


Colegiul Național „Gheorghe Lazăr” Sibiu

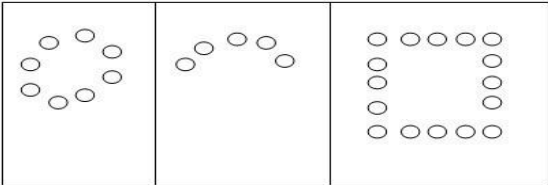
Prof. Daniel Mașca

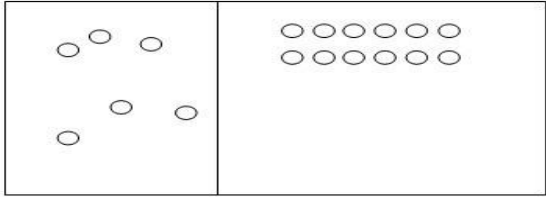
JOCURI DE MIȘCARE SELECTATE PE VERIGI

An școlar 2023-2024

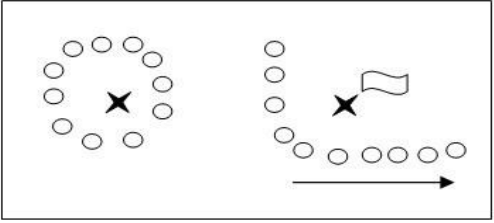
VERIGA 1 - ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI

Nr. crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Întoarceri	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3min.	Fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii sunt așezați unul lângă celălalt la distanță de două lungimi de brațe. La comanda „la stânga” elevii se întorc toți odată prin săritură. Aceași comandă se execută „la dreapta”, „la stânga împrejur”.</p> <p><u>Desen:</u></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;">  <p style="text-align: center;">La stân-ga</p> </div> <p><u>Notă:</u> Pentru îngreuiere profesorul poate sta atât în fața colectivului cât și în spatele colectivului.</p>
2	Comenzile inverse	Sala de sport sau curtea	2-3 min.	Fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii sunt așezați unul lângă celălalt la distanță de</p>

		școlii.			<p>două lungimi de brațe. La comanda „la stânga”, toți elevii se întorc la dreapta. Jocul comenzilor se desfășoară cu diferite comenzi executate pe invers.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Pentru îngreuiere profesorul poate sta atât în fața colectivului (executând comenzile pe invers) cât și în spatele colectivului.</p>
3	Formații de adunare	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3 min.	Fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se plimbă liberi prin sală. La comanda „vă aliniați” toți elevii aleargă și se aliniază cât mai repede în diferite formații (cerc, semicerc, careu, pătrat). Ultimii doi elevi primesc diferite pedepse. Jocul se repetă de trei- patru ori.</p> <p><u>Desen:</u></p>  <p>The diagram shows three separate boxes, each containing a different arrangement of small circles representing students. The first box shows a circle of 10 circles. The second box shows a semicircle of 6 circles. The third box shows a square of 16 circles.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>În funcție de comanda profesorului formația de lucru</p>

					poate fi: cu acesta în mijloc, în cadrul formației sau în afara acesteia.
4	Șirurile, liniile	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3 min.	Fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Elevii se plimbă liberi prin sală. La comanda „vă aliniați” „pe două șiruri” (sau mai multe șiruri). Elevii se deplasează în viteză și se aranjează „pe două șiruri ” (sau mai multe șiruri) la distanța stabilită dinainte. Jocul se repetă de trei-patru ori. Ultimii doi elevi primesc diferite pedepse. Acest joc se poate face și pe linii (în funcție de momentul lecției).</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Șirurile sau liniile se vor executa în funcție de un reper dat (ex: cu fața la mine, cu fața la poartă etc).</p>
5	Miriapodul	Sala de sport sau curtea	2-3 min.	Fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Din formația de șir, cu mâinile pe umerii celui din față,</p>

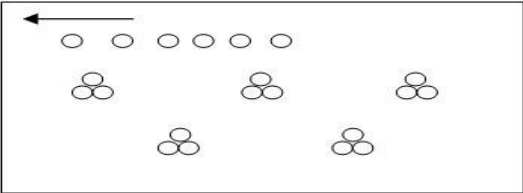
		școlii.			<p>sau pe șolduri, participanții se deplasează spre înainte prin sărituri pe ambele picioare.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Miriapodul se poate deplasa la semnalul profesorului prin săritură- concomitentă (toți odată) sau începând cu primul-alternativ.</p>
6	Atenție stai	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3 min.	Fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se deplasează în alergare ușoară în jurul terenului în timp ce profesorul numără ritmat 1,2,3,4. stângul, dreptul, stângul, dreptul, imprimând ritmul; după care profesorul spune „atenție stai”,iar atunci toți elevii se opresc în doi timpi.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>La comanda „atenție” elevii vor merge mai apăsat până la comanda „stai”.</p>
7	Stegulețul	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min	Steguleț, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii merg în formație de cerc. La ridicarea steagului de către profesor, copiii se deplasează în coloană câte unul, spre direcția indicată. La reluarea jocului, se schimbă direcția de deplasare.</p>

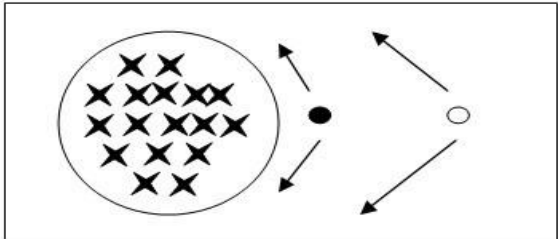
				<p>Desen:</p>  <p>Notă: Elevii trebuie să fie atenți la direcția indicată de steguleț.</p>
--	--	--	--	---

Notă: Jocurile trebuie să se desfășoare în formații bine stabilite și respectate, cu o atenție mărită la comenzile profesorului.

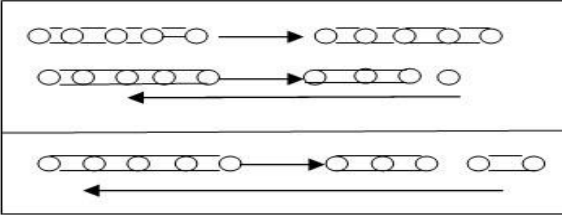
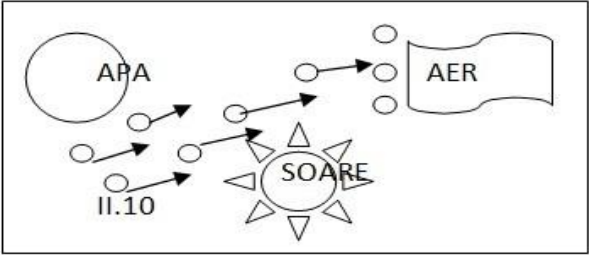
VERIGA 2 - PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT

Nr. crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Buchețelele	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Elevii se deplasează în coloană, în mers sau alergare câte unul sau doi. La un moment dat, profesorul strigă "buchețele câte...2, 3, 5, etc, iar elevii trebuie să se grupeze imediat în grupe după numărul indicat. Cine rămâne în afara</p>

				<p>grupului este penalizat (se consideră că buchețelul este incomplet și primește „o pedeapsă”).</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Deplasarea în formațiile indicate să se facă în viteză.</p>
2	Plasa și pescarul	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	<p>Descriere:</p> <p>Jucătorii „peștii” sunt răspândiți pe tot terenul „lac”. Un jucător „pescarul” caută să prindă un pește, dacă reușește îl ia de mână, formând o plasă. Cu mâna liberă amândoi încearcă să prindă alți pești care la rândul lor își vor da mâna. Astfel se mărește plasa până când rămâne un peștișor. Dacă se rupe plasa, ea trebuie să fie refăcută înainte de a continua jocul sau se începe un nou joc.</p> <p>Notă:</p> <p>Terenul trebuie să fie bine delimitat iar deplasarea</p>

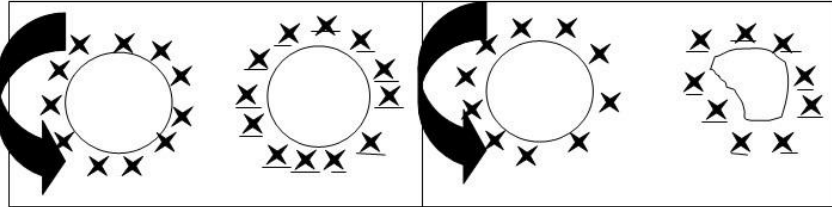
					elevilor se face în mers rapid sau alergare ușoară.
3	Lupul și oile	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Cretă, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Copiii sunt împărțiți în grupe de câte 4-6 jucători (oile). În mijlocul unui cerc trasat pe sol se află un copil care îndeplinește rolul lupului. În fața fiecărei grupe stă câte un „baci”. La semnal, „lupul”, caută să prindă „oile” care sunt apărute de „baci”. Grupa din care a fost prinsă una sau mai multe „oi” pierde câte un punct. Câștigă cei care nu au pierdut nici o „oaie”.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Lupul se deplasează cât mai imprevizibil pentru a putea fura câte o oaie.</p>
4	Păsărică mută-ți cuibul	Sala de sport sau curtea	6-8 min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Jocul se desfășoară cu cel puțin 5 copii. Elevii se țin de</p>

