

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
Petrică DRAGOMIR Titel IORDACHE

Educație fizică și sport

Manual pentru clasa a V-a

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Manual pentru clasa a V-a

Editor: dr. Costin DIACONESCU

Referenți de specialitate:

- prof. univ. dr. Mihaela GANCIU (Universitatea București – Departamentul de Educație Fizică și Sport)
- prof. gr. did. I Roxana ȘULEA (profesor Educație fizică și sport, Colegiul Economic Viilor – București)

Tehnoredactor: Cristina TOPUZARU

© Copyright CD PRESS 2017

Această lucrare, în format tipărit și electronic, este protejată de legile române și internaționale privind drepturile de autor, drepturile conexe și celelalte drepturi de proprietate intelectuală. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată ori transmisă, sub nicio formă (electronic, fotocopiere etc.), fără acordul expres al Editurii CD PRESS.

Credite foto/video: dreamstime.com, arhiva CD PRESS.

Materiale video din manualul digital realizate cu sprijinul Decathlon (paginile: 20, 38, 40, 42, 44, 45, 49, 51, 52, 53, 54, 60, 62, 63, 64, 68, 69, 78, 81).



Editura CD PRESS

București, str. Logofătul Tăutu nr. 67, sector 3, cod 031212

Tel.: 021.337.37.17, 021.337.37.27, 021.337.37.37 Fax: 021.337.37.57

e-mail: office@cdpress.ro • www.cdpress.ro • Editura CD PRESS

Comenzi:

✉ manuale@cdpress.ro • ☎ 021.337.37.37

🌐 www.cdpress.ro



Prima alegere în domeniul produselor și al proiectelor educaționale românești de calitate pentru școală și familie



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DRAGOMIR, PETRICĂ**

Educație fizică și sport : manual pentru clasa a V-a /
Petrică Dragomir, Titel Iordache. - București : CD PRESS,
2017

ISBN 978-606-528-368-8

I. Iordache, Titel

796



Scanează codul și
consultă catalogul
complet de titluri al
Editurii CD PRESS.

Inspectoratul Școlar al Județului/Municipiului

Școala/Colegiul/Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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.



Deșteaptă-te, române!

de Andrei Mureșanu

Deșteaptă-te, române, din somnul cel de moarte,
În care te-adânciră barbarii de tirani!
Acum ori niciodată, croiește-ți altă soarte,
La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani.

Acum ori niciodată, să dăm dovezi la lume
Că-n aste mâni mai curge un sânge de roman
Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume,
Triumfător în lupte, un nume de Traian!

Priviți, mărețe umbre, Mihai, Ștefan, Corvine,
Româna națiune, ai voștri strănepoți,
Cu brațele armate, cu focul vostru-n vine,
„Viață-n libertate ori moarte!” strigă toți.

Preoți, cu crucea-n frunte, căci oastea e creștină,
Deviza-i libertate și scopul ei preasfânt!
Murim mai bine-n luptă, cu glorie deplină,
Decât să fim sclavi iarăși în vechiul nost' pământ!

Prezentarea manualului de *Educație fizică și sport*



Dacă vei ști să-l folosești corect, manualul îți va fi un prieten care te va ajuta să-ți descoperi și să-ți rezolvi aspectele personale ale dezvoltării fizice și capacității motrice, ori de câte ori ai nevoie.

Încearcă să te obișnuiești cu ideea că acesta nu este un manual pe care să îl memorezi, care îți impune teme sau în funcție de care vei fi evaluat și notat!

Începe prin a parcurge integral **Cuprinsul!**

Secțiunea **Competențe specifice** îți prezintă ce vei învăța și ce capacități vei dobândi până la sfârșitul anului școlar la Educație fizică și sport.

Ca să înțelegi exact termenii folosiți de către profesor în organizarea și desfășurarea lecțiilor, **Unitatea I – Organizarea activităților motrice** îți prezintă denumirea corectă a segmentelor corpului, pozițiile și mișcările de bază ale acestuia.

Vrei să afli dacă ai un corp armonios dezvoltat? **Unitatea II – Dezvoltare fizică armonioasă** include informații despre caracteristicile unui corp armonios dezvoltat pentru vârsta ta, cât și abaterile care pot surveni. Imaginile te vor îndemna să te privești în oglindă, din față, din lateral și din spate (cu ajutorul unui părinte) și să observi concret propriile posturi. Dacă constăți abateri, manualul îți va oferi exemple de exerciții corective pe care să le efectuezi independent ca să elimini eventualul picior plat, piept înfundat sau picioare ușor curbate.

Dorești să-ți îmbunătățești viteza, îndemânarea, forța sau rezistența? **Unitatea III – Deprinderi și calități motrice** îți va oferi mijloace și modalități de lucru în acest sens. Dacă întâmpini dificultăți în învățarea unor deprinderi motrice ca aruncările, prinderile, escaladările etc., vei găsi aici sfaturi utile.

Ai dificultăți în a efectua corect diverse tehnici specifice pentru probele atletice, gimnastica acrobatică, săriturile la aparate sau jocurile sportive? **Unitatea IV – Discipline sportive** te ajută să exersezi independent, îți oferă sfaturi utile și modalități să eviți greșeli de execuție.

Unitatea V – Igienă și protecție individuală include detalii referitoare la refacerea organismului după efort, la tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții și alte aspecte privind igiena individuală și colectivă. Dacă ai dubii asupra corectitudinii unor comportamente și atitudini pe care le-ai manifestat atât tu, cât și unii colegi, pe parcursul lecțiilor și al activităților de educație fizică și sport, **Unitatea VI – Comportamente și atitudini** îți oferă răspunsuri concrete în acest sens.

Înainte de Indexul aflat la finalul manualului, vei găsi posibilitățile extracurriculare pe care ți le oferă școala de a practica exercițiile fizice și sportul în completarea celor două lecții de educație fizică programate săptămânal.

Manualul tipărit

Prezentarea conținuturilor noi.

IV. DISCIPLINE SPORTIVE

ALETISM

Aletismul este o ramură a sportului care cuprinde diverse probe de alergări, sărituri, aruncări și probe combinate, la care participă atât bărbații, cât și femeile.

ALERGĂRI

Probe atletice de alergare pe anumite distanțe:

1. Elemente de școală alergării

Acționează elemente ce vor ajuta la învățarea să alergi corect, mișcare economică și eficientă.

Începe cu următoarele elemente:

- **Alergare cu picior drept:** Începe cu picior drept, apoi cu cel stâng.
- **Alergare cu picior stâng:** Începe cu picior stâng, apoi cu cel drept.
- **Alergare cu picior alternativ:** Începe cu picior drept, apoi cu cel stâng, apoi cu cel drept.

2. Alergare cu viteză

Este întâlnită în probele din atletism de 100 m până la 400 m și în alergările de rezistență de la 1000 m până la 5000 m. Aceste probe de alergare de viteză se desfășoară în condiții de siguranță pe o suprafață de alergare amplă. Se efectuează din poziția de start.

În școala alergării de viteză se desfășoară pe distanțe de 50 m până la 100 m.

3. Alergare de rezistență

Este întâlnită în probele din atletism de la 1000 m până la 5000 m și în alergările de rezistență de la 10 km până la maraton. Aceste probe de alergare de rezistență se desfășoară pe o suprafață de alergare amplă. Se efectuează din poziția de start.

DICTIONAR

Caseta Dictionar te ajută să înțelegi semnificația unor termeni noi.

ȘTIAI CĂ...?

Te conduce spre aflarea de cunoștințe suplimentare interesante

CUM SE REALIZEAZĂ?

1. Alergare de rezistență

Este întâlnită în probele din atletism de la 1000 m până la maraton. Aceste probe de alergare de rezistență se desfășoară pe o suprafață de alergare amplă. Se efectuează din poziția de start.

2. Alergare de viteză

Este întâlnită în probele din atletism de 100 m până la 400 m și în alergările de rezistență de la 1000 m până la 5000 m. Aceste probe de alergare de viteză se desfășoară în condiții de siguranță pe o suprafață de alergare amplă. Se efectuează din poziția de start.

3. Alergare de rezistență

Este întâlnită în probele din atletism de la 1000 m până la maraton. Aceste probe de alergare de rezistență se desfășoară pe o suprafață de alergare amplă. Se efectuează din poziția de start.

EVALUARE

La unitățile II, III și IV, sunt prezentate modalitatea în care vei fi evaluat și criteriile pe baza cărora vei fi notat. Eventual, încearcă-ți posibilitățile, independent, înaintea programării de către profesor a susținerii probelor respective de evaluare.

CALITĂȚI MOTRICE

Sunt așteptate în cadrul de a realiza mișcări regulate în cadrul de viteză, de forță, de rezistență, de îndemnată și de mobilitate. Calitățile motrice de bază sunt: viteză, forță, îndemnată și rezistență.

VITEZA

Reprezintă aptitudinea de a efectua acțiune și acțiune motrice cu o viteză crescută de deplasare. În acest caz se poate realiza prin următoarele mijloc:

2. Viteze de execuție în acțiuni motrice simple

1. Viteze de reacție la stimuli
 - vocal (măști îndreptate)
 - tactil
 - auditiv (sunet, pistol)
2. Viteze de deplasare
 - pe direcție rectilinie
 - cu schimbarea de direcție
3. Viteze în condiții de coordonare
 - la dubling
 - saltarea cu coarda

CUM SE REALIZEAZĂ?

Îți prezintă pe scurt tehnica de realizare a unei activități.

ATENȚIE!

Semnul „Atenției” te avertizează să nu comiți greșeli majore.

SFATURI

Această rubrică include sfaturi utile concrete pentru a reuși într-o anumită activitate.

SPORT + ...
Această rubrică îți prezintă legături între Educație fizică și sport și alte discipline școlare.

ATENȚIE!
Semnul „Atenției” te avertizează să nu comiți greșeli majore.

Manualul digital

Pe CD găsești varianta digitală a manualului, completată cu activități multimedia interactive de învățare (AMII).



• planșe ilustrate explicative



• secvențe video



• jocuri și exerciții

CUPRINS

Prezentarea manualului 4

10 motive pentru educație fizică și sport 8

Competențele specifice pe care le vei dobândi pe parcursul clasei a V-a 10

UNITATEA I – ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE 16

Condiții de participare la lecțiile de educație fizică și sport 16

Denumirea segmentelor corpului, a pozițiilor și a mișcărilor de bază 18

Formații de bază 20

UNITATEA II – DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ 22

Starea generală de sănătate 22

Călirea organismului 23

Postura corpului 25

Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor 28

Exerciții corective pentru atitudini corporale deficiente 30

Educarea actului respirator și reglarea respirației în efort 33

Evoluția creșterii și dezvoltării fizice 34

UNITATEA III – CAPACITATE MOTRICĂ 37

Deprinderi motrice 37

Deprinderi de locomoție 37

de bază | Mersul 37

Alergarea 38

Săritura 40

combinate | Escaladarea 41

Tracțiunea 42

Cățărarea – coborârea 44

Târârea 46

Deprinderi motrice de manipulare 47

Deprinderi motrice de stabilitate 48

Calități motrice 49

Viteza 49

Îndemânarea 51

Forța 52

Rezistența 55

Calități motrice combinate 56

UNITATEA IV – DISCIPLINE SPORTIVE 57

Atletism 57

Alergări 57

Elemente din școala alergării 57

Alergarea de viteză 57

Alergarea de rezistență 59

Sărituri 61

Elemente din școala săriturii 60

Săritura în lungime cu elan cu 1 1/2 pași în aer 60

Aruncări 60

Elemente din școala aruncării 61

Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță 61

Gimnastică 62

Gimnastică acrobatică 62

Elemente statice 63

Elemente dinamice 62

Variante de legare a elementelor acrobatice însușite 63

Sărituri la aparate 64

Jocuri sportive 65

Baschet 65

Fotbal 68

Handbal 72

Oină 77

Rugby-tag (S-Rugby) 81

Volei 83

Torball 86

Goalball 86

Discipline sportive alternative 87

UNITATEA V – IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ 89

Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort (încălzirea) 89

Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort 90

Reguli de igienă individuală și colectivă 90

UNITATEA VI – COMPORTAMENTE ȘI ATITUDINI 92

Anexă. Activități sportive extracurriculare 94

Index 96

10 Motive pentru EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 Câștigi un corp
FRUMOS ȘI SĂNĂTOS.

2 Câștigi **STIMĂ DE SINE.**
Reușitele din sala și de pe terenul
de sport îți cresc încrederea
în propria persoană.

3 Înveți să fii **PERSEVERENT.**
Performanța și succesul în sport
și în viață vin doar prin muncă
și perseverență.

4 Înveți să lucrezi în **ECHIPĂ.**
Indiferent cât de buni sunt jucă-
torii individuali, o echipă poate
avea succes doar dacă membrii
săi lucrează împreună.

5 Devii **DINAMIC ȘI ACTIV.**





6

Înveți să **RESPECTI AUTORITATEA**.
Regulile de interacțiune cu antrenori,
arbitri, alți jucători îți oferă un model
de comportament potrivit și în socie-
tate.

7

Înveți să îți **CONTROLEZI**
EMOȚIILE.

Această calitate te ajută
să faci față mai ușor provo-
cărilor vieții.

8

Devii **SOCIABIL**.
Sportul te ajută
să îți faci prieteni.

9

Te **ÎNFRĂȚEȘTI** cu **SPORTUL**
ca practicant și spectator.

10

ÎNVEȚI SĂ PIERZI.

Este bine să fii competitiv și am-
bițios, dar câteodată mai și pierzi,
iar acest lucru este în regulă. Poți
învăța multe lucruri din greșeli.

Tu ce motiv(e) ai adăuga pe listă?

**COMPETENȚELE
GENERALE
PE CARE LE VEI
DOBÂNDI
PE PARCURSUL
CICLULUI GIMNAZIAL
LA DISCIPLINA
EDUCAȚIE FIZICĂ
ȘI SPORT**

1 Utilizarea efectelor favorabile ale practicării constante a exercițiilor fizice pentru optimizarea stării de sănătate.





La finalul clasei a V-a, dacă te străduiești, vei realiza:

1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării de sănătate.

Vigoare

Bună dispoziție

Dorință de acțiune

Somn odihnitor

Greutate corporală optimă

Poftă de mâncare

Poftă de lucru

Puls regulat

1.2. Identificarea factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu.

Expunere la aer

Expunere la soare

Expunere la frig

**COMPETENȚELE
GENERALE
PE CARE LE VEI
DOBÂNDI
PE PARCURSUL
CICLULUI GIMNAZIAL
LA DISCIPLINA
EDUCAȚIE FIZICĂ
ȘI SPORT**

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





La finalul clasei a V-a, dacă te străduiești, vei realiza:

2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase.

Postură corporală corectă

Mișcări de bază

ale corpului

Poziții de bază

ale corpului

2.2. Identificarea elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă.

Reflexul de atitudine corporală corectă

Principalele abateri

Cauze și măsuri

de prevenire

Exerciții corective

2.3. Recunoașterea exercițiilor simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază.

Viteză

Forță

Rezistență

Îndemânare

2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple, specifice disciplinelor sportive studiate.

Atletism

Gimnastică

Sărituri la aparate

Jocuri sportive

**COMPETENȚELE
GENERALE
PE CARE LE VEI
DOBÂNDI
PE PARCURSUL
CICLULUI GIMNAZIAL
LA DISCIPLINA
EDUCAȚIE FIZICĂ
ȘI SPORT**

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

*Cunoașterea și respectarea
regulilor întrecerilor*

Ajutorarea coechipierului

*Aplauze pentru învingător/
câștigător*

*Acceptarea deciziei
arbitrului*

Spirit de fair-play

Salutul la început de meci

Salut de sfârșit de joc





La finalul clasei a V-a, dacă te străduiești, vei realiza:

3.1. Punerea în practică a unor activități motrice în formații de adunare, de deplasare și de lucru, conform specificului acestora.

Linie pe un rând și pe două rânduri

Coloană de gimnastică

Coloană câte unul și câte doi

Treceri dintr-o formație în alta

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.

I. ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

CONDIȚII DE PARTICIPARE LA LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Ca să poți participa la lecțiile de educație fizică și sport trebuie:

1. Să prezinți profesorului de educație fizică și sport, la începutul anului școlar, adeverința medicală în care se specifică: „apt pentru efort fizic” sau „clinic sănătos”, purtând ștampila unității sanitare și parafa medicului.

Județul	Nr. fișă / carnet de sănătate
Localitatea
Unitatea sanitară
ADEVERINȚĂ MEDICALĂ	
Se adeverește că:	scaun $\frac{M}{F}$
Născut: luna ziua	
Cu domiciliu în: jud. localitatea str. nr.	
Având ocupația de:	
Este suferind de:	
<hr/>	
Se recomandă: „apt pentru efort fizic” sau „clinic sanatos”	
S-a eliberat prezența pentru a-i servi la:	
<hr/>	
Data eliberării:	Semnătura și parafa medicului
..... luna ziua	L.S.



ATENȚIE

Lipsa adeverinței medicale determină:

- ✗ asistarea la lecții, luând loc pe bancă/scaun;
- ✗ neîncheierea situației școlare semestriale/ anuale.

Adeverința medicală se eliberează de către:

- ✓ medicul de familie;
- ✓ medicul specialist;
- ✓ orice unitate sanitară teritorială.

2. Să fii echipat corespunzător anotimpului și locului în care se desfășoară lecția, respectiv:

- ▶ pe timp calduros: tricou/maiou, șort, șosete, pantofi tip sport;
- ▶ pe timp răcoros: tricou, șort, trening, fes, mănuși, ciorapi, pantofi tip sport.

3. Să comunici profesorului eventualele abateri de la starea de sănătate momentană: dureri de cap, dureri de abdomen, senzație de amețeală, senzație de vomă.

4. Să vii la lecție cu:

- ▶ un maiou/tricou de schimb, cu care să îl înlocuiești pe cel transpirat;
- ▶ un prosop de dimensiuni mici pentru a-ți șterge transpirația de pe față, corp și mâini.

5. Să semnezi în prima lecție procesul verbal cu instructajul specific de protecție a muncii

Model de proces verbal

Unitatea de învățământ _____
Localitatea: _____ Județul: _____
An școlar _____

Aviz director.

PROCES-VERBAL

Încheiat astăzi _____ între profesor _____ și elevii clasei a V-a, cu ocazia prelucrării și luării la cunoștință a „Regulilor de protecție a muncii și de prevenire a accidentelor la orele de educație fizică și activități sportive”.

În conformitate cu:

- ▶ Legea nr. 319/2006 privind securitatea și sănătatea în muncă (actualizată în 2017);
- ▶ Legea nr. 69/2000, Legea educației fizice și sportului, cu modificările și completările ulterioare – art. 54, art. 55;
- ▶ Ordinul 3462/06.03.2012 privind aprobarea Metodologiei organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar;
- ▶ Ordinul 4742/10.08.2016 privind Statutul Elevului;

Elevii vor respecta, OBLIGATORIU, următoarele reguli:

- 1) Prezentarea la început de an școlar, profesorului de educație fizică și sport, a adeverinței medicale în care se specifică la rubrica „Se recomandă”: „apt pentru efort fizic” sau „clinic sănătos”, purtând ștampila unității sanitare și parafa medicului;
- 2) Elevii inapți medical vor prezenta profesorului de educație fizică și sport adeverința medicală pentru luarea în evidență, la începutul cursurilor; ei vor fi prezenți obligatoriu la ore (cu echipament adecvat locului/spațiului și anotimpului) și vor îndeplini anumite sarcini motrice, în funcție de afecțiuni, în mod individualizat, sau li se repartizează efectuarea unor teme cu caracter teoretic și/sau organizatoric (înregistrarea rezultatelor la probele de evaluare, arbitraj, transportul unor materiale sportive etc.);
- 3) Scutirile medicale de educație fizică nu pot fi eliberate retroactiv, ele fiind valabile din ziua acordării lor;
- 4) Elevii inapți ocazional vor anunța profesorul de educație fizică și sport, care va decide modalitatea de implicare a elevului în cadrul lecției/rezolvare a situației.

—//—

ÎN CAZ DE NERESPECTARE A REGULILOR, ELEVII POT FI SANȚIONAȚI CONFORM PREVEDERILOR REGULAMENTELOR ȘCOLARE!

Notă: La prezentul proces-verbal, se anexează listele nominale pe clase cu semnăturile de luare la cunoștință.

Anexa la PROCES VERBAL

TABEL NOMINAL

cu elevii clasei a V-a care au luat cunoștință de „Regulile de protecție a muncii și de prevenire a accidentelor la orele de educație fizică și activități sportive”, prelucrate în fața clasei la data de

Nr. crt.	Numele și prenumele elevului	Semnătura elevului de luare la cunoștință
1		
2		
.....

DENUMIREA SEGMENTELOR CORPULUI, A POZIȚIILOR ȘI A MIȘCĂRILOR DE BAZĂ

Ca să înțelegi comenzile și să acționezi corect, trebuie să cunoști:



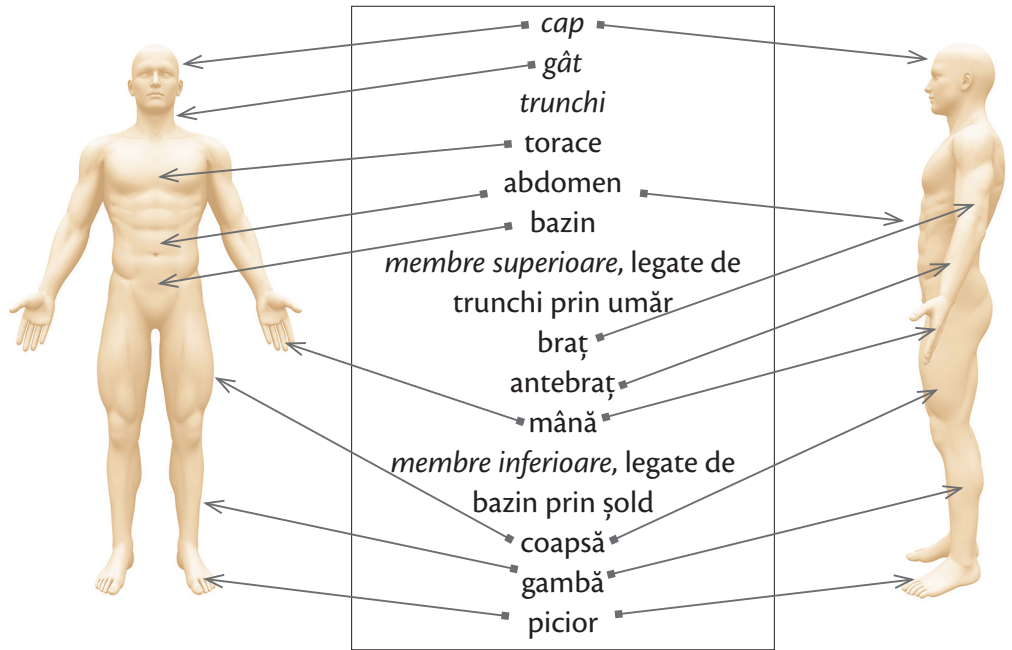
► **Aparatul locomotor este alcătuit din oase, mușchi și tendoane.**

► **Țesuturi din corpul uman:**

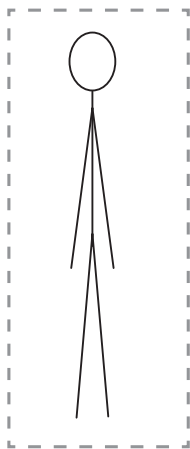
- Mușchi scheletici: 42%
- Grăsimi: 20%
- Oase: 20%
- Piele: 16%
- Creier: 2%



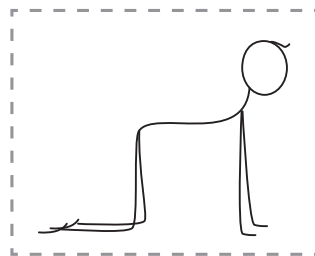
Denumirea segmentelor corpului



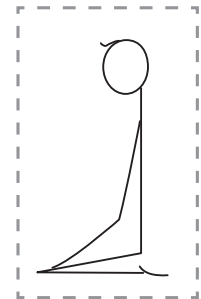
Denumirea pozițiilor de bază ale corpului



Stând
(variante depărtat)



Pe genunchi
(variante cu sprijin pe palme)



Așezat
(variante pe călcâie)



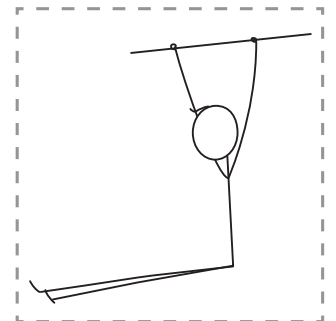
Culcat facial



Culcat dorsal



Culcat costal



Atârnat
(variante „în echer”)

Denumirea mișcărilor de bază ale segmentelor corpului

1. Mișcări ale capului și gâtului

- ▶ Aplecări
- ▶ Extensii
- ▶ Răsuciri
- ▶ Rotări

2. Mișcări ale membrilor superioare

- ▶ Ridicări
- ▶ Coborâri
- ▶ Îndoiri
- ▶ Întinderi
- ▶ Ducer
- ▶ Balansări
- ▶ Rotări
- ▶ Răsuciri
- ▶ Forfecări

3. Mișcări ale trunchiului

- ▶ Înclinări
- ▶ Îndoiri
- ▶ Îndoiri răsucite
- ▶ Extensii
- ▶ Întinderi
- ▶ Aplecări
- ▶ Răsuciri
- ▶ Rotări

4. Mișcări ale membrilor inferioare

- ▶ Îndoiri
- ▶ Întinderi
- ▶ Ridicări
- ▶ Coborâri
- ▶ Ducer
- ▶ Răsuciri
- ▶ Rotări
- ▶ Balansări
- ▶ Forfecări



Răsuciri

FORMAȚII DE BAZĂ

De regulă, în lecția de educație fizică și sport, vei acționa în următoarele formații:

Formații de adunare

► în linie pe un rând



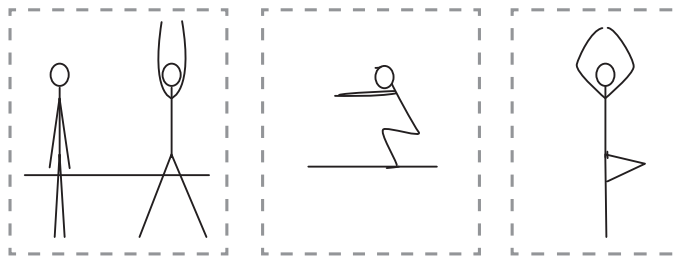
► în linie pe două rânduri



Poziția stând și derivate ale acesteia

► pe ambele picioare:

- depărtat
- încrucișat
- ghemuit
- fandat



► pe un picior, cu celălalt:

- îndoit sprijinit;
- îndoit susținut;
- întins sprijinit;
- întins susținut.

Alinieri

► în linie



► în coloană



Cum se realizează? Capul se întoarce spre dreapta, iar palma dreaptă se pune pe șold, cotul atingând brațul colegului din dreapta ta, după care, cu pași mici, te deplasezi înainte sau înapoi, până când vezi obrazul primului coleg din linie.

Cum se realizează? Brațul drept este întins și privirea orientată spre capul colegului din fața ta!

Întoarceri de pe loc

Sunt modalități de schimbare a direcției spre stânga, spre dreapta sau spre stânga-mprejur. **Cum se realizează?** Se execută la comandă, în doi timpi. Exemplu: la întoarcerea spre stânga, pe timpul 1 – te întorci spre stânga, pe călcâiul piciorului stâng și pe vârful piciorului drept, iar pe timpul 2 – piciorul drept se alătură piciorului stâng.

Formarea coloanei de gimnastică

Cum se realizează? Se execută din deplasare, în coloană câte unul. La comanda „în coloană de gimnastică, câte patru pe mijlocul sălii” când primul elev din coloană ajunge la colțul sălii, se comandă „MARȘ”, primul, al doilea, al treilea și al patrulea copil deplasându-se în coloană pe lățimea sălii, după care, printr-o întoarcere, se dispun în linie cu distanțe (intervale) egale între ei, deplasându-se către înainte. Fără a se opri deplasarea întregii coloane, următorii patru elevi, când primul dintre ei ajunge la colțul sălii, efectuează aceleași acțiuni ca și primii patru elevi ș.a.m.d.

Pornire și oprire din mers

Cum se realizează? La pornire, o deplasare începe la comandă, cu piciorul stâng. Oprirea încetează o deplasare, la comanda „STAI”! Comanda se dă pe piciorul drept, se mai face un pas cu piciorul stâng și se alătură piciorul drept.

