schi cu ajutorul unor instalații care transformă apa în zăpadă.

Exersează!

- În ce localități din România există pârtii de schi? Discută cu colegii tăi despre posibilitatea participării la o tabără de schi. Cereți sprijinul profesorului de educație fizică pentru organizarea acesteia, în vacanța de iarnă.

SANIE





Una dintre cele mai îndrăgite discipline sportive din categoria sporturilor de iarnă este **sania**, care constă în alunecare liberă, pe o pârtie descendentă, special amenajată. Se desfășoară sub forma probelor individuale și pe echipe.

Noțiuni de regulament

La start, sportivul stă în poziția așezat pe sanie și se împinge câțiva metri cu ajutorul unor mănuși special confecționate pentru contactul cu gheața, pentru a obține viteza necesară coborârii. Mănușile au atașate în vârf niște piese metalice, care îl ajută pe sportiv la împingerea în gheață. În timpul cursei, sportivul stă culcat dorsal, cu picioarele înainte. Sosirea la final fără mănuși sau fără oricare altă componentă a echipamentului, în afară de vizor, duce la descalificarea concurentului.

Scurt istoric

Sania, ca mijloc de transport, are o vechime de mii de ani. În Egiptul antic, sania s-a folosit pentru transportarea materialelor grele utilizate la construirea renumitelor piramide.

Ca disciplină sportivă, sania apare în secolul al XVIII-lea, în Rusia.



Reține!

Pentru activitățile fizice de timp liber, săniușul este deosebit de atractiv și tot ce trebuie să înveți este cum să stai pe sanie, cum să schimbi direcția de alunecare și cum să te oprești. Este important să te dai cu sania numai în locuri special amenajate, pentru a evita accidentările.

Știai că...?

Skeletonul este un sport de iarnă care se asemănă foarte mult cu sania. Diferența principală dată de poziția sportivului: în proba de skeleton, sportivul se așază în culcat ventral, cu capul spre înainte. Săniile folosite în această probă sunt mai grele și mai ușor de controlat, putându-se ajunge la o viteză maximă de 130 km/h.

Verifică-ți cunoștințele!

- Ce reguli de siguranță trebuie respectate atunci când practici săniușul? Discută-le cu prietenii tăi și asigurați-vă că toți le aplicați!



SPORTURI ÎN NATURĂ
CICLOTURISM

Amintește-ți!

Câte roți avea prima ta bicicletă?

Observă!

Chiar dacă nu ai mers de mult timp cu bicicleta, vei constata că nu ai uitat să o folosești. Mersul pe bicicletă odată învățat nu se uită.

Cicloturismul este o activitate în care deplasarea și vizitarea obiectivelor turistice se face pe bicicletă. Reprezintă una dintre formele cele mai atractive, mai utile și mai accesibile ale turismului.

Este practicat de persoanele care doresc să viziteze locuri noi, să aibă o condiție fizică și o stare de sănătate bune, să petreacă cât mai mult timp în natură, alături de prieteni. În marile orașe, sunt tot mai mulți cei care merg cu bicicleta la locul de muncă, datorită costurilor mai scăzute, dar și pentru a contribui la reducerea zgomotului și a poluării. Ca urmare, cicloturismul reprezintă o componentă a stilului de viață sănătos și o modalitate de transport prietenoasă cu mediul înconjurător.



Scurt istoric

*Cicloturismul sau turismul pe bicicletă este o activitate la fel de veche ca bicicleta. Se practica încă din anii 1820. Însă primul eveniment are loc pe 17 februarie 1869, când John Mayall, Charles Spencer și Rowley Turner (Marea Britanie) au parcurs o distanță de 85 km în 15 ore din Trafalgar Square, Londra, până în Brighton, folosind un **velociped** (denumirea veche a unei biciclete cu roți inegale).*

Reține!