		școlii.			<p>mâini doi câte doi, apoi între ei intră alt copil. Când ați făcut perechile unul dintre prieteni va rămâne fără cuib. Când conducatorul jocului va spune "Păsărica mută-ți cuibul", atunci fiecare se va muta la alt cuib. Cel care va rămâne fără cuib va primi o pedeapsă. Vă jucați așa cât vreți.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Schimbarea cuibului se face la semnal vizual sau auditiv (ex: ridicarea brațului de către profesor sau fluier).</p>
5	Țineți-vă bine	Sala de sport sau curtea școlii.	4-6 min.	Fluier, cronometru, cretă.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Copiii sunt organizați în 3-4 echipe. Fiecare membru al unei echipe se află unul în spatele celuilalt, ținând mâinile pe umerii celui din față. La un semnal, echipele pornesc în alergare spre o țintă stabilită la 20 de metri. În timpul deplasării, care poate fi în linie dreaptă sau șerpuită, mâinile nu au voie să se desprindă de pe umerii celui din față. Dacă aceasta se întâmplă, echipa indiferent unde se află va trebui să se întoară, pe linia de plecare și numai după aceea va relua cursa. Câștigă echipa care ajunge prima la țintă. Copiii se pot ține și de mâini, sau pot ține mâinile pe șoldurile celui din față.</p>

					<p>Desen:</p>  <p>Notă: Accentual se pune pe omogenitatea grupului, și pe corectitudinea acestora.</p>
6	Apă, aer, soare	Sala de sport sau curtea școlii.	3-5 min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p>Descriere: Se desenează trei cercuri la colțurile terenului, fiecare primind o denumire apă, aer, soare. La semnalul profesorului elevii trebuie să fugă în cercul denumit de profesor în cea mai mare viteză. Ultimei doi elevi vor primi câte o pedeapsă.</p> <p>Desen:</p> 

					<p><u>Notă:</u> În cadrul acestui joc se poate folosi și câte o poveste (elevii trebuie să fie atenți la cuvintele cheie din poveste).</p>
7	Zi și noapte	Sala de sport sau curtea școlii.	3-5 min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Grupa de copii este împărțită în două echipe egale ca număr. Fiecare echipă este aliniată pe un singur rând, în spatele unei linii care delimitează „locul de salvare”. Elevii sunt prinși de brațe, strâns apropiați unul de altul. La comanda profesorului, ambele echipe pornesc în pas de marș, una spre alta. Apoi, profesorului, strigă numele unei echipe, de exemplu: „noapte”; aceasta va fugi înapoi spre „locul de salvare”, fiind urmărită de cealaltă echipa „zi”. În alergare, echipele nu mai respectă formația inițială. Elevii prinși sau atinși de cei din echipa adversă sunt luați ostateci. Fiecare echipă trebuie să fie strigată de același număr de ori. Când jumătate din elevii unei echipe au fost făcuți ostateci, jocul se întrerupe și echipa adversă este declarată câștigătoare.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Terenul trebuie să fie bine delimitat iar prinderea copiilor să se facă cu grijă fără a fii accidentați.</p>
8	Mersul crabului	Sala de sport sau curtea	3-5 min.	Fluier, cretă, cronometru,	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Participanții la joc sunt împărțiți în echipe în care</p>

		școlii.		bancă de gimnastică.	<p>jucătorii se așează în formație la capătul unor bănci de gimnastică, dispuse longitudinal. La semnalul profesorului, se execută deplasări laterale cu brațele în sprijin pe bancă și picioarele pe sol. Echipa care se deplasează mai repede câștigă.</p> <p>Notă:</p> <p>Jocul se face sub formă de ștafetă sau intrarea pe bancă se face când există spațiu suficient pentru deplasarea lateral.</p>
9	Roata	Sala de sport sau curtea școlii.	3-5 min.	Fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Participanții la acest joc sunt împărțiți în mai multe echipe (de regulă, 3-5) și fiecare echipă formează un cerc, „o roată”, ținându-se de mâini. La comanda conducătorului jocului, participanții încep să alerge în cerc spre stânga, iar la următoarele comenzi, schimbă direcția de alergare de mai multe ori, spre dreapta, spre stânga. La comanda de oprire, echipele se opresc în ghemuit, fără să desprindă mâinile. Este declarată câștigătoare echipa/„roata” care la așezare este mai rotundă și ai căror componenți nu au dat drumul la mâini.</p>

				<p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Schimbarea direcției se face la semnal vizual sau auditiv (ex: ridicarea brațului de către profesor sau la comandă).</p>
10	Cine atinge mai repede clopoțelul	Sala de sport sau curtea școlii.	3-5 min.	<p>Descriere:</p> <p>Efectivul se împarte în două sau mai multe echipe egale ca număr, dispuse pe șiruri în spatele liniei de plecare. La 8-10 m de aceasta, în fața fiecărui șir, este agățat câte un clopoțel suspendat la un anumit nivel. La comandă, primul jucător din fiecare echipă, se deplasează în mers (alergare) pentru a atinge clopoțelul. După atingerea clopoțelului, se întoarce rapid la linia de plecare, predă ștafeta următorului elev și se așază la coada șirului. Câștigă echipa care a terminat prima.</p>

				<p>Desen:</p> <p>Notă:</p> <p>Echipele trebuie bine echilibrate, urmărindu-se corectitudinea elevilor pe toată durata ștafetei.</p>
--	--	--	--	---

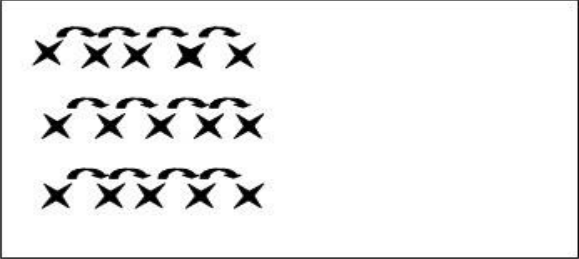
Notă:

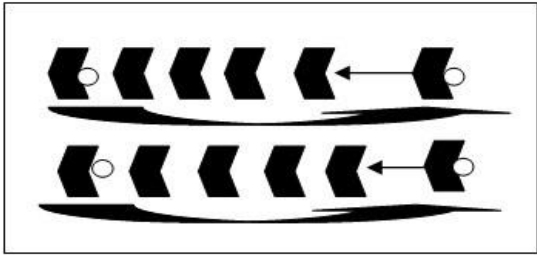
Combi-națiile de mers, alergări și sărituri la diferite semnale pot fii făcute sub formă de jocuri de atenție și mișcare.

VERIGA 3 - INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

Nr. crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Jocul în oglindă	Sala de sport sau curtea școlii.	4-6 min.	Fuiер, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Pe rând, câte un elev al clasei, iese în fața colectivului executând un exercițiu iar ceilalți imitându-l cât mai bine.</p> <p><u>Notă</u></p> <p>Se va desfășura după o bună cunoaștere a exercițiilor de către elevi, sub îndrumarea atentă a profesorului.</p>
2	Cuibul	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Efectivul clasei se află plasat în linie cu fața spre centrul terenului (sălii) în spatele unei linii de plecare. Înainte la circa 2-3 m se află trasată pe sol o linie care limitează o zonă de pregătire iar la alți 10 m distanță de start este desenată pe sol o altă zonă (un cuib) de aceeași lățime ca și primul. La primul semnal al profesorului, elevii se deplasează în alergare ușoară în prima zonă cu pași scurți și elastici. La al doilea semnal se execută o alergare rapidă până în a doua zonă unde vor sări în "cuib", lovesc solul cu piciorul de trei ori. Ultimul ajuns în cuib primește o pedeapsă.</p> <p><u>Notă:</u></p>

					Variantele de deplasare sunt alese de către profesor între zone și cuib.
3	Banda rulantă	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min	Mingi, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Jucătorii, împărțiți în echipe de câte 6-10, dispuși în șir indian, adoptă poziția șezând, în sprijin cu mâinile pe sol. Primul jucător din fiecare echipă primește o minge, pe care o apucă cu gleznelor și făcând o rulare înapoi, o predă celui aflat în spatele său, care o preia tot cu gleznelor. Mingea este astfel transmisă până la ultimul jucător, care aleargă cu ea în fața echipei. Câștigă echipa care execută mai repede.</p> <p>Notă:</p> <ul style="list-style-type: none"> -în transmiterea mingii, jucătorii nu au voie să se folosească de mâini; -mingea trebuie transmisă din jucător în jucător, fără a se omite vre-un jucător.
4	Mingea prin tunel	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min.	Mingi, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Colectivul este organizat pe două sau mai multe șiruri, cu interval de 3 m între ele, iar jucătorii la 1 m distanță unul față de celălalt, stând cu picioarele depărtate. La semnal, primul jucător transmite mingea printre picioare la jucătorul din spatele lui, care o transmite în continuare până când mingea ajunge la ultimul jucător. Acesta aleargă în poziția de primul jucător și continuă jocul până când redevine</p>

					<p>ultimul. Echipa care termină prima câștigă jocul.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>La terminarea ștafetei fiecare jucător trebuie să se regăsească în poziția inițială.</p>
5	Mingea călătoare	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Mingi, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Colectivul este dispus pe două rânduri față în față, cu un interval de un brat între jucători. Distanța dintre cele două rânduri va fi de 3 m. la semnal, primul jucător va preda mingea jucătorului din dreapta sa. Mingea va fi transmisă în continuare spre dreapta din om în om până când ajunge la ultimul jucător. Jocul se poate opri aici și câștigă echipa care termină prima de transmis mingea, sau poate continua, ultimul jucător după ce a primit mingea aleargă prin spatele formației și se așează în poziția de primul jucător din stânga. În acest caz</p>