Treceri dintr-o formație în alta

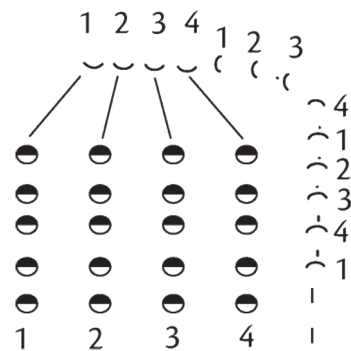
• *Trecere din linie pe un rând în linie pe două rânduri*

Cum se realizează? Se efectuează de pe loc, din formația de linie pe un rând. Elevii efectuează numărătoarea câte doi, reținându-și numărul. La comanda „Din linie pe un rând în linie pe două rânduri” elevii care au numărul 2 efectuează un pas oblic spre dreapta, situându-se în fața elevilor cu numărul 1.

• *Trecere din coloană câte unul în coloană câte doi*

Cum se realizează? Se efectuează de pe loc, din formația de șir (coloană câte unul). La comanda „Din coloană câte unul în coloană câte doi”, după ce au numărat câte doi, elevii cu numărul 2 efectuează un pas oblic spre înainte și se situează în dreptul elevilor cu numărul 1.

• *Trecere din coloană câte unul în coloană câte „n” (a fost descrisă și ilustrată anterior, la formarea coloanei de gimnastică).*



Coloană de gimnastică de câte 4



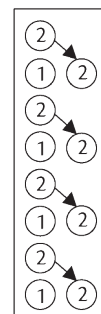
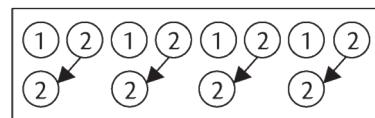
SFATURI

Efectuează întoarcerea odată cu ceilalți trei elevi din linie, păstrând alinierea și intervalul față de ei.



ATENȚIE

În toate deplasările în coloană, să nu-l atingeți pe cel din față ta!



II. DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ

STAREA GENERALĂ DE SĂNĂTATE

Supraveghează-ți permanent starea de sănătate!

Întipărește-ți în minte ideea că sănătatea este bunul tău cel mai de preț. De aceea trebuie să o supraveghezi tot timpul, să dai atenție oricărui semn de deteriorare a acesteia, să nu amâni rezolvarea oricărei probleme de sănătate.

Când ești sănătos:

- ▶ nu resimți nicio durere (*organică*, musculară);
- ▶ temperatura corpului tău este de 36,5-37 °C;
- ▶ căile respiratorii îți sunt libere, nu sunt obstrucționate de mucozități, nu îți curge nasul, nu tușești, nu strănuți repetat, nu ești răgușit;
- ▶ ai un somn profund (8-9 ore), liniștit și odihnitor;
- ▶ ai poftă normală de mâncare;
- ▶ pulsul, în stare de repaus, este regulat (68-72 pulsații/minut);
- ▶ greutatea corporală evoluează în limite normale, fără depuneri excesive de țesut adipos (grăsime);
- ▶ ai chef de joacă, de lucru (învățătură, activități cotidiene diverse);
- ▶ resimți vigoare, bună dispoziție, dorință de acțiune.

Orice semn de abatere de la aceste atribute ale sănătății (răceală, oboseală prelungită, tulburări organice, inflamații ale amigdalelor, polipilor, apendicelui, leziuni etc.) are în spate o cauză pe care, împreună cu părinții și, după caz, cu medicul școlar sau de familie, trebuie să o descoperiți și să o îndepărtați prin mijloace terapeutice specifice.

Preventiv, poți lua singur următoarele măsuri:

- ▶ igienă personală sistematică și continuă;
- ▶ control periodic (la șase luni) la stomatolog;
- ▶ regim alimentar corect, bazat pe:
 - ▶ obișnuința de a mânca regulat, dimineată, la prânz și seara (seara mai puțin, înainte de ora 20:00, de preferat salate de fructe sau legume, pește fiert sau la grătar);
 - ▶ proteine animale (carne de pasăre, pește, vită tânără) și vegetale (soia, fasole, mazăre, linte, cereale integrale, migdale, semințe de cânepă, avocado etc.);
 - ▶ lactate naturale (lapte, brânză, unt, iaurt);
 - ▶ legume și fructe proaspete;
 - ▶ pâine consumată în cantități reduse;
 - ▶ lichide (1,5-2 litri/zi: apă, sucuri naturale etc.), excluzând sucurile artificiale, dulci și acidulate.

Dicționar
Organic Care ține de structură, de esență, de funcțiile unui organ sau ale unui organism



SFATURI

- ✓ Sunt de preferat fructele și legumele naturale (mici și medii), ecologice, netratate chimic sau modificate genetic!
- ✓ Preferă, în cantitate mică, pâinea neagră sau pâinea de seară.
- ✓ Evită produsele alimentare care conțin conservanți, coloranți și alți aditivi (E-urile nocive).
- ✓ Evită consumul excesiv de dulciuri.



Ai grijă să-ți organizezi de așa manieră cele 24 ore zilnic, astfel încât să aloți timp pentru:

- somn (8-9 ore);
- igiena personală, pe parcursul întregii zile (o oră);
- activitățile specifice de la școală (5 ore);
- temele de acasă/școală după școală (3 ore);
- mese (mic dejun, prânz, gustare, cină) (1,5 ore);
- activități independente (lectură, vizionare programe TV, PC etc.) (3 ore);
- activități fizice, de preferat în aer liber (2,5 ore).



Pentru orice activitate realizată, corpul uman consumă **energie**.

Pentru a avea energie, trebuie să **mănânci alimente sănătoase** și să **te odihnești suficient**.

• Pentru a-ți menține **sănătatea** și a avea un corp armonios, trebuie să alternezi **activitățile fizice** (mersul pe jos, pe bicicletă, practicarea unui sport, îndeplinirea unor treburi casnice) și **intelectuale** (citit, scris, calculat, memorat, studierea unui instrument muzical etc.) cu **odihna**.



Tu ce activități fizice practici?

CĂLIREA ORGANISMULUI

Cum îți explici că unele persoane răcesc, tușesc sau strănută doar dacă merg cu picioarele goale prin casă, iar alte persoane fac baie în lacuri cu apă foarte rece sau chiar în ape aproape înghețate, fără a păți nimic? De ce propria-ți față suportă fără probleme aerul rece sau frigul, dar dacă dezbraci o altă parte a corpului ai imediat senzația de frig?

La ambele întrebări există un singur răspuns: capacitatea de adaptare la variațiile factorilor de mediu care **se obține prin călire**.

Ca să fie eficientă, călirea trebuie:

- ▶ să se realizeze progresiv;
- ▶ să se desfășoare continuu;
- ▶ să varieze intensitatea temperaturilor la care este supus corpul;
- ▶ să se realizeze cu mijloace diverse: băi de aer (cald, rece, uscat, umed, vânt), de apă, de soare;
- ▶ să fie individualizată, corespunzător particularităților tale, ca durată și intensitate a procedurilor folosite.

Adaptează-te la fiecare anotimp crescând rezistența la factorii naturali: aer, apă, vânt, ploaie, ger!

1. Călirea cu ajutorul aerului

- ▶ cu cât temperatura aerului diferă mai mult de cea a corpului (36,5°C), cu atât acțiunea sa asupra corpului este mai puternică;
- ▶ pielea să vină în contact cu aerul pe o suprafață cât mai mare;
- ▶ se poate face în interior, temperatura aerului din cameră progresând de la 20°C până la egalarea temperaturii de afară;
- ▶ se combină cu mișcări ale segmentelor, cu mers și alergare ușoară;
- ▶ dacă apar tremurături (frisoane) sau transpirație abundentă, băile de aer se întrerup;
- ▶ obișnuiește-te să dormi cu fereastra deschisă (primăvara, vara și toamna) sau întredeschisă în anotimpul rece, fiind îmbrăcat cât mai lejer cu putință;
- ▶ când te simți obosit la școală sau acasă, fă o baie scurtă de 5-10 minute de aer proaspăt, nepoluat.



2. Călirea cu ajutorul apei

- ▶ exercită influențe asupra termoreglării corpului;
- ▶ exercită acțiune mecanică asupra corpului (prin mișcarea apei);
- ▶ exercită acțiune chimică, prin sărurile dizolvate în ea;
- ▶ produce modificări evidente în activitatea inimii și a circulației sângelui, a organelor respiratorii și a metabolismului.

Ai la dispoziție următoarele proceduri: fricționarea cu un prosop aspru și umed; turnatul apei pe corp (stropire cu apă rece); dușul alternând apa caldă cu cea rece.

Cum se realizează? Călirea va începe întotdeauna cu apă mai caldă, a cărei temperatură scade treptat. Se începe vara și se continuă tot timpul anului. Procedeele de călire se folosesc dimineața și au o durată scurtă până la 3 minute. Scăldatul în mare are efect mai puternic decât cel realizat în lac sau râu. Mersul cu picioarele goale prin iarba umedă (după rouă sau ploaie) are un efect benefic de călire a picioarelor.



3. Călirea cu ajutorul soarelui

Razele solare activează funcția circulatorie și respiratorie, distrug microbii patogeni din aer, apă și de pe sol și previn rahitismul.

Efectele de călire cele mai mari se obțin dacă baia de soare:

- ▶ este totală (se expune întreaga suprafață a corpului);
- ▶ este directă (fără veșminte care absorb razele ultraviolete);
- ▶ este progresivă ca durată;
- ▶ este continuă (efectuată zilnic).

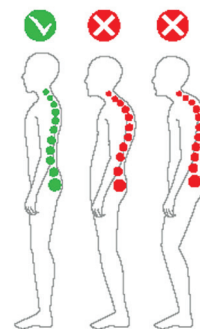
Expunerea la soare se face și pe timp noros, deoarece acționează razele difuzate. Zăpada are cel mai mare grad de difuzare a razelor solare.

Cum se realizează?

- ▶ poziția corpului este culcat, cu picioarele orientate spre soare;
- ▶ după ce pielea s-a bronzat, expunerea la soare se poate face și din poziția în picioare sau din mișcare;
- ▶ capul va fi acoperit cu pălărie/șapcă albă și ochii vor fi protejați cu ochelari de soare;
- ▶ în prima zi, expunerea la soare durează 5 minute pe față (partea anterioară a corpului) și 5 minute pe spate (partea posterioară a corpului), urmate de o pauză de 15 minute la umbră. Se efectuează trei asemenea ședințe de expunere. Durata expunerilor se mărește cu 5 minute în fiecare zi de plajă;
- ▶ orele indicate pentru expunerile la soare, la mare, sunt:
 - ▶ 7-10 și 17-18 în lunile iulie și august;
 - ▶ 8-10 și 16-18 în lunile mai, iunie și septembrie.

POSTURA CORPULUI

Pentru a avea o stare de confort corporal, încearcă să păstrezi permanent postura corectă a corpului, ca în imaginile alăturate.

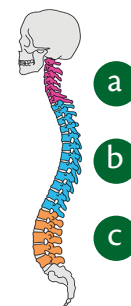


Postura corectă înseamnă că, privindu-te în oglindă, **din față**, constăți că:

- ▶ linia imaginară a capului și gâtului se află în prelungirea axei mediane a corpului;
- ▶ umerii sunt situați la același nivel;
- ▶ cele două jumătăți ale trunchiului (stânga – dreapta) sunt egale și simetrice;
- ▶ linia bazinului este paralelă cu linia umerilor și cu solul;
- ▶ abdomenul este în prelungirea liniei toracelui;
- ▶ membrele inferioare sunt egale ca lungime, grosime, formă și dispunere.

Dacă vei fi privit **din profil**, de către unul dintre părinți, acesta trebuie să constate:

- ▶ existența curburilor fiziologice **alterne** ale coloanei vertebrale, respectiv curbura cervicală (a) cu convexitatea spre înainte, curbura toracică (b) cu convexitatea posterior și curbura lombară (c) cu convexitatea spre înainte, reprezentate în figura alăturată;
- ▶ înclinația bazinului de 40 – 45° față de planul orizontal;
- ▶ că membrele inferioare sunt drepte sau foarte puțin înclinate înainte;
- ▶ că laba piciorului prezintă în interior o scobitură accentuată.



Dicționar
Alterne Așezate de o parte și de alta

Când vei fi privit **din spate** de către unul sau ambii părinți, roagă-i să fie atenți la următoarele aspecte:

- ▶ linia coloanei vertebrale să fie dreaptă;
- ▶ liniile umerilor și ale bazinului să fie simetrice și paralele;
- ▶ omoplații să fie dispuși simetric și lipiți de cutia toracică;
- ▶ egalitatea în lungime, grosime și dispunere a membrilor inferioare.

Iată câteva dintre principalele abateri de la postura corectă, care se pot întâlni ca urmare a acestor vizualizări externe:

▶ la nivelul gâtului:

- înclinare exagerată înainte sau „gât de lebdă” (a)
- înclinare laterală sau „gât sciotic” (b)
- răsucire spre stânga sau dreapta sau „tor-ticolis” (c)



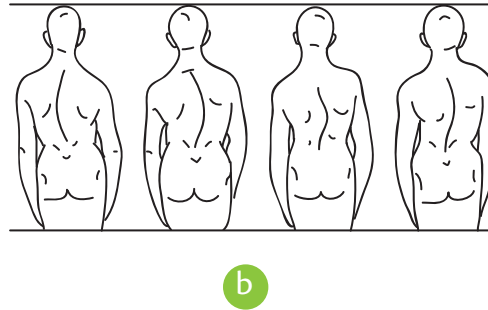
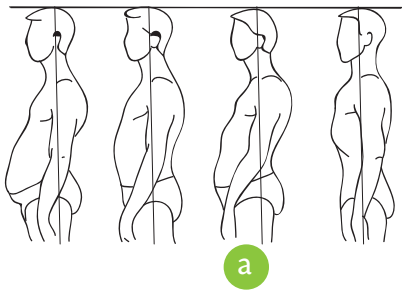
corect



corect

► **la nivelul trunchiului, privit global:**

- încurbări cifotice (a)
- încurbări scoliotice (b)



Dicționar
Încubare Curbare,
arcuire, îndoire

► **la nivelul toracelui:**

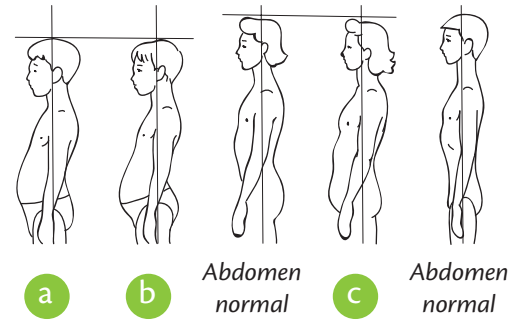
- torace cilindric – fără diferențe între dimensiunile bazelor acestuia;
- torace plat – cu un diametru antero-posterior foarte mic;
- torace înfundat – cu sternul înfundat;
- torace conic – cu baza superioară îngustă și cu cea inferioară lată;
- torace strangulat – înfundarea spațiilor intercostale;
- torace asimetric – cu claviculele asimetrice.



Exemplu imagine torace plat și înfundat la bază

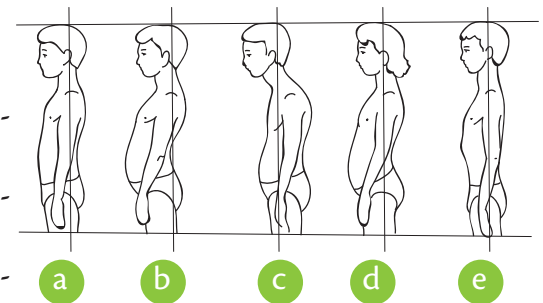
► **la nivelul abdomenului:**

- abdomen dilatat, balonat sau proeminent (a) ;
- abdomen gras – pe toată întinderea sau cu depozite adipoase în formă de cute, colac sau șorț (b);
- abdomen cu perete muscular moale (c).



► **la nivelul spatelui:**

- spate normal (a)
- spate lordotic (b), accentuarea curburii lombare;
- spate rotund, accentuarea curburii toracale și diminuarea curburii lombare (c);
- spate cifotic (c), accentuarea curburii toracale;
- spate cifo-lordotic (d), curbări exagerate atât a coloanei toracale, cât și a celei lombare;
- spate plan (e) aproape drept, fără evidențierea curburilor fiziologice;
- spate cifo-scoliotic, curbura coloanei toracale combinată și cu o curbură laterală;
- spate scoliotic, curbură laterală a coloanei vertebrale.



► **la nivelul bazinului:**

- bazin înclinat lateral (denivelare);
- bazin translat spre stânga sau dreapta;
- bazin torsionat (răsucit) față de trunchi.

► **la nivelul membrelor superioare:**

- inegalități și asimetrii;
- atrofii globale și parțiale;
- deformații generate de sechele rahitice sau traumatice.

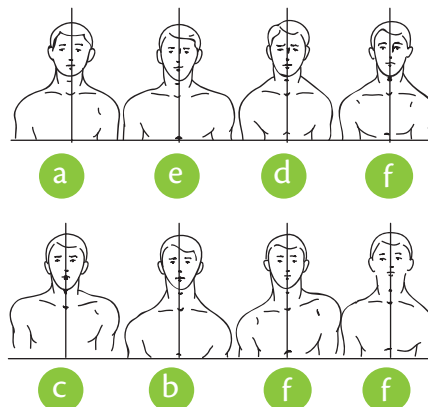
Dicționar

Atrofie Micșorare a volumului unei celule sau a unui organ

Sechele Tulburare funcțională sau organică în urma unei boli

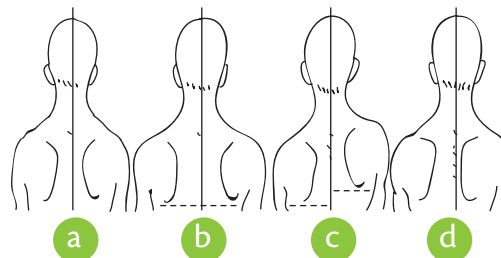
► **la nivelul umerilor:**

- umeri normali (a);
- umeri înguști (b);
- umeri căzuți (b);
- umeri înălțați (c);
- umeri aduși în față (d);
- umeri împinși înapoi (e);
- umeri asimetrice (f).



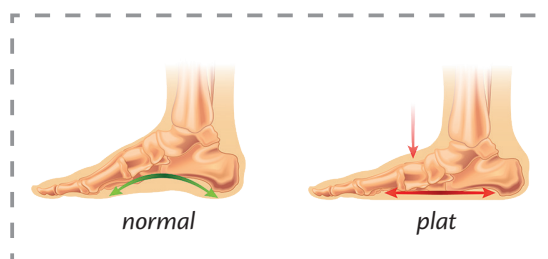
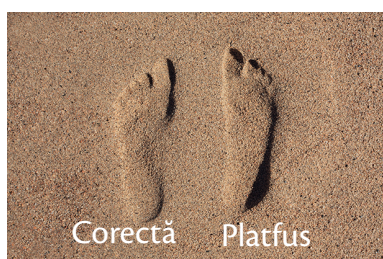
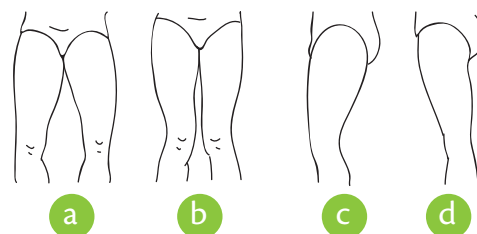
► **la nivelul omoplaților:**

- omoplați apropiați de coloană (a);
- omoplați coborâți;
- omoplați desprinși de torace (b);
- omoplați basculați în sus și în afară (d);
- omoplați asimetrice (c).



► **la nivelul membrelor inferioare:**

- asimetrice în lungime sau grosime;
- curbate spre în afară (a), denumite picioare în VAR;
- curbate spre interior (b), denumite și picioare în VALG;
- genunchi în flexie (c);
- genunchi în hiperextensie (d);
- bolta plantară căzută (platfus).



Urma lăsată de laba piciorului pe nisip

EXERCIȚII LIBERE, CU OBIECTE ȘI CU PARTENER, DE INFLUENȚARE SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

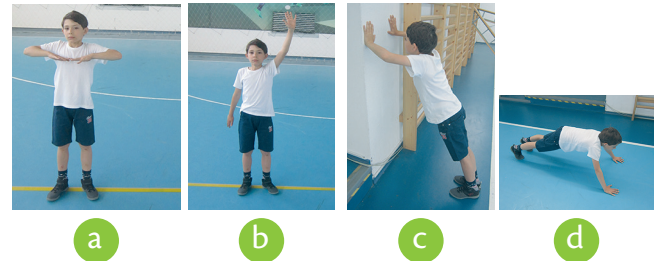
Le poți exersa independent, atunci când îți propui să îți dezvolti musculatura brațelor, a abdomenului, a spatelui sau a picioarelor și să previi eventualele atitudini deficiente.

Atenție la armonia dezvoltării corpului tău!

A. Exerciții pentru membrele superioare

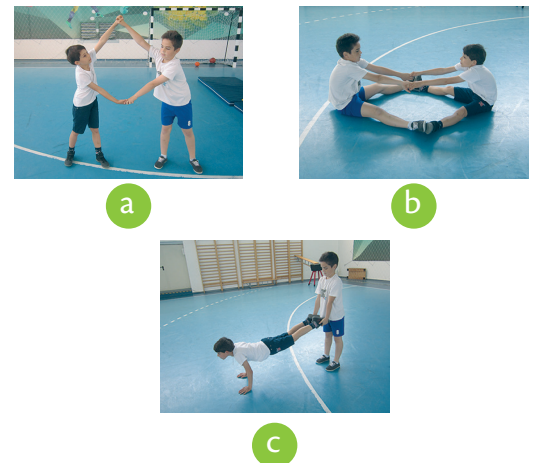
I. Exerciții libere (fără obiecte)

- ▶ extensii ale brațelor, îndoite și întinse (a);
- ▶ rotații ale brațelor, simultan sau alternativ (b);
- ▶ flotări: la perete (c), pe scaun, jos;
- ▶ deplasări laterale din sprijin culcat (d);
- ▶ flotări cu desprindere la perete.



II. Exercițiile cu partener (frate, soră, prieten, unul dintre părinți)

- ▶ fandări înainte, ținându-te de mâini (a);
- ▶ din sprijin culcat, deplasări laterale pe brațe, celălalt susține picioarele;
- ▶ tracțiuni pe perechi, din șezând depărtat (b);
- ▶ împingere în palme pentru scoaterea din cerc;
- ▶ forță brațe (*Skandenberg*);
- ▶ din sprijin culcat („roaba”) (c).



III. Exerciții cu obiecte

- ▶ cu baston:
 - ▶ tracțiuni de baston, îndoind genunchii la piept (a);
 - ▶ extensii cu ajutorul partenerului;
 - ▶ îndoiri – întinderi;
 - ▶ duceri cu baston din față-sus – după gât;
 - ▶ duceri înainte din „pe genunchi”;
 - ▶ tracțiuni cu un braț sau cu ambele brațe, cu extensorul;
- ▶ la scaun:
 - ▶ flotări;
 - ▶ flexii ale membrelor superioare din șezând și din culcat dorsal;
 - ▶ flexii ale membrelor inferioare din șezând și din culcat dorsal;
 - ▶ ridicări de scaun.
- ▶ cu gantere (sau recipiente din plastic umplute cu nisip 0,5-1 kg):
 - ▶ îndoiri și întinderi de brațe;
 - ▶ aplecări, îndoiri, răsuciri ale trunchiului, cu poziții variate ale brațelor;
 - ▶ fandări înainte/lateral cu poziții variate ale brațelor.



B. Exerciții pentru trunchi

I. Exerciții libere

- ▶ din așezat sprijinit – ridicare în extensie (a);
- ▶ din așezat – răsucire dreapta – stânga cu brațele întinse (b);
- ▶ ridicarea trunchiului cu răsucire;
- ▶ din culcat dorsal – deplasarea picioarelor:
 - ▶ către sol;
 - ▶ în sus (c);
 - ▶ cu genunchii la piept.
- ▶ din culcat dorsal – ridicarea picioarelor
 - ▶ simultan – alternativ;
 - ▶ cu bătaie din palme (d).



a



b



c



d

II. Exerciții cu partener

- ▶ stând depărtat – brațele pe umerii partenerului, aplecări (a);
- ▶ culcat dorsal – picioarele la verticală susținute de partener, ridicări de trunchi și coborâre;
- ▶ culcat dorsal cu sprijin al picioarelor pe umerii partenerului, extensii (b).



a



b

III. Exerciții cu obiecte

- ▶ din așezat pe scaun, ducerea picioarelor întinse oblic – sus;
- ▶ din culcat dorsal cu picioarele întinse, sprijinite pe scaun, ridicarea trunchiului cu atingerea vârfului picioarelor cu palmele;
- ▶ din stând depărtat, extensii și îndoiri ale trunchiului cu bastonul așezat pe umeri (a);
- ▶ din culcat dorsal, cu brațele întinse sus, susținând bastonul, ridicarea trunchiului și îndoire urmată de atingerea vârfului picioarelor cu bastonul;
- ▶ aplecări, îndoiri, răsuciri ale trunchiului cu brațele în lateral ținând gantere (sau recipiente din plastic umplute cu nisip 0,5-1 kg).



a



a



b

C. Exerciții pentru membrele inferioare

I. Exerciții libere: genuflexiuni, fandări, sărituri.

II. Exerciții cu partener

- ▶ din culcat dorsal, susțineri și împingeri partener cu picioarele (a);
- ▶ de coate, reciproc apucat, genuflexiuni (b), sărituri.

III. Exerciții cu obiecte

- ▶ variante de sărituri peste baston (c);
- ▶ tracțiuni, împingeri;
- ▶ fandări și urcări pe scaun (d).



c

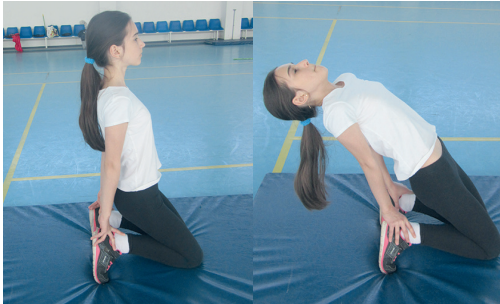


d

EXERCIȚII CORECTIVE PENTRU ATITUDINI DEFICIENTE

Dintre numeroasele atitudini corporale deficiente care pot apărea la nivelul corpului în ansamblu și al segmentelor acestuia, am selectat șapte atitudini corporale deficiente care pot apărea la vârsta ta și pe care le poți corecta, dacă acestea s-au instalat, cu câteva exerciții simple.

I. Pentru **atitudinea global cifotică**



Extensii din poziția pe genunchi



Rulare înainte-înapoi pe un obiect cilindric

II. Pentru **atitudine global lordotică**

- ▶ mers cu mâinile la ceafă, ridicarea alternativă a genunchilor la piept;
- ▶ așezat cu sprijin pe antebrațe înapoi, îndoirea genunchilor – inspirație, întinderea lor – expirație, simultan sau alternativ (a);
- ▶ culcat dorsal, cu brațele întinse oblic în sus pe sol, ducerea membrului inferior drept spre mâna stângă, idem ducerea membrului inferior stâng la mâna dreaptă (b);
- ▶ culcat dorsal, cu tălpile sprijinite pe sol, genunchii ușor îndoiți, ridicarea trunchiului la verticală cu ducerea brațelor lateral – inspirație, revenire – expirație (c).



a



b



c

III. Pentru **scolioza în „C” dreapta**

- ▶ mers pe vârfuri cu mâna stângă pe creștet, mâna dreaptă pe șold (a);
- ▶ mers cu brațul stâng oblic sus, brațul drept oblic jos și înapoi cu extensia trunchiului și arcuire la fiecare pas (b);



a



b

- ▶ mers cu un baston la spate, apucat asimetric, mâna stângă sus, dreapta jos, ducerea trunchiului în extensie cu răsucire spre stânga (c);
- ▶ stând fandat pe piciorul drept, mâna stângă pe creștet, mâna dreaptă pe șold, îndoiri laterale dreapta împotriva rezistenței opuse de mâna dreaptă (d);
- ▶ pe genunchi, cu sprijin pe palme, trunchiul sub orizontală, târâre cu înaintarea mâinii stângi și a piciorului drept;
- ▶ culcat facial, mâna stângă la ceafă, piciorul drept îndoit lateral, târâre înainte sau în cerc spre dreapta.



c



d

În cazul scoliozei în „C” stânga , mișcărilor se execută cu segmentele și pe direcțiile inverse descrise la scolioza în „C” dreapta.