Cicloturismul presupune respectarea unor cerințe: deținerea deprinderilor necesare deplasării pe bicicletă, a tehnicilor de pedalare pe terenuri cu diferite caracteristici, precum și o bună rezistență generală; adoptarea unei poziții adecvate pe bicicletă, în concordanță cu viteza de deplasare, la luarea virajelor sau la parcurgerea unor porțiuni de teren neasfaltat; cunoașterea regulilor de circulație; cunoașterea câtorva noțiuni de mecanică, pentru a se putea interveni cu reglări și mici reparații, în cazul unor defecțiuni; reglarea optimă a șeii și a ghidonului, poziționarea corectă a centrului de greutate.

Avantajele utilizării bicicletei:

- ✓ Asigură o deplasare mai rapidă decât cea efectuată pe jos.
- ✓ Zona care poate fi străbătută este mult mai mare față de aceea parcursă pe jos.
- ✓ Permite organizarea de activități individuale, dar și de grup.
- ✓ Solicită un efort fizic apreciabil, datorită faptului că acționarea bicicletei se face numai prin forțele proprii ale fiecărui cicloturist, astfel că va contribui la dezvoltarea capacității fizice a persoanei respective.
- ✓ Este accesibilă pentru persoane de diferite vârste.
- ✓ Favorizează însușirea unor cunoștințe suplimentare (regulile de circulație, de igienă, noțiuni de mecanică).

Verifică-ți cunoștințele!

- Ce este cicloturismul?
- Enumeră efectele pozitive ale folosirii bicicletei, atât asupra organismului, cât și asupra orașului în care locuiești.
- Enumeră cerințele care trebuie respectate atunci când se face deplasarea cu bicicleta.
- Discută cu colegii și colegele tale despre o excursie cu bicicleta. Ce traseu ar fi indicat? Ce echipamente sunt necesare? Cereți ajutorul profesorului de educație fizică pentru organizarea acestei activități.

ORIENTARE SPORTIVĂ

Amintește-ți!

Cum stabilești unde este nordul, atunci când te afli în aer liber și nu dispui de hartă sau de busolă?



Orientarea este o disciplină sportivă în care participanții parcurg un traseu necunoscut, folosind harta și busola. De obicei, traseul este în natură, pe teren variat, cu pădure sau cu diverse obstacole naturale, care trebuie depășite: pârâuri, urcușuri, coborâșuri, cărări șerpuite, poieni etc. Scopul acestui sport este de a găsi de-a lungul traseului niște locuri indicate pe hartă, numite *posturi de control*. Această disciplină sportivă dezvoltă gândirea și capacitatea de a lua decizii. Se poate practica individual, dar și în echipe, formate din fete, băieți sau mixte.

Scurt istoric

Orientarea sportivă a apărut în jurul anului 1850, în pregătirea militară a ofițerilor din Suedia. Ca disciplină sportivă, apare în anul 1893, când are loc prima competiție militară în Suedia. Ca și sport pentru civili, apare în anul 1897, în Norvegia. Traseul a avut o lungime de 19,5 km și a inclus 3 posturi de control. Câștigătorul a parcurs traseul într-o oră, 47 de minute și 7 secunde.

Reține!

Ca să câștigi un concurs de orientare, trebuie să ai o condiție fizică bună și să îți folosești cunoștințele de geografie: să te orientezi după hartă și să folosești o busolă.

Este un mijloc de petrecere activă a timpului liber, dar dacă în apropierea școlii se află un parc sau o pădure, se poate organiza un traseu de orientare și într-o lecție de educație fizică.



Noțiuni de regulament

Startul se dă pentru toți concurenții, astfel că se pornește pe traseu în același timp. La fiecare post este plasată o ștampilă, care trebuie pusă pe fișa echipei. Câștigă echipa care ajunge prima la sosire și care a găsit cele mai multe posturi de pe traseu. Concursul se poate desfășura în timpul zilei sau a nopții.

Știai că...?

Deplasarea, în orientarea sportivă, se poate face și cu bicicleta, cu schiurile (iarna), cu barca (dacă sunt cursuri de apă) sau chiar călare pe cai.



Dicționar

busolă – instrument care indică punctul cardinal nord.

Exersează!

- Identifică în apropierea locuinței tale un parc în care poți stabili un traseu pentru orientare. Desenează o hartă folosind cunoștințele de la geografie. Marchează posturile și plasează la fiecare post o ștampilă.
- Concepe o fișă pe care să se pună ștampilele corespunzătoare posturilor. Invită-ți prietenii să petreceți câteva ore în parc, practicând orientarea sportivă!