				<p>jocul continuă până când un jucător greșește (scapă mingea).</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Jocul se poate desfășura cu răsucirea trunchiului în ambele sensuri.</p>
6	Mingea plutitoare	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	<p>Fluier, cronometru, cretă.</p> <p>Descriere:</p> <p>Efectivul grupei se împarte în doua sau mai multe subgrupe egale ca număr, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare. La semnal, primii transmit mingea printre picioare până la ultimul coechipier.</p> <p>Notă:</p> <p>La terminarea ștafetei fiecare jucător trebuie să se regăsească în poziția inițială iar celor care le-a căzut mingea au pierdut jocul.</p>

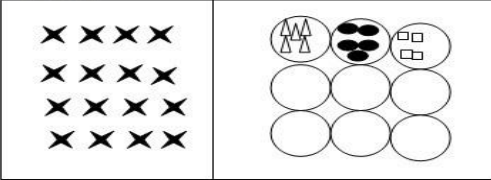
7	Mingea peste cap	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, minge, cronometru, cretă.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Se execută din aceeași formație și poziție a jucătorilor. Mingea se transmite la jucătorul din spate pe deasupra capului, prin oferire și primire cu ținerea mingii prin apucat. Jucătorii nu au voie să privească înapoi în timpul transmiterii mingii. Câștigă șirul care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toți jucătorii. Se poate folosi una sau mai multe mingi.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Din momentul primirii mingii până în momentul transmiterii acesteia privirea trebuie să fie doar asupra mingii.</p>
8	Mișcarea numerelor	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, conometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii sunt așezați în șiruri (în funcție de numărul elevilor din clasă), fiecare șir având câte un număr, iar fiecare număr execută o mișcare (ex: nr. 1 ducerea brațelor sus cu bătaie din palme, nr.2 răsucirea trunchiului spre stânga, nr. 3...). Fiecare șir când își aude numărul execută mișcarea anunțată dinainte de către profesor. Profesorul poate striga numerele pe rând sau aleatoriu.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Profesorul poate striga numerele pe rând sau</p>

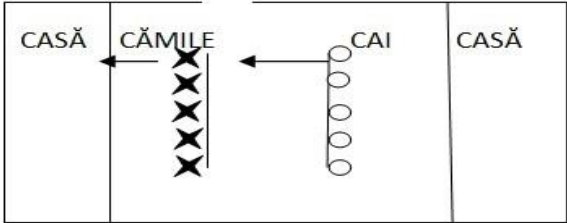
					aleatoriu.
9	Labirintul	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, conometru.	<p>Descriere:</p> <p>Elevii sunt așezați în coloană de gimnastică (distanța și intervalul fiind de două lungimi de brațe). Un jucător este denumit “prinzătorul” iar altul “urmăritul”. Ceilalti jucători țin brațele întinse lateral formându-se astfel coridoare prin care cei doi vor alerga. La comanda conducătorului de joc: „la dreapta!” sau „la stânga!” jucătorii se conformează rămânând cu brațele lateral. În felul acesta se formează coridoare noi. La prinderea urmăritului se schimbă perechea.</p> <p>Notă:</p> <p>Se poate juca cu un număr mare de elevi începând cu vârsta de 8 ani.</p>

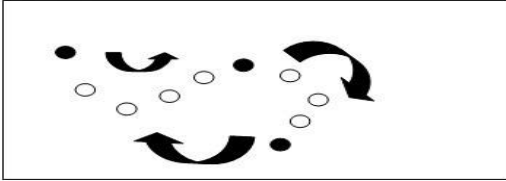
Notă:

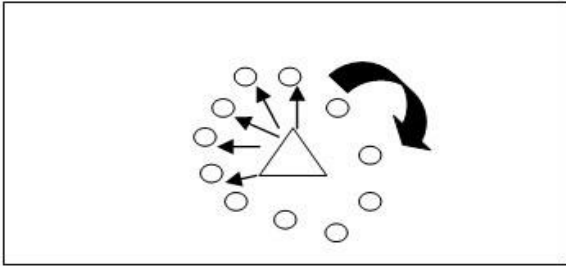
Combinarea diferitelor segmente ale trunchiului executate sub formă de joc (cu număr mare de execuții) pot fi deliciul și distracția elevilor.

VERIGA 4 - DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE VITEZĂ ȘI/SAU ÎNDEMÂNARE

Nr. crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Semănatul și culesul obiectelor	Sala de sport sau curtea școlii.	8-10 min.	Fluier, cronometru, jaloane, mingi de diferite dimensiuni.	<p>Descriere:</p> <p>Se trasează pe sol o linie în spatele căreia se înșiruie jucătorii împărțiți în mai multe echipe. În fața fiecărei echipe, la o distanță de 10 -15 metri se desenează 3-4 cercuri la distanțe egale, iar în interiorul acestora se așează mingi, castane, pietricele etc. La semnal, primul jucător din fiecare echipă aleargă și culege din fiecare cerc obiectele pe care le duce celui de-al doilea, urmând ca acesta să le pună înapoi în cercurile fiecărei grupe. Jocul se repetă până când ultimul jucător revine în poziția inițială.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Pe parcursul jocului obiectele trebuie să se afle în interiorul cercurilor.</p>
2	Caii și	Sala de sport	6-8 min.	Cretă, fluier,	Descriere:

	<p>cămilele</p>	<p>sau curtea școlii.</p>		<p>cronometru.</p>	<p>Elevii se împart în două echipe. Se așează în șir indian, față în față cu cealaltă echipă la o distanță de 2 m și fiecărui copil îi corespunde un copil din echipa adversă. O echipă va fi „echipa cailor”, iar cealaltă „echipa cămilelor”. Fiecare echipă va avea în spate, la aproximativ 10 m distanță, o linie de salvare spre care trebuie să fugă atunci când sunt alergați. Atunci când arbitrul strigă numele uneia dintre echipe, aceasta trebuie să prindă cât mai mulți membrii din echipa adversă, atingându-i înainte ca aceștia să treacă linia de salvare. Câștigă echipa care reușește să elimine cât mai mulți jucători, atingându-i.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Cei care prind să fie atenți la momentul atingeri pentru a nu exista loviri sau împingeri.</p>
--	------------------------	---------------------------	--	--------------------	---

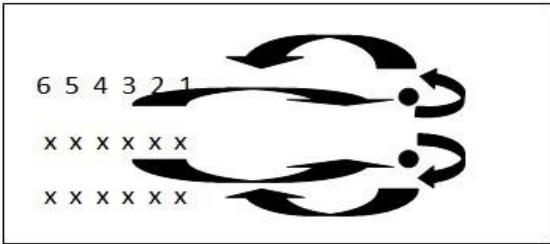
3	Șarpele	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Se formează grupe de câte 7-10 elevi așezați unul în spatele celuilalt în picioare, ținându-se unul pe celalalt de mijloc (de mâini), astfel formează șarpele. Primul reprezintă capul șarpelui, ultimul coada acestuia, obligația capului este să încerce să prindă coada alergând, schimbând direcția de deplasare (stânga-dreapta), fără ca elevii să dea drumul mâinilor de pe mijlocul celui din față. Se schimbă rolurile după ce capul a reușit să prindă coada, elevul din față trece la coada șirului, astfel încât fiecare elev trece o dată prin fiecare segment al șarpelui.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Se recomandă deplasarea să se desfășoare în alergare șerpuită.</p>
4	Șoarecele și pisica	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Cretă, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Jucători formează un cerc cu fața spre interior și se apucă de mâini. Cercul are 1-2 porți (acolo lasă o trecere, nefiind prinși de mâini). În cerc se află un jucător care este</p>

					<p>„șoarecele” iar în afară altul – „pisica”. Pisica încearcă să prindă șoarecele. Jucătorii din cerc ușurează fuga șoarecelui, permițându-i intrarea sau ieșirea din cerc prin ridicarea brațelor. Pisica poate intra sau ieși din cerc numai folosind cele două porți existente.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Pentru ca lecția să aibă densitate bună se recomandă desfășurarea acestui joc pe mai multe grupe.</p>
5	Schimbă-ți direcția	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Jocul se desfășoară cu toți elevii. Se alege pentru început un șoricel și o pisică. Ceilalți elevi se așează pe două coloane, luând distanțe corespunzătoare și egale între ei, atât în lateral cât și înainte și înapoi. Copiii cu fața la profesor se prind de mâini formând astfel niște coridoare, prin care pisica aleargă după șoricel pentru a-l prinde. Când profesorul comandă la dreapta sau la stânga copiii se</p>

					<p>întorc prinzându-se din nou de mâini, schimbându-se astfel și direcția coridoarelor. Astfel se schimbă și direcția de alergare a pisicii și a șoricelului. Când pisica reușește să prindă șoricelul, sunt înlocuiți de alți copii din coloane. Se antrenează toți copiii, pe rând.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Jocul se poate desfășura și demixtat (fete-băieți) dacă elevi sunt aproximativ egali ca număr.</p>
6	Lumânarea	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, bețișoare, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Copiii sunt așezați în formație pe un șir, ținându-se fiecare de mijlocul celui din față. Conducătorul șirului ține în mână un bețișor, „lumânarea”. La începerea jocului acesta strigă: „Aprinde lumânarea ca să vezi cărarea!”. Ultimii 2 copii se desprind din formație și pornesc în alergare unul prin dreapta, celălalt prin stânga, până ajung în capătul șirului. Acela care reușește să ajungă primul la conducător preia „lumânarea” și conducerea jocului. Perechea lui iese din joc. Jocul se termină, când mai rămân câțiva copii în formație.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Anunțul conducătorului de șir să fie clar și ferm. Pentru ca lecția să aibă densitate bună se recomandă desfășurarea acestui joc pe mai multe grupe.</p>