IV. Pentru **torace înfundat**

- ▶ mers pe vârfuri cu mâinile la ceafă, ducerea coateilor spre înapoi (a);
- ▶ alergare pe loc și cu deplasare cu mâinile sub axilă, ridicarea alternativă a genunchilor la piept;
- ▶ pe genunchi, cu sprijin pe palme, coatele îndoite și orientate în afară, târâre înainte;
- ▶ culcat facial (pe partea anterioară a corpului), apucat de glezne, ducerea trunchiului înapoi cu tracțiunea brațelor, cu inspirație, revenire cu expirație (b);
- ▶ stând în fața oglinzii, palmele pe abdomen, inspirație cu ducerea capului și a umerilor înapoi, revenire cu expirație.



a



b

V. Pentru **omoplați depărtați și desprinși**

- ▶ mers ghemuit, mâinile prinse la spate, coatele trase mult înapoi (a);
- ▶ stând depărtat, cu un baston apucat la nivelul umerilor, întinderea brațelor în sus simultan cu extensia trunchiului;
- ▶ stând în fața oglinzii, brațele în jos pe lângă corp, tragerea umerilor spre înapoi;
- ▶ pe genunchi, cu sprijin pe palme, trunchiul sub orizontală, ridicarea alternativă a brațelor cu extensia capului (b);
- ▶ culcat facial, brațele pe lângă corp, extensia trunchiului alternativ cu extensia membrelor inferioare.



a



b

VI. Pentru corectarea genunchilor în VAR

- ▶ mers fandat cu mâinile pe umeri, răscucirea trunchiului spre dreapta și spre stânga (a);
- ▶ stând depărtat, brațele lateral, fandare lateral stânga, spatele drept, piciorul fandat are vârful orientat în afară, revenire și reluare cu celălalt picior (b);
- ▶ pe genunchi, ducerea piciorului lateral sprijinit pe partea internă a labei piciorului, simultan cu ducerea brațelor sus și îndoirea trunchiului spre stânga, revenire și reluare cu celălalt picior;
- ▶ culcat dorsal (pe spate) cu o minge mică între glezne, genunchii menținuți apropiați, îndoirea și întinderea genunchilor păstrând mingea între glezne (c).



a



b



c

VII. Pentru corectarea piciorului plat

- ▶ culcat dorsal cu genunchii îndoiți în fața unui perete, vârful picioarelor sprijinite pe perete desenează cercuri imaginare (a);
- ▶ culcat dorsal, talpă în talpă, îndoirea genunchilor menținând tălpile apropiate (b);
- ▶ culcat dorsal, cu genunchii ușor îndoiți, tălpile sprijinite pe perete, joc de glezne cu rularea tălpii pe călcâi-vârf (c);
- ▶ culcat facial, trunchiul în extensie, mâinile apucă vârful picioarelor, rularea pe partea anterioară a trunchiului (*bărcuța*) (d);
- ▶ așezat, cu sprijin în spate, genunchii îndoiți, o minge între tălpi, îndoirea și întinderea genunchilor cu menținerea mingii între tălpi;
- ▶ așezat pe un scaun, cu tălpile așezate pe un baston, rularea bastonului;
- ▶ din șezând, sprijinit în spate, cu genunchii îndoiți, strângerea cu vârful picioarelor a unui prosop/cearșaf întins în față.



a



b



c



d

EDUCAREA ACTULUI RESPIRATOR ȘI REGLAREA RESPIRAȚIEI ÎN EFORT

Respirația este un act reflex, dar o poți controla ca amplitudine, ca frecvență, sau o poți întrerupe un moment (apnee).

Uneori, la joacă, în activitățile gospodărești, în lecțiile de educație fizică și când ai fost nevoit să depui eforturi mai mari, ai resimțit senzația de lipsă de aer, gâfâind din ce în ce mai repede, fiind apoi tentat să reduci sau să încetezi efortul.

Știi de ce gâfâi în asemenea eforturi? Pentru că organismul tău cere aer care conține oxigen, dar acesta nu poate intra în cantitate suficientă în plămâni deoarece în ei a rămas o cantitate de aer folosit (încărcat cu dioxid de carbon) care nu a fost eliminat total prin expirație.

De aceea, este necesar să înveți să respiri corect în toate împrejurările, astfel încât să asiguri organismului cantitatea de aer oxigenat de care are nevoie, putând astfel să continui, fără dificultăți, efortul.

Iată câteva exerciții de respirație care îți vor fi de folos:

a) inspirații și expirații pe durate egale de timp:

- ▶ din mers, numărând în gând:
 - ▶ inspiri pe doi pași și expiri pe următorii doi pași;
 - ▶ inspiri pe patru pași, expiri pe următorii patru pași;
 - ▶ inspiri pe șase pași de mers mai rapid, expiri pe următorii șase pași de mers.

b) inspirații și expirații pe durate diferite de timp:

- ▶ din alergare ușoară, numărând în gând:
 - ▶ inspiri pe doi pași și expiri pe trei pași;
 - ▶ inspiri pe doi pași și expiri pe patru pași;
 - ▶ inspiri pe trei pași și expiri pe cinci pași;
 - ▶ inspiri pe patru pași și expiri pe șase pași.

După cum observi, ți se solicită să mărești durata expirației, eliminând astfel din plămâni aproape tot aerul uzat, asigurând prin inspirație pătrunderea unei cantități mai mari de aer oxigenat.

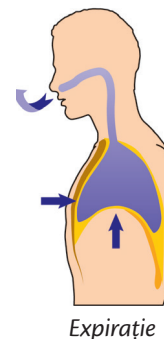
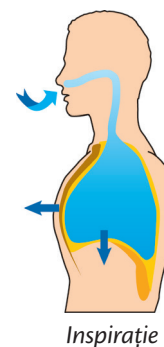
Îți sugerăm, în continuare, câteva poziții de yoga care îți vor permite să-ți controlezi respirația abdominală (diafragmatică):

a) din poziția „**crocodilul**”, realizezi 2-3 respirații calme, lente, timp de 15 secunde, intercalate de respirații obișnuite libere;

b) din poziția „**modestia**”, respirații lente timp de 10-15 secunde, alternate cu respirații libere din poziția stând;

c) din poziția „**câinele**”, respirație minimală abdominală timp de 10-15 secunde, asemănătoare câinelui când se află în repaus;

d) din poziția „**iepurele**”, între 20 secunde și până la 3-5 minute, se vor realiza respirații voluntare urmărind mișcările de dilatare a abdomenului în inspirație și retractarea acestuia în expirație.



a



b



c



d

EVOLUȚIA CREȘTERII ȘI A DEZVOLTĂRII FIZICE

Este normal să fii interesat dacă înălțimea, greutatea și alte dimensiuni ale corpului tău se încadrează în limitele normale ale dimensiunilor copiilor de aceeași vârstă și gen (sex), determinate de Institutul de Igienă și Sănătate Publică din România.

Pentru a-ți compara valorile personale ale unor dimensiuni și funcții ale corpului, în clasa a V-a vei învăța cum se determină valorile unor indici morfologici și funcționali și cu ce instrumente.

Înălțimea (statura) se măsoară între punctul cel mai înalt de pe cap (vertex) și podeaua pe care stai. În cabinetele medicale, înălțimea se măsoară cu un aparat numit staturometru. Acasă, pe tocul unei uși/grinzi (așa cum procedau strămoșii noștri) sau pe un perete drept, înscrii/lipești pe verticală, cu ajutorul centimetrului de croitorie al mamei, lungimea de 2 m (ca să o ai până la 20 de ani), marcând, de la un metru în sus, decimetrii și centimetrii. Ca să-ți măsoari corect înălțimea, stai în picioare, cu spatele la perete, având linia marcată între omoplați, cu capul, spatele, fundul și călcâiele lipite de perete. Privirea o orientezi către înainte. Singur (sau cu mama/tata/fratele sau sora) așezi un echer, cu unghiul drept pe linia marcată și cu una dintre catete pe punctul cel mai înalt al capului. Echerul rămâne pe perete, iar tu ieși de sub acesta. În partea de jos a catetei orizontale a echerului vei citi valoarea înălțimii tale exprimate în metri și centimetri.

Greutatea corporală o vei măsura cu cântarul de persoane înregistrând-o în kilograme și sute de grame. Este bine să o realizezi dimineața, după ce-ți faci nevoile fiziologice.

Perimetrul toracic pune în evidență grosimea toracelui. Se măsoară cu centimetrul de croitorie care se așază:

- ▶ la băieți, pe sub vârful omoplaților, în spate, și la baza unghiului dintre coaste, în față;
- ▶ la fete, tot pe sub vârful omoplaților, la spate, și la nivelul articulației coastei a IV-a cu sternul.

Măsurarea o va realiza o persoană apropiată ție și se face astfel:

- ▶ tu stai cu trunchiul dezbrăcat în poziția în picioare, cu brațele ușor depărtate;
- ▶ se trece centimetrul de croitorie pe sub punctele corpului prezentate mai sus, ținând capătul zero al centimetrului pe corp;
- ▶ brațele tale se apropie de corp și respiră normal;
- ▶ cel care măsoară ține celălalt capăt al centimetrului între degetul mare și arătător, încât să-i permită să alunece printre degete;
- ▶ în momentul în care intervine pauza dintre inspirație și expirație se unește centimetrul cu punctul zero al acestuia, citindu-se numărul de centimetri;



Staturometru



Cântar
de persoane



Măsurarea perimetrului
toracic la fete

- ▶ după acest moment, centimetrul este din nou lăsat liber să culiseze printre degete, unindu-se cu punctul zero în finalul unei inspirații maxime, citindu-se numărul de centimetri care marchează valoarea **perimetrului toracic în inspirație maximă**;
- ▶ centimetrul este lăsat din nou liber să se deplaseze printre degete până în momentul final al unei expirații forțate, când se unește cu punctul zero, citindu-se numărul de centimetri care relevă valoarea **perimetrului toracic în expirație forțată**.

Elasticitatea toracică se determină prin scăderea valorii perimetrului toracic în expirație forțată din valoarea perimetrului toracic în inspirație maximă. Cu cât această diferență este mai mare, cu atât ai indicii că în plămâni tăi intră o cantitate mai mare de aer, deci ai o ventilație și o oxigenare mai bune ale corpului.

În clasele următoare vei învăța cum să-ți determini și perimetrele antebrațului, brațului, abdomenului, gambei, cât și pe cel fesier.

Pulsul (frecvența cardiacă) se numără presând cu două/trei degete artera radială, ca în imaginea alăturată.

- ▶ se face imediat după trezire, înainte de orice activitate;
- ▶ se numără pulsațiile pe 10 secunde și numărul obținut se înmulțește cu șase, rezultatul fiind valoarea pulsului pe minut;
- ▶ verificarea pulsului o poți face în poziția culcat pe spate, în picioare și după un efort constant (de exemplu, 10 genuflexiuni).

Pulsul în poziția culcat pe spate reflectă economia funcțională a sistemului cardiovascular în condiții de repaus absolut.

Pulsul în poziția în picioare, determinat imediat după ridicarea din pat, din poziția culcat, exprimă calitatea reglării aparatului cardiovascular la scăderea debitului cardiac.

Pulsul după efort exprimă calitatea reglării aparatului cardiovascular în condiții de creștere a debitului cardiac.

Tensiunea arterială (conform Centrului de Medicină Sportivă) între 9 și 14 ani are valoarea de 110-70 cmHG (centimetri coloană de mercur). Reține valorile tensiunii arteriale proprii pe care le constată medicul și compară-le cu aceste valori.

Conform Institutului de Igienă și Sănătate Publică, valorile medii pe țară ale indicilor **înălțime, greutate, perimetrul toracic**, față de care te poți compara și, eventual, să-ți iei măsurile necesare, sunt cele redate în tabelul a.



Măsurarea pulsului radial

Vârsta (ani)	Mediul	Sexul	Valori medii		
			Înălțime (cm)	Greutate Kg	Perimetrul toracic (cm)
10	Urban	Băieți	141,5±4,6	30,7±5,4	66,6±4,5
11			147,4±7,4	33,9±6,1	69,1±4,8
12			154,0±3,5	37,7±7,3	72,3±5,9
10		Fete	136,9±6,9	30,7±6,0	63,7±5,2
11			142,5±7,2	34,0±6,7	66,5±5,6
12			149,6±7,4	39,9±7,9	70,5±6,1
10	Rural	Băieți	129,0±6,0	25,8±3,6	60,7±3,4
11			134,1±6,3	28,5±4,1	62,8±3,7
12			139,5±7,1	32,0±4,9	65,3±4,3
10		Fete	129,6±5,8	26,4±3,2	62,5±3,2
11			133,9±6,0	28,7±3,7	64,3±3,3
12			138,2±6,6	31,3±4,4	66,0±3,6

Tabelul a

Conform Centrului Național de Cercetare în domeniul educației fizice și sportului, **valorile înălțimii și greutateii** băieților și fetelor din mediul urban și rural din România sunt următoarele (tabel b):

Conform Centrului de Cercetări în Domeniul Educației Fizice și Sportului, dacă la diferite controale medicale (cabinetul medical școlar/medic de familie/spital) afli valori ale funcțiilor tale vitale, compară-le cu datele medii prezentate în tabelul c.

Ca să poți aprecia cum ai evoluat morfologic și funcțional pe parcursul gimnaziului, ar fi bine ca încă de pe acum să-ți înființezi un jurnal de autocontrol în care să înregistrezi, săptămânal sau lunar, valorile înregistrate la indicatorii prezentați anterior.

Vârsta (ani)	Mediul	Sexul	Valori medii	
			Înălțime (cm)	Greutate (Kg)
10	Urban	Băieți	134,3±6,2	29,4±4,6
11			139,0±6,6	32,2±5,4
12			144,0±7,3	35,3±6,1
10		Fete	134,3±6,8	29,3±5,3
11			139,7±7,3	32,9±6,5
12			146,2±7,7	37,3±7,5
10	Rural	Băieți	130,2±6,0	27,0±3,5
11			134,8±6,2	29,4±3,9
12			139,4±6,7	32,3±4,7
10		Fete	129,8±6,0	26,7±4,0
11			135,0±6,6	29,5±4,4
12			140,7±7,1	33,0±5,4

Tabelul b

Dacă ești curios să afli cum va evolua înălțimea ta, indiferent dacă ești fată sau băiat, folosește-te de valorile redată în tabelul d, astfel:

► pentru **determinarea taliei virtuale**: se măsoară înălțimea proprie, se înmulțește cu 100 și rezultatul se împarte la procentul care revine vârstei tale, conform tabelului.

Exemplu: dacă ești băiat și ai la 10 ani 138 cm, folosești următorul calcul: $138 \times 100 / 78,21 = 176,44$ cm.

Tot pentru determinarea taliei virtuale se mai pot folosi următoarele formule:

► dacă ești fată, formula de calcul este:
 $\text{înălțimea tatălui} \times 0,293 + \text{înălțimea mamei} / 2 = \text{înălțimea probabilă}.$

Vârsta	Capacitatea vitală (cm ³)	
	Fete	Băieți
10 ani	2090	2825
11 ani	2290	3000

Tabelul c

Vârsta	Procent din înălțimea finală (%)	
	Fete	Băieți
10 ani	84,38	78,21
11 ani	87,75	80,95
12 ani	91,83	84,82

Tabelul d



COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ

Descrierea probei

EVALUARE

Va fi conceput de către cadrul didactic. Este alcătuit din 5 exerciții (libere/cu obiecte portative), fiecare exercițiu va cuprinde 8 timpi și va fi executat de 4 ori (4x8 timpi). Va cuprinde obligatoriu exerciții pentru segmentele: cap-gât; articulația umărului și membre superioare; trunchi; membre inferioare.

Criterii de evaluare

- execuția corectă a mișcărilor componente;
- amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor;
- memorarea structurii exercițiilor;
- respectarea succesiunii exercițiilor în complex.

III. CAPACITATE MOTRICĂ

Reprezintă un sistem de posibilități psihomotrice înnăscute și dobândite, prin care individul rezolvă la un anumit grad diferite sarcini motrice. Componentele de bază ale capacității motrice sunt **deprinderile și calitățile motrice**.

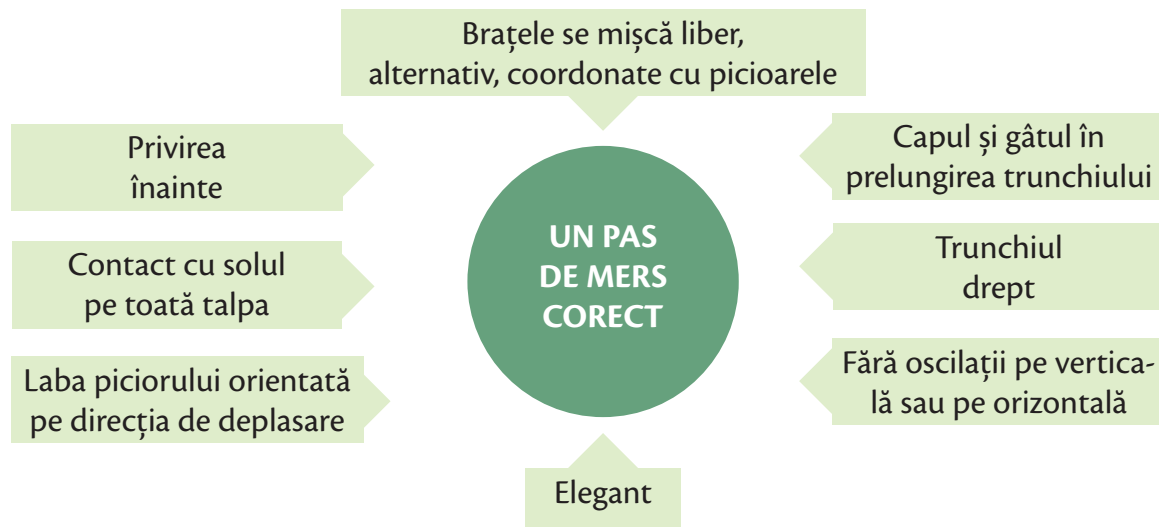
DEPRINDERI MOTRICE

Deprinderea motrică reprezintă un act sau acțiune motrică ajunsă prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie și eficiență. Deprinderile motrice sunt clasificate în: *deprinderi motrice de bază* (mers, alergare, săritură) și *deprinderi combinate* (escaladarea, tracțiunea, cățărarea, coborârea, târârea). Deprinderile motrice de bază sunt: **deprinderi de locomoție, deprinderi de manipulare și deprinderi de stabilitate**.

DEPRINDERI MOTRICE DE LOCOMOȚIE

MERSUL

Mersul este o deprindere motrică naturală care asigură deplasarea omului prin alternarea sprijinului picioarelor pe sol.

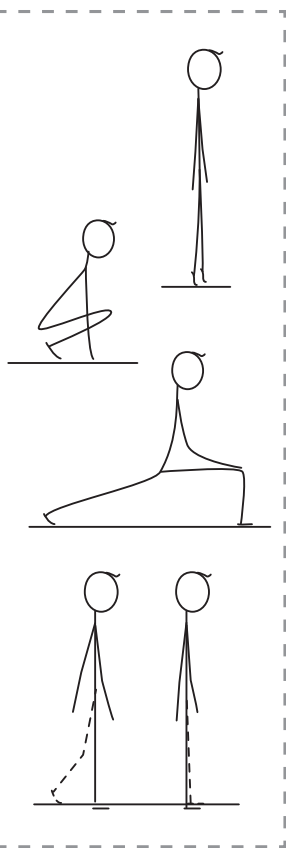


ATENȚIE

- ✗ Nu târî picioarele!
- ✗ Nu te legăna lateral!
- ✗ Nu sălta pe fiecare pas!
- ✗ Nu fi rigid („bățos“)!
- ✗ Așază tălpile cu vârfurile spre înainte, nu în lateral, nu spre interior!
- ✗ Nu duce spre înainte brațul și piciorul de pe aceeași parte a corpului!

Verifică-ți din când în când încălțăminte, care trebuie să fie flexibilă și comodă! Dacă tălpile și tocurile sunt tocite uniform, mersul tău este corect.

Variantele de mers pe care le vei executa în acest an școlar:

Pe vârfuri		Călcâiele nu ating solul, contact cu solul pe vârfuri.
Ghemuit („mersul piticului”)		Trunchiul drept, genunchii îndoiți, ducerea piciorului înainte se face cu o ușoară ridicare a corpului. Contactul cu solul se face pe partea anterioară a tălpii (pe pingea).
Cu pas fanat		Un pas mare în față cu îndoirea genunchiului, trunchiul drept, privirea înainte, bazinul proiectat înainte.
Cu pas adăugat		Din stând, se duce piciorul pe direcția de deplasare și apoi se adaugă celălalt picior.

Mersul corect

- ✓ asigură postura normală și estetică a corpului;
- ✓ exprimă o atitudine optimistă, inspiră încredere în sine.

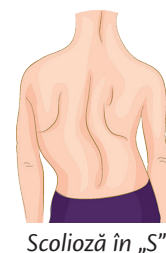
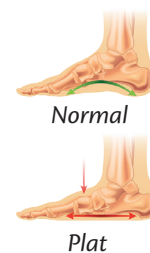
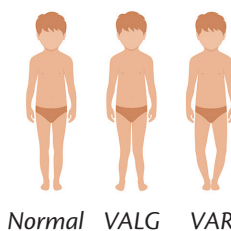
Mersul corect îl vei exersa în fiecare lecție de educație fizică, combinat cu poziții și mișcări ale brațelor atunci când se organizează clasa, când se face pregătirea organismului pentru efort și când se influențează selectiv aparatul locomotor.



ATENȚIE

Mersul incorect poate genera:

- x căderea bolții plantare;
- x picioare în VALG;
- x picioare în VAR;
- x curburi în plan lateral ale coloanei vertebrale.



ALERGAREA

Alergarea este o deprindere motrică naturală care asigură, prin acțiunea coordonată a musculaturii membrilor inferioare și superioare, o deplasare mai rapidă în spațiu.

Se compune din pași alergători care se repetă identic, dând mișcării un caracter ciclic (repetitiv).

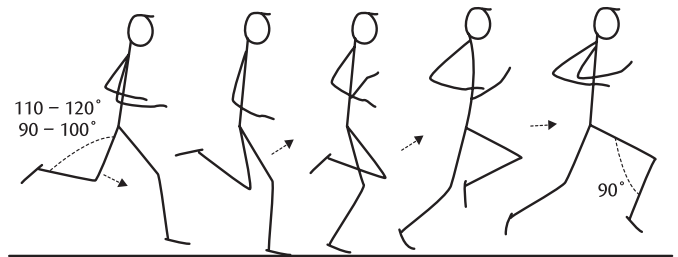
Pasul alergător are următoarele faze:

- ▶ faza de sprijin pe unul din picioare;
- ▶ faza de zbor, când nu mai există contact cu solul;
- ▶ faza de sprijin pe celălalt picior.

Cum se realizează

- ▶ trunchiul înclinat spre înainte, mai mult la alergarea rapidă, mai puțin la alergarea de rezistență.
- ▶ piciorul de sprijin realizează o impulsie care propulsează corpul înainte.
- ▶ piciorul care vine din urmă pendulează înainte cu ridicarea genunchiului (mai mult la alergarea de viteză, mai puțin la alergările lente).
- ▶ talpa ia contact cu solul pe partea anterioară (pingea) a labei piciorului, la alergarea de viteză, iar la alergările lente, contactul cu solul se face printr-o rulare dinspre călcâi spre vârful tălpii.

- ▶ brațele sunt îndoite din cot la 90° și se mișcă alternativ, înainte și înapoi, din articulația umerilor, coordonate în sens invers cu mișcarea picioarelor.
- ▶ gâtul și capul se află în prelungirea corpului.

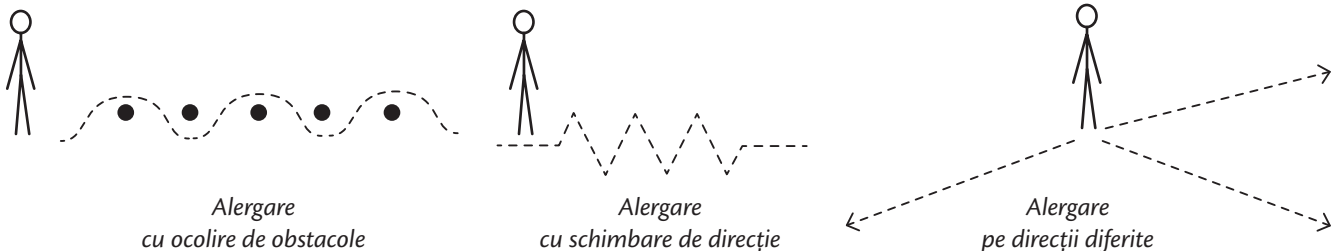


ATENȚIE

Ferește-te de următoarele greșeli!

- ✗ întinderea brațelor din articulația cotului;
- ✗ încrucișarea brațelor în fața corpului;
- ✗ ducerea trunchiului și capului spre înapoi;
- ✗ așezarea labelor picioarelor cu vârfurile spre interior sau spre în afară;
- ✗ balansări accentuate ale corpului, pe verticală, în lateral;

Pe parcursul acestui an școlar, profesorul va urmări însușirea de către tine a următoarelor variante:



Vei exersa alergarea de-a lungul tuturor lecțiilor, ea nelipsind din împrăștierea și regrupările care se folosesc la începutul lecțiilor, în pregătirea organismului pentru efortul din lecție, în etapele de dezvoltare a vitezei, îndemânării și rezistenței, în desfășurarea întrecerilor prin ștafete, parcursuri și jocuri dinamice, în învățarea disciplinelor sportive aparținând atletismului, gimnasticii și jocurilor sportive.

ALEARGĂ ZILNIC PENTRU SĂNĂTATEA TA!

- ✓ Cu pas de alergare uniform
- ✓ Cu viteză moderată
- ✓ Expirând prelung (2 pași inspirați, 3-4 pași expirați)
- ✓ Urmărind progresia duratei alergării
- ✓ În locuri nepoluat
- ✓ Împreună cu frați, surori, prieteni, colegi, vecini

SĂRITURA

Este o deprindere motrică naturală, cu un larg caracter aplicativ, asigurând omului capacitatea de a trece de diferite obstacole în condiții de siguranță.

Orice săritură cuprinde succesiunea următoarelor faze:

Elanul sau avântul (1), bătaia/impulsia și desprinderea (2), zborul (3), aterizarea (4).



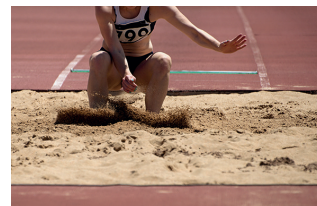
1



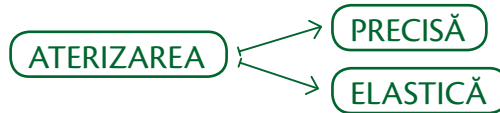
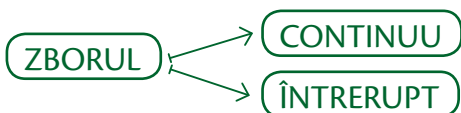
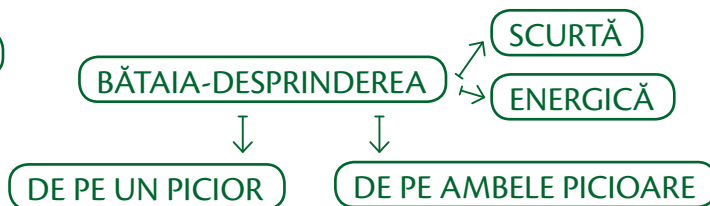
2



3



4



În acest an școlar îți vei extinde capacitatea de a sări:

Cu desprindere de pe un picior (de pe loc sau din deplasare)

Cu desprindere de pe ambele picioare (de pe loc sau din deplasare)

Sărituri pe și sărituri de pe obiecte/aparate



Cum se realizează. Lungimea sau înălțimea săriturii depind de viteza obținută în partea finală a elanului, de forța și rapiditatea bătăii;

Concentrează-te ca la oricare săritură aterizarea să fie elastică, gleznele, genunchii și șoldurile comprimându-se prin îndoire ca un arc.

Săriturile pot fi abordate ca teme ale lecțiilor atât în perioada de lucru în aer liber, cât și în sală, dar mai ales le vei întâlni frecvent ca mijloace în secvențele de pregătire a organismului pentru efort, de influențare selectivă a aparatului locomotor, de dezvoltare a coordonării și a forței.

Însușindu-ți bine tehnica săriturilor predate vei putea acționa cu succes în desfășurarea, sub formă de întrecere, a ștafetelor, a parcurșurilor aplicative și a jocurilor dinamice pe care profesorul le va organiza frecvent în lecții.

În timpul liber, împreună cu prietenii tăi, poți juca „șotronul”, „ferește-ți picioarele” sau vă puteți întrece la o săritură în lungime de pe loc sau la săritura cu coarda în diferite figuri.

ESCALADAREA

Este o deprindere aplicativă mai complexă, incluzând acțiunea de depășire a unui obstacol înalt, prin trecerea de cealaltă parte a acestuia.



În acest an școlar vei învăța:

Escaladare prin apucare și pășire pe aparat, din mers

- ▶ elanul, realizat prin mers, se face oblic față de aparat;
- ▶ se bate pe un picior, apucându-se aparatul cu ambele mâini, la capătul dinspre partea elanului;
- ▶ pe timpul înălțării corpului, picioarele se înalță prin lateral, unul dintre ele venind în sprijin pe aparat;
- ▶ printr-o impulsie, acesta trece de partea cealaltă a aparatului, fiind urmat și de celălalt picior;
- ▶ în momentul aterizării cu ambele picioare, se iau și mâinile de pe aparat, trunchiul revenind în poziția verticală.



