

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Laurențiu Oprea Vera-Ana Pîslaru  
Marilena Geanina Calistru Dorin Stoican  
Vicol Eduard Nicușor Șuță

# EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



Mant al  
pentru  
clasa a V-a



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ R.A.

**ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:**

Anul	Numele elevului care a primit manualul	Clasa	Școala	Anul școlar	Starea manualului*	
					la primire	la returnare
1.						
2.						
3.						
4.						

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

**Cadrele didactice vor controla dacă numele elevului este scris corect.**

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

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Educație fizică și sport: manual pentru clasa a V-a / prof. dr.**

Laurențiu Oprea, prof. gr. I. Vera-Ana Pîslaru, prof. gr. I. Marilena Geanina Calistru,... - București: Editura Didactică și Pedagogică, 2017  
ISBN 978-606-31-0465-7

I. Oprea, Laurențiu  
II. Pîslaru, Vera-Ana  
III. Calistru, Marilena Geanina

796

© **EDP 2017**. Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii Didactice și Pedagogice R.A., București. Orice preluare, parțială sau integrală, a textului sau a materialului grafic din această lucrare se face numai cu acordul scris al editurii.

**EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ, R.A.**

Str. Spiru Haret nr. 12, sector 1, cod 010176, București  
Tel.: 021.315.38.20

Tel./fax: 021.312.28.85; 021.315.73.98

e-mail: office@edituradp.ro

www.edituradp.ro

**Librăria E.D.P.:** str. Gen. Berthelot nr. 28/30, sector 1

**Referenți științifici:**

• *prof. univ. dr. Virgil Tudor* Universitatea Națională pentru Educație Fizică și Sport, București

• *prof. gr. I. Emilian Pătru* Colegiul Național Vasile Alecsandri, Galați

Comenzile pentru această lucrare se primesc:

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

*Redactor șef:*

Izabella Tilea

*Redactor:*

Fabiana Florescu

*Tehnoredactor:*

Doina Țibea

*Grafica:*

Florentina Micu, Otilia Elena Borș

*Copertă:*

Otilia Elena Borș

*Voce manual digital:* Cristian Țopescu

Activități digitale interactive și platformă e-learning (variante digitală a manualului): **Infomedia Pro**

Website: [www.infomediapro.ro](http://www.infomediapro.ro)

Înregistrări și procesare sunet: **Infomedia Pro**

Animații: **Infomedia Pro**

**Infomedia Pro**

Număr de plan: 62085/2017. Format: 16/70×100



## CUPRINS

Competențe generale și specifice .....	6
Cuvânt înainte .....	7
<b>Capitolul I. Organizarea activităților motrice.....</b>	<b>8</b>
Lecție introductivă.....	9
Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri .....	10
Poziția fundamentală stând și derivatele acesteia.....	10
Alinieri în linie și în coloană .....	11
Întoarceri de pe loc.....	12
Formarea coloanei de gimnastică.....	13
Pornire și oprire din mers .....	14
Treceri dintr-o formație în alta.....	14
<i>Recapitulare și evaluare</i> .....	16
<b>Capitolul II. Dezvoltare fizică armonioasă.....</b>	<b>8</b>
Pozițiile de bază și derivate.....	19
Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor .....	21
Exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale .....	22
Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă.....	22
Exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort .....	35
Instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali .....	36
<i>Recapitulare și evaluare</i> .....	38
<b>Capitolul III. Capacitatea motrică.....</b>	<b>39</b>
Deprinderi de locomoție .....	40
Deprinderi de locomoție de bază .....	40
Mersul.....	40
Alergarea .....	42
Săritura .....	43
Deprinderi de locomoție combinate.....	45
Escaladarea.....	45
Tracțiunea .....	46
Cățărarea-coborârea .....	48
Târârea .....	50
Deprinderi de manipulare .....	51
Deprinderi de stabilitate .....	54
<i>Recapitulare și evaluare</i> .....	57
Calități motrice.....	59
Viteza .....	59
Îndemânarea (capacități coordinative) .....	60
Forța .....	62
Rezistența .....	65
Calități motrice combinate .....	66
<i>Recapitulare și evaluare</i> .....	68

<b>Capitolul IV. Discipline sportive</b> .....	69
Atletism.....	70
Gimnastică .....	77
Sărituri la aparate .....	83
Baschet .....	86
Fotbal.....	93
Handbal .....	99
Oină .....	104
Rugby tag.....	109
Volei .....	114
Torbale.....	119
Goalball .....	121
Discipline sportive alternative .....	124
 <b>Capitolul V. Igienă și protecție individuală</b> .....	126
Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort .....	127
Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort.....	128
Regulile de igienă individuală și colectivă.....	129
Semnele deteriorării și măsurile de menținere a igienei individuale și colective .....	130
Măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate .....	131
Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului sau sprijinului, în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate.....	131
Recapitulare și evaluare.....	132
 <b>Capitolul VI. Comportamente și atitudini</b> .....	133
Rolurile atribuite elevilor în lecțiile de educație fizică și sport.....	134
Comportamentele specifice întrecerilor sportive .....	134
Relațiile dintre componente și unei grupe sau echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport.....	135
Stările și reacțiile emoționale survenite în întrecerile sportive.....	136
Atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale.....	136
Obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor .....	137
Forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor .....	137
Recapitulare și evaluare.....	138
Evaluare finală.....	139

## Prezentarea manualului

Laura și Laur vă vor îndruma prin acest manual să vă dezvoltați prin învățare următoarele cunoștințe, abilități și atitudini:

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

Tot Laura și Laur vă prezintă acele simboluri care vă vor îndruma pentru a descoperi și elementele manualului digital:

Dacă vom apăsa acest buton, vom mări o imagine.



Dacă vom apăsa acest buton, vom viziona un film.



Dacă vom apăsa acest buton, vom rezolva un exercițiu.



- Iată principalele elemente care vă vor apărea în cale:



Știați că...



Dicționar



Laura și Laur te învață!



Laur îți reamintește!



Laur te întreabă!

RECAPITULARE ȘI EVALUARE

Exerciții

## Competențe generale. Competențe specifice

### Competențe generale

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

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

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

### Competențe specifice

**1.1. Recunoașterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate;**

**1.2. Identificarea, în activitățile de educație fizică, a factorilor de creștere a rezistenței organismului la influențele nocive ale factorilor de mediu;**

**2.1. Recunoașterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase;**

**2.2. Identificarea, în cadrul activităților de educație fizică, a elementelor care dălinesc dezvoltarea fizică armonioasă;**

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

**2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple-specifice disciplinelor sportive studiate;**

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

**3.2. Manifestarea pe parcursul activităților a atitudinii de respect față de regulile stabilite;**

**3.3. Manifestarea atitudinii de respect față de partenerii și adversarii din întrecere.**

## Cuvânt înainte

Laura și Laur sunt prietenii tăi ce te vor însoți pe parcursul acestui an școlar într-o frumoasă călătorie în lumea educației fizice și sportului.