7	Ultima pereche fugă	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Copiii sunt așezați în coloană câte doi. În fața lor, la aproximativ 2 metri, stă un copil, ”conducătorul”. La începerea jocului, acesta strigă: „Ultima pereche fugă!”. Atunci, ultima pereche se desparte de restul coloanei și fiecare copil pornește în alergare prin afara șirului său: un copil la dreapta și unul la stânga, până în fața formației, unde încearcă să-și dea mâna între ei, dar numai dincolo de linia de urmărire. Conducătorul caută să prindă sau să atingă pe unul dintre cei doi copii, înainte ca aceștia să poată forma din nou o pereche. Dacă reușește să prindă un copil, împreună cu acesta formează perechea și se așează în fața coloanei. Jucătorul rămas fără pereche devine conducător. Dacă el nu reușește să atingă pe nici unul dintre cei doi copii, rămâne în continuare conducător și jocul continuă, perechea urmărită așezându-se în fața coloanei. Jocul se termină după ce au alergat toate perechile.</p> <p>Notă:</p> <p>Formarea obișnuinței elevilor de a se respecta (între ei, regulile jocului, etc).</p>
8	Alb și negru	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Fluier, cretă, cartoane, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Copiii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr. O echipă reprezintă culoarea neagră, iar cealaltă culoarea albă. Echipele sunt așezate pe două rânduri, spate</p>

					<p>în spate. La mijlocul terenului stă profesorul care ține în mână un disc de carton. Acesta este alb pe o parte și negru pe cealaltă. La începerea jocului, profesorul aruncă discul în sus și, după ce acesta a căzut, strigă culoarea ce este deasupra. Copiii a căror culoare a fost strigată, trebuie să prindă pe ceilalți care reprezintă culoarea opusă. Aceștia pot scăpa, dacă depășesc o linie trasată de la început, în partea opusă a sălii, la o depărtare de aproximativ 10 metri de la linia de pornire a jocului. După ce au fost prinși toți copiii dintr-o echipă, jocul continuă prin schimbarea culorii.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Trebuie să existe un spațiu delimitat (casă) în care cei care sunt urmăriți nu mai pot fii prinși.</p>
9	Cursa pe numere	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Fluier, cretă, cartoane cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Copiii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr. În cadrul fiecărei echipe, ei sunt așezați pe perechi în poziția șezând încrucișat. Ambele echipe, perechi-perechi, primesc un număr de ordine pe care trebuie să-l rețină. La comanda profesorului, de exemplu: trei, copiii cu numărul respectiv se ridică de la locul lor, aleargă în afara șirului, ocolesc toată echipa până ajung la locul lor, unde se așează în poziția inițială. Copilul care sa așezat primul în poziția inițială câștigă un punct pentru echipă. Jocul continuă până ce toți copiii au alergat.</p>

					<p>Desen:</p>  <p>Notă: Alergarea să se facă pe un culoar bine delimitat.</p>
10	Cursa pe trei picioare	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8min	Fluier, batiste, sfoară, panglici, jalon, cretă, cronometru.	<p>Descriere: Pentru acest joc este nevoie de un teren plat sau de o sală, iar ca materiale sunt necesare batiste, sfoară, panglici sau altceva se poate folosi pentru legat, în număr egal cu jumătate din efectivul jucătorilor. Jucătorii se împart pe perechi. Jucătorii care formează o pereche se așează unul lângă celălalt, își leagă picioarele din interior și se prind de umăr. Perechile se împart în două echipe egale (ca număr de perechi). În cadrul fiecărei echipe, perechile se așează prin flanc în spatele unei linii de plecare, iar la 10 m în față se trasează o linie de întoarcere. Când se dă plecarea, primele perechi din ambele echipe pornesc spre linia de întoarcere. După ce au depășit-o, își dezleagă picioarele și se întorc în alergare de viteză, lovesc fiecare mâna jucătorilor din perechea următoare și apoi trec la spatele șirului. Câștigă echipa care termină prima.</p> <p>Notă:</p>

					Perechea următoare pleacă în cursă numai după ce ultimul jucător din perechea anterioară e atins cu mâna.
11	Berzele	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Copiii sunt așezați câte 2 într-un picior, într-un cerc cu diametrul de 1 m și cu mâinile încrucișate la piept. La semnal, prin împingere cu corpul, fiecare caută să-și scoată adversarul din cerc sau să-l facă să pună piciorul jos. Echilibrul se păstrează prin sărituri într-un picior. Câștigă barza mai puternică.</p> <p>Notă:</p> <p>Împingerea să se execute doar la nivelul brațelor încrucișate.</p>
12	Vrăjitorul	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min.	Fluier, cretă, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Cele 4 colțuri ale unui teren de joc sunt marcate ca „zone libere” în care stau câte 5 copii. În mijlocul terenului stă „vrăjitorul”. Dacă acesta ridică un braț, copiii se îndreaptă spre centrul terenului de joc, și se deplasează apoi în cerc, în jurul „vrăjitorului”. „Vrăjitorul” menținând brațul ridicat arată anumite moduri de deplasare, care trebuie executate de cei din jurul sau. Dacă „vrăjitorul” coboară brațul copiii trebuie să fugă pentru a se adăposti în zonele libere. Ei sunt urmăriți de „vrăjitor” care încearcă să atingă cât mai mulți jucători. Cei atinși sunt eliminați din joc.</p> <p>Notă:</p> <p>Raza cercului în care se află vrăjitorul să fie de cel</p>

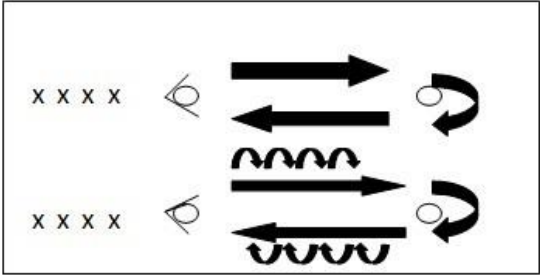
					puțin 2 metri.
13	Rostogolirea sticlei de plastic	Sala de sport sau curtea școlii	5-7 min	Fluier, cretă, cronometru, sticle de plastic, băte.	<p>Descriere:</p> <p>Participanții la joc se împart în două echipe egale, se trasează o linie de plecare unde se pun cele două sticle de plastic și bețele. Fiecare echipă se va așeza în spatele acelei linii de plecare. Primul concurent din fiecare echipă va lua câte un băț, iar la semnalul conducătorului de joc vor încerca să deplaseze sticla cu bățul respective în spre o anumită direcție și până la un punct dinainte stabilit, după care se vor întoarce și se va preda ștafeta următorului coechipier. Echipa câștigătoare este cea care termină prima, respectând toate regulile jocului.</p> <p>Notă:</p> <p>Elevii trebuie să mănuiască bețele cu grijă pentru evitarea accidentărilor.</p>
14	Ciorile și semințele	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min.	Fluier, cretă, cronometru, sticle de plastic.	<p>Descriere:</p> <p>Conducătorul de joc va trasa un teren de aproximativ 10-20 m care reprezintă un câmp ce trebuie însămânțat, semințele fiind sticle de plastic care vor fi împrăștiate (reprezentând însămânțarea). Câmpul este păzit de către doi paznici desemnați dintre participanții la joc. La comanda conducătorului de joc un număr stabilit de concurenți care reprezintă ciorile, aleargă pe câmp și încearcă să adune semințele (adică sticlele de plastic). Paznicii le urmăresc și orice cioară atinsă cu</p>

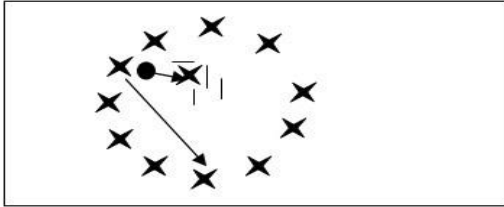
					<p>mâna este obligată să rămână nemișcată pe locul unde a fost atinsă. Ciorile atacă până când reușesc să ia ultima sămânță, sau până nu au mai rămas decât două ciori neatinse. Cele două ciori neatinse vor fi paznici la repetarea jocului.</p> <p>Notă:</p> <p>Paznicii să fie atenți la momentul atingerii pentru a nu exista loviri sau împingeri.</p>
15	Drum lung	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Popice, țărăuși, fluier, cronometru	<p>Descriere:</p> <p>Jucătorii împărțiți pe echipe în flanc câte unul se așează în spatele unei linii de plecare. Intervalul dintre echipe este de 2-3m. În fața fiecărei echipe, pe distanța de alergare se așează popicele sau țărăușii la distanța de 1-2 m unul de altul. La semnal, primul elev de la fiecare grupă aleargă ocolind în zig-zag obstacolele și se întoarce în același fel, atinge pe următorul și trece la coada șirului. Câștigă echipa al cărei ultim jucător a trecut la întoarcere primul linia marcată în fața echipelor.</p> <p>Notă: Corectitudine în execuția ștafetei și predării acesteia.</p>

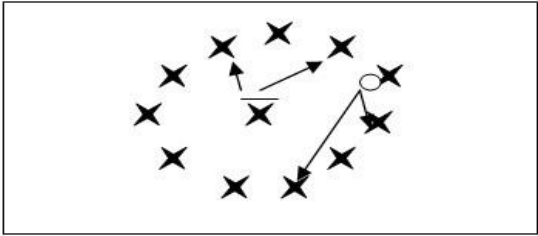
NOTĂ: In cadrul acestei verigi se mai pot folosi ștafete cu alergări din diferite poziții, pe diferite distanțe, combinații de alergări, cu treceri peste diferite obstacole, pe sub diferite obstacole, mers în echilibru pe banca de gimnastică, etc....