SFATURI

Ca să reușești, trebuie să:

- ✓ apuci obstacolul ferm pe cele două margini ale sale;
- ✓ bați energic pe piciorul dinspre ladă și avânți ambele picioare deasupra nivelului acesteia;
- ✓ pășești cu celălalt picior, ușor îndoit, pe obstacol și împingi în el, proiectându-l de cealaltă parte a acestuia;
- ✓ nu dai drumul la obstacol decât după ce ambele picioare au aterizat pe sol.

Escaladare prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului

- ▶ elan oblic față de aparatul dispus transversal;
- ▶ bătaie pe ambele picioare, simultan cu apucarea capătului apropiat al aparatului, cu ambele mâini de-o parte și de cealaltă a acestuia;
- ▶ corpul se desprinde și se așază în culcat facial (pe partea anterioară a corpului) pe aparat, rulându-se pe piept și abdomen, până când picioarele, întinse și apropiate, depășesc obstacolul și coboară pe sol;
- ▶ trunchiul urmează direcția picioarelor, iar atunci când picioarele au aterizat pe sol, mâinile eliberează obstacolul;
- ▶ mișcările trebuie să capete un caracter continuu.



SFATURI

Ca să reușești, fii atent la:

- ✓ realizarea elanului oblic față de ladă;
- ✓ fermitatea cu care apuci lada, pe cele două laturi ale capătului apropiat;
- ✓ bătaia scurtă și energică pe ambele picioare, proiectând corpul în poziția culcat facial (pe partea anterioară a corpului) pe ladă;
- ✓ rularea energică pe abdomen și piept, avântând picioarele de partea cealaltă a lăzii;
- ✓ în momentul când picioarele ajung pe sol, să împingi cu brațele pentru ca trunchiul să treacă și el de partea cealaltă a lăzii;
- ✓ eliberarea lăzii, numai după ce se realizează aterizarea.

Această deprindere se predă, de regulă, în perioadele de lucru în sală, dar, dacă în curtea școlii există asemenea obstacole, se poate preda și în aer liber. După învățare, escaladarea poate fi introdusă în ștafete, alături de alte deprinderi sau în parcursuri aplicative foarte atractive.

Exersând-o sistematic și participând la întrecerile în care escaladarea este prezentă, îți vei dezvolta forța generală, coordonarea și îți va dispărea teama de a trece peste un obstacol înalt.

Însușindu-ți aceste deprinderi vei putea escalada în lecții lada de gimnastică sau capra, iar în natură, copaci înclinați, garduri, bariere, țevi dispuse transversal sau oblic etc.

TRACȚIUNEA

Este o deprindere motrică de largă aplicativitate în viața de zi cu zi, constând în deplasarea unui obiect, a unui partener sau a propriului corp, fără a fi ridicat de la sol, prin efort propriu, sau ridicarea corpului atârnat de o bară ori de inele cu ajutorul brațelor.

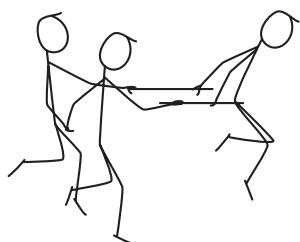
Orice tracțiune presupune o priză (prindere) fermă prin apucarea obiectului care urmează a fi tractat și o sprijinire sigură a tălpilor pe sol care să ofere o bază de susținere pentru angajarea tuturor lanțurilor musculare în efort.

Individual poți tracta un coleg care se opune, un obiect care poate fi apucat, un cărucior, o sanie sau un troler.

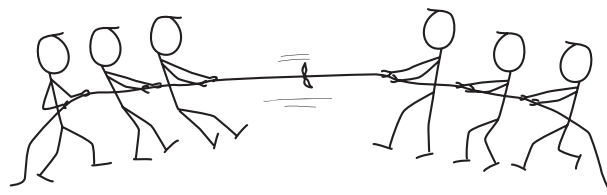
În ce alte activități mai folosești tracțiunea?



Tracțiunile cu opoziția celui tractat pot fi, de asemenea, realizate individual, pe perechi sau în grup.



Tracțiune individuală cu opoziție



Tracțiune cu opoziție în grup

În acest an școlar vei învăța:

1. Tracțiune pe banca de gimnastică

Tracțiune individuală din culcat facial



Simultan



Alternativ

Tracțiune individuală din culcat dorsal



2. Tracțiune pe perechi



Cu fața



Cu spatele



Cu spatele



Tracțiune în grup



Cu fața



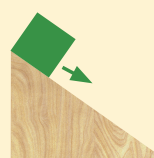
SFATURI

La tracțiunile pe perechi și în grup, ai grijă:

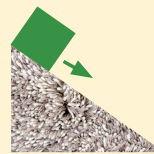
- ✓ să apuci ferm mâna/mâinile celui tractat;
- ✓ brațele să fie întinse;
- ✓ să te sprijini bine pe tălpi în poziția stând depărtat;
- ✓ să înclini corpul spre direcția de înaintare.

În execuții la bancă, să fii atent la:

- ✓ apucarea fermă a băncii, cu mâinile întinse;
- ✓ echipamentul pe care îl porți să alunece pe bancă;
- ✓ banca să nu aibă așchii sau cuie.



suprafață din lemn lustruit



suprafață acoperită cu covor

Frecarea apare la **contactul** dintre două corpuri. Ea **oprește** sau **încetinește** mișcarea corpurilor. Cu cât suprafețele în contact sunt mai aspre, cu atât frecarea este mai mare.

Tracțiunile se predau în perioadele de lucru în sală, dar cele care nu necesită deplasare pe aparate se pot realiza și în aer liber. Odată însușite, profesorii le introduc în ștafete, parcursuri și jocuri dinamice, alături de alte deprinderi motrice.

Exersarea tracțiunilor îți va dezvolta forța generală, încrederea în posibilitățile tale, dorința de a-ți măsura forțele individual sau în grup.

CĂȚĂRAREA – COBORÂREA

Cățărarea este o deprindere motrică utilitară care constă în urcarea pe un aparat sau obstacol natural înalt, cu ajutorul mâinilor și al picioarelor sau numai al mâinilor, în condiții de siguranță. **Coborârea** reprezintă deprinderea motrică opusă cățărării, reprezentând procedura de revenire pe sol de pe un aparat sau un obstacol natural înalt, în condiții de siguranță. Cățărarea și coborârea reprezintă o deprindere utilitară pereche, predarea-învățarea lor realizându-se simultan. Se pot face cățărări și coborâri pe/de pe scară fixă, lada de gimnastică, calul de gimnastică, frânghie orizontală sau verticală, portic, prăjină, copac, stâlp.



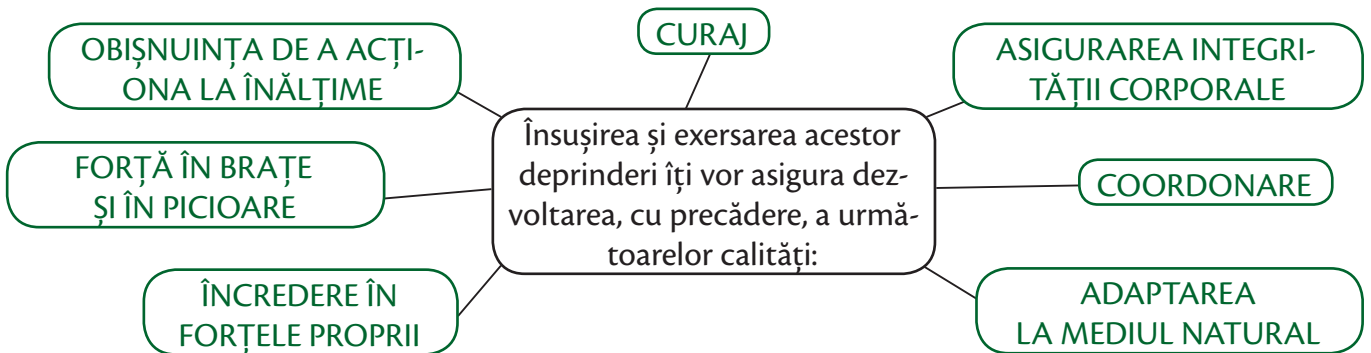
Cățărare pe scară
marinărească



Cățărare în copac



Cățărare pe stâlp



În acest an școlar ți se vor preda cățărările și coborârile la scară fixă și pe/de pe un plan înclinat, ca de exemplu:



Urcare cu fața la
scara fixă



Trecerea pe altă
scară fixă



Coborâre cu spatele la
scara fixă

Cățărarea-coborârea la scară fixă

- ▶ din două în două trepte, cu braț și picior opus;
- ▶ trecere pe următoarea scară fixă;
- ▶ coborârea din treaptă în treaptă cu spatele la scara fixă.

Cățărare din treaptă în treaptă cu spatele la scara fixă

- ▶ coborâre cu fața, din două în două trepte



Cățărare cu spatele



Coborâre cu fața



Cățărare – coborâre
cu ajutorul brațelor și al
picioarelor



Cățărare – coborâre
pe sub bancă



Cățărare la scară fixă – trecere pe cealaltă scară, coborâre prin alunecare
pe banca înclinată

Cum se realizează? La cățărări să ai întotdeauna trei puncte de sprijin: fie cele două mâini și un picior, fie ambele picioare și o mână. Să nu eliberezi niciodată ambele mâini simultan! La coborâri să nu sari de pe aparat, așteaptă până picioarele revin pe sol/podea. Privește întotdeauna la acțiunea mâinilor, cu tălpile picioarelor „pipăie” aparatul.

După însușire, cățărările și coborârile, alături de alte deprinderi, le vei găsi în ștafetele și parcursurile aplicative organizate sub formă de întrecere. De regulă, aceste deprinderi se predau învață în etapele de desfășurare a lecțiilor, în sala de educație fizică. Pot fi planificate și în etapele de activitate în aer liber, dacă în curtea școlii este instalat un portic de gimnastică.



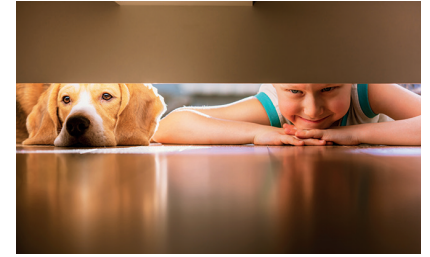
În momentul în care realizezi o acțiune asupra unui corp, asupra ta se întâmplă aceeași acțiune, în sens invers.



TÂRÂREA

Târârea este o deprindere utilitară care presupune deplasarea corpului aflat la orizontală (pe față, pe o latură, pe spate) cu ajutorul brațelor și al picioarelor, menținându-se contactul cât mai apropiat cu suprafața de sprijin (sol, saltea, bănci alăturate etc.). Această deprindere îl ajută pe om să se strecoare prin spații înguste în diferite situații de viață.

Târârile pot fi: pe genunchi și pe palme, pe genunchi și pe coate, pe antebrațe, târare pe o latură, târare cu purtare de obiect, târare joasă.

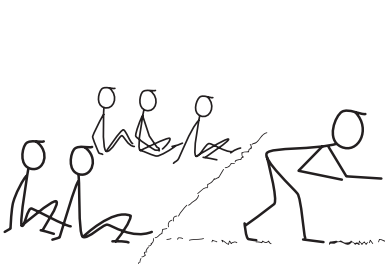


În acest an școlar vei învăța târârea pe genunchi și pe coate.

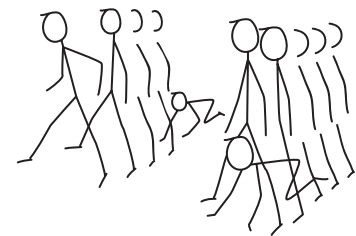
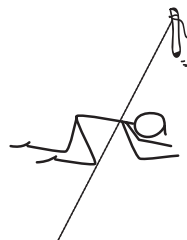
Cum se realizează? Înaintarea se realizează din poziția culcat sprijinit pe genunchi și pe coate, prin deplasarea simultană a cotului și a genunchiului opus către înainte, urmată de deplasarea celuilalt cot și genunchi. Înaintarea se poate realiza și prin deplasarea simultană a genunchiului și a cotului de aceeași parte.

Înșușirea și exersarea acestei deprinderi îți va crește forța brațelor și a picioarelor, vei coordona eficient acțiunile segmentelor corpului și, cel mai important, vei acționa asupra mobilității și corectitudinii curburilor coloanei vertebrale.

Profesorii de educație fizică vor introduce frecvent târârea, după învățare, în ștafete, parcursuri aplicative și jocuri dinamice, cu condiția existenței condițiilor igienice de desfășurare a acestora (mochetă, saltele, bănci de gimnastică alăturate, covor etc.).



Întrecere cu târare pe sub obstacol



Întrecere cu târare prin „tunel”

DEPRINDERI MOTRICE DE MANIPULARE



Sunt deprinderi prin intermediul cărora diferite obiecte sunt aruncate, prinse, rostogolite, împinse, deplasate prin respingere, sau lovite cu diferite obiecte.

Te ajută să arunci la distanță sau la țintă, să participi cu succes la întrecerile desfășurate sub formă de ștafetă sau joc dinamic.

Deprinderile de manipulare sunt împărțite în două categorii, respectiv:

1. Deprinderile de manipulare de tip propulsie pe care le vei învăța în acest an școlar sunt:

- ▶ aruncare cu o mână de pe loc la distanță prin rostogolire;
- ▶ aruncare cu două mâini de pe loc la distanță prin rostogolire;
- ▶ aruncare azvârlită (1);
- ▶ aruncare lansată;
- ▶ aruncare prin împingere (2);
- ▶ lovire cu mâna (3);
- ▶ lovire cu piciorul (4);
- ▶ lovire cu bastonul;
- ▶ lovire cu racheta;
- ▶ lovire cu paleta.



1



2



3



4

2. Deprinderi motrice de manipulare de tip absorbție

Prinderi cu o mână a diferitelor obiecte (cerc, minge, panglică, măciucă, frisbee).

Prinderi cu două mâini a diferitelor obiecte (baston, minge).



SFATURI

Să știi că la aruncări:

- ✓ unde îndrepti privirea (la țintă, la partener, spre înălțimea traiectoriei) acolo se va duce și obiectul aruncat;
- ✓ proptește-ți bine corpul pe tălpile picioarelor!
- ✓ acțiunea de aruncare să nu se facă doar din braț, trebuie să participe și trunchiul, astfel vei obține un rezultat mult mai bun.



ATENȚIE

Acțiunea de prindere, care poate să pară ceva mai dificil de învățat, se poate realiza dacă, în momentul prinderii, eviți următoarele:

- x poziția greșită a palmelor;
- x neînsoțirea cu privirea a obiectului de prins pe toată traiectoria pe care acesta se deplasează;
- x aprecierea incorectă a distanței și a vitezei obiectului;
- x lipsa de întâmpinare a obiectului prin întinderea brațelor către acesta;
- x lipsa de amortizare a contactului cu obiectul, prin neîndoirea succesivă a articulațiilor pumnului, coatelor și ducerea obiectului la piept sau, după caz, către o altă parte a corpului.

✓ JOACĂ-TE CU MINGEA ÎN TIMPUL LIBER!
 ✓ NU ÎȚI FIE TEAMĂ DE OBIECTUL DE PRINS! PRIVEȘTE-L CU ÎNCREDERE!

Deprinderile de manipulare se pot învăța atât în lecțiile desfășurate în curtea școlii, cât și în sală. Pe măsură ce le vei învăța, vei putea participa cu succes la întrecerile desfășurate sub formă de ștafetă sau jocuri dinamice, cum pot fi: „Mingea la căpitan“, „Rațele și vânătorii“, „Ferește-ți capul“, „Cine ține mai mult mingea“ etc.

DEPRINDERI MOTRICE DE STABILITATE

Reprezintă deprinderi care asigură echilibrul și stabilitatea corpului pe parcursul desfășurării unor acțiuni motrice.

Ele se grupează în:

- 1. Deprinderi de tip axial:** îndoiri, întinderi, răsuciri, întoarceri, balansări.
- 2. Posturi statice sau dinamice:** posturi ale corpului situat în picioare, culcat sau în alte poziții, rulări, rostogoliri, răsturnări.
- 3. Posturi specifice disciplinelor sportive:** starturi, poziții fundamentale, poziții de finalizare, poziții în timpul acțiunilor specifice.

Pe parcursul clasei a V-a, deprinderile de tip axial și posturile statice vor fi exersate în fiecare lecție, în verigile de organizare a colectivului, în pregătirea organismului pentru efort, în influențarea selectivă a aparatului locomotor, cât și în etapele de dezvoltare a forței musculare locale. Posturile dinamice le vei învăța și exersa, cu precădere, în etapa de predare-învățare a elementelor de gimnastică acrobatică, iar pe cele specifice disciplinelor sportive, în cadrul predării-învățării probelor de atletism și a jocului sportiv.

Înșușirea până la automatizare a acestor deprinderi îți va asigura controlul asupra corpului tău în spațiu, dându-ți siguranță și încredere.

CALITĂȚI MOTRICE

Sunt aptitudini ale omului de a executa mișcări exprimate în indici de viteză, de forță, de rezistență, de îndemânare și de mobilitate. Calitățile motrice de bază sunt: viteza, forța, îndemânarea și rezistența.

Potrivit competenței generale „utilizarea achizițiilor specifice educației fizice și sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase și a capacității motrice”, la sfârșitul clasei a V-a va trebui să dobândești competența de „a recunoaște exercițiile simple pentru dezvoltarea calităților motrice de bază”, respectiv, a VITEZEI, FORȚEI, ÎNDEMÂNĂRII, REZISTENȚEI și a unor CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE.

VITEZA



Reprezintă aptitudinea de a efectua acte și acțiuni motrice cu indici crescuți de rapiditate. În acest an școlar se va acționa pentru a-ți dezvolta:

1. Viteza de reacție la stimuli

- ▶ vizuali (mână ridicată, fanion)
- ▶ tactili (atingeri de obiecte sau persoane)
- ▶ auditivi

2. Viteza de execuție în acțiuni motrice simple

3. Viteza de deplasare

- ▶ pe direcție rectilinie
- ▶ cu schimbări de direcție

4. Viteza în condiții de coordonare

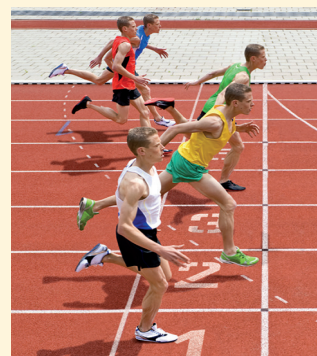
- ▶ în dribling
- ▶ sărituri cu coarda



Mișcarea unui corp se realizează pe o anumită distanță și într-o anumită perioadă de timp. ● **Distanța** este lungimea drumului străbătut de un corp. Ea se determină cu ajutorul unui reper și al unui instrument pentru măsurarea lungimii. Distanța se măsoară în metri, kilometri etc.

● **Durata** este mărimea intervalului de timp în care se realizează mișcarea. Ea se determină cu ajutorul unui reper de timp și cu instrumente pentru măsurarea timpului. Durata se exprimă în secunde, minute, ore etc.

● În funcție de distanță și de durată, mișcarea se realizează cu o anumită **rapiditate**.



Mijloacele de dezvoltare a vitezei

Viteza este pretențioasă, întreține-o, exersând-o frecvent!

1. Pentru viteza de reacție:

- ▶ schimbare de poziție (a membrilor, a trunchiului, a corpului în ansamblu) la semnal vizual sau auditiv;
- ▶ acte și acțiuni (pas înainte – înapoi, săritură, apucare, eliberare, atingere) la semnal vizual, auditiv sau tactil.

Foarte valoroase sunt jocurile dinamice, precum: „Vânătorul iscusit”, „Crabii și creveții”, „Fripta pe perechi”, „Atinge-mi piciorul”.

2. Pentru viteza de execuție: pase la perete și în doi, contra timp; luări și depuneri de obiecte; alergări pe perechi pe distanțe scurte; treceri singulare sau repetate din poziția culcat în poziția stând și invers etc.

3. Pentru viteza de deplasare: alergări rapide pe distanțe scurte; întreceri de alergare pe linii, pe perechi, cu handicap de distanță; deplasări cu conducerea diferitelor obiecte; alergare la vale; alergare cu vânt din spate.

4. Pentru viteza în condiții de coordonare: alergări printre, cu ocoliri sau peste obstacole; deplasări rapide cu manevrări de obiecte; deplasări în relație „unu la unu” libere și cu manevrări de obiecte.



SFATURI

Ca să-ți îmbunătățești viteza, iată câteva secrete:

- ✓ în exersare să folosești întotdeauna numai mișcări bine însușite;
- ✓ să fii odihnit și bine „încălzit”;
- ✓ orice exercițiu trebuie să conțină rapiditate;
- ✓ faci atâtea repetări (de regulă puține), încât și la ultima repetare să obții viteza maximă pe care o posezi;
- ✓ între repetări, fă pauze de revenire totală după efortul anterior;
- ✓ folosește tot ce te poate mobiliza să-ți mărești viteza:
 - ✓ aleargă la vale;
 - ✓ aleargă cu vânt din spate;
 - ✓ între-te și cu colegii mai buni la viteză;
 - ✓ participă la întrecerile „cu handicap” în care tu pornești în același timp cu adversarul tău, dar de la 2-3 m în spatele său;
 - ✓ participă la jocurile dinamice care solicită manifestarea vitezei atât în lecții, cât și în timpul liber („al treilea fuge”, „leapșa” etc.).

Știi că...?

Viteza este foarte puternic condiționată genetic. „Zestrea” pe care ai primit-o de la părinți, bunici, străbunici și chiar din a șaptea generație anterioară se reflectă în capacitățile tale de a o manifesta.

Tocmai de aceea, statisticele arată că la vârstele corespunzătoare clasei a V-a, procentul de manifestare a vitezei față de valoarea maximă pe care o poți avea la 17 ani reprezintă 83% la băieți și 94% la fete.



EVALUARE

NAVETĂ (10x5 M)*

Descrierea probei

Se trasează cu bandă pentru marcat două linii paralele situate la o distanță de 5 m depărtare una de cealaltă sau se vor plasa două jaloane la o distanță de 5 m depărtare unul de celălalt. Elevul se poziționează în dreptul uneia dintre linii/unuia dintre jaloane, având un picior la linie și celălalt înapoi. La semnalul de plecare, acesta trebuie să alerge cât mai repede la cealaltă linie trecând cu ambele picioare de ea și alergând înapoi la linia de start. O alergare dus-întors reprezintă un ciclu, pentru acest test fiind necesare 5 cicluri. Lățimea liniilor trasate trebuie să fie de 5 cm. Cronometrarea se va realiza din momentul în care elevul ia startul și va fi finalizată la terminarea celor 5 cicluri de alergare.

* Se susține numai în cazul în care școala nu dispune de un spațiu corespunzător alergării de viteză pe 50 m plat

Criterii de evaluare

- ▶ parcurgerea integrală a traseului, cu respectarea reperelor de pornire și întoarcere (50% din nota finală);
- ▶ progresul realizat față de timpul înregistrat la testarea inițială (25% din nota finală);
- ▶ timpul înregistrat, față de timpul mediu înregistrat la nivelul clasei (25% din nota finală).

ÎNDEMÂNAREA (CAPACITĂȚI COORDINATIVE)

Îndemânarea este o calitate motrică foarte complexă, dependentă de activitatea sistemului nervos, de fondul de deprinderi motrice pe care l-ai acumulat și de nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice, respectiv a vitezei, a forței și a rezistenței.

Îndemânarea se concretizează în:

- ▶ capacitatea de a învăța cu ușurință noi acțiuni motrice;
- ▶ capacitatea de conducere a mișcărilor;
- ▶ capacitatea de adaptare și readaptare a acțiunilor motrice în funcție de diverse condiții (spațiu, timp, adversari etc.).

Îndemânarea se exprimă prin:

- ▶ precizia mișcărilor;
- ▶ orientare adecvată în spațiu și timp;
- ▶ ritm optim al mișcărilor;
- ▶ menținerea echilibrului;
- ▶ reacții oportune la stimuli vizuali, auditivi sau chinestezi.

Îndemânarea se măsoară prin eficiența acțiunilor motrice.

Dicționar

Chinestezie Perceperea propriilor mișcări fără participarea văzului

În acest an școlar, profesorul de educație fizică va acționa, cu precădere, pentru dezvoltarea următoarelor componente ale îndemânării, respectiv:

- ▶ manevrarea de obiecte individual și cu partener;
- ▶ coordonarea acțiunii segmentelor față de corp;
- ▶ echilibrul pe suprafață îngustă și înălțată (poziție statică sau în deplasare).



SFATURI

Pentru a-ți dezvolta îndemânarea, încearcă:

- ✓ să-ți sporești numărul de deprinderi motrice bine însușite;
- ✓ să execuți mișcările crescând dificultatea (exemplu: rotești brațele întinse înainte; rotești brațele înapoi; rotești brațele înainte simultan cu câte un pas înainte; rotești brațele înapoi simultan cu câte un pas înapoi; rotești brațul stâng înainte, iar pe cel drept înapoi; idem invers; pasezi și prinzi mingea la perete cu două mâini de la piept, prinderea din ricoșare cu două mâini de la piept; cu mâna dreaptă; cu mâna stângă; de la distanțe pe care le micșorezi progresiv; cu mingi de dimensiuni din ce în ce mai mici).

EȘTI LA VÂRSTA LA CARE ÎȚI POȚI DEZVOLTA ÎNDEMÂNAREA!



Echilibrul pe suprafață îngustă și înălțată (poziție statică)

FORȚA

Forța reprezintă capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență (**îngreuiere, opoziție**) externă sau internă prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare.

În clasa a V-a vei acționa pentru dezvoltarea:

1. Forței dinamice segmentare a:

- ▶ membrilor superioare;
- ▶ membrilor inferioare;
- ▶ abdomenului;
- ▶ spatelui.



Abdomen



Spată

2. Forței dinamice segmentare în regim de rezistență

Asemenea exerciții au ca factor de progresie numărul de repetări și pot fi:

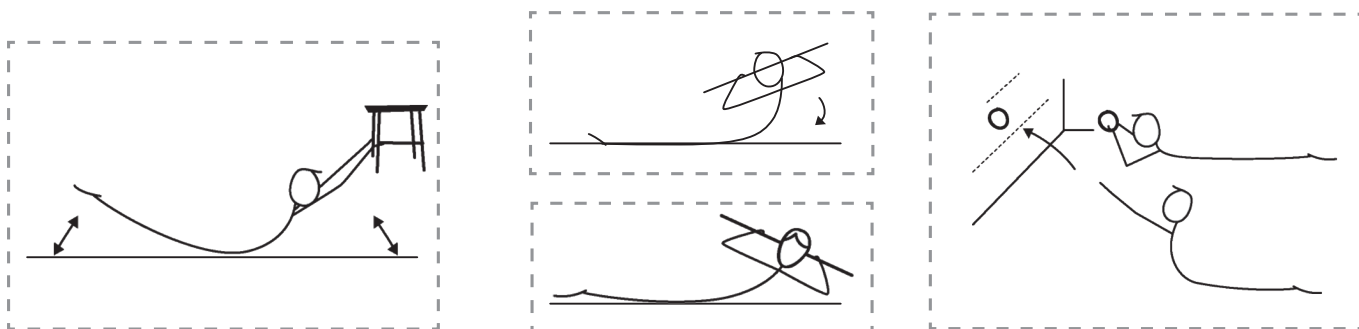
- ▶ flotări pentru brațe;
- ▶ fandări pentru picioare;
- ▶ ridicări picioare pentru abdomen;
- ▶ extensii pentru spate.

Știi că...?

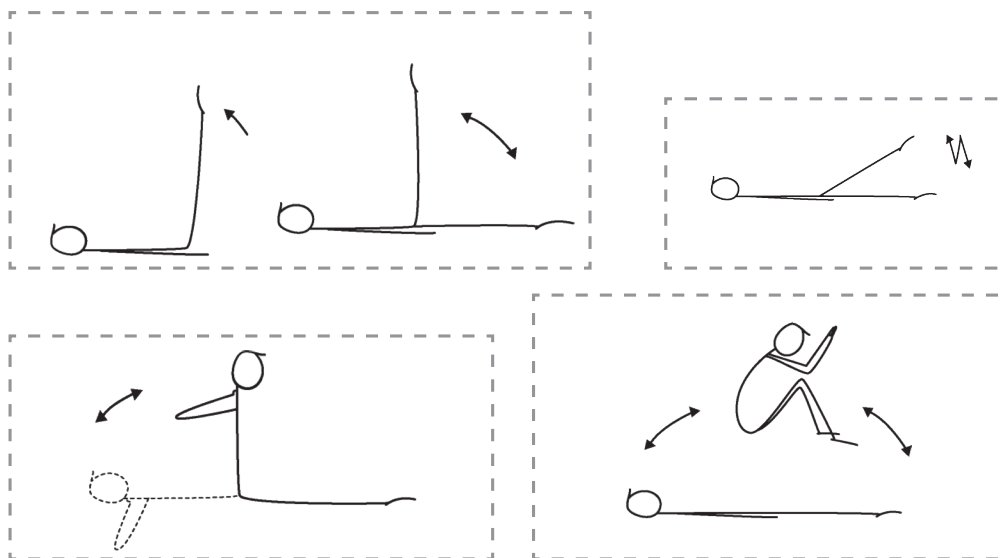
Între 10 și 14 ani băieții dezvoltă 56% din forța pe care o vor avea la vârsta adultă, iar fetele, 56,2%.