SPORTURI TRADIȚIONALE

OINĂ

Jocul de oină este un sport tradițional românesc foarte vechi, la care participă două echipe, formate din 11 jucători. Scopul jocului este acela de a acumula puncte prin parcurgerea unor trasee de către jucători fără ca aceștia să fie loviți de mingea de oină. Jocul necesită o foarte bună viteză de deplasare, viteză de execuție, precizie și forță a brațelor pentru aruncarea mingii sau lovirea ei cu bastonul. În același timp, necesită o rezistență foarte bună, pentru că se aleargă pe distanțe relativ lungi.

Scurt istoric

Jocul de oină are o vârstă de peste 700 de ani, fiind menționat prima dată în anul 1364. În România, jocul de oină a fost introdus ca disciplină obligatorie în școală, în anul 1897. Primul campionat național de oină a avut loc în anul 1899.

Conținut tehnic

Învață și aplică!

Procedee tehnice	Acțiuni tactice
• Ținerea și protejarea mingii de oină: cu o mână și cu două mâini • Prinderea mingii de oină de pe loc: din săritură, din mers și alergare • Aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston: pentru pasare și pentru *țintire* • Pasarea mingii de oină: de deasupra umărului, de deasupra capului • Servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte • Bătaia mingii cu bastonul • Țintirea adversarului (în careu sau triunghi; pe loc sau în alergare)	• Alergarea prin culoare • Blocarea (oprirea mingii) • Apărarea individuală • Intrarea în joc • Așezarea pe posturi

Noțiuni de regulament

Un meci de oină are două reprize, cu o pauză de 5 minute. Într-o repriză, o echipă se numește *la bătaie*, pentru că trebuie să bată sau să lovească mingea cu bastonul, iar cealaltă echipă se numește *la prindere*, pentru că trebuie să prindă mingea. În jocul de oină, căpitanul echipei se numește *baci*. Obiecte necesare: baston din lemn, lung de 1 m, o minge rotundă de 8 cm, cu o greutate de 140 de grame.

Reține!

Mingea este aruncată de un jucător al echipei *la bătaie*, astfel încât un alt jucător din aceeași echipă să o lovească cu bastonul și să o trimită cât poate de departe. Dacă mingea este prinsă de echipa *la prindere*, jucătorul care a lovit mingea trebuie să alerge pe culoarul de ducere, iar apoi pe culoarul de întoarcere, încercând să nu fie lovit de către cei care au prins mingea. Echipei la prindere i se acordă două puncte de fiecare dată când reușește să lovească un jucător care fuge pe culoare.

Exersează!



- Amintește-ți de la atletism cum se ține mingea de oină. Aruncă mingea în sus și prinde-o de mai multe ori la rând.
- Aruncă mingea către un partener. Realizați mai multe pase între voi! Ce măsuri pentru evitarea accidentărilor trebuie să aveți în vedere?
- Exersează lovirea mingii de oină cu bastonul. Ia-ți toate măsurile pentru ca nimeni să nu fie lovit, fie de baston, fie de minge!

TRÂNTĂ



Trânta reprezintă una dintre formele de practicare a exercițiilor fizice cu vechi tradiții în cultura poporului român, care scoate în evidență însușirile fizice (forța, coordonarea) și morale (cinstea, spiritul de dreptate, curajul) ale sportivilor. Scopul întrecerii este de a reuși trântirea adversarului și fixarea lui cu spatele pe sol, menținând poziția regulamentară a brațelor în jurul trunchiului adversarului.

Sportivii poartă un echipament tradițional – pantaloni de pânză aspră, brâu și încălțăminte ușoară. Trânta contribuie la creșterea forței și rezistenței organismului, la dezvoltarea capacității de coordonare a mișcărilor, la îmbunătățirea funcțiilor aparatului cardio-vascular și respirator.

Scurt istoric

Trânta își are originile în perioada Daciei. Alte dovezi privind istoria luptelor sunt rămase de la romani. Sub domnia lui Burebista și Decebal, luptele erau folosite pentru pregătirea militară, iar dacii erau renumiți în lupta corp la corp. Trânta a fost inclusă și în cadrul serbărilor populare.