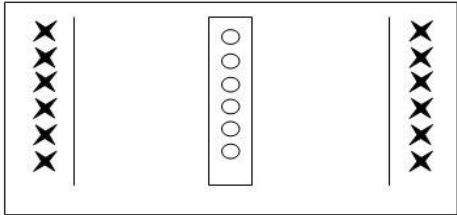
**VERIGA 5 - ÎNVĂȚARE, CONSOLIDARE, PERFECTIONARE A DEPRINDERILOR ȘI/SAU
PRICEPERILOR MOTRICE**

Nr. Crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Cine sare mai departe	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Steguleț, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se așează pe patru rânduri. În fața primului rând la distanță de 2-3 metri, se marchează linia unde se va executa bătaia pe un picior, pentru săritură. Cel care a sărit cel mai departe, se așează într-o parte a sălii, iar ceilalți în cealaltă parte. Când primul rând a terminat, al doilea rând înaintează spre locul de plecare, la semnalul profesorului execută săritura. La sfârșit, copiii care au sărit cel mai departe, formează un nou rând și sar. Va fi considerat câștigător cel care a sărit cel mai departe de această dată.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Respectarea liniei unde se va desfășura bătaia.</p>
2	Cursa iepurașilor	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Fluier, cretă, mingi de volei, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Colectivul este împărțit în două (sau mai multe) echipe așezate în șir indian. La semnal, primii jucători din fiecare echipă, cu o minge de volei între glezne, se deplasează prin sărituri pe ambele picioare până la o linie situată la 10 metri distanță, se întorc și predau mingea următorilor. Câștigă echipa care termină parcursul fără a scăpa mingea.</p>

					<p>Desen:</p>  <p>Notă: Alegerea echipelor să fie bine echilibrate. Așezarea mingii între glezne să se facă cu mâna.</p>
3	Podul	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Fluier, cretă, cromometru.	<p>Descriere: Elevii împărțiți pe echipe, stau perechi așezați în coloană câte doi ținându-se de mână, la distanța de 2 pași între ei. Distanța dintre perechi este de 4-5 pași. La semnal jucătorii se așează în ghemuit, fără ultima pereche care sare peste brațele colegilor până ajunge în față unde se așează ghemuit după care pornește perechea următoare și tot așa până se termină tot șirul. Câștigă echipa care a revenit prima în formația inițială.</p> <p>Notă: Palmele celor care formează perechea trebuie doar să se atingă iar înălțimea între brațe și sol să nu depășească</p>

					înălțimea unei bănci de gimnastică (25-35 cm).
4	Atacul cetății	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Minge, popice, cretă, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Într-un cerc trasat pe sol se așează 3 popice- „cetatea”. Cetatea este păzită de un copil care încearcă să pareze mingiile aruncate de jucătorii aflați pe linia cercului. Cei de pe linia cercului pentru a găsi momentul favorabil în care să arunce cu mingea în cetate, pot pasa între ei 1-2 mingi. Dacă unul dintre jucătorii care aruncă nimerește “cetatea”, va trece în locul păzitorului.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Mingea aruncată de către elevii aflați pe linia cercului să se execute doar până la nivelul genunchilor și de al 4-5 metri distanță.</p>
5	Merge mingea în cerc	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min.	Minge, popice, cretă, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Toți jucătorii formează un cerc mare, la 2 - 3 pași interval unul de altul. Doi dintre ei aflați față în față pe circumferința cercului primesc câte o minge. La semnal începe pasarea mingilor, ele sunt trimise din om în om, în același sens, urmărindu-se una pe alta. Dacă la un moment</p>

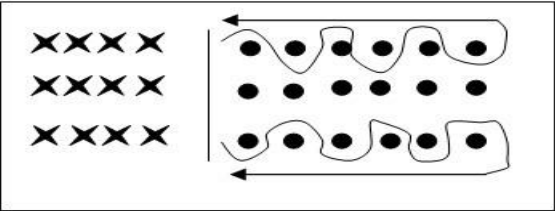
					<p>dat unul din jucători primește o pasă înainte ca mingea pe care a primit-o să fi ajuns la jucătorul următor, jocul se oprește și cel în cauză capătă un punct de penalizare. Jocul se reia, însă pasarea mingilor se va face în celălalt sens. După 10-15 reluări sunt stabiliți câștigătorii, aceștia fiind jucătorii cu cele mai puține puncte de penalizare.</p> <p>Notă:</p> <ul style="list-style-type: none"> -cel care scapa mingea din mână este dator să o culeagă și să continue pasele, - dacă dintr-o pasă greșit dată s-a ajuns la întâlnirea celor două mingi, penalizarea va reveni jucătorului care a greșit pasa.
6	Tigrul	Sala de sport sau curtea școlii.	8-10 min.	<p>Minge, popice, cretă, fluier, cronometru.</p>	<p>Descriere:</p> <p>În mijlocul unui cerc se află un copil. Jucătorii care formează cercul pasează între ei o minge cu care vor încerca să-l lovească pe cel din centru. Cine reușește să-l atingă cu mingea trece în locul lui.</p> <p>Desen:</p> 

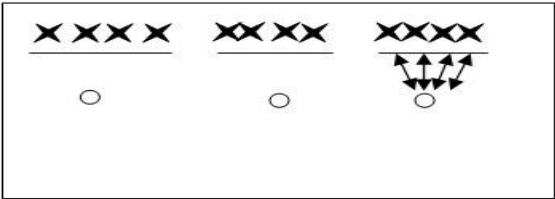
					<p>Notă:</p> <p>Aruncările spre cel aflat în cerc să nu se execute în forță. Cercul cu o rază de minim 4-5 metri.</p>
7	Mingea la țintă	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	<p>Mingi de baschet, mingi medicinale, bancă de gimnastică, fluier, cronometru.</p>	<p>Descriere:</p> <p>Pe o bancă de gimnastică se așează, la distanțe egale, mai multe mingi. Jucătorii celor două echipe se dispun înapoia unei linii trasate pe sol la 5-6 m depărtare de banca cu mingi. La semnal, prima echipă începe să arunce cu mingi de baschet, urmărind să doboare mingile de pe bancă. Se vor contabiliza câte mingi au doborât de pe bancă. Echipa a doua va executa același lucru. Echipa care doboară mai multe mingi de pe bancă câștigă întrecerea. Echipele să aibă valoare apropiată. Mingile dărâmate se așează pe bancă de un ajutor, jocul reluându-se la semnal. Distanța de aruncare se poate mări în funcție de posibilitățile colectivului. Jocul se poate desfășura contratimp.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Mingile pot fii aruncate cu două mâini de la piept</p>

					sau cu o mână de deasupra umărului în funcție de tema aleasă.
8	Muzica-stop	Sala de sport sau curtea școlii	5-7min.	Scaune, cronometru	<p><u>Descriere:</u></p> <p>În timp ce muzica se derulează, copiii aleargă ușor în jurul scaunelor, care sunt așezate în cerc cu șezutul spre afară, iar când aceasta este oprită fiecare elev trebuie să se așeze pe un scaun care este cu unul în minus față de numărul de copii. La fiecare tură este scos câte un scaun, iar participantul care a rămas până la sfârșitul jocului, a câștigat.</p> <p><u>Notă</u></p> <p>Desfășurarea poate fi modificată, astfel scaunele pot fi așezate în doua linii. (spate în spate)</p>
9	Apare și dispare	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9 min.	Mingi de oină, ladă de gimnastică, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Participanții la joc sunt împărțiți în 2-3 grupe, așezați în șir câte unul, cu fața spre o ladă de gimnastică, aflată la distanță variabilă (5-10 m). Primii 3 elevi din fiecare grupă au câte o minge de oină pe care o aruncă pe rând la ținte care apar prin ridicare și dispar prin coborâre, acestea fiind mânuite de elevi care stau în poziție ghemuit după ladă. Elevii care nimeresc mingea pe gura țintei vor primi un punctaj mai mare. Câștigă echipa care acumulează un număr cât mai mare de puncte. Timpul de expunere al țintelor variază în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.</p>

					<p><u>Notă:</u></p> <p>Elevul care se află după lada de gimnastică trebuie să arate doar ținte pentru a se evita accidentele.</p>
10	Rațele și vânătorii	Sala de sport sau curtea școlii.	8-10 min.	Minge de volei, fluier, cretă, cromometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se împart în 2 echipe, o echipă se va distribui pe cele doua tușe laterale, în timp ce a doua echipă va sta în mijlocul terenului. Scopul jocului este de a elimina echipa din mijloc într-un anumit interval de timp, stabilit înainte. În momentul în care un jucator din mijloc va fi atins este eliminat. În cazul în care un jucător din mijloc va prinde mingea va avea o viață salvatoare .Când a expirat timpul de joc, se numără jucatorii de la echipa din mijlocul terenului rămasi în joc, după care echipele vor schimba rolurile.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Mingea folosită în cadrul acestui joc este indicat să fie ușoară.</p>
11	Vulpea șchioapă	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cretă, cromometru,	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Profesorul alege un copil căruia îi dă rolul de ”vulpe șchioapă”; pe acesta îl așează într-un cerc care reprezintă ”viziuna” și unde nu are voie să intre nimeni. Ceilalți elevi stau răspândiți pe teren, împrejurul vizuinii și stârnesc vulpea, lovind-o cu niște benzi pe care le au în mână. Vulpea, ieșind din cerc, urmărește elevii cu o bandă în</p>