Ei s-au cunoscut în Olimpia, cu ocazia primei ediții a Jocurilor Olimpice antice, când Laur a primit cununa de lauri pe care o poartă și astăzi.

Laura și Laur doresc să îți spună că acest manual este diferit de cele pe care tu le-ai studiat până acum, deoarece el nu este structurat pe lecții ca la alte discipline. Unele conținuturi sunt abordate în toate lecțiile de educație fizică, altele doar în anumite perioade în funcție de planificarea profesorului, care de altfel te va îndruma alături de cei doi prietenii în studierea manualului în funcție de temele abordate în lecție.

În activitățile organizate vei lucra doar sub îndrumarea profesorului, unele exerciții efectuându-se cu asistența, ajutorul și sprijinul acestuia.

În funcție de baza materială din școala ta, de particularitățile colectivului de elevi din care faci parte, dar și de opțiunea ta și a colegilor tăi, pot fi abordate în acest an școlar, un singur joc sportiv sau două (unul pentru băieți și unul pentru fete).

Este bine să știi că disciplinele alternative îți vor fi predate numai în situații speciale determinate de factorii de mediu și de baza tehnico-materială, cu condiția să existe material didactic (săni, schiuri, role, table de șah etc.) pentru tine și pentru toți colegii tăi, dar și să ai la clasă, un profesor specializat în predarea disciplinei sportive respective. Dacă se întâmplă să fii scutit medical pentru o oră sau pe o perioadă mai lungă de timp, prietenii tăi îți mărturisesc că trebuie să participi la activitățile sportive, profesorul putând să-ți repartizeze sarcini administrative (să arbitrezi, să înregistrezi rezultate, să ții scorul etc.).

Pentru a putea începe călătoria asigură-te că ai predat profesorului tău adeverința medicală în care scrie „apt pentru efort fizic” sau „clinic sănătos”.

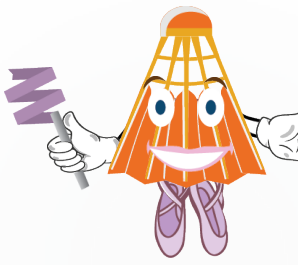
Să începă călătoria!



## Organizarea activităților motrice

*„Totul începe și se termină cu organizarea.”*  
Aristotel (filozof al Greciei Antice)

- ⚽ Lecție introductivă
- ⚽ Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri;
- ⚽ Poziția fundamentală stând și derivatele acesteia;
- ⚽ Alinieri în linie și în coloană;
- ⚽ Întoarceri de pe loc;
- ⚽ Formarea coloanei de gimnastică;
- ⚽ Pornire și oprire din meș;
- ⚽ Trecuri dintr-o formație în alta.



## Lecție introdactivă



Prima oră de educație fizică și sport o desfășori în sala de clasă, acolo unde profesorul tău îți va prezenta regulile pe care trebuie să le respecti înainte, în timpul și după activitățile sportive efectuate. Acestea se referă la următoarele:

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

Unele din aceste informații sunt frumos structurate în conținutul capitolelor „Igienă și protecție individuală” și „Comportamente și atitudini”. Vei observa că informațiile din aceste capitole îți sunt necesare tot timpul, în toate activitățile sportive, ele neconstituind teme de lecție care să fie studiate separat.

Pe lângă cele prezentate mai sus, tot în prima lecție vei fi familiarizat cu sala și cu terenul de sport precum și cu anexele acestora. Vei primi informații legate de conținuturile activităților ce urmează să le desfășori (jocul sportiv ce o să fie abordat în acest an școlar), vei lua cunoștință la ce probe de control vei fi evaluat. Îți va fi prezentat avizierul sportiv, locul de unde vei afla diferite informații legate de activitatea sportivă din școala ta.

Toate acestea se vor finaliza cu întocmirea unui proces verbal în care tu vei semna că ai fost informat și că te angajezi să respecti cele prezentate de către profesor.





### Știați că...

Gheorghe Moceanu (1831-1909), profesor la Colegiul Sfântul Sava din București, este considerat a fi părintele educației fizice românești?



### Știați că...

La începutul majorității jocurilor sportive, echipele sunt în formație de adunare în linie pe un rând?



### Știați că...

Unul dintre cei mai importanți oameni ai Antichității, Aristotel, considera că „Cele patru lucruri cu ajutorul cărora oamenii obișnuiesc să facă educație erau știința de carte, gimnastica, muzica și desenul?”

## Capitolul 1

### Organizarea activităților motrice



Laura îți spune că la începutul lecției de educație fizică și sport, dar și pe parcursul acesteia, pentru a fi disciplinat și eficient în realizarea acțiunilor motrice (exercițiilor fizice) alături de întreaga clasă, trebuie să cunoști anumite formații de adunare și poziții ale corpului.

#### Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri

Cele mai folosite formații de adunare pe care le vei întâlni în lecția de educație fizică și sport sunt:

##### În linie pe un rând



##### În linie pe două rânduri



Alcătuirea formațiilor de adunare se realizează prin intermediul anumitor comenzi: „În linie pe un rând, aduna...rea!”, „În linie pe două rânduri, aduna...rea!”

#### Poziția fundamentală stând și derivatele acesteia

Laura îți transmite că în formațiile de adunare și de aliniere vei adopta pozițiile: stând controlat, repausul mic și repausul mare.

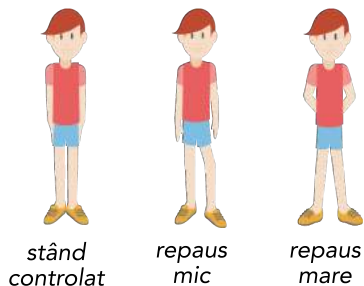
Comanda pentru *stând controlat* este „**Drept!**” La această comandă vei adopta o poziție controlată în care călcâiele sunt lipite, vârfurile depărtate, spatele drept, capul sus, brațele pe lângă corp, palmele lipite de coapsă.

Comanda pentru repaus este „Pe loc... **repaus!**”.

La repausul mic, vei duce piciorul stâng în față, ușor îndoit, având spatele și brațele relaxate. Îl execuți atunci când ești, de regulă, într-o formație de linie sau coloană.



La repausul mare, vei duce piciorul stâng lateral, greutatea o repartizezi pe ambele picioare, spatele și brațele sunt relaxate și mâinile încrucișate la spate. Acest repaus îl execuți într-o formație de șir (coloană) sau altă formație în care distanțele și intervalele sunt mărite.



### Alinieri în linie și în coloană

În timpul efectuării exercițiilor este foarte important să respecti spațiul de lucru al colegilor din jurul tău. Spațiul de lucru se realizează măbind sau micșorând intervalele ori distanțele cu ajutorul comenzilor pentru aliniere.

Alinierea se poate realiza în linie sau în coloană.