Începând cu anul 1956, trânta devine disciplină sportivă în Republica Moldova. La început, cine rezista în picioare cât mai mult, acela era învingător. În România, trânta a cunoscut o mare răspândire până în anul1989, când erau organizate campionate naționale.

Noțiuni de regulament

Simplitatea regulilor întrecerii oferă posibilitatea ca orice spectator să devină și un exigent arbitru. Lupta durează 4 minute pentru juniori și 6 minute pentru adulți sau se oprește la 12 puncte diferență între sportivi. Sunt complet interzise loviturile, presiunile, precum și toate celelalte manevre care ar putea conduce la încălcarea regulilor de luptă. De aceea, mai poartă denumirea de *luptă dreaptă*.

Este interzisă lovirea adversarului căzut, fiind oprită continuarea luptei până la revenirea acestuia în poziția stând. Pentru evitarea accidentărilor, trânta se practică pe saltele.

Reține!

Sporturile de luptă sunt practicate de către sportivi care dau dovadă de un înalt spirit de fairplay. Evitarea accidentărilor devine mai importantă decât victoria în sine și, din acest motiv, sportivii respectă cu strictețe regulile luptei.

Trânta necesită o excelentă pregătire fizică: forță, rezistență, viteză, dar și capacități coordinative și mobilitate. Din acest motiv, sportivii practică numeroase exerciții fizice pentru dezvoltarea tuturor calităților motrice.



Exersează!

- Efectuează zilnic un program de exerciții fizice. Poți relua exercițiile învățate în timpul lecțiilor de educație fizică sau poți să îți creezi propriile exerciții pentru dezvoltarea forței grupelor musculare, de la nivelul brațelor, membrelor inferioare, trunchiului.
- Joc de mișcare: ***Lupta pe punte***. Pe o linie, câte doi față în față, de mâini apucat, fiecare copil încearcă să își dezechilibreze adversarul folosind doar mișcări ale brațelor. Va câștiga cel care, din totalul încercărilor, câștigă de cele mai multe ori.

SPORTUL MINȚII
ȘAH

Șahul este un joc de strategie între doi jucători. Este numit și ***sportul minții***, denumirea provenind de la cuvântul persan *shah*, care înseamnă *rege*. Jocul se desfășoară pe tabla de șah și constă în mutarea unor piese care au denumiri diferite și care pot fi mutate după anumite reguli. Tabla are formă de pătrat și este împărțită în 8 linii și 8 coloane ce formează 64 de pătrate cu suprafețe egale, numite *câmpuri*. Acestea sunt colorate alternativ în alb și negru/maro. Scopul jocului este obținerea *matului*, adică atacarea piesei numite *rege* și imposibilitatea evitării capturării ei.

Jocul de șah reprezintă o soluție de petrecere activă și utilă atât a timpului din lecția de educație fizică, dar mai ales a timpului liber. Contribuie la dezvoltarea atenției, gândirii, imaginației și creativității. Dezvoltarea acestor calități îi ajută pe practicanții șahului să aibă și rezultate foarte bune în activitățile școlare.

Scurt istoric

Forma curentă a jocului a apărut în sudul Europei, în a doua jumătate a secolului al XV-lea, după ce a evoluat de la un joc similar mult mai vechi practicat în India.