Exerciții pe care le poți executa independent pentru a-ți dezvolta forța:



Exerciții pentru forța musculaturii spatelui



Exerciții pentru forța musculaturii abdomenului



ATENȚIE

× Nu folosi îngruieri mari! Cea mai bună îngruiere la vârsta ta este greutatea propriului corp!



EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA PRINCIPALELOR GRUPE MUSCULARE

EVALUARE

Descrierea probei

- ▶ elevul va executa câte un exercițiu pentru trei din cele patru grupe musculare mari (abdomen, spate, membre superioare, membre inferioare);
- ▶ exercițiile pot fi dintre cele care sunt folosite de-a lungul lecțiilor sau alese de către profesor;
- ▶ cele trei grupe musculare pot fi alese de către elev sau stabilite de către profesor;
- ▶ exercițiile vor avea volume (număr de repetări) și intensități (tempouri) corespunzătoare scopului urmărit.

Criterii de evaluare

- ▶ eficiența exercițiului pentru grupa musculară vizată (50% din nota finală);
- ▶ volumul și intensitatea exercițiului (25% din nota finală);
- ▶ corectitudinea execuțiilor (25% din nota finală).



Exercițiu pentru dezvoltarea musculaturii abdominale



Exercițiu pentru dezvoltarea musculaturii spatelui



Exercițiu pentru dezvoltarea musculaturii membrilor superioare



Exercițiu pentru dezvoltarea musculaturii membrilor inferioare

REZISTENȚA

Rezistența reprezintă capacitatea psihofizică a organismului de a face față oboselii specifice activității depuse. Sau, altfel spus, de a prelungi cât mai mult durata unui efort/activități păstrând calitatea sa. De-a lungul acestui an școlar, profesorul de educație fizică va insista asupra următoarelor forme de manifestare a rezistenței:

1. Dezvoltarea rezistenței cardiovasculare la eforturi aerobe

Vei fi supus progresiv la eforturi de durată cu intensitate (viteză) medie, față de posibilitățile tale maxime.

Exercițiul cel mai frecvent folosit este alergarea de durată care poate fi realizată sub diferite forme.



SFATURI

- ✓ Inspiră profund în alergare, pe durata a doi pași și expiră forțat pe durata a patru pași;
- ✓ Păstrează tempoul moderat al alergării;
- ✓ Găsește-ți un traseu de alergare nepoluat și relaxant (pădure, parc, mal de apă);
- ✓ Folosește o încălțăminte elastică și comodă și un echipament adecvat anotimpului;
- ✓ Caută-ți un partener (prieten, vecin, frate, soră, părinte).

✓ Progresezi dacă reușești să crești durata alergării!

✓ Nu întrerupe acest „medicament gratuit” pentru inimă, vase de sânge și plămâni!

2. Dezvoltarea rezistenței musculare locale

Vor fi utilizate exercițiile sugerate la dezvoltarea forței dinamice segmentare, punându-se accent pe creșterea numărului de execuții, deci a duratei acestora.

Îți crești rezistența musculară locală dacă reușești să mărești numărul de execuții continuu la fiecare exercițiu!





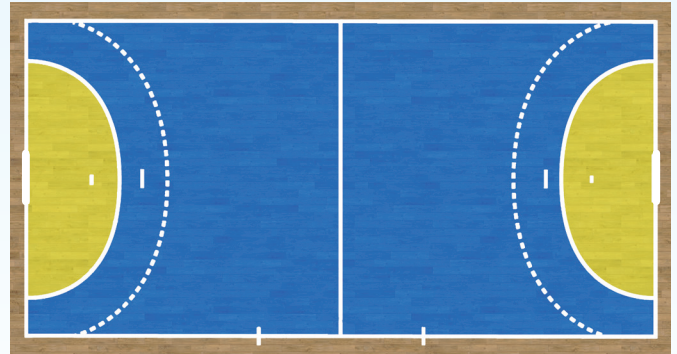
EVALUARE

ALERGAREA DE DURATĂ TIMP DE 4 MINUTE

Descrierea probei

Proba de alergare de durată se desfășoară pe teren plat, individual sau în pluton, fiecare elev adoptând tempoul personal, astfel încât să alerge continuu, fără opriri sau treceri în mers, timp de patru minute. Se va măsura și înregistra distanța parcursă de fiecare elev în cele patru minute de alergare continuă.

Pentru determinarea distanței parcurse se vor folosi reperele din curtea unității de învățământ care au fost măsurate în prealabil. De exemplu, o tură de alergare în jurul terenului de handbal însumează 120 m. În funcție de numărul de ture parcurse și de locul în care a ajuns elevul la semnalul de încheiere a alergării se calculează totalul distanței alergate.



Criterii de evaluare

- ▶ alergare continuă timp de 4 minute (50% din nota finală);
- ▶ progresul realizat față de testarea inițială (25% din nota finală);
- ▶ distanța parcursă în cele 4 minute, față de media înregistrată la nivelul clasei (25% din nota finală).

CALITĂȚI MOTRICE COMBINATE

Conform prevederilor din programa școlară de Educație Fizică și Sport, vor fi abordate:

- ▶ viteza în condiții de coordonare;
- ▶ forța dinamică segmentară în regim de rezistență.

Jocurile dinamice „Năvodul”, „Al treilea fuge”, „Ogarul și iepurele”, „Între două focuri” și mini-jocurile de baschet, de handbal, de fotbal te vor ajuta foarte mult să-ți dezvolți calitățile motrice combinate.



IV. DISCIPLINE SPORTIVE

ATLETISM

Atletismul este o ramură a sportului care cuprinde diverse probe de alergări, sărituri, aruncări și probe combinate, la care participă atleți.

ALERGĂRI

Probe atletice de alergare pe anumite distanțe.

1. Elemente din școala alergării

Aceste elemente te vor ajuta să înveți să alergi corect, relaxat, economic și eficient.

Dintre numeroasele mijloace ale școlii alergării, în acest an școlar vei învăța:

- ▶ **alergarea cu joc de gleznă**
- ▶ **alergarea cu genunchii sus (a)** exersată atât în lecțiile de educație fizică, cât și independent, în timpul liber, îți va dezvolta mușchii ridicători ai coapsei și îți va crește mobilitatea și stabilitatea articulațiilor gleznelor și a genunchilor. O poți executa pe loc, din deplasare, amplificând treptat frecvența.
- ▶ **alergarea cu pendularea gambei înainte (b)** îți va dezvolta forța mușchilor ridicători ai coapsei și a mușchilor extensori (ridicători) ai gambei, favorizând realizarea unui pas anterior de alergare amplu. Se execută din deplasare, întâi în tempo lent și apoi accelerat progresiv, asigurând o amplitudine mare mișcării.
- ▶ **alergarea cu pendularea gambei înapoi (c)**. Exersând-o sistematic îți va dezvolta forța în regim de viteză a mușchilor flexori ai gambei pe coapsă și mobilitatea articulației genunchiului, favorizându-ți realizarea unui pas posterior de alergare suplu. Urmărește mereu creșterea amplitudinii și frecvenței acestor pași de alergare.



a



b



c

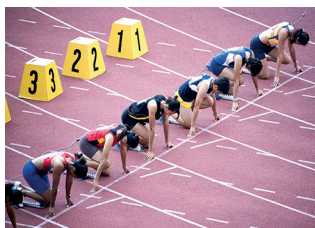
2. Alergarea de viteză

Este întâlnită în probele din atletism de 100 m plat, 200 m plat, 400 m plat și în alergările de ștafetă de 4x100 m plat și 4x400 m plat. Aceste probe de alergare de viteză se desfășoară în concursuri pe baza unui regulament precis, respectat de către atleții din toate țările lumii.

În școală, alergarea de viteză se desfășoară pe distanța de 50 m plat.

Orice alergare de viteză are, în ordine, următoarele faze: **startul de jos și lansarea după start; alergarea pe parcurs; sosirea.**

În clasa a V-a vei învăța tehnica **startului de jos și lansarea după start și pasul alergător de accelerare.**



Startul de jos



Lansarea și pasul de accelerare



SFATURI

✓ La comanda starterului „pe locuri”, așezi piciorul din spate sprijinit pe genunchi și pe pingea, piciorul din față așezat în dreptul genunchiului celui din spate. Mâinile se sprijină pe sol înapoia liniei de plecare, brațele fiind paralele și perpendiculare pe sol, la lățimea umerilor.

- ✓ La comanda „gata”, ridici lent bazinul până la nivelul membrelor. Trunchiul se deplasează ușor spre înainte, brațele preluând din greutatea corpului.
- ✓ La semnalul sonor (în concurs, pocnetul pistolului), vei declanșa alergarea, împingând puternic cu piciorul în față, în același timp cu tragerea piciorului din spate, mișcând activ brațele.
- ✓ Lansarea după start se face prin pași de alergare accelerată în care, după primii 2-3 pași, aceștia se lungesc progresiv, iar viteza crește treptat, atingând valoarea maximă după 25-30 m.
- ✓ Pașii alergători de accelerare se fac călcând numai pe pingea (călcâiele nu ating solul), trunchiul este aplecat îndreptându-se progresiv până la atingerea vitezei de alergare pe parcurs.

Regulament: se alergă pe culoare late de 1,22 – 1,25 m; atingerea culoarelor alăturate atrage eliminarea din concurs; plecarea înainte de pocnetul pistolului (determinată electronic) atrage eliminarea concurentului.

În concursuri oficiale startul se dă de către *starter* cu un foc de pistol, iar timpul se înregistrează electronic. Se alergă cu start din *blocstarturi*, fiecare concurent având culoarul său. Plecarea înainte de pocnetul pistolului, cât și atingerea sau intrarea pe culoarele învecinate se sancționează cu eliminarea din concurs a atletului.



ATENȚIE

- ✗ Nu depăși cu mâinile linia de plecare;
- ✗ Nu devia de la direcția dreaptă de înaintare, chiar dacă nu sunt trasate culoarele;
- ✗ Nu porni în alergare înainte de semnalul sonor (fluier, bătaie din palme etc.).



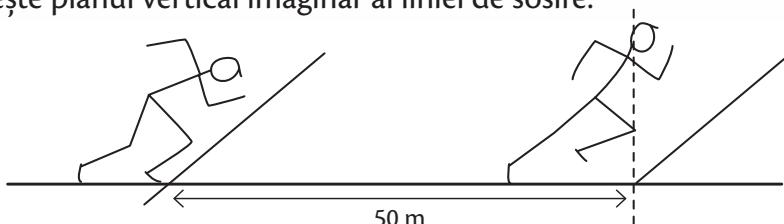
EVALUARE

ALERGAREA DE VITEZĂ PE 50 M PLAT

Descrierea probei

În cazul în care îți vei alege **alergarea de viteză pe 50 m plat** (teren neted) ca probă de evaluare dintre celelalte probe de atletism predate, aceasta va consta din:

- ▶ startul de sus (din picioare) se ia dinapoia unei linii de plecare, la libera alegere a elevului;
- ▶ la distanța de 50 m se trasează (marchează) linia de sosire;
- ▶ cronometrul pornește la mișcarea piciorului din spate, la start, și se oprește când pieptul elevului depășește planul vertical imaginar al liniei de sosire.



Dicționar

Finiș Parte finală a unei curse sportive

Linia de sosire Linia trasată pe sol care marchează încheierea unei curse sportive

Criteria de evaluare

- ▶ corectitudinea execuției (50% din nota finală):
 - startului de sus;
 - a pașilor de accelerare;
 - a pașilor lansați de viteză;
 - a sosirii (finișului).
- ▶ progresul realizat față de testarea inițială (25% din nota finală);
- ▶ timpul realizat, față de timpul mediu înregistrat la nivelul clasei (25% din nota finală).

3. Alergarea de rezistență

Această alergare este utilizată în probele atletice de alergare de **semifond** (800 m și 1 500 m plat), **de fond** (5 000 și 10 000 m plat) și **de mare fond** (maraton 42 195 km). Aceste alergări au următoarele faze: *startul și lansarea de la start; alergarea pe parcurs; finișul și sosirea.*

În acest an școlar, vei învăța pasul alergător lansat de semifond și te vei antrena pentru proba de evaluare de alergare pe durata de 4 minute.

Cum se realizează? În aceste alergări este necesar să-ți dozezi cât mai rațional efortul, pentru a reuși parcurgerea unor distanțe medii și mari cu o viteză apreciabilă; pentru aceasta este necesar ca mișcărilor tale să fie cât mai economice, dar eficiente în același timp.

Tehnica de alergare urmărește stăpânirea unui pas cât mai suplu, relaxat, tinzându-se spre o impulsie neforțată și eliminarea mișcărilor inutile ale capului, trunchiului și brațelor. Un rol decisiv în alergările care solicită efortul de rezistență îl are respirația, respectiv ritmul respirator.

Startul se ia din picioare (de sus), contactul cu solul la distanțele mici și medii se face pe pingea sau pe marginea externă a labei piciorului, rulându-se apoi pe toată talpa. Cu excepția părții finale a traseului, încearcă să păstrezi constant tempoul (ritmul) de alergare.



Usain Bolt

Știi că...?

Cei mai buni alergători de viteză din lume realizează pe parcursul alergării de 100 m plat viteze de peste 12 m/secundă, pe anumite porțiuni ale distanței, și înregistrează un timp total sub 10 secunde.

Dicționar

Starter Persoană care dă semnalul de plecare într-o cursă sportivă

Blocstart Dispozitiv care servește alergătorilor pentru luarea startului în cursele de viteză



ATENȚIE

- ✗ Ai grijă ca la alergarea de rezistență în grup să nu-ți depășești colegii decât prin dreapta lor, să nu-i calci, împiedici, împingi, să nu le tai calea, fiind astfel în concordanță cu prevederile regulamentare ale acestor probe.



EVALUARE

ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

Criteria de evaluare

Profesorul va stabili distanța pe care vei alerga, apreciind corectitudinea și eficiența pasului alergător lansat de semifond. Profesorul poate acorda o notă pentru această probă sau va putea acorda o notă medie între nota obținută la alergarea de durată timp de 4 minute și nota obținută la alergarea de rezistență.

Nota la alergarea de durată (4 min.) + Nota pentru realizarea corectă a pasului alergător lansat de semifond

SĂRITURI

În concursurile oficiale de sărituri, probele de atletism sunt: săritura în lungime cu elan; săritura în înălțime; triplusalt; săritura cu prăjina. În acest an școlar vei învăța:

1. Elemente din școala săriturii

- ▶ pas săltat alternativ pentru a depista *piciorul puternic*;
- ▶ pas săltat cu rulara de pe calcâi, pe vîrf (a);
- ▶ pas săltat numai pe piciorul preferat;
- ▶ pas săltat cu 1, 3, 5 pași de mers;
- ▶ pas săltat cu 1, 3, 5 pași de alergare;
- ▶ pas săltat peste diferite obstacole;
- ▶ alergare sărită peste diferite semne (b);
- ▶ desprinderi peste diferite semne și obstacole.



a

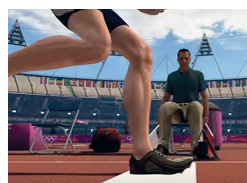


b

Aceste exerciții te vor ajuta să realizezi o bătaie eficientă și o desprindere de pe un picior, derulând laba piciorului de la calcâi spre vîrf. De asemenea, îți vei dezvolta *detenta* și îți vei însuși amortizarea aterizării.

2. Săritura în lungime cu elan cu $1\frac{1}{2}$ pași în aer

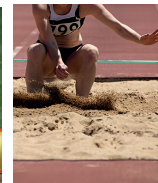
Cum se realizează? Această săritură are ca faze: **elanul**, **bătaia pe prag și desprinderea de pe un picior** (a), **zborul** (pe parcursul căruia piciorul de bătaie se alătură celuilalt picior care s-a avîntat înainte) (b) și **aterizarea** (c) care presupune o luare de contact cu nisipul din groapă cât mai amortizată și îndepărtată față de prag.



a



b



c

Lungimea acestei sărituri depinde de viteza cu care se realizează elanul, efectuarea corectă a lungimii ultimilor trei pași (mediu, lung, scurt), de precizia și forța bătaii în zona delimitată (prag), de traiectoria corpului (relativ înaltă și lungă, dată de pasul sărit) și de proiectarea ambelor picioare înainte.

În concursurile oficiale, săritorii au, de regulă, dreptul la șase sărituri. O săritură este nereușită dacă un concurent: depășește linia de bătaie; atinge solul dincolo de linia pragului înainte de zona de aterizare; aterizează în lateral sau înapoi, în afara zonei de aterizare; se întoarce după aterizare pe direcția elanului; depășește timpul de 1 minut acordat fiecărei sărituri.

Știi că...?

Cei mai buni săritori din lume realizează performanțe de peste 8,5 metri (băieți), respectiv 7,5 metri (fete).



EVALUARE

SĂRITURA ÎN LUNGIME CU ELAN CU $1\frac{1}{2}$ PAȘI ÎN AER

Criterii de evaluare

- ▶ Corectitudinea realizării elanului; bătaii și desprinderii; zborului cu $1\frac{1}{2}$ pași în aer și aterizării (50% din notă).
- ▶ Rezultatul înregistrat raportat la media rezultatelor clasei (25% din notă)
- ▶ Progresul realizat față de testarea inițială (25% din notă).

Dicționar

Detentă Capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt.

Picior puternic Membrul inferior cu detenta cea mai bună

ARUNCĂRI

În concursurile oficiale de atletism, probele de aruncări sunt: aruncarea greutății; aruncarea discului; aruncarea suliței; aruncarea ciocanului.

În acest an școlar vei învăța:



1. Elemente din școala aruncării

Aruncări azvârlite cu un braț ale unor obiecte care pot fi apucate, la țintă și la distanță; din pozițiile stând depărtat cu fața spre direcția de aruncare și cu latura corpului opusă brațului aruncător spre direcția de aruncare.

2. Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță

Este o probă de aruncare specifică educației fizice și sportului școlar, nefiind cuprinsă în programul concursurilor atletice oficiale internaționale. În activitatea competițională școlară, această aruncare se realizează în cadrul *poliatloanelor* pentru copii.

Cum se realizează?

- ▶ ținerea mingii (priza) să o realizezi cu degetele, fără ca aceasta să atingă podul palmei;
- ▶ să te așezi la linia de aruncare, fără să o calci, cu latura corpului opusă brațului cu care arunci mingea;
- ▶ brațul cu mingea, îndoit din cot, se poziționează spre înapoi, iar celălalt braț îndoit din cot la nivelul umărului;
- ▶ elanul să-l realizezi prin ducerea brațului cu mingea întins înapoi și aducerea **energetică** a brațului îndoit din cot pe deasupra umărului către înainte, concomitent cu răsucirea trunchiului;
- ▶ eliberarea mingii pe o direcție oblic în sus, retrăgând piciorul de la linie.

Dicționar

Poliaton Competiție sportivă complexă la care un sportiv participă la mai multe probe

Știi că...?

Mingea de oină are greutatea de aproximativ 140 grame și diametrul de 8 cm.
Mingea se aruncă într-un sector delimitat de formă triunghiulară.



PROBA ATLETICĂ DE ARUNCĂRI

Criterii de evaluare

- **Corectitudinea realizării** (50% din nota finală):
 - ▶ poziției la linia de aruncare și a prizei;
 - ▶ avântului brațului aruncător;
 - ▶ blocării bazinului și mișcării de azvârlire;
 - ▶ echilibrării corpului după aruncare.
- **Rezultatul obținut** raportat la media rezultatelor clasei (25% din nota finală).
- **Progresul realizat** față de testarea inițială (25% din nota finală).



GIMNASTICĂ

Gimnastica este un sport care cuprinde un ansamblu de mișcări ce necesită coordonare, forță fizică, flexibilitate, echilibru, rezistență, grație. Gimnastica include mai multe ramuri, printre care: gimnastica de bază, gimnastica acrobatică, gimnastica ritmică sportivă, gimnastica artistică sportivă. Aceasta din urmă include probe de sărituri, paralele, bârnă, sol (fete), respectiv, sol, cal cu mâner, inele, sărituri, paralele și bară fixă (pentru băieți).



EVALUARE

Pentru evaluarea la disciplina sportivă Gimnastică, poți opta pentru una dintre următoarele variante:

- ▶ susținerea exercițiului liber ales de gimnastică acrobatică;
- ▶ săritura la lada de gimnastică;
- ▶ susținerea ambelor probe (nota finală este media notelor obținute la cele două probe).

GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

ELEMENTE STATICE



Cumpăna pe un genunchi

Cumpăna pe un picior

Cum se realizează? Se execută lent, din poziția stând, trunchiul coborând spre orizontală în același timp cu ridicarea piciorului liber.



Podul de jos

Cum se realizează? Încălzește-ți bine coloana vertebrală! Se execută din poziția culcat dorsal cu picioarele depărtate. Se îndoaie genunchii, se așază ferm tălpile pe saltea cât mai aproape de bazin, palmele se plasează sub umeri (cu podul palmei în jos). Se proiectează energic bazinul către verticală, simultan cu extensia trunchiului, a capului și întinderea brațelor.



Stând pe omoplați

Cum se realizează? Se execută din poziția culcat dorsal, se îndoaie genunchii, ridicând gambele de pe sol. Printr-o mișcare de „biciuire”, se proiectează bazinul către înainte-sus simultan cu întinderea picioarelor și îndoirea brațelor care susțin din spate bazinul, cu palmele.

Semisfoara

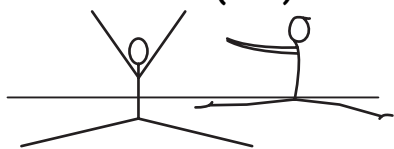
Cum se realizează? Se execută din cumpăna pe un genunchi, prin coborârea șezutei pe călcâiul piciorului îndoit, ridicarea trunchiului la verticală și ducerea celuilalt picior întins înapoi.



Stând pe cap cu sprijin (băieți)

Cum se realizează? Se execută din poziția stând depărtat-apelecat. Trunchiul se îndoaie până când fruntea atinge saltea, iar brațele îndoite se plasează cu palmele pe saltea, formând cu fruntea un triunghi. Trunchiul și bazinul sunt deplasate către verticală prin pași mici efectuați cu membrele inferioare. Când trunchiul și bazinul sunt la verticală, picioarele îndoite se întind în aceeași linie cu bazinul și trunchiul. Menținerea poziției verticale poate fi realizată cu sprijinul unui coleg.

Sfoara (fete)



Cum se realizează? Încălzește-ți bine articulațiile șoldurilor! Realizează treptat sfoara prin mișcări similare care vor atinge progresiv unghiul maxim.

ELEMENTE DINAMICE

Rulări



Laterală



Pe piept
și abdomen



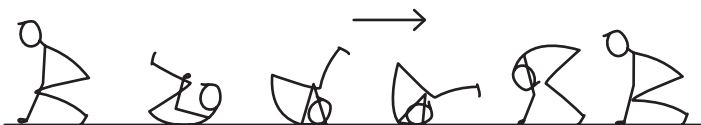
Pe spate
și șezută

Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit



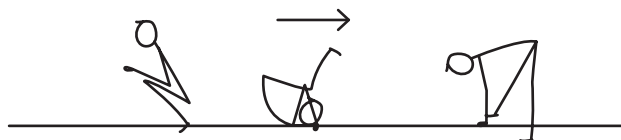
Cum se realizează? Poziția ghemuit se menține pe tot parcursul execuției, pe saltea se pun ceafa și umerii, nu fruntea sau creștetul capului!

Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit



Cum se realizează? Poziția ghemuit se menține pe tot parcursul execuției, palmele împing în saltea pentru a favoriza scoaterea capului și ridicarea trunchiului.

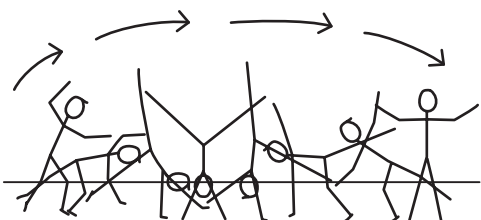
Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat



Poziția ghemuit se menține pe tot parcursul execuției, palmele împing în saltea pentru a favoriza scoaterea capului și ridicarea trunchiului, iar revenirea se face în sprijin depărtat.

Răsturnare laterală (roata laterală)

Cum se realizează? Se execută din poziția stând depărtat cu brațele lateral, cu latura corpului spre direcția de realizare. Este bine să te dispui pe o linie pe care vei pune succesiv palmele brațelor întinse. Avântă-ți energic picioarele întinse și depărtate prin lateral-sus, simultan cu așezarea succesivă a palmelor pe podea. Menține pe tot parcursul brațele și picioarele întinse și depărtate și sub niciun motiv să nu îndoi vreun braț.



VARIANTE DE LEGARE A ELEMENTELOR ACROBATICE ÎNSUȘITE

Varianta A: cumpăna pe un picior – revenire în stând – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit – rostogolire înainte cu rămânere în culcat dorsal – podul de jos – revenire în culcat dorsal – rulare laterală cu venire în culcat facial – cumpăna pe un genunchi – semisfoara.

Varianta B: din stând: rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat – cumpănă pe un genunchi – semisfoară – revenire în ghemuit – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit – culcat dorsal – podul de jos – revenire în culcat dorsal – stând pe omoplați – revenire în stând – roată laterală.

Știi că...?

Gimnaști români de renume mondial sunt: Dan Grecu, Marius Urzică, Marian Drăgulescu, Ecaterina Szabo, Andreea Răducan, Cătălina Ponor. Prima gimnastă din lume care a obținut nota 10 la un aparat de gimnastică a fost româncă NADIA COMĂNECI, la Jocurile Olimpice de la Montreal, Canada, 1976.





EVALUARE

EXERCIȚIU LA SOL CU 5 ELEMENTE ACROBATICE IMPUSE

Descrierea probei

Proba de evaluare constă în execuția de către fiecare elev a unui exercițiu la sol, liber ales, cuprinzând cinci elemente acrobatice impuse. Elementele acrobatice impuse se stabilesc de către cadrul didactic la începutul etapei de abordare a gimnasticii și vor fi comunicate elevilor.

Cele cinci elemente acrobatice pot fi, de exemplu: cumpăna pe un picior – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit – podul de jos – stând pe omoplați – roata laterală.

Criterii de evaluare

- ▶ existența în exercițiu a celor cinci elemente impuse (50 % din nota finală).
- ▶ corectitudinea execuției fiecărui element (25% din nota finală).
- ▶ cursivitatea și expresivitatea execuției (25% din nota finală).

SĂRITURI LA APARATE

În concursurile oficiale de gimnastică, săriturile se efectuează la aparatul denumit „platforma de sărituri”. În educația fizică școlară, săriturile se efectuează la capră și ladă. În acest an școlar vei învăța:

Săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă



Cum se realizează?

- ▶ concentrează-te asupra ultimului pas din fața trambulinei care trebuie să-ți asigure o desprindere înaltă urmată de bătaie pe ambele picioare, pe trambulină (nu pe marginea acesteia);
- ▶ capul este în permanență ridicat, cu privirea spre înainte, asigurându-ți stabilitatea în poziția sprijin ghemuit pe ladă;
- ▶ desprinderea de pe ladă se face pe verticală, nu în lungime, urmată de o aterizare amortizată.



EVALUARE

PROBA DE SĂRITURĂ LA UN APARAT DE GIMNASTICĂ

Proba de evaluare constă în săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică situată transversal, urmată de săritură dreaptă. Pentru evaluare, se acordă elevului două încercări, notându-se cea mai reușită și înregistrându-se cea mai bună notă.

Criterii de evaluare

- ▶ corectitudinea execuției fazelor săriturii: 50 % din notă;
- ▶ amplitudinea zborului: 25% din notă;
- ▶ precizia aterizării: 25% din notă.

JOCURI SPORTIVE

Pe parcursul clasei a V-a, vei studia unul din următoarele jocuri sportive: baschet, fotbal, handbal, oină, rugby-tag, volei. Elevii cu cecitate sau ambliopi, integrați în învățământul de masă, vor studia torball sau goalball.



EVALUARE

Evaluarea la toate jocurile sportive se realizează prin susținerea de către tine a probei „structură tehnică” sau „joc bilateral”.

Proba de structură tehnică va cuprinde, sub forma unei acțiuni cursive:

- ▶ un procedeu specific de manevrare a mingii;
- ▶ un procedeu de deplasare cu mingea în relație cu un partener;
- ▶ un procedeu de finalizare.

Criterii de evaluare

- ▶ corectitudinea execuției procedeele tehnice componente ale structurii: pondere 50% din nota finală;
- ▶ cursivitatea și viteza acțiunii: pondere 25% din nota finală;
- ▶ forța/precizia procedeele de finalizare: pondere 25% din nota finală.