Laur și Laura îți prezintă comenzile folosite în timpul aliniierilor:

#### Linie

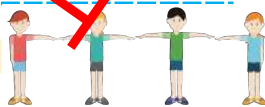
Spre dreapta, la o jumătate de braț, ...**v-aliniați!**



Spre dreapta, la o lungime de braț, ...**v-aliniați!**

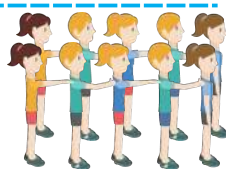


Spre dreapta, la două lungimi de braț, ...**v-aliniați!**



#### Coloană

La o lungime de braț, ...**v-aliniați!**



### Știați că...

Înainte începerii meciurilor oficiale, formațiile sunt adunate în linie pe un rând și că la intonarea imnului național, echipele efectuează o întoarcere, cu fața către drapelul național? Astfel, echipele schimbă formația, din linie pe un rând, în coloană câte unul.

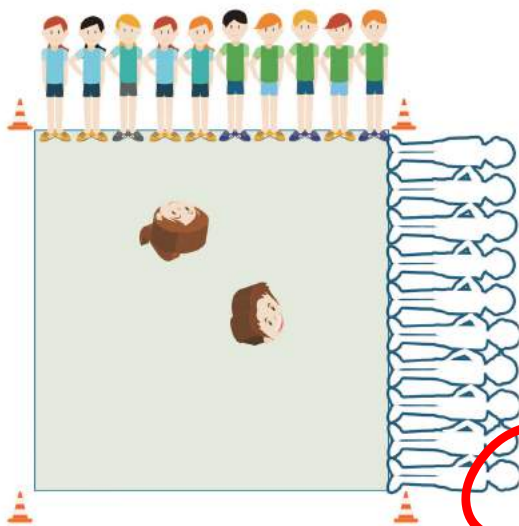


### Dicționar

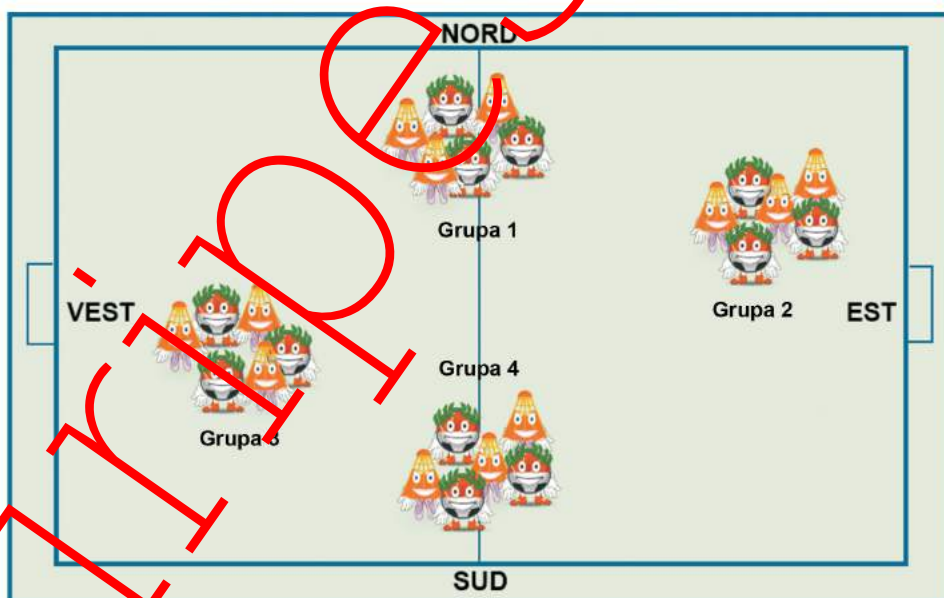
- Comandă** – a da un semnal pentru executarea unei mișcări
- Poziția** - reprezintă o atitudine imobilă a corpului și a segmentelor sale
- Intervalul** – spațiul dintre doi executanți pe linia umerilor
- Distanța** – spațiul dintre doi executanți aflați unul în fața celuilalt (coloană)

## Joc de mișcare

⚽ Laura îi transmite lui Laur că jocul „Cine se aliniază mai repede” a ajutat-o să își găsească mai repede locul în formație. Hai să înveți și tu! În cele patru colțuri ale terenului sunt așezate patru jaloane. Elevii sunt aliniați în linie pe un rând, spre dreapta, la jumătate de braț, în fața profesorului. La un moment dat, profesorul își schimbă locul pe teren, așezându-se cu fața către o altă linie a terenului marcat de cele patru jaloane. Când acesta ridică mâna dreaptă noi ne vom alinia, în aceeași formație, cât mai repede în fața acestuia, primul așezându-se imediat lângă jalonul din partea dreaptă.



⚽ Dar și Laur cunoaște un joc interesant intitulat „Punctele cardinale”. Se joacă pe un teren cu patru laturi în care fiecare latură are de jumirea unui punct cardinal. La fiecare colț al terenului se află câte un jalon. Suntem împărțiți în patru grupe. Profesorul comandă: Grupa unu la Nord, doi la Vest, trei la Est, patru la Sud apoi spune: „Gata!” La acest cuvânt noi vom alerga și ne vom alinia spre dreapta, la o lungime de braț, pe locurile indicate, lângă jalon. Grupa care se aliniază mai repede și corect câștigă întrecerea. Jocul continuă schimbând punctele cardinale la comanda profesorului.



## Întoarceri de pe loc

Prin întoarcerile de pe loc poți schimba formația din linie în coloană și invers în doi timpi, astfel:

**Timpul 1:** se execută o întoarcere (conform comenzii) pe călcâiul piciorului din partea întoarcerii și vârful celuilalt picior.

**Timpul 2:** se realizează apropierea picioarelor.

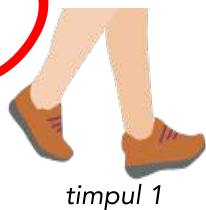
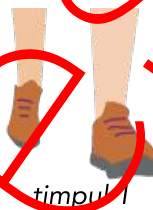
De pe loc se pot realiza întoarceri: la dreapta, la stânga, la stânga împrejur, jumătate la dreapta, jumătate la stânga. Nu se realizează întoarceri la dreapta împrejur.

Comenzile pe care le vei auzi atunci când vei executa întoarcerile de pe loc, pot fi: „La dreap...ta!”, „La stân...ga!”, „La stânga-mpre...jur!”, „Jumătate la dreap...ta!”, „Jumătate la stân...ga!”.

### Întoarcere la stânga:



### Întoarcere la stânga împrejur:



## Formarea coloanei de gimnastică



Laura îți spune că poți realiza formarea coloanei de gimnastică de pe loc și din deplasare.

Una dintre cele mai utilizate coloane de gimnastică în lecția de educație fizică este „câte patru pe mijloc” pe care o execuți din deplasare.

Laura îți prezintă etapele pentru formarea coloanei de gimnastică, pe care o realizezi la comandă, din deplasare:

🏆 Vei număra câte „patru” la comanda dată de profesor: „În adâncime câte patru..... **numărați!**”



### Știați că...

Cuvântul „marș” provine din cuvântul francez „marcher” care înseamnă a merge?