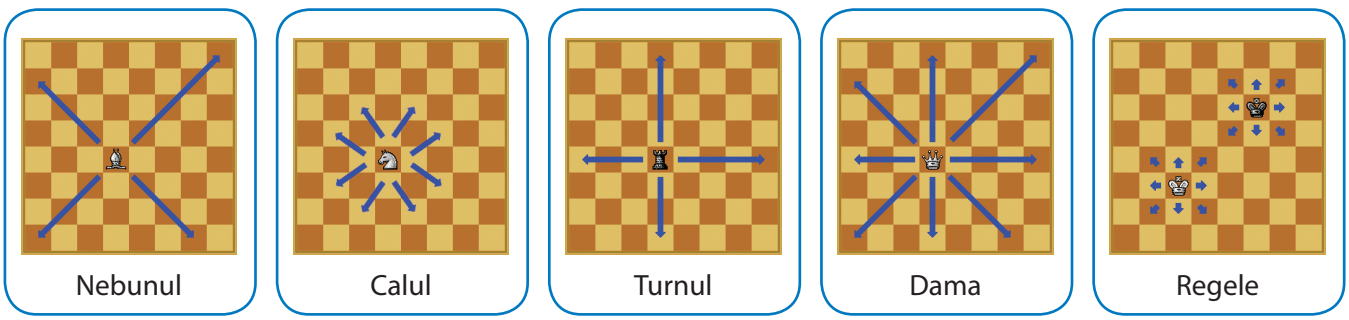
Știai că...?

Șahul se poate juca și împotriva calculatorului.

Noțiuni de regulament

Fiecare jucător are 16 piese: opt pioni, două turnuri (ture), doi cai, doi nebuni, un rege și o regină.

Cum se mută piesele de șah? Descrie direcțiile de deplasare a pieselor.



Unul dintre jucători controlează piesele albe, iar celălalt piesele negre. Jucătorii mută pe rând, respectând anumite reguli; prima mutare (începutul partidei) îi revine jucătorului cu piese albe. Atunci când piesele celor doi jucători ajung în același câmp, ultimul sosit elimină din joc piesa adversarului.



Exersează!

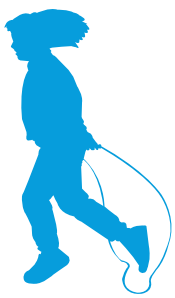
- Observă în imaginea de mai sus poziția corectă a pieselor pe tabla de șah!
- Invită-ți un coleg la o partidă de șah! Puteți exersa mutările învățate la lecție sau pe cele descoperite prin studiu individual.

EVALUARE



Alege una dintre disciplinele sportive preferate și rezolvă pe caiet următoarele cerințe.

1. Prezintă două informații cu caracter istoric referitoare la disciplina sportivă preferată.
2. Enumeră trei calități ale practicanților care sunt solicitate de disciplina sportivă respectivă.
3. Prezintă două beneficii asupra organismului ale disciplinei sportive alese de tine.
4. Descrie cel puțin trei elemente de conținut (procedee tehnice, acțiuni tactice, pași, elemente acrobatice etc.)
5. Ce materiale și echipamente sunt necesare pentru practicarea disciplinei sportive preferate?
6. Enunță trei reguli de desfășurare.
7. Prezintă modul de desemnare a câștigătorului.
8. Descrie modul de organizare a competițiilor sportive specifice disciplinei respective.
9. Descrie trei exerciții fizice pe care le poți repeta pentru învățarea disciplinei sportive alese de tine.



Compară răspunsurile cu informațiile prezentate în manual și acordă-ți nota corespunzătoare. Se acordă 1 punct pentru fiecare răspuns corect și 1 punct din oficiu. Dacă ai dat mai puțin de 4 răspunsuri corecte, recitește informațiile din manual.



Număr răspunsuri corecte	Nota
9	10
8	9
7	8
6	7
5	6
4	5

EVALUARE FINALĂ



Evaluarea la educație fizică și sport se realizează și cu ajutorul mai multor *probe de control*, cu caracter practic, prin care se măsoară capacitatea motrică, de mișcare.

Probele de control, care evaluează nivelul de manifestare a calităților motrice, se susțin la începutul, pe parcursul sau la sfârșitul anului școlar. Alte probe de control pun în evidență nivelul de însușire a deprinderilor motrice fundamentale și specifice ramurilor de sport; acestea se susțin, de obicei, la sfârșitul perioadei în care au fost exersate de-a lungul mai multor lecții.

Reține!

La începutul fiecărui an școlar, consultă avizierul disciplinei *Educație fizică și sport* și informează-te în legătură cu probele de control pe care le vei susține. În funcție de materialele și de echipamentele existente în școală, de disciplinele sportive exersate în timpul lecțiilor, profesorul va alege acele probe care să evidențieze performanța motrică și progresul pe care l-ai realizat. Dacă participi la toate lecțiile de educație fizică și la activitățile sportive extrașcolare, organizate în școală și în afara ei, vei obține puncte în plus la nota finală.