Proba de joc bilateral constă în desfășurarea unor „reprise de joc” în condiții regulamentare, arbitrate de către cadrul didactic.

Criterii de evaluare

- ▶ respectarea responsabilităților postului repartizat în echipă;
- ▶ eficiența participării în fazele de atac și de apărare;
- ▶ colaborarea cu coechipierii;
- ▶ contactul regulamentar și respectul față de adversari;
- ▶ acționarea conform prevederilor regulamentare.

BASCHEȚ



Jocul de baschet este un mod specific de manifestare și, totodată, de practicare cu caracter ludic a activității corporale și a exercițiului fizic, la care participanții constituiți în două echipe a câte cinci jucători, aflați temporar într-un raport de adversitate neostilă, tipică jocurilor sportive, denumită rivalitate sportivă, luptă pe un teren special amenajat cu coșuri de baschet, pentru obținerea victoriei, fiecare încercând să realizeze mai multe aruncări reușite în coșul adversarilor, efectuate cu mingea de baschet manevrată în condițiile prevăzute în regulamentul jocului.

Poziția fundamentală în apărare, lucrul de brațe și jocul de picioare

Cum se realizează?

- ▶ te deplasezi numai cu pași adăugați;
- ▶ brațele se deplasează în funcție de adversar și minge.

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

Cum se realizează?

- ▶ păstrează în toate acțiunile poziția fundamentală;
- ▶ întâmpină mingea la prindere cu brațele întinse, palmele cu degetele răsfirate și amortizează prinderea prin îndoirea articulațiilor pumnului și coatelor, ducând mingea spre piept;
- ▶ protejează-ți mingea, deplasându-ți corpul între adversar și minge prin pivotări succesive;
- ▶ pasează privind-ți coechipierul, prin extensia energetică a brațelor și impulsionează mingea prin extensia palmelor (biciuire din articulația pumnului și împingere din degete).

Oprirea într-un timp

Cum se realizează?

O realizezi din deplasare, printr-o ușoară săritură și aterizare pe ambele picioare, în momentul prinderii mingii. Aceeași săritură și aterizare se realizează și la oprirea din dribling.

Aruncarea la coș de pe loc

Cum se realizează?

- ▶ cu două mâini;
- ▶ cu o mână.

Aruncarea începe cu o întindere succesivă, dar continuă, a gleznelor, genunchilor și articulațiilor șoldurilor, finalizată prin întinderea completă a brațului aruncător și impulsia palmei și a degetelor.



Cu o mână



Driblingul

Cum se realizează?

- ▶ impulsionezi mingea în podea, cu palma având degetele răsfirate;
- ▶ nu lovi mingea!
- ▶ nu trimite mingea în fața picioarelor, ci în lateral.



Pivotarea

- ▶ te ajută să protejezi mingea;
- ▶ o realizezi cu pași mici, succesivi.

Marcajul



Să te afli, întotdeauna, între adversar și coșul propriu!

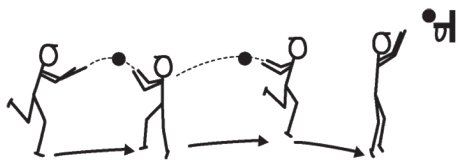
Demarcajul

Încearcă să te îndepărtezi de adversarul care te marchează pentru a putea primi o pasă!

Depășirea

Reprezintă reușita de a trece de un adversar fiind în posesia mingii.

Ațiunea tactică „Dă și du-te”



Cum se realizează?

- ▶ așezarea celor cinci jucători în apropierea coșului advers;
- ▶ se acționează prin pase, pătrunderi și depășiri.

Variante de joc cu temă

Asemenea variante pot fi:

- ▶ joc cu număr minim de pase înainte de aruncarea la coș;
- ▶ joc fără dribling.



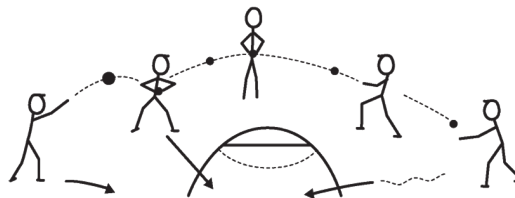
ATENȚIE

Apărarea „om la om” în apropierea coșului propriu

Cum se realizează?

Ai grijă ca adversarul ce ți-a fost repartizat să nu poată primi mingea, să nu te depășească, să nu pătrundă pe lângă tine sau să arunce nestingherit la coș atunci când echipa ta se află lângă coșul propriu!

Așezarea în atac „în potcoavă”



Cum se realizează?

- ▶ să colaborezi în joc cu un coechipier alăturat, în jumătatea de teren adversă, dându-i o pasă, după care pătrunzi către coșul advers, reprimind pasa de la acel coechipier, finalizând-o cu aruncare la coș.

Abateri de la regulamentul de joc

Fault: contactul fizic nepermis cu un adversar (ținere, piedică, obstrucționare, împingere, forțare și alte violențe).

Pași: mișcarea picioarelor în orice direcție, în timp ce mingea este ținută în mână, prin ridicarea de pe sol a *picioarelor pivot*

Dublu dribling: greșeala reluării unui dribling după efectuarea unui dribling anterior și reținerea mingii.



EVALUARE

STRUCTURĂ TEHNICĂ POSIBILĂ

Dacă ți se va preda în acest an școlar jocul de baschet, iată la ce vei fi evaluat și cum vei fi notat:



1



2



3



4



5

Pasă cu două mâini de la piept la un partener fix (1), urmată de deplasare, reprimirea mingii prin prindere (2), oprire într-un timp (3), dribling (4), oprire și aruncare la coș de pe loc cu una sau cu două mâini (5).

Dicționar

Dribling Deplasarea pe suprafața de joc cu mingea/pucul în condițiile prevăzute de regulamentul de joc.

FOTBAL



Fotbalul este un sport care se dispută între două echipe, alcătuite din câte 11 jucători, pe durata a două reprize x 45 minute, cu o pauză de 15 minute. Este jocul sportiv răspândit pe întreaga planetă. Se joacă pe un teren dreptunghiular, acoperit cu iarbă, cu câte o poartă la fiecare capăt. Scopul jocului este de a introduce o minge sferică în poarta adversă. Echipa care a marcat mai multe goluri câștigă meciul. În afara portarului, ceilalți jucători nu se pot folosi de mâini pentru a manevra mingea, decât atunci când o repun de la marginea terenului. Competițiile se desfășoară pe baza unui regulament unic, elaborat de către Federația Internațională de Fotbal. În educație fizică și sport școlar, fotbalul se practică pe un teren redus, cu dimensiunile 40-44 m x 20-22 m, porțile având dimensiunile de 3x2 m, iar echipele din teren sunt alcătuite din câte 6 jucători. Fotbalul se joacă și cu efective reduse, în sală (denumit *fussball*) și pe plajă (denumit *beach football*).



Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului



De pe loc



Din deplasare

Cum se realizează? Este lovitura cea mai precisă. O vei folosi la pase și la finalizări din apropierea porții. Așază piciorul de sprijin lateral față de minge. Orientezi piciorul de lovire cu vârful în afară. Evită: orientarea labei piciorului de sprijin cu vârful spre exterior; răsucirea insuficientă a labei piciorului de lovire; lipsa de încordare a musculaturii piciorului de lovire și a gleznei acestuia.

Șutul la poartă (de pe loc sau din deplasare)

Cum se realizează? Se realizează, de regulă, prin lovirea mingii cu *șiretul plin*. Se folosește pentru finalizare. **Ai grijă:** așază piciorul de sprijin ușor îndoit lângă minge și lateral față de ea; pendulează amply piciorul de lovire din articulația genunchiului și lovește mingea în mijloc, cu glezna încordată. Evită lipsa de încordare a gleznei și întinderea incompletă a piciorului, înclinarea trunchiului pe spate, lovirea în partea de jos a mingii.



Din deplasare

Preluarea mingii cu interiorul labei piciorului

Cum se realizează? O vei folosi pentru intrarea în posesia mingilor venite rostogolite pe sol sau cu traiectorii înalte. Plasează-te întotdeauna cu corpul pe direcția din care vine mingea. Răsuțește din șold piciorul care preia, orientându-l perpendicular pe direcția din care vine mingea. Relaxează piciorul de preluare, astfel încât mingea să nu ricoșeze la contactul cu laba piciorului. La mingile înalte, piciorul care preia se ridică și se duce în întâmpinarea mingii, iar la contactul cu aceasta, se retrage rapid, mingea fiind „lipită” de interiorul labei piciorului.

Conducerea mingii

Cum se realizează? O vei folosi pentru deplasarea cu mingea, pentru depășirea unui adversar, pentru obținerea unei poziții din care să acționezi eficient. O poți realiza lovind-o succesiv cu șiretul interior, cu șiretul exterior sau cu *șiretul plin*. **Ai grijă:** piciorul și glezna cu care atingi mingea să fie relaxate; nu îndepărta mingea de picior; nu privi tot timpul la minge; nu o folosi prea mult în timpul jocului pentru că riști să fii deposedat de ea.



Suprafețe de lovire a mingii

Repunerea mingii în joc, de la margine



Cum se realizează? O vei folosi pentru a repune mingea în joc atunci când aceasta a fost trimisă de un jucător al echipei adverse în afara terenului, peste liniile lui laterale. O poți executa de pe loc sau cu elan. **Ai grijă:** nu o arunca cu o singură mână; arunc-o pe deasupra capului; să ai ambele picioare pe sol în momentul aruncării, fără a depăși linia de margine; orientează-o către un coechipier liber.

Deposedarea adversarului de minge (prin atac) din față

Cum se realizează? Aceasta presupune: să te apropii prudent de adversarul cu mingea, așteptând momentul când și-o îndepărtează de picior; așază partea interioară a piciorului înaintea mingii; du ușor umărul pe pieptul adversarului pentru a-l dezechilibra și încearcă să deviezi mingea. Atenție: nu te uita la mișcările adversarului, ci numai la minge; nu pui mâinile pe adversar înainte de a avea contact cu mingea.



Procedee tehnice specifice portarului

Poziția fundamentală



Cum se realizează?

Adoptă o poziție joasă, greutatea corpului egal repartizată pe ambele picioare; picioarele depărtate la nivelul umerilor; corpul orientat pe direcția mingii; privirea permanent spre minge.

Prinderea mingii



Cum se realizează?

Adoptă o poziție joasă, cu trunchiul aplecat înainte, cu brațele întinse și palmele pe direcția mingii; în contact cu palmele, mingea este dusă la piept; nu ține picioarele prea depărtate fiindcă riști să treacă mingea printre ele.

Devierea mingii



Cum se realizează? O folosești pentru evitarea primirii unui gol. Mingea este împinsă cu brațul și palma contractate în afara cadrului porții.

Dicționar

Vole Reluare din zbor a mingii înainte de a atinge solul

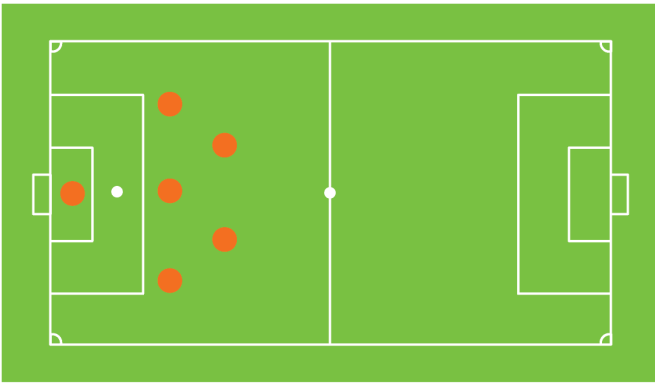
Repunerea mingii în joc cu mâna

Cum se realizează? Se folosește după ce portarul a prins mingea în suprafața careului de 16 metri. Se poate realiza: *cu o mână de jos, pe sus, pe deasupra capului, din lateral*. Este foarte precisă.

Repunerea mingii în joc cu piciorul

Cum se realizează? Se folosește de către portar, după ce mingea a ieșit în afara liniei de fund a terenului. După prinderea mingii de către portar, acesta o poate repune în joc cu piciorul, lovind-o din *vole* sau din *demi-vole*. La aceste procedee, ai grijă: nu arunca mingea prea sus; ține glezna și laba piciorului încordate, protejează mingea să nu-ți fie deviată de către un adversar.





Sistemul de joc 1-3-2

Cum se realizează? Respectă atribuțiile, partea și zona de teren repartizate. În atac, te demarci, preiei mingea, pasezi unui coechipier liber, depășești un adversar pe partea dreaptă sau stângă a terenului care ți-a fost repartizată sau în zona centrală a careului advers. În apărare, răspunzi de zona care ți-a fost repartizată, marcându-ți adversarii din această zonă aflați sau nu în posesia mingii.

Marcajul și demarcajul

Cum se realizează? *Marcajul* îl vei folosi când ești în apărare pentru a împiedica adversarul direct să intre în posesia mingii sau să se îndrepte, cu sau fără minge, spre poarta proprie. **Ai grijă:** să te afli permanent între adversar și mijlocul porții proprii; plasează-te pe partea în care adversarul conduce sau șutează mingea; determină-ți adversarul să se deplaseze spre marginile terenului. Străduiește-te să observi simultan adversarul, mingea și poarta proprie.

Demarcajul îl vei folosi când te afli în postura de atacant, încercând să scapi de marcajul adversarului. Ca să reușești, trebuie: să fii atent la joc; să crești viteza deplasării când coechipierul apropiat a intrat în posesia mingii; să cauți rapid spațiile libere; să-ți fentezi adversarul; să fii hotărât și rapid în acțiune.

Depășirea o vei folosi atunci când, fiind în posesia mingii, vei trece de unul sau mai mulți adversari cu scopul de a ataca poarta adversă.



ATENȚIE

Abateri de la regulamentul de joc

Henț: orice atingere voită cu mâna a unui jucător (exceptând portarul) pentru a devia, opri, respinge mingea. Se sancționează cu lovitură liberă directă, iar dacă este în careul de 16 m, cu lovitură liberă de la 11 m (penalty).

Fault: contactul fizic nepermis cu un adversar, respectiv:

- x lovește sau încearcă să lovească cu piciorul un adversar;
- x pune sau încearcă să-i pună piedică;
- x sare asupra unui adversar;
- x împinge un adversar;
- x apărătorul atacă prin alunecare pentru a intra în posesie și atinge adversarul, înainte de a juca mingea.

Toate aceste abateri se sancționează cu lovitură liberă directă de la locul infracțiunii și cu lovitură de la 11 m dacă infracțiunea s-a petrecut în careul de 16 m.

Repunerea din lateral: aruncare lansată cu două mâini de deasupra capului, acordată în cazul în care mingea a fost trimisă în afara terenului de joc, pe liniile laterale ale acestuia. Se execută de către orice jucător al echipei adverse celei care a trimis mingea în afara terenului. Când vei executa această repunere de la margine, trebuie: să fii cu fața spre teren, să ai ambele picioare pe linia de margine sau în afara acesteia, să ții mingea cu ambele mâini, să arunci mingea din spate și pe deasupra capului.

- x nu se poate marca gol direct din această repunere;
- x jucătorul care repune mingea nu o poate juca înainte ca aceasta să fi fost atinsă de un alt jucător;
- x nu se consideră *ofsaid* când jucătorul primește mingea din repunerea din lateral.

Variante de joc cu temă

- ▶ joc bilateral cu număr diferit de jucători, fără dribling;
- ▶ joc bilateral cu număr diferit de jucători, elevii având voie să atingă mingea de maximum 2-3 ori;
- ▶ joc bilateral cu efective diferite, cu obligativitatea ca șutul la poartă să fie precedat de minimum 3-4 pase.

Jocul de fotbal pe teren redus se desfășoară pe baza regulamentului oficial al jocului de fotbal, cu următoarele excepții:

- ▶ portarul are permisiunea de a prinde mingea transmisă către el de coechipieri;
- ▶ portarul nu are voie să degajeze mingea cu piciorul, aceasta se va realiza numai prin aruncarea mingii cu mâna, de jos;
- ▶ nu se aplică regula de *ofsaid* (afară din joc);
- ▶ „zidul” se plasează la loviturile de pedeapsă acordate în interiorul careului, pe linia porții, iar portarul se poate afla la 3 m în fața „zidului”;
- ▶ la lovitura liberă din afara careului, „zidul” trebuie să se plaseze la distanța de 5 m față de executantul loviturii;
- ▶ *aut-ul* se execută numai cu piciorul, fără a se putea marca gol.



EXEMPLU DE STRUCTURĂ TEHNICĂ POSIBILĂ

Pasă de pe loc la un partener fix, prin lovirea mingii cu interiorul labei piciorului (1), deplasare (2), preluarea mingii cu interiorul labei piciorului (3), conducerea mingii printre trei jaloane (4), șut la poartă din afara careului de 6 m (5).



1



2



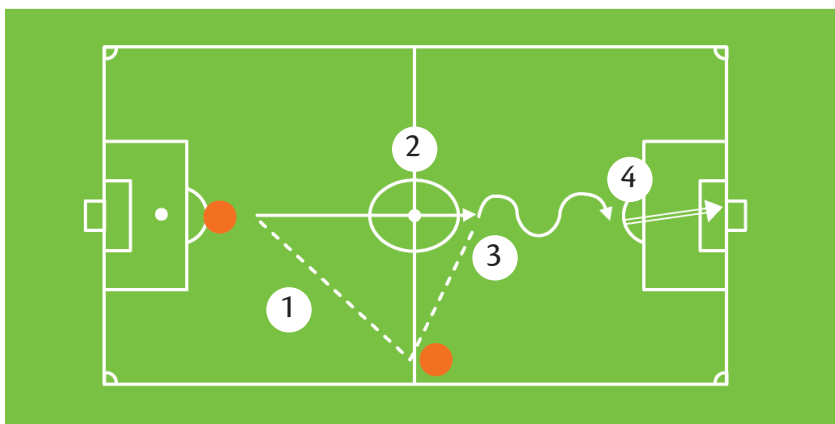
3



4



5



Dicționar

Ofsaid (sau poziția afară din joc)
Desemnează o poziție neregulamentară, când un jucător al echipei aflate în atac primește mingea și se găsește mai aproape de linia porții adverse decât oricare dintre jucătorii din formația opusă, cu excepția a cel mult unuia singur.

HANDBAL



Handbalul este un sport de echipă care se joacă cu o minge, folosindu-se numai mâinile (cu excepția portarului). Jocul are loc între două echipe a câte 7 jucători (6 jucători de câmp și un portar), pe durata a două reprize a câte 30 de minute, cu pauză de 10 minute. Scopul jocului este de a marca goluri în poarta echipei adverse. Echipa care a marcat mai multe goluri câștigă meciul. **Terenul de joc** este un dreptunghi cu lungimea de 42-44 metri și lățimea de 20-22 m, pe care sunt trasate două semicercuri, respectiv la 6 m și la 9 m, în fața fiecărei porți cu dimensiunea de 3 x 2 m, situate în centrul liniilor de fund.

Handbalul se joacă și pe plajă, sub denumirea de *beach handball*.



Poziția fundamentală



Cum se realizează? Poate fi: înaltă, medie și joasă.

Jucătorii pivoți: poziție medie, corpul contractat, cu umărul opus brațului de aruncare spre poartă. Greutatea repartizată de partea brațului aruncător. Picioarele depărtate, spatele „rotund”, brațele îndoite, gata de a primi mingea.

Jucătorii de 9 m: poziție înaltă, orientată cu fața spre poartă, greutatea repartizată pe ambele picioare, cel din partea brațului de aruncare dus ceva mai înapoi.

În apărare: poziție medie, picioarele ușor depărtate, brațele în lateral sau sus, gata să intervină la blocarea mingilor adverse.

Pasa cu o mână de la umăr



De pe loc



Din deplasare

Cum se realizează?

- ▶ Du brațul cu care pasezi înapoi, pe deasupra umărului, răsuțește trunchiul și așază în față piciorul opus brațului de pasare.
- ▶ Extinde piciorul din spate, răsuțește trunchiul către înaintea în același timp cu ducere brațului de pasare pe deasupra umărului îndoit din cot și eliberează mingea printr-o mișcare de „biciuire”.

Driblingul simplu



Cum se realizează?

- ▶ Presupune o singură impulsie a mingii în sol;
- ▶ Nu dribla în fața corpului;
- ▶ Palma cu degetele răsfirate apasă pe minge;
- ▶ Protejează mingea cu piciorul și brațul opus mâinii care driblează;
- ▶ Încearcă să nu privești mingea, ci jocul.

Aruncarea la poartă de pe loc



Cum se realizează?

- ▶ O vei folosi, de regulă, la aruncările de la 7 m;
- ▶ Du brațul cu mingea mult înapoi, ajutându-te și de cealaltă mână;
- ▶ Răsuțește trunchiul și ridică, cu genunchiul îndoit, piciorul de aceeași parte;
- ▶ Biciuiește energic brațul dinapoi spre înainte cu cotul îndoit;
- ▶ „Aruncă” o privire înșelătoare înspre portar;
- ▶ Ai grijă să nu depășești linia de aruncare.

Prinderea cu două mâini



Cum se realizează?

- ▶ Leși în întâmpinarea mingii cu brațele întinse în față;
- ▶ palmele orientate către înainte, cu degetele răsfirate;
- ▶ la contactul cu mingea, îndoiaie progresiv articulațiile pumnului și coatelor, amortizând prinderea mingii.

Aruncarea la poartă cu pași adăugați



Cum se realizează?

- ▶ Asigură forța aruncării.

Dacă ești dreptaci:

- ▶ prinzi mingea cu mâinile, pe pas cu piciorul drept, de la un partener sau din dribling simplu;
- ▶ urmează pas cu piciorul stâng înainte, bine fixat pe sol;
- ▶ piciorul drept se alătură piciorului stâng, simultan cu ducerea brațului cu mingea înapoi;
- ▶ când piciorul stâng se fixează pe sol, începe aruncarea pe deasupra umărului.

Dacă ești stângaci, mișcările și pozițiile membrelor inferioare se inversează.

Aruncarea la poartă din alergare

Cum se realizează?

- ▶ Prinzi mingea când piciorul stâng este pe sol;
- ▶ Execuți încă doi pași de alergare (dreptul-stângul);
- ▶ Execuți întreaga mișcare în viteză;
- ▶ Ducerea brațului cu mingea înapoi nu trebuie să modifice alergarea;
- ▶ În momentul aruncării, piciorul drept se află pe sol;
- ▶ Nu modifici poziția umerilor față de direcția de aruncare și față de poartă.

Procedee tehnice specifice portarului

Respingerea mingii (cu piciorul sau cu mâna)

Repunerea mingii





Depășirea

Cum se realizează?

Te ajută să treci de unul sau mai mulți adversari, fiind în posesia mingii.

- ▶ Se execută rapid, precedată de fente și schimbări de direcție;
- ▶ Protejează mingea, punând corpul între adversar și minge.

Replierea

Cum se realizează? Presupune retragerea pe drumul cel mai scurt, cu viteză maximă spre semicercul propriu sau către jucătorul advers aflat pe contraatac. Începe după pierderea mingii în faza de atac.

- ▶ Pe timpul replierii, urmărește circulația mingii și a jucătorilor adversi.
- ▶ Marchează mai întâi oricare atacant care se îndreaptă spre semicercul propriu și abia după aceea îți ocupi locul în apărare stabilit inițial.
- ▶ Se realizează prin alergare cu fața spre propria poartă, când este necesară o deplasare cu viteză mare, sau cu spatele spre propria poartă, atunci când atacul advers nu este foarte presant.

Marcajul adversarului aflat în posesia mingii

Marcajul este strâns atunci când adversarul este în posesia mingii.

Cum se realizează?

- ▶ Te apropii de adversar;
- ▶ Îl prezezi cu umărul;
- ▶ Îi reduci posibilitățile de deplasare cu brațele;
- ▶ Te încordezi pentru a suporta presiunea adversarului.

Atenție! Nu-l lovi, nu-l trage, nu-l agăța de echipament!



Demarcajul

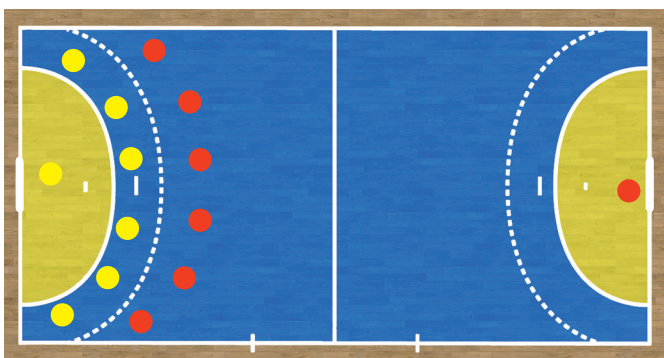
Cum se realizează? Reprezintă acțiunea de derutare a adversarului care te marchează, prin porniri, opriri, întoarceri, fente.

- ▶ Îți oferă posibilitatea să primești mingea de la un partener și să inițiezi o acțiune de atac.
- ▶ Se începe în momentul în care coechipierul apropiat este în posesia mingii și atacat de apărător.

Intercepția reprezintă acțiunea unui jucător aflat în faza de apărare prin care reintră în posesia mingii anticipând una din pasele echipei adverse.

Cum se realizează?

- ▶ Este favorizată de marcajul la intercepție;
- ▶ Necesită viteză de deplasare și de execuție;
- ▶ Se acționează pe traiectoria unor pase mai lungi ale adversarilor;
- ▶ Se continuă, de regulă, cu fază de contraatac.



Așezare în apărare în sistemul 6+0 și sistemul de atac în semicerc

Așezare în apărare în sistemul 6 + 0

Cum se realizează?

În acest sistem jucătorii cei mai înalți ocupă pozițiile din centrul semicercului, urmați în lateral (stânga și dreapta) în ordinea înălțimii, de jucătorul pivot și centru (coordonator) și pe marginile semicercului se situează cele două extreme.

În faza de apărare, fiecare jucător „primește” zona pe care trebuie să o apere, marcând strâns adversarul cu mingea din zona sa, marcând în supraveghere adversarul fără minge și marcând la interceptie, eventual, adversarul care urmează să primească mingea.

Variante de joc cu temă

Asemenea variante pot fi:

- ▶ joc bilateral cu finalizare după un număr de pase obligatorii;
- ▶ joc bilateral cu finalizări după semicerc;
- ▶ joc bilateral cu finalizări după extreme.



ATENȚIE

Abateri de la regulamentul de joc

Pași: efectuarea unui număr mai mare de trei pași aflându-te în posesia mingii. Se sancționează cu repunerea mingii în joc de la locul comiterii abaterii, de către echipa adversă.

Fault = sancționează contactele fizice nepermise cu adversarii.

- ✗ nu smulge sau lovi mingea care se găsește în mâinile unui adversar;
- ✗ nu bloca, nu împinge adversarul cu brațele, mâinile sau picioarele;
- ✗ nu-l împiedica, nu-l ține de corp sau de echipament, nu-l împinge, nu-l pune în pericol, cu sau fără minge;
- ✗ nu-l lovi la cap sau la gât;
- ✗ nu lovi intenționat în cap cu mingea un apărător sau portarul advers.

Dublu dribling = reluarea unui dribling simplu sau multiplu după ce mingea a fost prinsă cu una sau ambele mâini după un dribling anterior.

Sistemul de atac în semicerc

Deși se consideră că cel mai simplu sistem de atac este cel cu un jucător pivot, în clasa a V-a vei învăța să acționezi în sistemul de așezare în atac „în semicerc”.

Cum se realizează?

- ▶ necesită o circulație rapidă a mingii și a jucătorilor;
- ▶ vei amenința mereu poarta când posezi mingea;
- ▶ vei acționa cu pătrunderi urmate de finalizare;
- ▶ vei acționa cu depășiri dacă există culoarele necesare;
- ▶ vei acționa cu aruncări de la distanță.



SFATURI

- ✓ să colaborezi cu coechipierii din lateral, „predându-le” jucătorul care iese din zona ta și preluând jucătorul care vine din zonele acestora;
- ✓ în fazele în care adversarul încearcă să depășească apărarea proprie, intenționând să realizeze o depășire printre tine și coechipierul alăturat, apropie-te de acesta (lipiți-vă) închizând adversarului culoarul de acționare.

Știi că...?