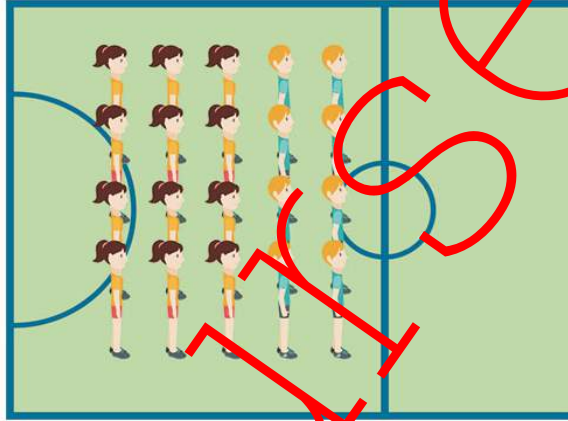


### Știați că...

Pentru realizarea paradelor militare care se desfășoară cu ocazia zilelor naționale sunt folosite exercițiile de front și formații (mersul în cadență, întoarcerile), care sunt foarte apreciate de publicul spectator?

⚽ Urmează comanda: „Din coloană câte unul, câte patru pe mijlocul sălii (terenului)... **marș!**”

Se trece la realizarea formării coloanei de gimnastică câte patru. Grupele de câte patru se întorc din deplasare spre stânga sau spre dreapta și se deplasează către centrul sălii (terenului), iar celelalte grupe se deplasează după primul grup până ce întregul grup a realizat formația.



## Pornire și oprire din mers

Pentru a te deplasa disciplinat și organizat este important să cunoști și să execuți corect acțiunile de pornire și oprire din mers.



Laur îți zice care sunt comenzile și cum să le execuți. Pornirea o realizezi din stând, pășind cu piciorul stâng, la comanda „Înainte ... **Marș!**” sau la semnal sonor (bătaie din palme, fluier).

Oprirea o efectuezi în doi timpi la comanda profesorului: „Atenție .... **Stai!**”.

## Treceri dintr-o formație în alta



Pe parcursul lecției se folosesc mai multe formații de lucru în funcție de momentul lecției și de scopul urmărit.

Laura îți prezintă câteva exemple de trecere dintr-o formație în alta și comenzile de realizare a acestora:

⚽ trecere din coloană câte unul în coloană câte doi care se realizează la comanda „În adâncime câte doi .... **numără!**” și „În coloană câte doi .... **Marș!**”;

⊕ trecere din coloană câte unul în coloană câte „n” pe centru, prin intermediul comenzilor: „În adâncime câte n ..... **Numără!**, urmată de „În coloană câte n ... **Marș!**”

⊕ încrucișare, executată la auzul comenzilor: „Pe diagonală ..... **Marș!**” or „Cu încrucișare pe centru ..... **Marș!**”.

⊕ trecere din coloană câte patru, în coloană câte unul. Se dă comanda: „Din coloană câte patru, în coloană câte unul..... **Marș!**”

### Jocuri de mișcare:



Laura și Laur îți prezintă un joc interesant: „*Schimbă liniile!*”. Elevii sunt așezați în coloană de gimnastică câte patru. La comanda profesorului „La stân-ga!”, elevii se vor afla în acest moment în formație pe patru linii. Fiecare linie va primi denumirea unei culori: roșu, galben, verde și albastru. Echipele astfel formate vor schimba jocurile la comanda profesorului: „galben” cu „albastru”, „roșu” cu „verde” etc”. Echipa care se va alinia prima spre dreapta la o lungime de braț va primi un punct. Câștigă echipa care acumulează mai multe puncte.



**Legendă** „n” - orice număr natural (1, 2, 3, 4.....n)



## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



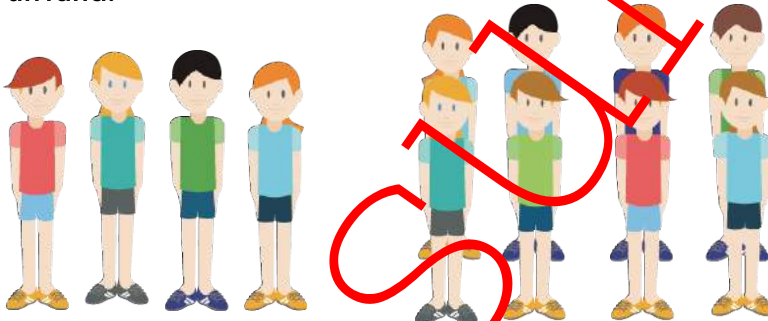
### Laur îți reamintește!

⚽ Pentru că lecția de educație fizică și sport se desfășoară în permanentă mișcare, pe parcursul ei sunt adoptate mai multe formații de lucru realizate cu ajutorul comenzilor și respectându-se indicațiile profesorului.



### Laur te întreabă!

1. Alege din pozele de mai jos pe cea care îți arată o formație de adunare în linie pe un rând.



2. Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- a) Pornirea o realizezi din stânga, la comanda: „Atenție! V-aliniați!”
- b) Oprirea din mers o efectuezi în doi timpi, la comanda: „Atenție...Stai!”

3. Găsește perechea potrivită conform modelului:

- |             |   |
|-------------|---|
| a. comanda  | 1. spațiul dintre doi executanți pe linia umerilor;               |
| b. distanță | 2. spațiul dintre doi executanți aliniați unul în fața celuilalt; |
| c. interval | 3. atitudine imobilă a corpului și a segmentelor sale;            |
| d. poziția  | 4. semnal pentru executarea unei mișcări.                         |

#### 4. Alege varianta corectă.

La comanda „La dreapta-mpre...jur!”, vei executa:

- a. întoarcere la dreapta;
- b. formarea coloanei de gimnastică;
- c. nu vei executa nicio întoarcere;
- d. încrucișarea.

#### 5. Enumeră variantele în care se poate realiza alinierea.

\*acest exercițiu va face parte din portofoliul tău, pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



#### 6. Alege una din variantele de mai jos, pe cea care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

La comanda „Drepti!”, trebuie să ai o poziție:

- a. necontrolată, cu piciorul stâng în față;
- b. controlată, spatele drept, călcâiele lipite, vârful depărtate;
- c. controlată cu piciorul drept în față, ușor îndoit,
- d. relaxată cu mâinile încrucișate la spate.

#### 7. Execută la comanda ta o întoarcere de pe loc, la alegere.



*„Fizicul câștigă de la intelect ceea ce câștigă intelectul de la fizic... Trupul balansează mintea, mintea întărește corpul.”*  
Tudor Arghezi (scriitor român)

- ⊕ Pozițiile de bază și derivate;
- ⊕ Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor;
- ⊕ Exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale;
- ⊕ Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu partener, cu sau fără fond muzical);
- ⊕ Exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort;
- ⊕ Instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali.