					<p>mână, încercând să lovească pe unul din ațâțatori. Ea este obligată să alerge, sărind numai într-un picior, iar când vrea să treacă pe celălalt trebuie să strige: "Vulpea schioapă!". Dacă uită, copiii trebuie să o gonească spre vizuină. Dacă vulpea atinge cu banda un copil, cel atins devine vulpe și jocul reîncepe.</p> <p><u>Notă:</u> Benzile să fie confecționate din material (stofă) cu lungime de 1-1.5 metri.</p>
12	Ștafetă cu mingea la picior	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cretă, cromometru, mingii de fotbal, jaloane.	<p><u>Descriere:</u> Ștafeta se desfășoară cu 2-3-4 echipe în funcție de efectiv. La semnal, primii jucători de la fiecare echipă aleargă la minge (punctul A), preiau, conduc mingea, ocolesc punctul B, conduc mingea înapoi la punctul A și predă ștafeta următorului jucător. Câștigă echipa care termină prima, corect.</p> <p><u>Notă:</u> Execuție în ritm alert fără să doboare jalonul de la punctual A și B.</p>
13	Mingea printre jaloane	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cretă, cromometru, mingii de	<p><u>Descriere:</u> Se împarte colectivul în două echipe. Jocul se desfășoară sub formă de ștafetă, dar cu conducerea mingii printre jaloane pe traseu. Mingea este condusă printre</p>

				<p>fotbal, jaloane.</p>	<p>jaloane cu piciorul drept, cu stângul sau dreptul la dus și stângul la întors. Se înconjoară cu mingea fiecare jalon (cu dreptul, cu stângul, alternativ).</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă: Se urmărește corectitudinea lovirii mingii</p>
14	Popice cu piciorul	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	<p>Fluier, cretă, cromometru, mingii de fotbal, popice.</p>	<p>Descriere:</p> <p>Se împarte clasa în două echipe așezate în coloană cu o distanță de 3-5 m între ele. În fața fiecărei echipe se așează 6-10 popoice (obiecte), la o distanță de 12-15 m față de jucători. Pe rând fiecare jucător va șuta mingea în direcția popicelor, încercând să le doboare. Câștigă echipa care doboară cele mai multe popice în 5 min. Sau termină prima de doborât toate popicele. Jucătorul care a șutat aleargă și recuperează mingea.</p> <p>Notă: Accentul în acest joc trebuie pus pe precizia lovirii</p>

					mingii. Acest joc se poate adapta și pentru aruncarea mingii.
15	Mingea la căpitan	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cretă, cromometru, mingii de fotbal.	<p>Descriere</p> <p>Fiecare echipă își alege un căpitan. Restul echipei se va plasa în fața căpitanului la o distanță de 3-4 m, în linie cu o distanță de 1 m între ei. Căpitanul va pasa și va reprimi mingea de la fiecare pe rând. Echipa care termină prima toate pasele câștigă.</p> <p>Desen:</p>  <p>Notă:</p> <p>Circulația mingii să se facă numai pe sol.</p>
16	Mingea în coș	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cretă, cromometru, mingii de baschet.	<p>Descriere:</p> <p>Elevii din fiecare echipă, având câte o minge în mână, stau pe linia de aruncare, cu fața la un coș aflat la distanță convenabilă. La semnalul profesorului, primii din fiecare echipă arunca mingea, căutând să o introducă în coș. Elevii care au aruncat mingea ocupă ultimul loc de la</p>

					<p>echipa din care fac parte. Câștigă echipa care a introdus în coș numărul cel mai mare de mingi. Jocul se repetă de 2-3 ori.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Aruncările la coș să se facă cu două mâini de la piept la cei mici și cu două mâini de deasupra capului la cei mari.</p>
17	Atenție la minge	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cretă, cromometru, mingii de baschet.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Colectivul formează un cerc sau două, în funcție de efectiv. Se poate folosi o minge sau mai multe. Jucătorul cu mingea poate pasa la care jucător dorește. Jucătorii care primesc pasa trebuie să paseze rapid mai departe pentru a nu fi surprinși cu încă o minge. Jucătorii care în momentul primirii pasei sunt surprinși cu încă o minge în mână, cei care scapă mingea sau dau pasa greșit au 1 punct penalizare. Câștigă jucătorii cu cele mai puține puncte penalizare.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Pasarea să se facă numai cu două mâini de la piept</p>
18	Bate din palme	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min	Fluier, cretă, cromometru, mingii de baschet.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Participanții formează un cerc, în centrul căruia se află conducătorul jocului. Acesta pasează mingea la întâmplare, iar cel care o primește este obligat să bată din palme, înainte de a prinde mingea. Dacă nu bate din palme sau scapă mingea este eliminat.</p>

					<p>Câștigă cel care rămâne ...ultimul în joc.</p> <p>Notă: Pasarea să se facă cu două mâini de la piept, iar mingea să fie pasată doar pe diagonală.</p>
19	Mingea frige	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min	Mingi, cartoane, fluier, cronometru.	<p>Descriere: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre exteriorul cercului. Unul din elevi are o minge. La semnalul profesorului, elevul care are mingea o transmite cu piciorul către unul dintre elevii de lângă el. La un alt semn al profesorului, elevul care este prins cu mingea dacă nu o transmite imediat spre alt elev este penalizat cu un punct. Dacă acesta transmite mingea imediat și elevul următor nu este atent și o primește, acesta este la rândul său penalizat cu un punct. Jocul se reia în sens opus și continuă în același fel. Câștigă elevii care au cele mai puține puncte de penalizare după un timp dinainte stabilit. Se mărește numărul de elevi și astfel se micșorează distanța dintre ei, în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.</p> <p>Notă: Dezvoltarea coordonării segmentare, vederii periferice, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.</p>
20	Soldații de jucărie și fabricanții	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min	Mingi, cartoane, fluier,	<p>Descriere: Colectivul de elevi este organizat pe două linii, față în față la o distanță de 4-6 metri. Unii sunt „soldații de</p>

				<p>cronometru.</p> <p>jucărie”, ceilalți „fabricanții”. Fiecare fabricant are la dispoziție câte 8 mingi. La semnalul profesorului, fiecare „fabricant” transmite mingea cu piciorul pe jos către „soldatul de jucărie” din fața sa căutând să-l lovească pe aceasta în picioare. Dacă îl nimerește, atunci „soldatul de jucărie” va executa un pas înainte, dacă nu, rămâne pe loc. Câștigă perechea al cărui „soldat de jucărie” ajunge primul la „fabricantul” său. Pentru eleve sau elevii care nu reușesc să lovească „soldatul de jucărie” se poate folosi varianta de plasare a doi „soldați de jucărie”, unul lângă altul, pentru a mări ținta. Variante ale jocului: se poate opta pentru înlocuirea „soldaților de jucărie”, cu diferite „animale”, ale căror sunete trebuie reproduse de elevi, dacă sunt atinși.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul. Se poate adapta și pentru aruncările cu mâna.</p>
21	Țările	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	<p>Mingi, cartoane, fluier, cronometru.</p> <p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii sunt așezați în cerc, cu fața spre interior. Profesorul dă fiecăruia un nume de țară, iar în mijlocul cercului, așează un copil care are în mână o minge. Acesta este conducătorul jocului. La comanda de începere a jocului, copilul din centru aruncă bila în sus și strigă numele</p>

					<p>unei țări. Elevul care a primit numele acestei țări este obligat să alerge și să prindă mingea, apoi să o restituie conducătorului. Câștigător este cel care a prins mingea de mai multe ori. În cazul în care mingea cade, copilul iese din joc. Conducătorul are obligația de a striga toate țările pentru a participa toți copiii la joc.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Aruncarea mingii să se facă cât mai posibil pe verticală.</p>
22	Lupta pentru ținerea mingi	Sala de sport sau curtea școlii.	8-10 min.	Minge de volei, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Se împarte clasa în două echipe, care se împărțite pe tot terenul. Una dintre echipe începe să paseze mingea, iar cealaltă încearcă să recupereze mingea. Cei care pasează au voie să facă trei pași cu mingea, trei driblinguri sau pasează de pe loc. Câștigă echipa care reușește cele mai multe pase fără a pierde mingea.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Pasare sa fie executată doar cu două mâini de la piept (sau cu procedeul impus de profesor).</p>
23	Mumiile	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8min	Hârtie, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se împart în două sau trei echipe (în funcție de numărul copiilor). Din fiecare echipă este desemnată o</p>

				<p>mumie, iar ceilalți elevi sunt ajutoarele ei. La semnalul conducătorului jocului, ajutoarele mumiilor trebuie să înfășoare pe acestea cu hârtie igienică într-un interval de timp stabilit dinainte. La al doilea semnal al conducătorului, copiii se opresc din înfășurat iar mumia trebuie să plece, să înconjoare un scaun apoi să se întoarcă în mijlocul echipei. Mumia care e îmbrăcată în mai multă hârtie igienică, va câștiga.</p> <p><u>Notă</u></p> <p>Se pot diversifica mumiile.</p>
24	Scapă de minge	Sala de sport sau curtea școlii.	Minge, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Colectivul formează un cerc. La semnal elevii încep să paseze mingile (2-3 mingi) la colegii din partea stângă. Elevul la care o minge o ajunge pe cealaltă primește o pedeapsă simbolică.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Elevii să fie atenți la prinderea și pasarea mingii.</p>

NOTĂ: În cadrul acestei verigi jocurile pot fi adaptate la toate discipline, de la una la cealaltă (fotbal-baschet, baschet-handbal, handbal-fotbal.....), iar în cadrul orelor de dezvoltare a deprinderilor utilitar-aplicative și de gimnastică sportivă, se vor folosi cu preponderență traseele utilitar-aplicative cu două trei sau mai multe deprinderi sau elemente tehnice.