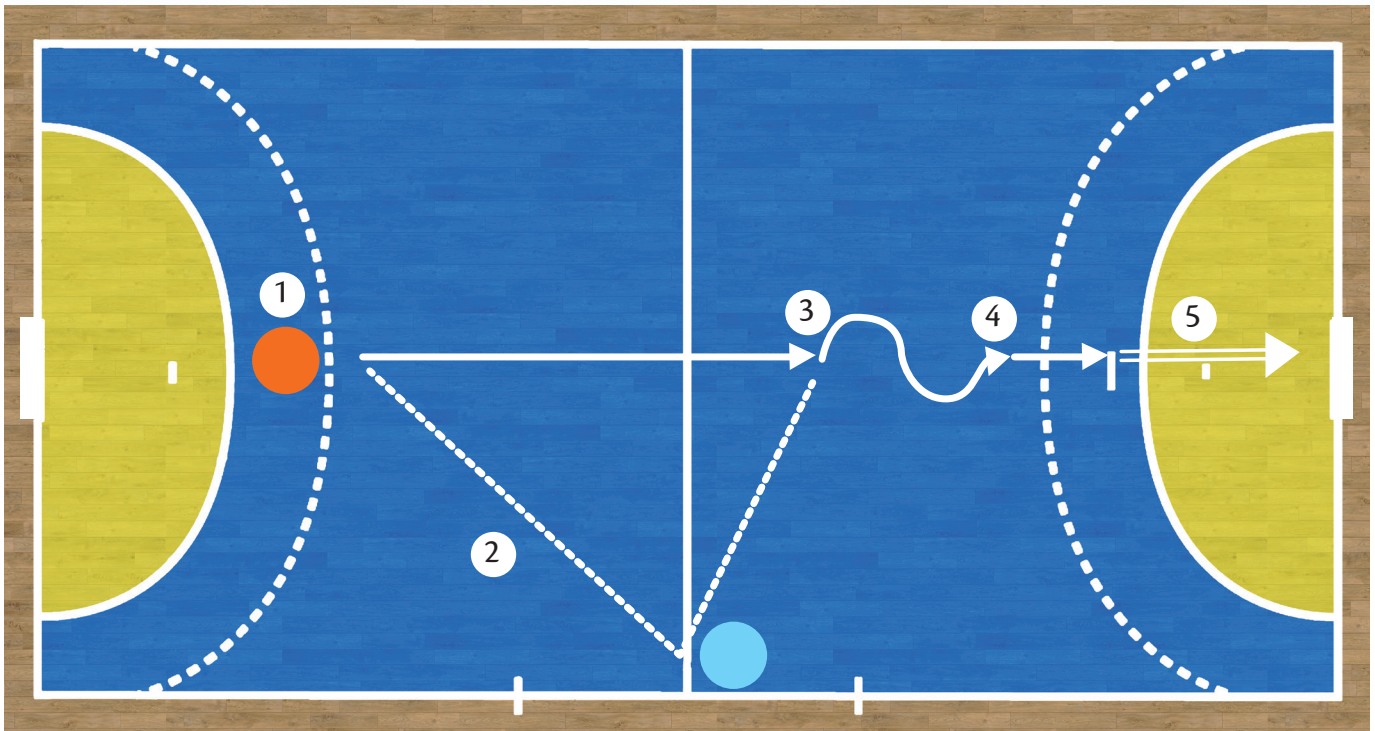
România a fost de patru ori campioană mondială la handbal băieți.



EVALUARE

EXEMPLU DE STRUCTURĂ TEHNICĂ POSIBILĂ LA JOCUL DE HANDBAL

Alergare – culegerea mingii de pe sol (1)– pasă cu o mână de deasupra umărului din deplasare la un partener fix (2)– deplasare – reprimire prin prindere cu două mâini (3) – dribling simplu (4)– aruncare la poartă cu pași adăugați (5).



2



4



5

OINĂ

Oina este un joc sportiv tradițional, care s-a practicat în țara noastră cu mult înaintea altor jocuri sportive. El se practică în aer liber, pe un teren dreptunghiular, preferabil acoperit cu iar-bă, între două echipe de câte 11 jucători. Fiecare echipă aflată la „prindere” câștigă câte două puncte pentru fiecare lovire cu mingea a adversarilor. Jocul începe și se reia prin lovirea mingii de oină cu un baston de către fiecare din componenții echipei aflate la „bătaie”. Pentru fiecare lovire în care mingea se duce în teren, echipa primește un punct. Dacă mingea depășește linia de fund, echipa primește două puncte. Câștigă echipa care acumulează cel mai mare număr de puncte.



Regulament de joc

Jocul începe când cineva din echipa la bătaie aruncă mingea în aer în timp ce un alt jucător din aceeași echipă trebuie să o lovească cu un baston din lemn și să o trimită cât poate el de departe. După aceea, dacă mingea este prinsă de echipa adversă din teren, jucătorul trebuie să alerge (cu sau fără alt coechipier) pe culoarul de ducere, iar apoi pe culoarul de întoarcere, încercând să nu fie lovit de către echipa la prindere. Dacă oprește mingea cu palma, nu este considerat „lovit”. Jucătorul are voie să prindă mingea și trebuie să îi dea drumul imediat. Dacă jucătorul este lovit pe culoarul de ducere, acesta este nevoit să se ducă în zona de fund. Dacă este lovit pe culoarul de întoarcere, el este eliminat din joc.

De fiecare dată după ce mingea bătută aterizează pe unul din careuri/triunghiuri i se acordă un punct echipei la bătaie. Se acordă două puncte dacă mingea trece de linia de fund și niciun punct dacă mingea iese din teren prin lateral.

Echipei din teren i se acordă două puncte de fiecare dată când reușește să lovească un jucător care fuge pe culoare.

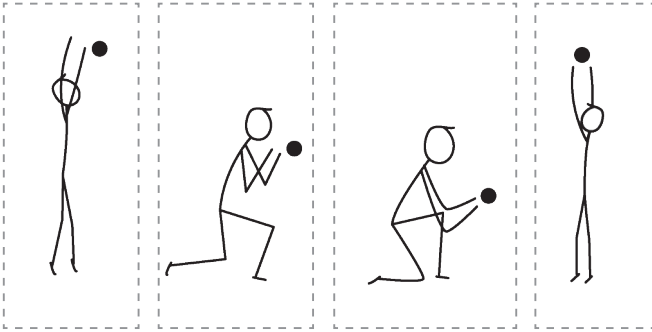
Știi că...?

Bastonul (sau băta) de oină este confecționat dintr-un lemn de esență tare, cum ar fi fagul sau frasinul. Are forma unui trunchi de con și are lungimea între 90 și 100 de centimetri. Mânerul are șanțulețe din doi în doi centimetri pentru a nu aluneca din mână jucătorului.

Mingea este confecționată din piele, are diametrul de opt centimetri și cântărește aproximativ 140 grame.



Prinderea mingii



Ținerea și protejarea mingii



Cu o mână



Cu două mâini

Cum se realizează?

- ▶ Cu o mână mingea se ține cu degetele răsfirate, fără a atinge podul palmei;
- ▶ Când mingea vine cu viteză, se prinde și se ține cu amândouă mâinile făcute „căuș”;
- ▶ La ambele procedee, mâna, respectiv, mâinile, trebuie să se închidă protejând mingea;
- ▶ Orientează brațele și poziția palmelor în întâmpinarea mingii, iar la contactul cu aceasta, amortizează șocul prin îndoirea coatelor și închiderea mingii între palme;
- ▶ Poziția palmelor o vei orienta în funcție de traiectoria mingii, respectiv:
 - ▶ pentru mingile venite cu traiectorie înaltă, cu palmele înainte sau cu palmele în dreptul capului;
 - ▶ pentru mingile venite în dreptul pieptului, palmele vor fi orientate înainte;
 - ▶ pentru mingile venite sub nivelul abdomenului, palmele vor fi orientate în jos, concomitent cu o ghemuire;
 - ▶ pentru mingile venite pe sus, pe verticală, brațele vor fi întinse cu palmele în sus.

Aruncarea mingii de oină

Cum se realizează?

- ▶ Pentru lovirea la baston, mingea este ținută pe palma întinsă din poziția *stând aplecat* sau *pe genunchi*, aruncând-o la înălțimea solicitată de jucătorul care efectuează bătaia. Jucătorul care a servit mingea se retrage un pas înapoi pentru a face loc frunțașului echipei adverse să ridice mingea, în cazul în care nu a fost lovită de baston.
- ▶ Jucătorii aflați la prindere colaborează prin pasarea mingii, care este o deprindere asemănătoare aruncării cu o mână de la umăr sau pe deasupra umărului. Scopul pasei este de a surprinde jucătorul aflat pe culoare în poziții și la distanțe din care să poată fi țintit.
- ▶ „Țintirea” reprezintă acțiunea care conduce, prin aruncarea mingii, la atingerea adversarului aflat pe culoare, aducând astfel două puncte echipei aflate la prindere. În momentul aruncării, jucătorul echipei la prindere trebuie să se afle cu cel puțin un picior în cercul ocupat inițial.

Lovirea mingii cu bastonul („bătaie”)

Se folosește pentru a pune mingea în joc.

Cum se realizează?

- ▶ Bătaia se poate efectua ținând bastonul cu una sau cu ambele mâini;
- ▶ Poziția bastonului înainte de lovirea mingii: poate fi ținut pe umăr sau poate fi sprijinit cu un capăt pe pământ;
- ▶ Zborul mingii trebuie să se facă în lungul terenului și să nu depășească liniile laterale ale acestuia;
- ▶ După bătaie, bastonul se așază în semicerc.



Alergare prin culoare

Cum se realizează?

- ▶ Se realizează de către jucătorii echipei aflate în apărare care au efectuat bătaia mingii cu bastonul.
- ▶ Jucătorii pot intra în joc atunci când:
 - ▶ mingea părăsește palma către un coechipier care urmează să execute bătaia;
 - ▶ când unul sau mai mulți coechipieri sunt în joc și mingea se află în teren;
 - ▶ când coechipierul prins la mijloc a ieșit din această fază după efectuarea propriei sale bătai.



SFATURI

În timpul alergării prin culoare trebuie să:

- ✓ anticipezi momentul în care poți înainta fără a fi țintit de adversari;
- ✓ te aperi parând, deviind sau prinzând mingea aruncată către tine;
- ✓ schimbi culoarele când mingea se află cât mai departe de tine;
- ✓ te corelezi cu acțiunile coechipierilor pentru a te strecura prin culoare.

Blocarea (oprirea mingii)

Reprezintă acțiunea prin care un jucător aflat la prindere reține, prin orice mijloace, mingea pasată de un coechipier pentru ca aceasta să nu iasă din terenul de joc.

Cum se realizează?

- ▶ Așezându-te pe un genunchi și prinzând-o cu palmele când mingea vine pe jos;
- ▶ Îndoind genunchii și aplecând trunchiul când mingea vine în dreptul pieptului;
- ▶ Prin plonjon, când mingea vine pe sus și în lateral.

Apărarea individuală

Cum se realizează?

Ca să nu fii țintit și lovit trebuie să te aperi prin:

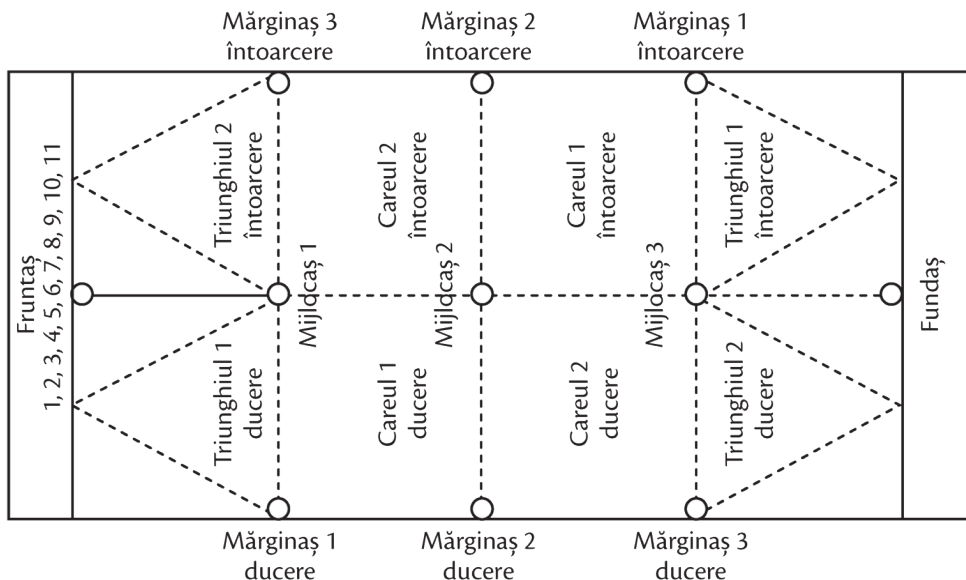
- ▶ prinderea mingii cu mâinile de pe sol sau din săritură;
- ▶ respingerea mingii cu palmele de pe loc sau din săritură;
- ▶ interceptarea mingii în timpul unor pase ale jucătorilor aflați la prindere;
- ▶ trecerea în viteză, dintr-un careu în altul, în timp ce mingea este pasată în direcția opusă;
- ▶ coordonarea ieșirilor din teren, pe ambele culoare simultan.

Intrarea în joc

Cum se realizează?

Când echipa ta se va afla în apărare, poți intra în joc dacă:

- ▶ ai bătut mingea cu bastonul;
- ▶ te afli în spatele liniei de plecare sau de întoarcere;
- ▶ mingea a plecat din mâna celui care a servit-o pentru bătaie;
- ▶ unul sau mai mulți coechipieri sunt în joc și mingea se află în teren;
- ▶ nu poți intra în joc dacă: nu ai efectuat bătaia mingii cu bastonul; jocul este oprit sau închis; jucătorul de la servire și cel de la bătaie calcă linia de bătaie.



Așezarea jucătorilor la bătaie și la prindere

Așezarea pe posturi

La prindere, echipa se dispune:

- ▶ trei mărginași la ducere;
- ▶ trei mijlocași;
- ▶ trei mărginași la întoarcere;
- ▶ doi jucători aflați înapoia liniilor de plecare și de fund, numiți fruntaș și fundaș.

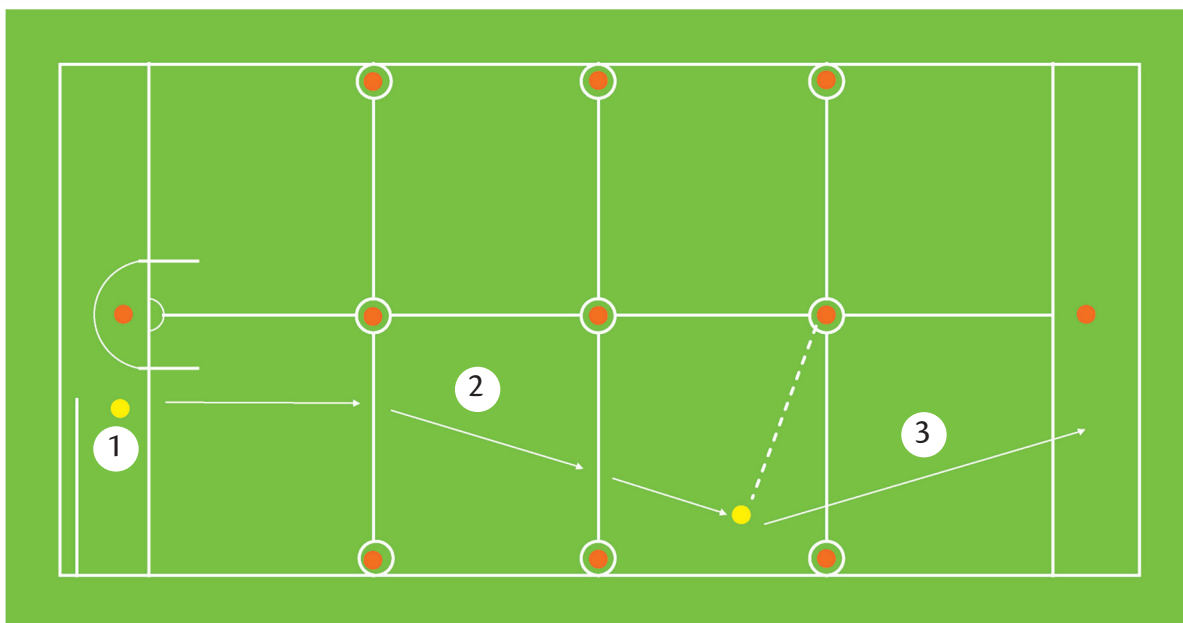
Când echipa se află la „bătaie”, toți jucătorii îndeplinesc aceleași funcții, respectiv: servire, bătaie și alergare prin culoare.



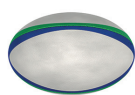
EVALUARE

EXEMPLU DE STRUCTURĂ TEHNICĂ POSIBILĂ LA JOCUL DE OINĂ

Bătaia mingii cu bastonul – intrarea în joc (1) – alergarea prin culoarul de ducere (2) – apărarea individuală – blocarea (oprirea mingii) aruncată de trei jucători aflați la primire ca mijlocași (3).



RUGBY-TAG (S RUGBY)



Rugby-Tag este un joc rapid, fără contact direct cu adversarul, care se desfășoară atât între echipe de băieți sau de fete, cât și între echipe mixte. În timpul jocului, atacanții încearcă să se eschiveze, să se sustragă și să treacă o minge de rugby dincolo de linia de fund a terenului, în timp ce apărătorii încearcă să-i împiedice să marcheze. **Cureaua tag** este cureaua purtată în jurul taliei de care sunt atașate două eșarfe (taguri) din materiale viu colorate prinse de curea prin sistemul „arici”. Cureaua cu cele două eșarfe (taguri) se poartă peste tricou, care trebuie să fie băgat în șort sau în pantalon. Eșarfele sunt prinse de centură, într-o parte și în cealaltă a șoldurilor. Echipele se deosebesc după culoarea tagurilor sau a tricourilor. Fiecare echipă va avea un număr total de 12 jucători, dintre care 5-7 rezerve ce pot fi folosite tot timpul. În meciurile oficiale, o echipă trebuie să aibă minimum două fete în teren tot timpul! Pentru meciurile oficiale care se joacă în exterior (teren rugby, teren de sport, parc etc.), o echipă are în suprafața de joc obligatoriu șapte jucători. La jocurile disputate în sală, o echipă trebuie să aibă în suprafața de joc cinci jucători.

Cum se realizează?

Poziția fundamentală în apărare

- ▶ te așezi astfel încât cu coechipierii să formați o „perdea”;
- ▶ genunchii ușor îndoiți, brațele în lateral;
- ▶ nu lăsați spații între voi.

Purtarea balonului

cu o mână (a)

- ▶ așază mingea la supraț, sprijin-o cu antebrațul și brațul și strânge-o cu o mână.

cu două mâini (b)

- ▶ ține-o cu brațele ușor îndoite;
- ▶ sprijin-o de abdomen sau piept;
- ▶ ai grijă să nu o ții sub centură.

Fenta

- ▶ poți face o fentă de pasare;
- ▶ poți face o schimbare de direcție;
- ▶ ține bine mingea!

Prinderea balonului

- ▶ întâmpină mingea cu brațele întinse;
- ▶ la contact, îndoiaie coatele și trage-o la piept!

Culegerea balonului de pe sol (c)

- ▶ o mână cu degetele răsfirate o pui înaintea mingii;
- ▶ cu cealaltă mână tragi mingea spre palmă („matură și fărăș”).

Pasa din alergare

- ▶ poți pasa spre înapoi;
- ▶ poți pasa pe aceeași linie cu tine;
- ▶ ai grijă, nu pasa în față!

Schimbarea de direcție

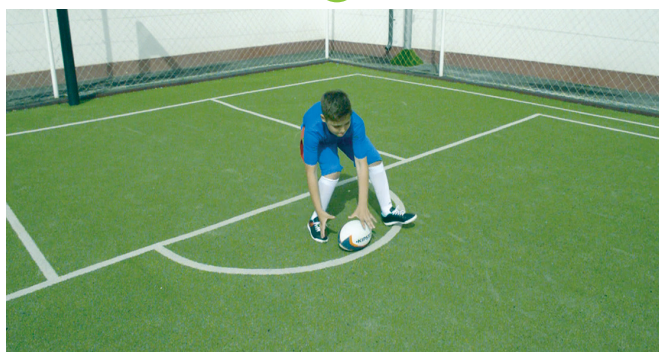
- ▶ lași greutatea rapid de pe un picior pe altul;
- ▶ o poți însoți de fentă de pasare.



a



b



c

Manevrarea și smulgerea tagurilor

Centura se închide în jurul taliei; tagurile sunt din pânză, se prind cu arici de centură și au aceeași culoare la întreaga echipă; un tag are minimum 30 cm.

Ai grijă, întinde-te după tag, dar nu te arunca pe sol!

Procedee tehnice de pătrundere

- ▶ prin ocolire;
- ▶ prin schimbare de direcție;
- ▶ prin fentă de pasă;
- ▶ prin alergare de viteză.

Se trece de un adversar prin:

- ▶ interceptție;
- ▶ schimbare de direcție;
- ▶ schimbare dublă de direcție;
- ▶ ocolire;
- ▶ piruetă.

Procedee tehnice de finalizare

- ▶ ai grijă să nu-ți fie smulse tagurile înainte de intrarea în spațiul de țintă.
- ▶ nu ai voie să te arunci cu corpul în spațiul de țintă (să te trănțești).

Variante de joc cu temă

- ▶ joc fără purtarea balonului;
- ▶ joc cu obligativitatea realizării unui număr de pase.

Acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate.

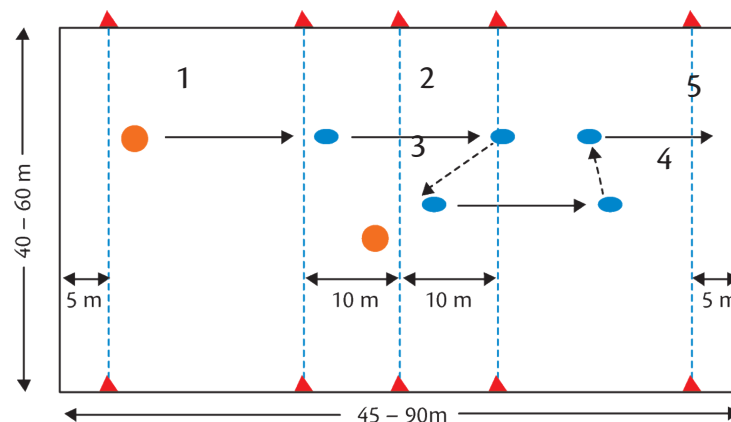
De exemplu: culegerea balonului de pe sol – purtarea balonului în alergare – pasă scurtă la un coechipier – pătrundere – prinderea balonului din pasă venită de la coechipier – depășire și finalizare.



EVALUARE

EXEMPLU DE STRUCTURĂ TEHNICĂ POSIBILĂ LA JOCUL RUGBY-TAG

Alergare – culegerea balonului de pe sol (1) – purtarea balonului cu două mâini (2) – pasă din alergare la un partener (3) – alergare – reprimirea balonului prin prindere cu două mâini (4) – finalizare (trecerea liniei de fund a terenului, în posesia balonului și a celor două eșarfe tag) (5).



VOLEI



Voleiul este un joc sportiv în care două echipe separate de un fileu, înalt de 210 m pentru copii, trebuie să treacă mingea pe deasupra acestuia, cu scopul de a face ca mingea să atingă terenul advers. Dimensiunile terenului de volei sunt 18 x 9 m. Fiecărei echipe îi sunt permise doar trei loviri pentru a trimite mingea către terenul celeilalte echipe. Un punct se câștigă dacă mingea atinge terenul advers sau dacă nu respectă regula celor trei atingeri. O echipă de volei are în teren 6 jucători. Se joacă trei seturi câștigătoare din cinci, fiecare set având câte 25 de puncte; în caz de egalitate 24 – 24, se continuă setul până în momentul în care una din cele două echipe obține o diferență de două puncte (de exemplu: 29 – 27, 31 – 29 etc.). În cazul în care este nevoie de jucarea celui de-al cincilea set pentru desemnarea câștigătorului, acesta se joacă până la 15 puncte (sau până la o diferență de două puncte între echipe).



Pasa cu două mâini de sus



Cum se realizează?

- ▶ Deplasează-te în așa fel încât, în momentul lovirii mingii, să te afli cu genunchii îndoiți sub aceasta:
- ▶ Pasarea începe cu întinderea genunchilor, înălțarea trunchiului, întinderea brațelor și lovirea mingii cu degetele, conform imaginilor de mai jos;
- ▶ Nu reține și nu izbi (lovi cu violență) mingea!
- ▶ Poziționarea sub minge o vei face în funcție de direcția în care vrei să pasezi.



Poziția palmelor la contactul cu mingea

Lovirea corectă

Lovirea greșită a mingii

Serviciul de jos din față



Cum se realizează?

- ▶ Este procedeul cu care se începe sau se reia jocul, atunci când echipa intră în posesia mingii după ce echipa adversă a pierdut serviciul;
- ▶ Se execută dinapoia liniei de fund, din orice loc al acesteia;
- ▶ Te vei așeza cu fața sau cu umărul spre fileu, picioarele ușor depărtate;
- ▶ Mingea se susține pe palma brațului opus celui cu care vei lovi;
- ▶ Brațul de lovire este ușor îndoit din cot, cu palma contractată, cu degetele lipite;
- ▶ Vei arunca mingea ușor în sus, brațul de lovire venind întins dinapoi spre înainte, aplicând lovitura cu palma sub minge;
- ▶ Imprimă-i mingii o forță și o traiectorie care s-o deplaseze peste fileu, în terenul advers.

Preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus)

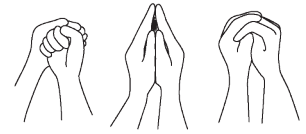
Cum se realizează?

- ▶ Apreciază locul în care va veni mingea servită și distanța la care te afli față de acesta;
- ▶ Deplasează-te rapid pentru a reuși să te situezi sub minge în momentul preluării acesteia;
- ▶ Asigură-te (eventual prin vorbire) că un coechipier nu se îndreaptă în același timp cu tine către minge.

Preluarea cu două mâini de jos



- ▶ O folosești când mingile vin cu forță și cu o traiectorie joasă;
- ▶ Te deplasezi pe direcția mingii, în poziție joasă, cu mâinile întinse oblic în jos și cu privirea la minge;
- ▶ Palmele pot fi ținute ca în imaginea alăturată;
- ▶ Amortizează contactul cu mingea și dirijează-o către ridicător;
- ▶ Antrenează-te la perete, preluând mingile ricoșate din zid.



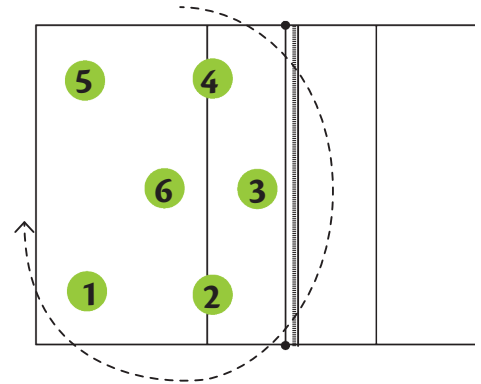
Variante de prindere a palmelor pentru preluarea cu două mâini de jos

Organizarea celor trei lovituri

Cum se realizează?

- ▶ Jucătorii se așază în teren pe șase zone;
- ▶ De regulă, serviciul advers este preluat de jucătorii din zonele 6, 5 și 1;
- ▶ Preluarea este dirijată către jucătorul din zona 3;
- ▶ Jucătorul din zona 3 pasează (ridică) mingea unuia dintre jucătorii din zonele 2 și 4, care o trimite peste fileu;

De fiecare dată când echipa primește dreptul de a servi în urma pierderii serviciului de către echipa adversă, jucătorii rotează (schimbă) zonele de acțiune în sensul acelor de ceasornic, astfel: jucătorul din zona 1 trece în zona 6, cel din zona 6 în zona 5 ș.a.m.d.



Variante de joc cu temă

- ▶ 3 x 3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus, precedată de deplasare;
- ▶ 3 x 3 cu trecerea mingii peste fileu, cu două mâini de sus din săritură, prin plasare cu o mână.

Jucătorul din zona 6, din auto-aruncare, preia și pasează jucătorului din zona 3 care pasează ridicând mingea la fileu către jucătorul din zona 4, care se deplasează, bate pe ambele picioare și se desprinde, trecând mingea peste fileu, prin **pasă cu două mâini de sus** sau **prin plasare cu o mână**.

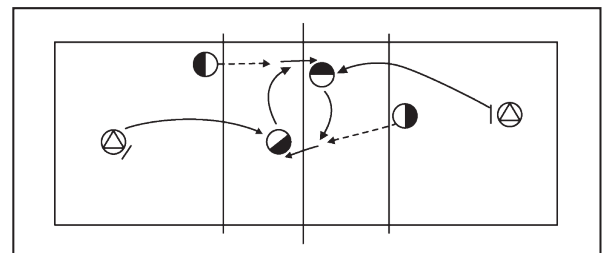
Model de joc cu efectiv redus (4x4)

Echipa din partea stângă a imaginii:

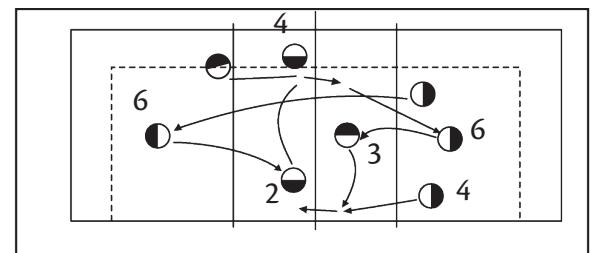
- ▶ jucătorul din zona 6 preia serviciul trimis din terenul advers, trimițând mingea jucătorului din zona 2, care o ridică pentru jucătorul din zona 4, care se deplasează și din săritură transmite mingea în terenul advers (a);

Echipa din partea dreaptă a imaginii:

- ▶ jucătorul din zona 6 preia mingea din atacul advers, o trimite jucătorului din zona 3, care o ridică jucătorului din zona 4, care din deplasare se desprinde și transmite mingea în terenul advers (b).



a



b

Acțiuni tactice colective (așezarea în teren, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)

În școala gimnazială, așezarea pe teren în atac se face cu jucătorul ridicător în zona 3 sau 2.
Combi-națiile în atac se fac între jucătorii din două zone apropiate.
În apărare se aplică tactica cu un jucător la blocaj, iar jucătorul aflat în zona 6, retras.