## Capitolul 2



### Dezvoltare fizică armonioasă

Unul din obiectivele educației fizice și sportului se referă la dezvoltarea armonioasă a organismului uman. Prin armonie se înțelege existența unor raporturi între înălțime și greutate, spre exemplu, sau între frecvența cardiacă (numărul de bătăi ale inimii realizate într-un minut) și frecvența respiratorie (numărul de respirații realizate într-un minut).



### Știați că...

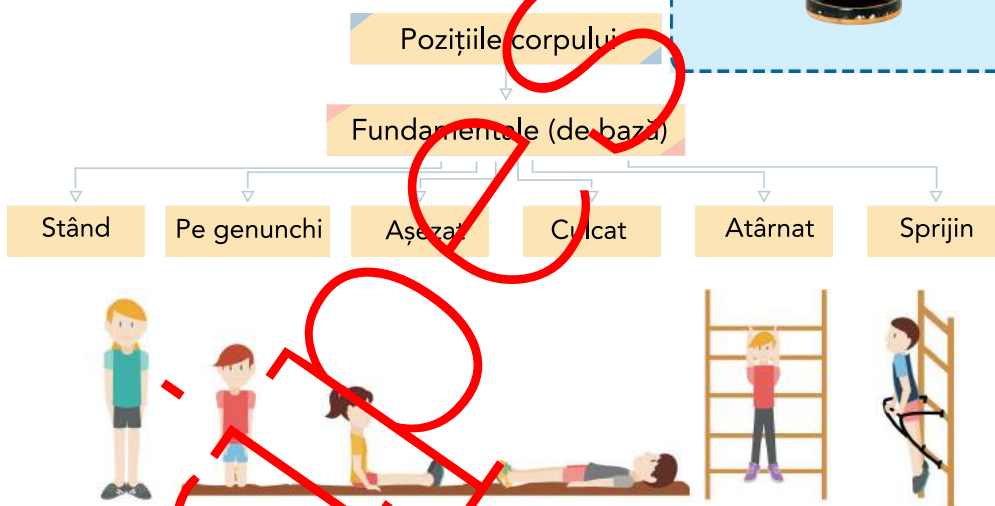
„Kalos Kai Agatos”, adică „frumos și bun”, reprezintă idealul de perfecțiune umană? Preocuparea pentru dezvoltarea fizică armonioasă este prezentă încă din antichitate, fiind regăsită pe vasele de ceramică



### Pozițiile de bază și derivate



Laura te sfătuiește să realizezi exerciții fizice pentru a obține un corp frumos și sănătos. Exercițiile fizice se efectuează din diferite poziții ale corpului. Corpul uman poate fi așezat în următoarele poziții: stând, așezat, pe genunchi, culcat, atârnat și sprijin.



Din pozițiile de bază poți obține derivate ale acestora, modificând poziția unor segmente ale corpului.

Din pozițiile de bază și derivatele acestora se încep și se finalizează exercițiile fizice.



## Dicționar

**Facial** – care ține de partea din față a corpului  
**Dorsal** – care ține de partea din spate a corpului

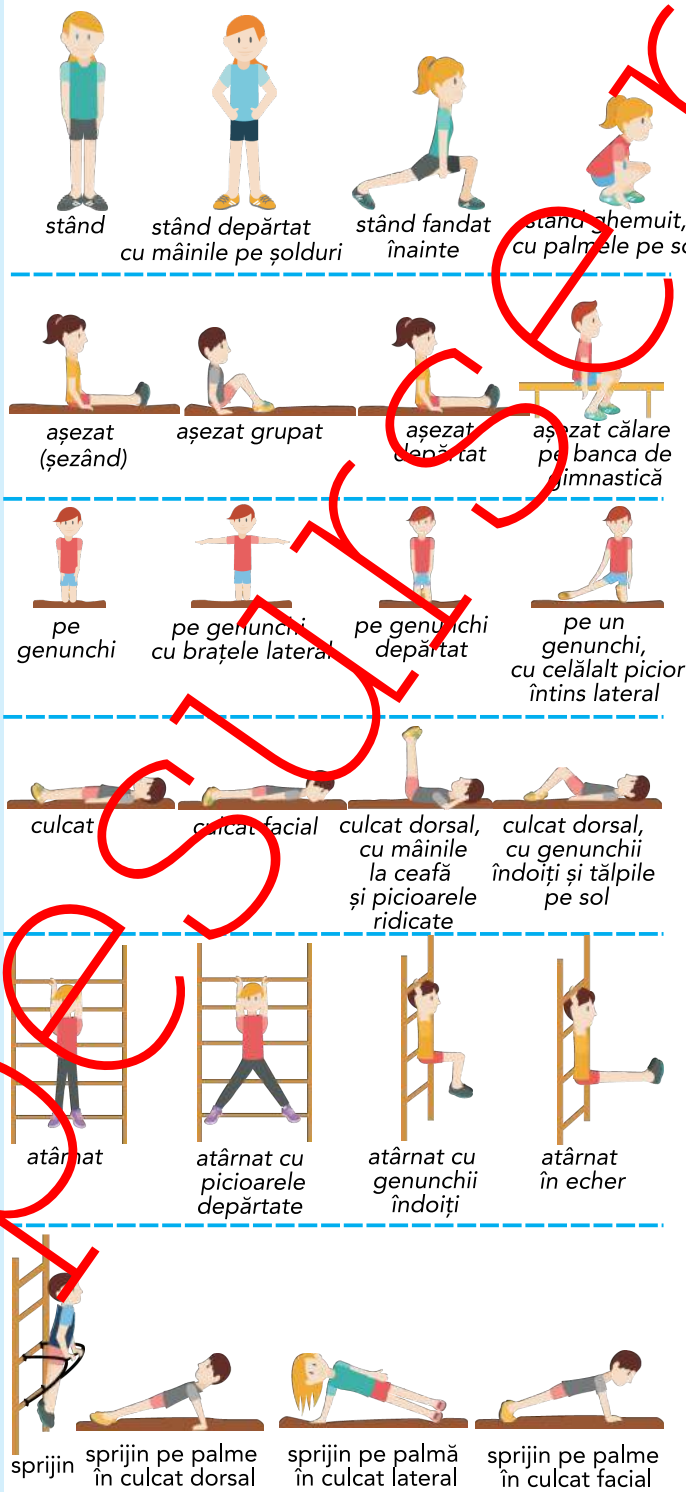


## Știați că...

Primele exerciții care apar în documente încă din antichitate sunt cele pentru respirație, fiind executate din diferite poziții, cu scopul vindecării anumitor boli?