VERIGA 6 – DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ ȘI/SAU REZISTENȚĂ

Nr. Crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Călărețul	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Steguleț, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii - pe perechi - unul în spatele celuilalt se deplasează în cerc. La ridicarea steagului de către profesor, elevii se deplasează în coloană spre direcția indicată. La reluarea jocului, se schimbă direcția de deplasare și partenerii.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Jocul se face la clasele mai mari și perechile trebuie făcute echilibrat ca înălțime și greutate.</p>
2	Scoate-ți prietenul din cerc	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Cretă, fluier,	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii sunt împărțiți în două echipe și stau așezate astfel –prima echipă ocupă mijlocul unui cerc desenat pe sol, a doua stă în afara cercului. Aceștia caută, la comanda profesorului, să-i tragă afară pe cei din cerc. Între tracțiuni se acordă pauze de odihnă . Pe parcurs se schimbă locurile între echipe. Câștigă echipa care reușește să tragă din cerc un</p>

					<p>număr cât mai mare de adversari.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Elevii aflați în afara cercului au voie să-i tragă afară din cerc doar de mâini.</p>
3	Tracțiune la baston	Sala de sport sau curtea școlii.	5-7 min	Cretă, fluier, bastoane de gimnastică, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Jocul se poate desfășura în sală sau pe teren. Pot lua parte peste 20 de jucători, având nevoie de bastoane de gimnastică. Echipe egale, așezate față în față, în linie la 4-5 m. Fiecare jucător își are perechea în echipa adversă. La mijlocul intervalului sunt trasate două cercuri. În interiorul unuia se află un baston de gimnastică (0,50 m). Conducătorul de joc rostește un număr. Jucătorii ambelor echipe ce au acest număr se îndreaptă către cele două cercuri. Cel ce ajunge primul ia bastonul și-și așteaptă adversarul. Când sosește și acesta, ambii apucă bastonul cu amândouă mâinile și, prin tracțiune, încearcă să-și scoată adversarul din cerc. Cel ce reușește aduce un punct echipei sale. Câștigă echipa cu cele mai multe puncte.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Elevii nu au voie să tragă de baston decât drept fără să îl răsucescă și nu au voie să dea drumul bastonului.</p>

4	Lovește mingea	Sala de sport sau curtea școlii.	7-9min	Fluier, mingi de volei, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Jocul poate fi organizat în sală sau pe teren, cu un efectiv de 10-30 de persoane, folosindu-se o minge de volei și câte o minge mică la doi jucători. Mingea de volei atârnată (de tavan, de scară fixă, etc), la o înălțime de 2 m de la pământ. Jucătorii se împart în două echipe, care se aliniază pe câte un rând, la 4-5 m de o parte și de alta a mingii. Toți jucătorii unei echipe primesc câte o minge mică. La semnalul de începere a jocului, fiecare jucător din această echipă, pe rând, țintește cu mingea mică în mingea de volei suspendată; loviturile care nimeresc în mingea de volei se numără. Apoi jucătorii celeilalte echipe, culegând mingile, aruncă și ei la rândul lor. După un număr de 3-5 rafale trase de fiecare echipă, se totalizează punctele obținute și echipa care are mai multe puncte câștigă.</p> <p>Notă:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ochirea mingii se face numai la semnal; - nu este permisă depășirea liniei de la care se aruncă; - se respectă modul impus pentru aruncare.
5	Preia comanda	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Efectivul de elevi este împărțit pe grupe (demixtat, efectivul întreg), care aleargă pe un șir sau două. Alergătorul care se găsește în capătul șirului hotărăște tempoul alergării. Din 20 în 20m, sau la o distanță mai mare, cel din față rămâne în urma grupei, iar următorul preia conducerea. Alergarea se desfășoară pe laturile unui dreptunghi marcat la</p>

					<p>colțuri, pe o distanță de 100-200 m, în tempo liniștit, după care urmează o pauză pentru revenire. Se va alerga pe fiecare latură cu viteză descrescândă, crescândă. Exercițiul se desfășoară astfel: pe o latură se aleargă în tempo 3/4, pe cealaltă în tempo moderat, iar pe ultima mers pentru revenire. Înaintea începerii alergării se poate fixa un timp pentru parcurgerea fiecărei laturi.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Elevii să conștientizeze alergarea în diferite tempouri.</p>
6	Șotron	Curtea școlii.	6-8 min.	Cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii sunt împărțiți în mai multe echipe și fiecare își așteaptă rândul în picioare sau stând pe scăunel. Primii, de pe linia de începere, aruncă o piatră, în prima căsuță și sar într-un picior din căsuță în căsuță până la ultima unde au voie să se odihnească pe ambele picioare. Se întorc la fel până la prima căsuță, iau piatra și ies din șotron. În căsuțele 4-5, 7-8 sau 3-4, 5-6 se poate sări pe amândoua picioarele deodată, cu piciorul stâng în căsuța din stânga, iar cu dreptul în căsuța din dreapta. Proba a doua constă dintr-o săritură pe ambele picioare din căsuță în căsuță, ținând mâna întinsă în față cu palma în sus, iar piatra fiind sprijinită pe arătător și mijlociu.</p> <p><u>Notă:</u></p>

					Se împarte clasa în mai multe grupe, câte patru elevi pe grupă (maxim).
7	Împinge adversarul	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Cretă, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Jucătorii se împart în două echipe egale, jocul desfășurându-se în modul următor; la semnalul profesorului, cele două echipe aleargă spre un careu desenat pe sol, în care poate intra doar jumătate din numărul jucătorilor, aceștia căutând să ocupe loc în el, prin împingerea adversarului. După 1-2 minute, profesorul fluieră încetarea activității de împingere și apreciază care echipă a reușit să aibă mai mulți jucători în careu. Jucătorii se împing numai cu palmele; un jucător pierde atunci când iese cu ambele picioare din careu.</p> <p>Notă:</p> <p>Elevii nu au voie să se lovească cu palmele ci doar să se împingă.</p>
8	Cursa în saci	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min	Cretă, fluier, saci, jaloane, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Organizarea echipelor ca pentru ștafetă pe șiruri (în număr egal) în spatele unei linii de plecare. În fața fiecărei echipe se găsește un sac pe care la semnal, primul jucător îl trage până la brâu, intrând cu picioarele în el. După ce se deplasează până la punctul de întoarcere și revine la echipă, lasă sacul jos și trece la coada sirului.</p> <p>Jocul este repetat de toți elevii și se termină când ultimul jucător a revenit în formație. Câștigă echipa care a</p>

					<p>terminat prima.</p> <p><u>Notă:</u> Jucătorul căzut se ridică și continuă cursa fără să fie ajutat. Distanța dus-întors să nu depășească 15-20m.</p>
9	Cine-i mai puternic	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Minge, cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u> Jucătorii pe perechi, ținându-se de mână, se așează de o parte și de cealaltă a unei linii trasate pe sol. La 2 metri distanță înapoia fiecărui jucător se așează un obiect; la semnal, fiecare elev încearcă să atingă obiectul din spatele său prin tracțiune; cel care reușește primește un punct. După 2-3 minute de joc se totalizează punctele realizate, stabilindu-se în acest mod câștigătorul jocului pentru fiecare pereche. Nu se va folosi împingerea jucătorului. Se va urmări ca perechile formate să fie echilibrate din punct de vedere al dezvoltării fizice. Același joc cu 3 sau 4 participanți, tracțiunea făcându-se de o frânghie înnodată în cruce.</p> <p><u>Notă:</u> Elevii să fie atenți la alunecarea mâinilor.</p>
10	Apără-ți casa	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Baston de gimnastică, cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u> Câte doi într-un cerc cu diametrul de 2 metri. Ambii jucători apucă cu mâinile un baston de gimnastică. Prin mișcări de tracțiune, împingere fiecare din ei caută să scoată partenerul cu ambele picioare din cerc.</p>

					<p><u>Notă:</u></p> <p>Nu se admite răsucirea brațelor cu bastonul. Formarea perechilor se face în funcție de sex și posibilitățile fizice ale elevilor.</p>
11	Tracțiuni la frânghie	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Frânghie cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Colectivul este împărțit în două echipe, unul înapoia celuilalt, iar echipele stau față în față la un pas distantă, ținând cu mâinile o frânghie groasă la nivelul soldurilor. La mijloc frânghia are un nod-o panglica ce cade perpendicular pe linia transversală trasată pe sol, care desparte cele două echipe. La comanda de începere a jocului, jucătorii fiecărei echipe își unesc eforturile și caută să tragă echipa adversă peste linia care le desparte. Tracțiunea se repetă de câteva ori și câștigă echipa care a acumulat cele mai multe victorii.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Echipele trebuie bine echilibrate pentru o buna desfășurare a jocului.</p>
12	Țară țară vrem ostași	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min.	Fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se împart în două echipe și se așează față în față la distantă de 6 metri. Echipele se prind de mâini și se țin cât mai strâns, una dintre echipe strigă : „Țară, țară vrem ostași!” iar cealaltă echipă răspunde: „Pe cine?”. Cei care</p>