Iată probele de control prin care se evaluează capacitatea motrică!

Conținut	Proba de control
Dezvoltarea fizică armonioasă	Complex de dezvoltare fizică armonioasă (5 exerciții, 4 x 8 timpi)
Viteză	Naveta 10 x 5 m
	Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus
Forță	Exerciții pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare
Rezistență	Alergare de durată (minimum 4 minute)
Atletism	O probă atletică, la alegere (una din cele prevăzute în programa școlară)
Gimnastică	Exercițiu la sol cu elemente impuse (5 elemente)
	Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică și coborâre prin săritură cu extensie
Joc sportiv	O structură tehnică, formată din trei-patru procedee tehnice
	Joc bilateral

Descrierea probelor de control

Complex de dezvoltare fizică armonioasă

Complexele de dezvoltare fizică armonioasă se însușesc pe parcursul anului școlar. Pentru acordarea notelor, se apreciază: memorarea exercițiilor, respectarea ordinii acestora, execuția mișcărilor (amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor).

Naveta 10 x 5 m

Este o probă de evaluare a vitezei de deplasare. Pentru desfășurarea ei, se trasează două linii paralele, situate la o distanță de 5 m depărtare una de cealaltă. Elevul se poziționează în dreptul uneia dintre linii, 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 apoi să se întoarcă la linia de start. O alergare dus-întors reprezintă un ciclu, pentru acest test fiind necesare 5 cicluri. Cronometrarea se va realiza de la momentul în care elevul ia startul și până la terminarea celor 5 cicluri de alergare.

Alergare de viteză pe 50 m plat, cu start de sus

Elevul se așază la linia de start, în poziția startului de sus și parcurge, în alergare, distanța de 50 m. Se cronometrează timpul necesar parcurgerii acestei distanțe, din momentul mișcării piciorului din spate, la start și până la trecerea liniei de sosire.

Probe pentru forța principalelor grupe musculare

Aceste probe de evaluare constau în efectuarea unui exercițiu pentru dezvoltarea forței musculaturii abdomenului, spatelui, membrelor superioare și inferioare. Se evaluează: numărul de repetări și corectitudiunea execuției.



Alergarea de durată

Proba de alergare de durată se desfășoară pe teren plat, individual sau în grup, 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.

Proba atletică la alegere (una dintre cele descrise în manual)

Se evaluează: corectitudinea execuției tehnice, performanța obținută, progresul realizat.

Gimnastica

Exercițiu la sol cu elemente impuse



Proba de evaluare constă în efectuarea de către fiecare elev a unui exercițiu liber ales, la sol, care să conțină numărul de elemente acrobatice impuse, stabilite de profesor. Elementele acrobatice se stabilesc de către profesor. Notele se acordă pe baza următoarelor criterii: existența numărului de elemente stabilite de profesor, corectitudinea efectuării fiecărui element, cursivitatea și expresivitatea execuției.

Săritură în sprijin ghemuit, pe lada de gimnastică, și coborâre prin săritură dreaptă

Se evaluează corectitudinea execuției săriturii: bătaia pe trambulină, amplitudinea zborului, precizia aterizării. Se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai bună execuție.

Joc sportiv

Structură tehnică

Structura tehnică, pe care elevii o vor efectua în cadrul acestei probe, este prezentată la începutul anului școlar. Aceasta cuprinde câte un procedeu specific de manevrare a mingii, în relație cu un partener și un procedeu specific de finalizare. Se evaluează: corectitudinea execuției tehnice, cursivitatea și viteza acțiunii, precizia procedeului de finalizare.

Joc bilateral

Proba constă în participarea la *reprize* de joc bilateral, în condiții regulamentare. Se evaluează: eficiența participării în fazele de atac și de apărare, colaborarea cu coechipierii, acționarea, conform prevederilor regulamentare și spiritul de fairplay.

Felicitări! Ai încheiat cu succes acest an școlar. Dar…
Continuă să practici exerciții fizice zilnic și participă la activități sportive!