## Poziții fundamentale - Exemple de poziții derivate:



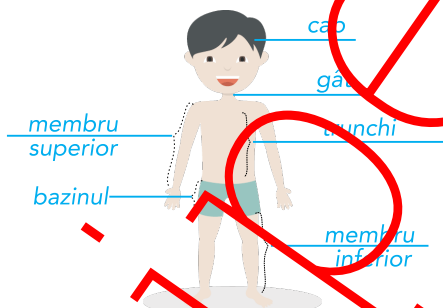
## Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor

Exercițiile fizice le poți realiza liber, prin mișcări ale segmentelor sau regiunilor corpului. Pot fi de asemenea utilizate în cadrul mișcărilor, obiecte portative sau pot fi implicați în execuție alți colegi (parteneri). Obiectele portative pe care poți să le folosești în cadrul exercițiilor sunt: bastoane, mingi, cercuri, benzi elastice, corzi, stegulețe, săculeți de nisip. Exercițiile pe perechi se realizează pentru creșterea atractivității lecției, folosind greutatea partenerului sau forța lui de împingere sau tragere.

Exercițiile fizice pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor le execuți în doi, patru sau opt timpi (mișcări).

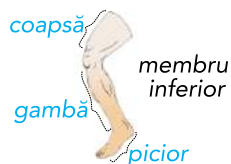


Laura îți arată segmentele corpului uman: cap, gât, trunchi, membre superioare și membre inferioare. Pentru a înțelege comenzile profesorului și pentru a putea descrie un exercițiu trebuie să le denumim corect.



Membrele superioare sunt alcătuite din 3 segmente: braț, antebraț și mână.

Membrele inferioare prezintă 3 segmente: coapsă, gambă și picior.



## Dicționar

**Aparat locomotor** - structură formată din sistemul osos și muscular care dă posibilitatea organismului să se miște



## Știați că...

Atunci când omul face un pas folosește 200 de mușchi?

Dacă toți cei 600 de mușchi din care este format corpul uman s-ar încorda în același timp și în aceeași direcție, o persoană ar putea ridica o greutate de 25 de tone?



## Știați că...

Pentru a menține o atitudine normală a corpului utilizăm 300 de mușchi?



## Dicționar

**Postura normală a corpului** – funcția corpului omenesc de menținere a stabilității și echilibrului, a raporturilor dintre segmentele corpului și dintre corp și mediu.

**Atitudinea deficientă (postura vicioasă)** – o abatere ușoară de la forma normală a unor segmente sau a întregului corp.

**Deficiența fizică** – un stadiu avansat de evoluție a devierilor de la postura normală a corpului.

**Omoplat** – osul care face parte din articulația umărului.


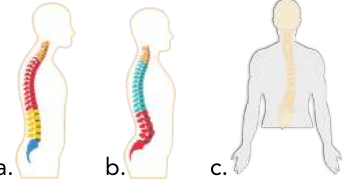
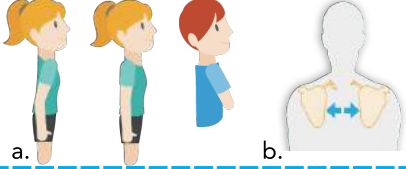
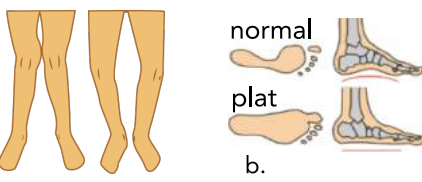
## Exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale

Atitudinile deficiente sunt modificări de la atitudinea normală a corpului, cauzate de așezarea frecventă în posturi nefirești. Le poți corecta atunci când te privești în oglindă sau când îți se cere. În cazul în care atitudinile deficiente nu sunt corectate la timp, se pot transforma în deficiențe fizice, pe care nu le mai poți corecta voluntar atunci când îți se atrage atenția. Odată căpătate aceste deficiențe, starea de sănătate este afectată, corpul tău nu va mai arăta frumos și armonios și te vei deplasa cu dificultate.

Pentru a putea observa atitudinile deficiente, corpul uman trebuie privit din lateral, din spate și din față.



Laur îți prezintă cele mai întâlnite atitudini deficiente posturale:

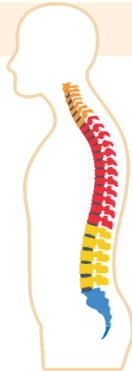
Nr. crt.	Zona organismului	Descrierea atitudinii deficiente
1.	Cap și gât	<p>a. capul și gâtul în față</p> <p>b. capul și gâtul înclinat lateral</p> 
2.	Trunchi (coloana vertebrală)	<p>a. atitudine cifotică</p> <p>b. atitudine lordotică</p> <p>c. atitudine scoliotică</p> 
3.	Membre superioare	<p>a. umeri aduși și coborâți</p> <p>b. omoplați depărtați</p> 
4.	Membre inferioare	<p>a. genunchi în X sau O</p> <p>b. picior plat</p> 



Deoarece sunt cele mai întâlnite și cele mai grave atitudini deficiente, Laur îți descrie și te învață să corectezi atitudinile cifotice, lordotice și scoliotice, instalate la nivelul coloanei vertebrale.

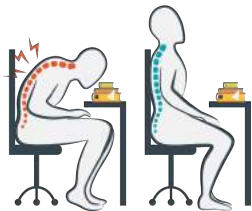
### Atitudinea cifotică

Cifozele sunt deviații ale coloanei vertebrale care pot fi observate privind corpul uman din lateral, având curbura orientată posterior.



Laur îți prezintă câteva reguli pentru a preveni atitudinile cifotice în cadrul activităților zilnice:

- menține spatele lipit de spătarul scaunului când îți faci temele sau lucrezi la calculator;

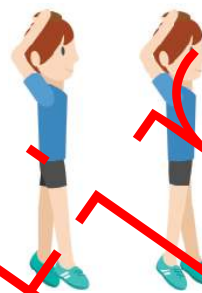


- reglează înălțimea scaunului nu foarte sus, comparativ cu suprafața biroului sau a băncii;
- păstrează distanța corectă între ochi și carte atunci când citești (30 de centimetri).



Laura îți recomandă câteva exerciții pentru corectarea atitudinilor cifotice:

1. Mers cu palmele la ceafă și ridicarea la trei pași a unui genunchi îndoit la piept.



2. Mers pe vârfuri, mâinile susținând un săculeț de nisip pe cap.



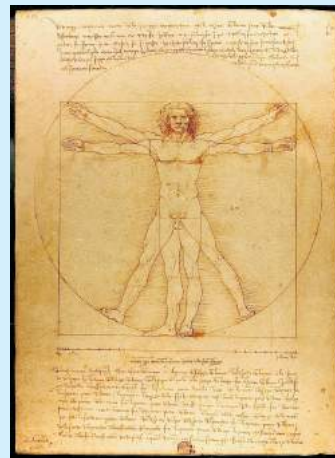
### Știați că...

Platon (filozof al Greciei antice) spunea: „Gimnastica nu trebuie să aibă în vedere numai sănătatea, ci să dezvolte în același timp, forța și frumusețea, spre a-l apropia pe om de perfecțiune”.



### Știați că...

„Omul vitruvian”, celebrul desen realizat de Leonardo da Vinci în 1490 este considerat un etalon de perfecțiune pentru proporțiile corpului uman.