					<p>au stigmat că vor ostași numesc numele unui copil din echipa adversă . Cel ales trebuie să fugă înspre echipa care l-a numit și să încerce să desfacă mâinile dintre doi copii(să rupă zidul de mâini formate de aceștia). Dacă a reușit să desfacă mâinile, elevilor alege un jucător din echipa adversă și îl duce la el în echipă, dacă nu a reușit să desfacă mâinile ,acel elev ramâne în echipa adversă. Câștigă acea echipă care are mai mulți jucători.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Elevii să nu ridice brațele mai sus de nivelul pieptului și să nu desfacă palmele în mod intenționat.</p>
13	Lupta cocoșilor	Sala de sport sau curtea școlii.	3-4 min.	Fuier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Pe perechi, sărituri pe un picior sau din ghemuit, cu dezechilibrarea adversarului prin împingere cu mâinile (pieptul, umărul). Pierde cel care pune primul piciorul suspendat pe sol sau cel care cade din ghemuit.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Perechile să fie echilibrate și să nu existe loviri ci doar împingeri.</p>
14	Lupta în lanț	Sala de sport sau	6-8 min.	Fluier, cronometru	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Pe terenul de joc se tratează două linii paralele, la o distanță de circa doi pași una de alta. Spațiul delimitat de</p>

		curtea școlii.			<p>aceste linii este considerat zonă liberă. Se formează două echipe, aliniată fiecare înapoia uneia dintre cele două linii, astfel ca jucătorii să fie față în față. Jucătorii, inițial unu contra unu , caută să-și ia adversarul de mâini și să-l tragă în terenul propriu. Când angajarea în luptă s-a făcut între unele perechi, alți coechipieri vin în ajutorul celor angajați, apucându-l de mijloc pe cel amenințat să fie tras, formându-se astfel un adevărat lanț. Intervenția se poate face de către mai mulți jucători și la ambele echipe. Orice jucător care a fost tras și a călcat linia ocupată de adversar este luat prizonier. După fiecare luptă decisă jocul se reia cu tot cu angajare unu la unu.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Intrarea în zona liberă este îngăduită jucătorilor din ambele echipe. În angajarea unu la unu, jucătorii pot începe lupta cu oricare dintre adversari. În cazul când jucătorii sunt prinși în lanț, iar jucătorul din capul șirului a fost tras peste linie, sunt considerați prizonieri toți jucătorii care în momentul trecerii liniei se găseau înlănțuiți.</p>
15	Remorcherul de război	Sala de sport sau curtea școlii.	6-8 min	Frînghie cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii se împart în doua grupuri și se așează într-o linie, spate în spate. Se marchează centrul corzii, sau se leagă o panglică la mijloc, apoi fiecare echipă prinde de câte unul din capetele corzii. Se marchează de asemenea, un loc sau o linie pe sol, de care cele două echipe nu au voie să</p>

				<p>treacă. Atunci când profesorul dă startul elevii vor trage de coardă astfel încât echipa adversă să treacă de linia marcată pe sol. Echipa care trece prima de linia marcată pe sol pierde.</p> <p><u>Notă:</u> Nu se trage de frânghie înainte de comanda profesorului.</p>
--	--	--	--	--

NOTĂ:

În cadrul jocurilor de forță și rezistență o atenție deosebită se va da dozării efortului și intensității acestuia.

VERIGA 7 - REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFFORT

Nr. Crt.	Denumirea jocului	Locul de desfășurare	Durata	Materiale folosite	Descrierea jocurilor
1	Stegulețul	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3 min.	Steguleț, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii merg în formație de cerc. La ridicarea steagului de către profesor, elevii se deplasează în coloană câte unul, spre direcția indicată. La reluarea jocului, se schimbă direcția de deplasare.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Deplasarea să se facă cu exerciții de respirație.</p>
2	Foc, apă.	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3min.	Cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Elevii merg/aleargă ușor și se opresc la un semnal. Când aud „foc,, se aruncă pe burtă , când aud „apă,, se urce pe ceva. Se repetă exercițiul și după fiecare tură se face o evaluare individuală. Jocul poate fi completat în continuare cu cuvintele : „pământ,, , „cer,, , „aer,, etc.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Distanțele de desfășurare ale acestui joc să fie scurte.</p>
3	Statuile	Sala de sport sau curtea	3-4 min.	Cretă, fluier,	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Se formează două echipe. Din fiecare echipă se alege</p>

		școlii.		cronometru.	<p>câte un elev care va sta cu spatele la coechipierii săi. Timp de 1 minut, aceștia vor trebui să stabilească o legătură cât mai încâlcită între ei, folosindu-se de brațe și picioare. „Construcția” obținută trebuie să fie imobilă. Dacă ei au rămas cu o anumită expresie pe chip trebuie să și-o păstreze până când „misterul construcției” statice va fi descoperit de către cei doi elevi care au stat cu spatele, nevăzând ce s-a perezcut în spatele lor. Câștigă echipa al cărui mister a fost descifrat în timp dat (3-5 minute). Elevii nu trebuie să se miște și să râdă după ce au finalizat „construcția”, iar aceștia nu au voie să se despartă de mâini în timp ce stabilesc legătura.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Elevii trebuie să execute doar ce sunt puși de către conducătorul echipei.</p>
4	Dans cu baloane	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3 min.	Baloane, cretă, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Se formează perechi, se recomandă ca partenerii să fie de sex opus. Fiecare pereche primește câte un balon cu care dansează. Pentru copii mai mari (6 – 10 ani) jocul se complică prin introducerea de către profesor, pe rând, a mai multor baloane (încă două, de exemplu, dar pe rând). Elevii trebuie să aibă grijă să nu scape baloanele, iar perechea care scapă balonul iese din joc. Perechea care tine cel mai mult</p>

					<p>balonul câștigă.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Dansul să se desfășoare în pași lenți, nu în ritm alert.</p>
5	Spune cuvântul!	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3min.	Balonul, bila din plastic, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Profesorul stabilește domeniile din care elevii își vor alege cuvintele: culori, animale (domestice sau sălbatice), alimente, flori etc. Se alege un conducător de joc și un domeniu. La semnalul dat de profesor, conducătorul aruncă mingea (balonul, bila din plastic) și spune cuvântul din domeniul respectiv. Elevul care o prinde rostește un alt cuvânt și o dă mai departe, la întâmplare. Dacă mingea ajunge din nou la conducător, acesta va schimba domeniul. Se poate desemna câștigător copilul care a știut cele mai multe cuvinte. Cuvintele nu trebuie să se repete. Jucătorul care se încurcă ori scapă mingea este eliminat și primește o pedeapsă amuzantă.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Transmiterea mingii să se facă cât mai rapid între copii.</p>
6	Avioane în	Sala de sport sau curtea	2-3min.	Batistă, șapcă, fluier,	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Toți jucătorii se leagă la ochi cu câte o batistă sau își</p>

	ceață	școlii.		cronometru.	<p>trag șapca peste ochi. Conducătorul se îndepărtează la 20-30 pași și efectuează la cinci secunde un fluierat scurt. Echipa se apropie de el, pe nevăzute orientându-se după auz. Primul jucător care-l atinge pe conducator câștigă. Jocul se realizează de cateva ori, mărindu-se treptat distanța dintre jucatori și conducător.</p> <p>Notă:</p> <p>Jocul să se desfășoare pe o suprafață fără obstacole.</p>
7	Găsește obiectul	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3min.	Batistă, șapcă, fluier, cronometru.	<p>Descriere:</p> <p>Elevii trebuie așezați în formă de cerc, umăr la umăr, iar în centru trebuie să stea un copil. Elevii care formează cercul trebuie să stea cu mainile la spate. La semnalul copilului din centrul cercului- „începeți”, copiii încep să paseze obiectul de la unul la celălalt, iar cel din centru trebuie să ghicească la care dintre aceștia se află obiectul. Elevul care este nominalizat trebuie să arate repede mâinile sau obiectul. Elevul surprins cu obiectul în mână schimbă locul cu cel din mijlocul cercului. Pentru a-l induce în eroare pe copilul aflat în centrul cercului se fac mișcări simulatoare.</p> <p>Desen:</p> <pre> X O X O O X X </pre>

					<p style="text-align: center;"> O O O *→obiectul necesar X X O O X O X </p> <p><u>Notă:</u> Toți elevii de pe cerc pot mima transmiterea obiectului pentru a-l deruta pe elevul aflat în centru.</p>
8	Atenție la tigru	Sala de sport sau curtea școlii.	2-3min.	Cretă, minge, fluier, cronometru.	<p><u>Descriere:</u></p> <p>Concurenții participanți la joc formează un cerc cu diametrul de circa 5-7 m. În mijlocul cercului, se află un participant – „tigrul”. Jucătorii de pe cerc își pasează o minge rostogolind-o pe sol. „Tigrul” încearcă să o prindă, să o intercepteze. În caz de reușită, el va schimba locul cu cel care a pasat greșit mingea sau care a ratat prinderea ei. Pot fi socotiți câștigători cei care, dovedind o mai mare abilitate, nu ajung deloc în rolul „tigrului”. Se poate realiza o variantă a jocului, atunci când sunt mai mulți „tigri” sau dacă se joacă în același timp cu mai multe mingi.</p> <p><u>Notă:</u></p> <p>Mingea aruncată de către elevii nu are voie să se desprindă de la pământ.</p>

NOTĂ GENERALĂ:

La fiecare verigă au fost date doar câteva exemple de jocuri, acestea putând fi completate de cele care au fost trecute în notele de la finalul fiecărei verigi, dar experiența profesorului, cât și inventivitatea acestuia mai pot completa numărul mare de jocuri, care....., poate fi atins.