ATENȚIE

Abateri de la regulamentul de joc

- ✗ *Atingerea fileului:* în toate acțiunile de la fileu, jucătorii nu au voie să-l atingă, indiferent de situație; atingerea fileului se sancționează cu acordarea unui punct echipei adverse.
- ✗ *Lovire dublă:* acțiunea de lovire în care palmele ating succesiv și nu concomitent mingea.
- ✗ *Minge ținută:* mingea este prinsă și/sau aruncată și nu ricoșează din lovitură. Se sancționează cu acordarea unui punct echipei adverse.

Știi că...?

Asemănător altor jocuri sportive (fotbal, handbal), voleiul se joacă și pe plajă, fiind denumit beach volleyball.

Se joacă între două echipe alcătuite din câte doi jucători.

Acest joc este prevăzut și în programul campionatelor europene, mondiale și a jocurilor olimpice.

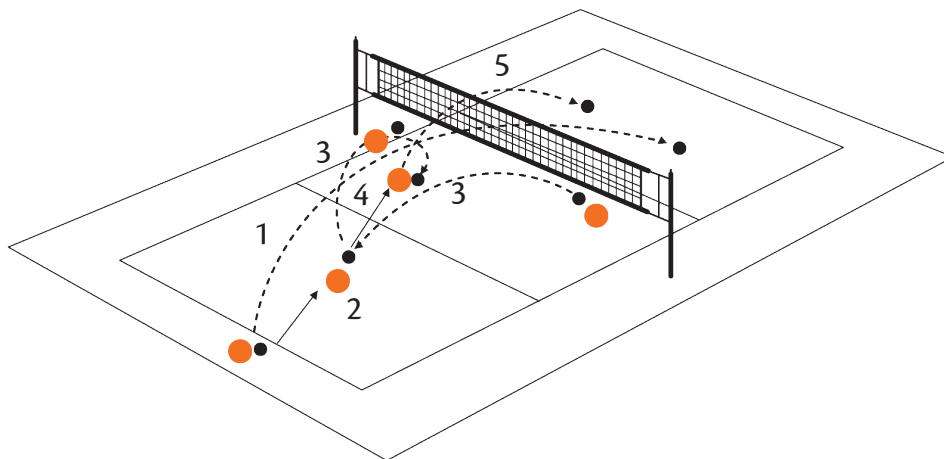
Pentru copiii cu vârste între 9 și 12 ani, există jocul de mini-volei, cu reguli de joc adaptate față de regulamentul oficial.



EVALUARE

STRUCTURĂ TEHNICĂ POSIBILĂ LA JOCUL DE VOLEI

Serviciu de jos din față în terenul advers (1) – deplasare către zona 6 – preluare cu două mâini de jos din minge aruncată de un partener aflat în zona 2 (2), către un partener din zona 4 (3) – deplasare către aceasta (4) – primirea pazei și trecerea mingii în terenul advers prin pasă cu două mâini de sus (5).



TORBALL

(pentru elevii cu cecitate sau ambliopi, integrați în învățământul de masă)

Torbball este un joc dezvoltat în anii 1970 pentru persoanele nevăzătoare și cu deficiențe de vedere, jucat atât de băieți, cât și de fete. Se joacă pe un teren dreptunghiular de 16 x 7 metri. Pe teren sunt șase jucători din două echipe – câte trei jucători pentru fiecare echipă. La fiecare capăt al terenului se află câte o poartă. Se joacă cu o minge cu clopoței care trebuie să fie aruncată pe sub trei corzi sonore, întinse pe lățimea terenului. Scopul jocului este ca fiecare echipă să arunce mingea în poarta adversă, în timp ce cealaltă echipă încearcă să împiedice acest lucru.

Tehnica jocului este alcătuită din: poziția fundamentală, prinderea și pasarea mingii, aruncarea la poartă, orientarea în spațiul de apărare, așezarea în apărare, joc bilateral.

Prevederi regulamentare

- ▶ pentru o aruncare reușită, mingea trebuie să fie aruncată pe sub cele trei șnururi sonore întinse pe lățimea terenului;
- ▶ dacă mingea atinge una dintre corzile sonore sau trece peste ele, se consideră abatere și se aplică o pedeapsă asupra aruncătorului;
- ▶ dacă mingea aruncată iese din interiorul terenului, se consideră minge pierdută.

GOALBALL

(pentru elevii cu cecitate sau ambliopi, integrați în învățământul de masă)

Goalball este un sport de echipă special conceput pentru sportivii nevăzători. Participanții concurează în echipe de câte trei jucători. Aceștia încearcă să arunce o minge specială, care are un clopoțel încorporat în ea, în poarta echipei adverse. Echipele aruncă sau rulează alternativ mingea de la un capăt al zonei de joc la altul, iar jucătorii rămân în zona lor. Jucătorii se bazează pe sunetul clopoțelilor din minge pentru a aprecia poziția și mișcarea mingii. Jocul se desfășoară pe parcursul a două reprize a câte 12 minute cu o pauză de 10 minute între ele.



Tehnica jocului este alcătuită din: poziția fundamentală, prinderea mingii, pasarea mingii, aruncarea la poartă, orientarea în spațiul de apărare, așezarea în apărare, joc bilateral.

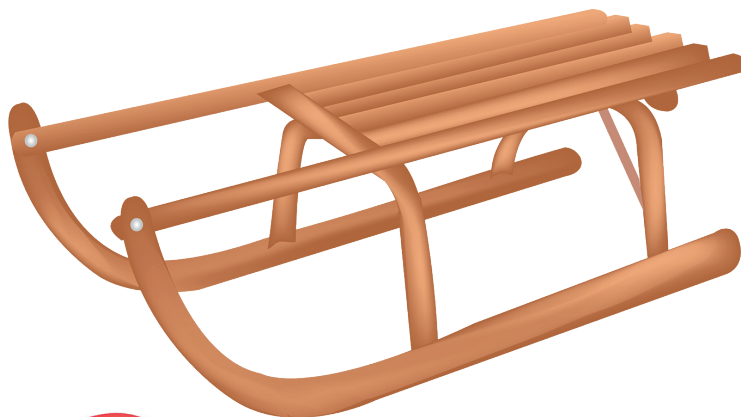
Prevederi regulamentare

- ▶ jocul se va încheia înaintea timpului regulamentar, când o echipă conduce cealaltă echipă cu 10 goluri;
- ▶ când o echipă cere un timp de odihnă, nu-l poate cere și pe al doilea decât după ce s-a efectuat o aruncare;
- ▶ fiecare echipă beneficiază de 4 înlocuiri pe parcursul jocului;
- ▶ un jucător poate fi înlocuit de mai multe ori pe parcursul jocului.

DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE

La clasa a V-a, programa de educație fizică și sport prevede următoarele discipline sportive alternative: badminton, cicloturism, dans sportiv, gimnastică ritmică, înot, korfbal, orientare sportivă, patinaj pe gheață, patinaj cu role, sanie (obișnuită sau de concurs), schi alpin, schi fond, sport aerobic, șah, tenis de masă, trântă.

Aceste discipline sportive alternative au rolul de a înlocui, pe perioade limitate, disciplinele sportive prevăzute în programă care nu pot fi predate-învățate datorită factorilor de mediu potriviți și inexistenței bazei tehnico-materiale necesare.





Predarea unei discipline sportive alternative se poate face dacă:

- ✓ există materialele didactice necesare pentru toți elevii clasei;
- ✓ profesorul de educație fizică are competență certificată pentru predarea disciplinei respective;
- ✓ directorul unității de învățământ a aprobat predarea acestei discipline sportive, specificându-se perioada în care se predă și disciplina sportivă pe care o înlocuiește.

Conținuturile și criteriile de evaluare sunt elaborate de către profesorul clasei.

V. IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ

EXERCIȚII ȘI REGULI PENTRU PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT (ÎNCĂLZIREA)

În fiecare lecție de educație fizică și sport, profesorul îți va pregăti organismul pentru a putea realiza, fără consecințe negative, efortul pe care va urma să-l depui de-a lungul lecției.

Urmărește atent, execută întocmai și reține exercițiile folosite de profesor, pentru că ele îți vor fi de folos în activitățile care solicită efort fizic cu care te poți confrunta în viața de zi cu zi.



ATENȚIE

Un organism nepregătit pentru a susține un efort poate suferi:

- x contracturi, întinderi, rupturi ale fibrelor musculare, în cazul unui efort mare de forță sau viteză;
- x întinderi, rupturi sau smulgeri ale ligamentelor în cazul unor eforturi cu amplitudine maximă a articulațiilor;
- x deformări ale discurilor intervertebrale (mai ales în zona lombară) în eforturile care presupun aplecări, îndoiri, răsuciri ale trunchiului;
- x punerea în dificultate a sistemului cardiovascular și respirator cu consecințe negative în plan morfologic și funcțional;
- x lipsă de coordonare a mișcărilor din cauza insuficienței stări de excitabilitate a sistemului nervos.



Niciun efort fără o încălzire în prealabil!

Un **program de încălzire** realizat independent poate cuprinde:

- ▶ variante de mers (normal, pe vârfuri, cu pas fanadat) cu mișcări ale brațelor (întinse sus, duse lateral, duse la piept, toate cu reveniri) și ale trunchiului (aplecări, extensii, răsuciri, îndoiri);
- ▶ variante de alergare, cu alternări de tempou (accelerări, lansări) alternate cu exerciții de respirație;
- ▶ variante de sărituri pe loc (în depărtat, în fanadat);

Poți utiliza asemenea programe înaintea oricăror activități motrice independente desfășurate individual sau în grup.

Nu uita să precezi cu câteva mișcări similare, fără îngreuiere, activitățile gospodărești care implică eforturi de forță (ridicări, transport, încărcat, descărcat, manipulare).

EXERCIȚII ȘI REGULI PENTRU REFACEREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT

Vei observa în lecțiile de educație fizică și sport că, de obicei, la finalul acestora profesorul vă va propune efectuarea unor exerciții destinate revenirii organismului după efort (mers cu mișcări de brațe și exerciții de respirație, poziții relaxante cu scuturări ale musculaturii brațelor și picioarelor, poziții statice menținute etc.).

Reține-le și folosește-le în activitatea independentă!

Ca să-ți revii eficient după eforturile depuse, află că:

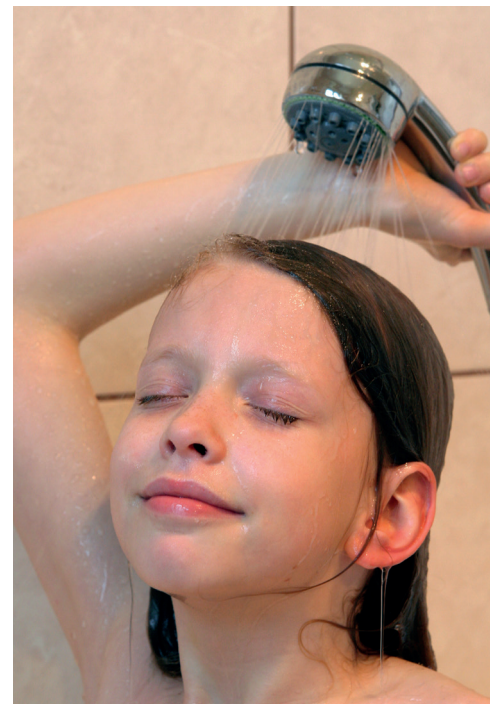
- ▶ pauza de revenire trebuie folosită după fiecare efort care a produs o oboseală;
- ▶ în prima treime a pauzei se înlătură circa 60% din efectele obosealii;
- ▶ în a doua treime a pauzei se înlătură circa 30% din efectele obosealii;
- ▶ în ultima treime a pauzei se înlătură circa 10% din efectele obosealii;
- ▶ revenirea cea mai rapidă survine după efortul cu intensitate (viteză) crescută;
- ▶ durata acordată revenirii după eforturile prelungite este cea mai mare;
- ▶ respirația în timpul efortului și în pauzele de revenire trebuie să elimine dioxidul de carbon și să crească aportul de oxigen (inspirații ample, expirații prelungite).

REGULI DE IGIENĂ INDIVIDUALĂ ȘI COLECTIVĂ

La lecția de educație fizică și sport vei folosi un echipament specific. Acesta presupune expunerea directă a unor mari suprafețe ale segmentelor corpului la influențele razelor solare, ale aerului sau apei. Prin urmare, este necesar să te conduci după următoarele reguli:

Acasă

- ✓ spălarea corpului și a dinților în dimineața fiecărei zile în care este prevăzută lecția de educație fizică;
- ✓ toaletarea (tăierea) unghiilor;
- ✓ odorizarea zonelor cu transpirație abundentă (subraț, picioare etc.);
- ✓ verificarea stării de curățenie a echipamentului sportiv și imprimarea unui miros plăcut acestuia;
- ✓ lăsarea acasă a cerceilor, lănțișoarelor, brățărilor sau a altor obiecte de podoabă;
- ✓ pregătirea unui prosop mic, curat, cu care să te ștergi de transpirație în timpul lecției și după aceasta;
- ✓ împachetarea echipamentului sportiv și punerea lui în obiectul destinat transportului acestuia (săculeț, rucsac, sacoșă mică).



La școală

- ✓ folosește civilizată locul (vestiarul) de dezbrăcare și echipare;
- ✓ rezolvă-ți, după caz, nevoile fiziologice înainte de lecție;
- ✓ păstrează curățenia și, după caz, ameliorează (culegi și depui la coș o hârtie, un recipient de plastic, un ambalaj alimentar etc.) și nu te sfii să atragi atenția și unui coleg care deteriorează starea igienică a locului;
- ✓ fii foarte atent și, după caz, înștiințează profesorul asupra mijloacelor de aerisire a sălii, a curățeniei suprafețelor pe care se desfășoară lecția (podea, curte) și a materialelor didactice utilizate (saltele, aparate de gimnastică);
- ✓ atrage atenția, în mod colegial, după caz, unui coleg al cărui corp și echipament emană un miros neplăcut;
- ✓ folosește, ori de câte ori transpiri abundent, prosopul pe care l-ai pregătit și, după ce te speli pe mâini și pe față, la sfârșitul lecției;
- ✓ participă, când poți, la acțiunile de igienizare a bazei sportive, inițiate de către profesor, constând în trasarea cu vopsea a terenurilor, vopsirea porților de fotbal/handbal, a panourilor de baschet și a stâlpilor de volei, a porticului de gimnastică etc.



Foarte important pentru protecția ta!

- ✗ nu intri în sală fără profesor!
- ✗ nu umblă la instalația electrică, de încălzire, de ventilație!
- ✗ nu folosești aparatura din sală sau de pe teren, decât la indicația și sub supravegherea profesorului!
- ✗ nu execuți decât ceea ce a stabilit profesorul!
- ✗ nu pui în pericol integritatea fizică a colegilor (trageri, împingeri, împiedicări, loviri)!

ATENȚIE



De-a lungul lecțiilor vei învăța cum se acordă reciproc ajutorul/sprijinul partenerului, în execuțiile cu un grad crescut de dificultate (podul de sus și de jos, cumpăna pe un picior, stând pe cap, stând pe omoplați.).



Ajutor la stând pe cap



Ajutor la stând pe omoplați

VI. COMPORTAMENTE ȘI ATITUDINI

Pe parcursul acestui an școlar vei învăța să îndeplinești în lecția de educație fizică și sport următoarele **roluri**:

- ▶ persoana care prezintă raportul;
- ▶ starter;
- ▶ arbitru măsurător la săritura în lungime;
- ▶ nivelator nisip;
- ▶ căpitan de echipă, la jocuri etc.;
- ▶ responsabil de grup – gimnastică acrobatică;
- ▶ arbitru jocuri sportive;
- ▶ scorer.

Comportamentul corect în timpul întrecerilor sportive înseamnă:

- ✓ respect față de regulile stabilite;
- ✓ acceptare necondiționată a hotărârilor arbitrului;
- ✓ mobilizare maximă pentru obținerea victoriei;
- ✓ spirit de colaborare cu coechipierii;
- ✓ încurajarea coechipierilor și felicitarea reușitelor acestora;
- ✓ respectarea adversarilor;
- ✓ capacitatea de a nu provoca și de a aplana eventualele conflicte;
- ✓ comportament decent atât în caz de victorie, cât și în caz de înfrângere;
- ✓ atitudine respectuoasă față de spectatori.



Mobilizare maximă pentru obținerea victoriei



Victorie



Respectarea adversarilor



Înfrângere

Între componenții grupei/echipei din care faci parte va trebui să promovezi și să realizezi:

- ▶ recunoașterea autorității temporare a responsabilului grupei sau a căpitanului de echipă;
- ▶ colaborarea în realizarea acțiunilor;
- ▶ întrajutorarea în caz de nevoie;
- ▶ asistența și sprijinul în execuțiile mai dificile;
- ▶ aprecierea reciprocă a calității execuțiilor;
- ▶ încurajarea inițiativei;
- ▶ aplaudarea (felicitarea) reușitelor;
- ▶ mobilizarea în cazul nereușitelor;
- ▶ asumarea nereușitelor personale.



Mobilizarea în cazul nereușitelor

Fii pregătit să faci față stărilor și reacțiilor emoționale care survin în întrecerile sportive:

- ▶ voința în loc de lipsă de motivație;
- ▶ încrederea în forțele proprii în loc de neîncredere;
- ▶ perseverența în loc de renunțare;
- ▶ autostăpânire în loc de nervozitate;
- ▶ curaj, îndrăzneală în loc de teamă;
- ▶ spirit de echipă în loc de egoism;
- ▶ calm în loc de precipitare;
- ▶ bucurie în loc de frustrare;
- ▶ susținere în loc de ostilitate.



Spirit de echipă în loc de egoism

Atenție!

Încearcă să fii obiectiv în aprecierea valorii partenerilor și a adversarilor, cu precădere în cazul în care ești întrecut!

- ▶ Uită-te la gabaritul (înălțimea, greutatea) lor;
- ▶ Compară-le viteza, forța, îndemânarea sau rezistența cu calitățile tale;
- ▶ Apreciază-le și compară-ți tehnica și tactica cu execuțiile lor;
- ▶ Vezi dacă și-au dorit mai mult victoria, comparativ cu tine;
- ▶ Dacă ai decis că au meritat victoria, felicită-i prin aplauze, printr-o strângere de mână.



Bate palma



ANEXĂ



ACTIVITĂȚI SPORTIVE EXTRACURRICULARE

Ai posibilitatea de a practica exercițiile fizice și sportul și în afara lecțiilor de educație fizică și sport: în ansamblul sportiv; în formația reprezentativă a școlii; în asociația sportivă școlară.

A. Activități de ansamblu sportiv

În învățământul gimnazial se pot organiza activități de ansamblu sportiv, în afara orarului zilnic sau în zilele de sâmbătă, fiind considerate complementare orelor alocate ariei curriculare EFS (câte o oră pe săptămână pentru fiecare grup constituit la nivelul școlii). La ora de ansamblu sportiv, elevii pot practica discipline sportive de care sunt interesați (și pentru care există condiții de practicare), cât și alte tipuri de activități orientate către îmbunătățirea condiției fizice sau a esteticii corporale, cum ar fi realizarea unor programe de gimnastică aerobă, programe de fitness etc. Acceptarea elevilor care participă la aceste tipuri de activități se face în principiu după criteriile opționale (sportive) stabilite la nivelul catedrei. Obiectivele acestor activități nu sunt orientate spre obținerea de performanțe sportive, în acest scop având la dispoziție alte forme de organizare (orele pentru pregătirea formațiilor reprezentative).

B. Orele pentru pregătirea formațiilor reprezentative

Pentru constituirea și pregătirea formațiilor sportive reprezentative ale școlilor participante la competițiile interșcolare se poate alocă, în afara orarului zilnic, un număr de două ore pe săptămână pentru formația sportivă pe școală.

Olimpiada Națională a Sportului Școlar – Discipline sportive –
BADMINTON
BASCHET
FOTBAL PE TEREN REDUS
HANDBAL
OINĂ (BĂIEȚI)
S RUGBY
ȘAH ECHIPE
TENIS DE MASĂ
TETRATLON ECHIPE
VOLEI
CROS
OINĂ (FETE)

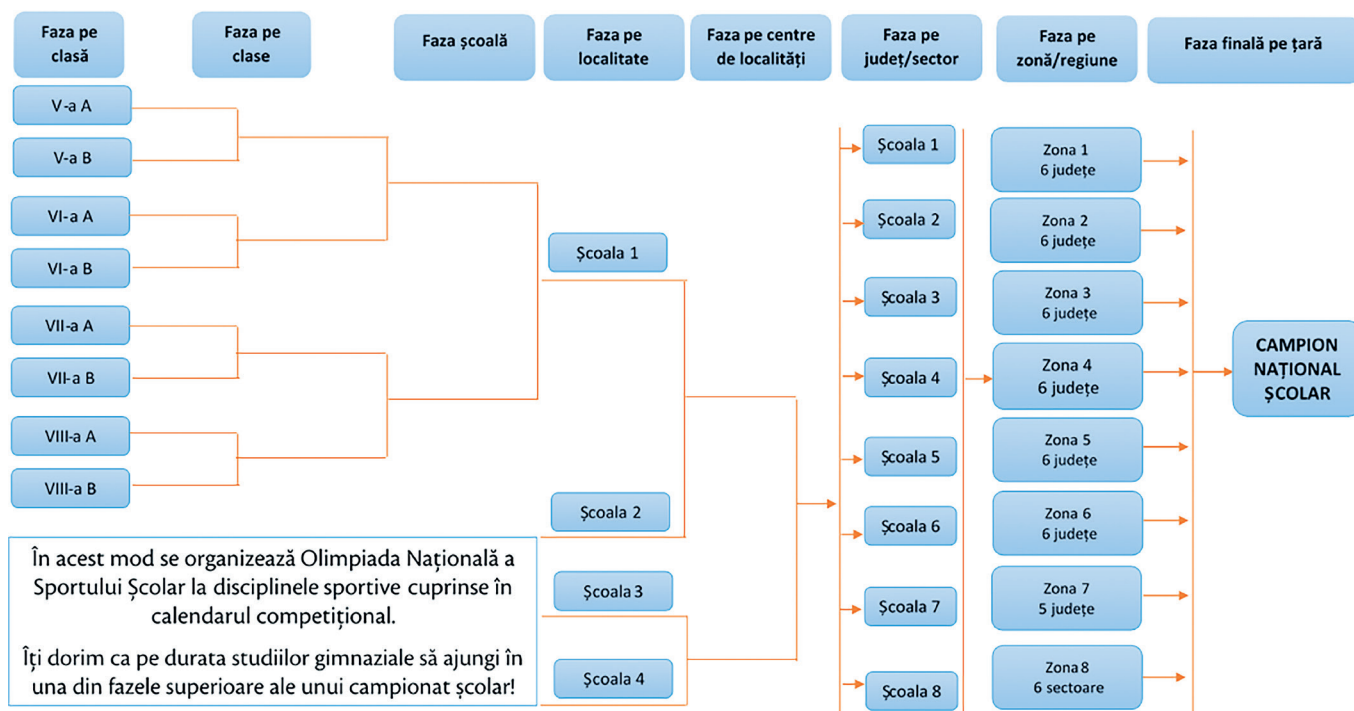
C. În asociația sportivă școlară te poți înscrie și vei putea participa la activități sportive de masă și acțiuni turistice.

În fiecare școală, în fiecare an școlar se organizează **Olimpiada Națională a Sportului Școlar**, care cuprinde următoarele discipline sportive: fotbal pe teren redus (băieți), handbal, tetratlon, cros, șah, oină (băieți), baschet, volei, badminton, rugby tag (echipe mixte).

Începând cu anul școlar 2015 – 2016, competițiile desfășurate la aceste discipline la nivelul gimnaziilor (cu excepția crosului și a oinei pentru fete) poartă denumirea de **Olimpiada Gimnaziilor**.

La toate disciplinele sportive, competiția se desfășoară pe următoarele faze: 1. pe clase; 2. pe clase paralele; 3. pe unitatea de învățământ (reprezintă Campionatul sportiv al școlii, fiind organizat de Asociația Sportivă a unității de învățământ); 4. pe localitate (sate/comune); 5. pe centre de localități; 6. pe zone geografice/municipiul București; 7. națională (desemnează Campioana Națională Școlară sau Campionul Național Școlar).

În cadrul acestor campionate au drept de participare toți elevii din unitățile de învățământ preuniversitar.



Crezi că îți poți valorifica posibilitățile/aptitudinile în una dintre aceste discipline sportive?

Dacă vrei să înveți un sport care nu se practică în școala ta, te poți înscrie într-o grupă de începători/avansați din cadrul Clubului Sportiv Școlar din raza teritorială a școlii tale. În aceste cluburi, pregătirea, echipamentul și participarea în competiții sunt gratuite. Dacă, împreună cu familia, vrei să te dedici pregătirii sportive de performanță, te poți transfera la o școală în care funcționează clase cu program sportiv integrat, unde vei beneficia de 7 ore de pregătire sportivă practică săptămânal.

Reține: sportul are discipline în care pot ajunge la cel mai înalt nivel de performanță și copii foarte înalți sau scunzi, subțirei sau vânjoși, rapizi sau mai lenți, mai curajoși sau mai temători.



Nu ezita, nu te sfii! Participă la competițiile și concursurile care se organizează în școala ta, până îți vei descoperi talentul.



Index termeni

A

Alergare de viteză 58
Abateri de la starea de sănătate 16
Adeverință medicală 4
Alergare 38
Alergare de durată 56
Alergare de rezistență 59
Alergare de viteză 57
Armonia dezvoltării corpului 28
Aruncarea mingii de oină 61
Aruncări 61
Starea de sănătate 9
Atitudine de respect 13

B

Baschet 65

C

Calități motrice 49
Calități motrice combinate 55
Capacitate motrică 10
Capacități 4
Catetă 34
Ciclic 38
Cățărare-coborâre 44
Competențe generale 8
Competențe specifice 4
Comportament 12

D

Deprinderi de locomoție 37
Deprinderi motrice 47
Deprinderi de stabilitate 48
Detenta 60
Determinarea taliei virtuale 36
Dezvoltare fizică armonioasă 10
Discipline sportive 11

E

Educarea actului respirator 33
Educație fizică și sport 12
Elasticitate toracică 35
Elemente dinamice 62
Elemente din școala alergării 57
Elemente din școala aruncării 61

Elemente din școala săriturii 60
Elemente statice 62
Escaladarea 41
Evaluare structuri tehnice 65
Evoluția creșterii și dezvoltării 34
Exerciții corective 30
Exerciții libere 28

F

Factori naturali de călire 23
Formații 13
Forța 52
Fotbal 68

G

Gimnastică 62
Goalball 86
Greutate corporală 34

H

Handbal 72

I

Influențarea selectivă a aparatului locomotor 28
Înălțimea (statura) 34
Îndemânarea (capacitate coordinativă) 51

J

Jocuri sportive 64

M

Membre inferioare 19
Membre superioare 19
Mersul 37
Mijloacele de dezvoltare a calităților motrice 50
Mișcări de bază ale segmentelor corpului 19
Motive pentru educație fizică și sport 6

N

Naveta 51

O

Oină 77

P

Pasul alergător 38
Perimetrul toracic 34
Postura corpului 25
Poziții de bază ale corpului 18
Pregătirea organismului pentru efort 89
Probă de evaluare 36
Procedee tehnice 11
Proceduri de călire naturală 8
Protecția muncii 4
Pulsul 35

R

Refacerea organismului după efort 90
Reglarea respirației în efort 33
Reguli de igienă 90
Rezistența 55

S

Săritura 40
Săritura în lungime cu elan 60
Săritură în sprijin ghemuit 64
Sărituri la aparate 64
Segmentele corpului 18
Spirit de echipă 12
Sport 16
Structuri motrice 11

T

Târârea 46
Tensiunea arterială 36
Torbball 86
Tracțiunea 42
Trunchiul 19

V

Variante de legare a elementelor acrobatică 63
Viteza de deplasare 49
Viteza de execuție 49
Viteza de reacție 49
Viteza în condiții de coordonare 50
Viteză 11
Volei 83