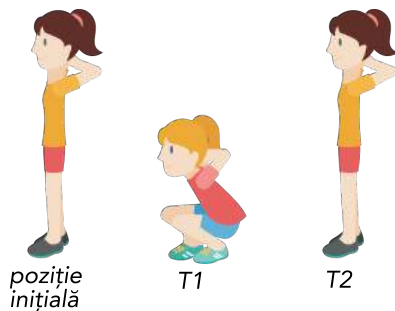




3. Poziție inițială: stând ușor depărtat cu mâinile la ceafă

T1. ghemuire, menținând spatele drept;

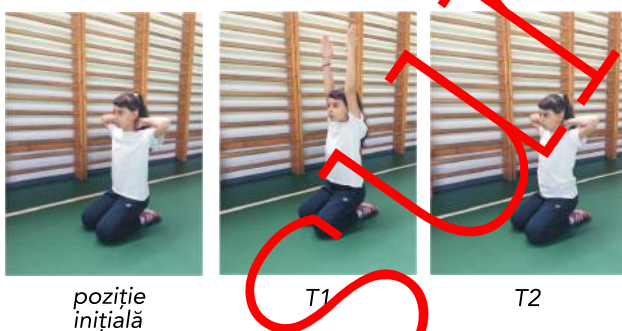
T2. revenire.



4. Poziție inițială: pe genunchi, pe călcâie așezat, cu palmele la ceafă

T1. întinderea brațelor sus, cu inspirație;

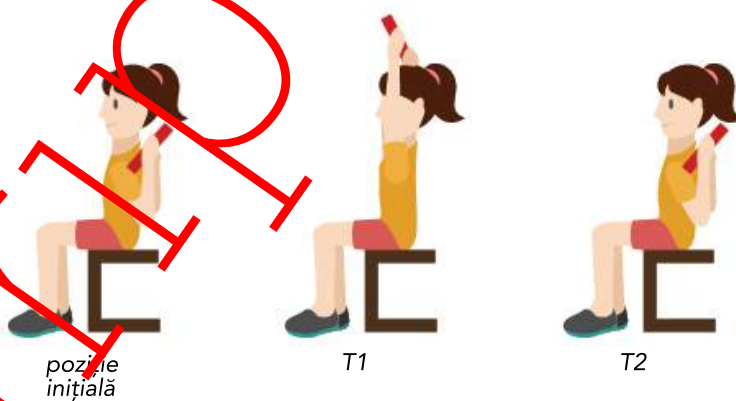
T2. revenire, cu expirație.



5. Poziție inițială: așezat călare pe banca de gimnastică, cu un baston la ceafă de capete apucat

T1. ridicarea bastonului prin întinderea brațelor sus;

T2. revenire.



6. Poziție inițială: atârnat cu spatele le spalier, cu genunchii îndoiți  
T1. ducerea genunchilor lateral către dreapta;  
T2. ducerea genunchilor lateral către stânga.



poziție  
inițială

T1

T2



**Legendă** T – timp de execuție al mișcării

### Atitudinea lordotică

Lordozele sunt deviații ale coloanei vertebrale care pot fi observate privind corpul uman din lateral, având curbura orientată anterior.



Laura te sfătuiește să respecți următoarele reguli pentru a preveni adoptarea atitudinilor lordotice:

- obișnuiește-te să nu dormi numai în poziția culcat facial;
- transportă obiectele mai grele cu spatele drept;
- ridică de jos obiectele îndoiind genunchii, fără să realizezi aplecarea maximă a trunchiului.

DA



NU





Laur și Laura îți arată ce exerciții să faci pentru corectarea atitudinilor lordotice:

1. Mers cu palmele la ceafă, cu ridicarea genunchilor alternativ la piept.



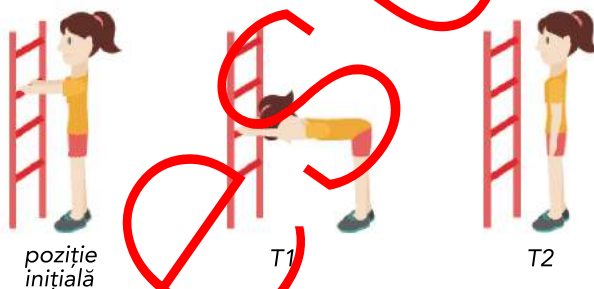
2. Mers cu trunchiul aplecat, mâinile apucând gleznelor.



3. Poziție inițială: stând depărtat în fața scării fixe, mâinile apucând șipca la nivelul umerilor

T1. aplecarea trunchiului;

T2. revenire.



4. Poziție inițială: pe genunchi, pe călcâie așezat, cu membrele superioare ridicate prin înaintea sus

T1. aplecarea trunchiului cu expirație;

T2. revenire cu inspirație





5. Poziție inițială: așezat, cu spatele lipit de scara fixă

T1. ridicarea piciorului drept 20 de centimetri de la sol;

T2. revenire;

T3. ridicarea piciorului stâng 20 de centimetri de la sol;

T4. revenire.

 **Dicționar**

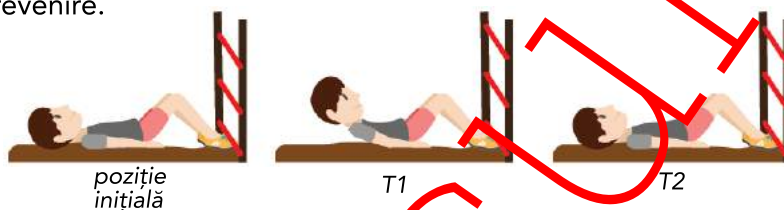
**Posterior** – către înapoi  
**Anterior** – către înainte



6. Poziție inițială: culcat dorsal, cu genunchii îndoiți și picioarele fixate sub ultima șipcă a scării fixe

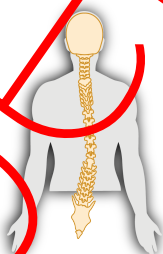
T1. ridicarea trunchiului, cu apropierea frunții de genunchi;

T2. revenire.



### Atitudinea scoliotică

Scoliozele sunt deviații ale coloanei vertebrale care pot fi observate privind corpul uman din spate/față, având una sau două curburi, orientate către stânga sau către dreapta.



Laur te îndrumă să respecți următoarele reguli pentru a preveni adoptarea atitudinilor scoliotice:

- menține cât mai puțin timp poziții asimetrice;
- transportă ghiozdanul pentru școală pe ambii umeri;
- menține în bancă și la masa de scris poziții simetrice, așezând ambele mâini pe masă;
- realizează activități menținând spatele drept, fără a lăsa trunchiul înclinat și răsucit de o parte.

DA



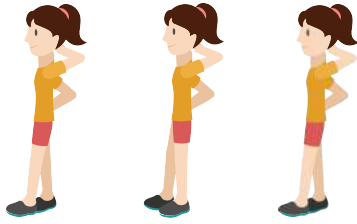
NU



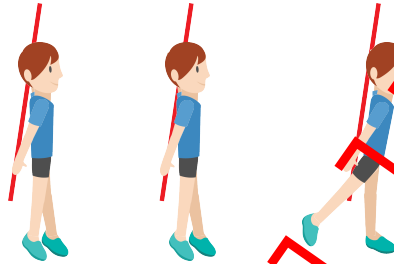


Laura îți recomandă să execuți următoarele exerciții pentru corectarea atitudinilor scoliotice cu o curbură orientată spre dreapta (ca în imaginile de mai sus):

1. Mers pe vârfuri, cu mâna stângă la ceafă și mâna dreaptă pe șold.



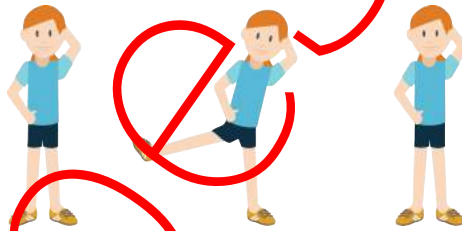
2. Mers pe vârfuri cu bastonul vertical prins asimetric, mâna stângă la ceafă, mâna dreaptă la spate jos, cu ducerea piciorului drept către înapoi la fiecare doi pași.



3. Poziție inițială: stând depărtat, cu piciorul drept pe vârf, mâna stângă la ceafă, mâna dreaptă pe șold:

T1. ridicarea piciorului drept prin lateral:

T2. revenire.



poziție  
inițială

T1

T2

4. Poziție inițială: pe genunchi, cu sprijin anterior pe palme:

T1. ridicarea piciorului drept, cu extensia trunchiului și inspirație;

T2. revenire cu expirație.



poziție  
inițială

T1

T2

5. Poziție inițială: așezat depărtat, cu un rulo sub coapsa dreaptă:

T1. înclinarea laterală dreapta, cu ducerea mâinii stângi la ceafă;

T2. revenire.



### Dicționar

**Asimetrie** – lipsă de simetrie, neregulat, inegal



poziție inițială

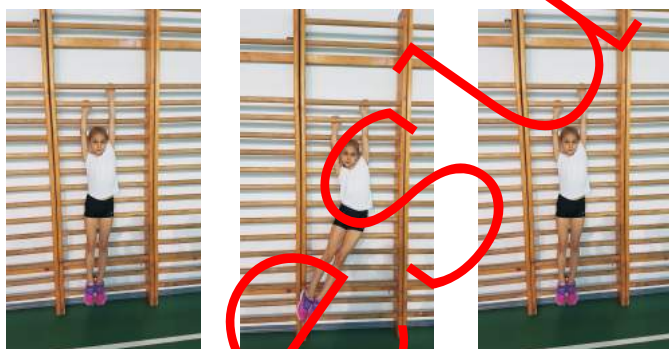
T1

T2

6. Poziție inițială: atârnat cu spatele la spalier, mâna stângă apucă o șipcă mai sus decât mâna dreaptă:

T1. ridicarea picioarelor prin dreapta;

T2. revenire.



poziție inițială

T1

T2

## Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă

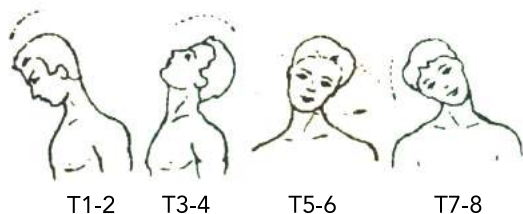
Complexele de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă sunt întâlnite în lecția de educație fizică și sport și sub denumirea de complexe de influențare selectivă a aparatului locomotor, fiind formate din mai multe exerciții fizice.

Laur și Laura îți spun că fiecare complex de exerciții este format din 6-8 exerciții, câte 1-2 exerciții pentru fiecare din cele patru zone ale organismului: cap-gât, articulația umărului și membrele superioare, trunchi, membre inferioare.

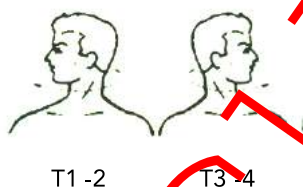
Aceste complexe de exerciții le poți realiza și pe fond muzical.

## Complex de exerciții libere

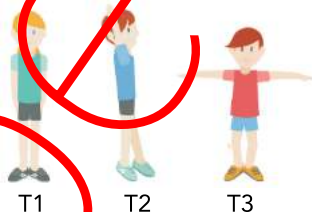
1. Poziție inițială: stând depărtat, mâinile pe șolduri  
T1-2 – aplecarea capului înainte cu arcuire;  
T3-4 – extensia capului cu arcuire  
T5-6 – aplecarea laterală spre stânga a capului cu arcuire;  
T7-8 – aplecarea laterală spre dreapta a capului cu arcuire.



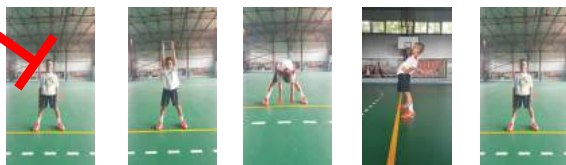
2. Poziție inițială: stând depărtat, mâinile pe șolduri  
T1-2 – răsucirea capului spre stânga cu arcuire;  
T3-4 – răsucirea capului spre dreapta cu arcuire.



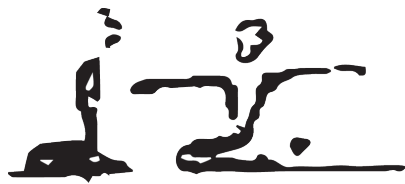
3. Poziție inițială: stând  
T1-2 – ridicarea brațelor prin înainte sus;  
T3 – îndoirea ușoară a genunchilor și coborârea brațelor prin lateral.



4. Poziție inițială: stând depărtat  
T1-2 – ridicarea brațelor prin înainte sus;  
T3-4 – îndoirea trunchiului înainte, palmele pe sol;  
T5-6 – extensia trunchiului și a capului, mâinile pe șolduri;  
T7-8 – revenire.



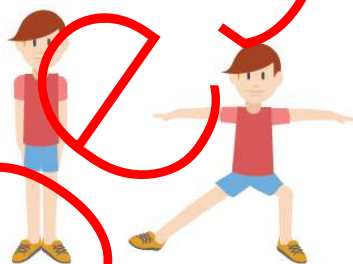
5. Poziție inițială: pe genunchi, pe călcâie așezat  
T1 – răsucirea trunchiului spre stânga, cu ridicarea brațelor lateral;  
T2 – arcuire;  
T3 – răsucirea trunchiului spre dreapta, cu brațele lateral;  
T4 – arcuire.



6. Poziție inițială: culcat facial, cu mâinile la ceafă  
T1-2 – extensia trunchiului cu întinderea brațelor lateral  
T3-4 – revenire



7. Stând  
T1 – fandare spre stânga cu ridicarea brațelor lateral;  
T2 – revenire;  
T3 – fandare spre dreapta cu ridicarea brațelor lateral;  
T4 – revenire.



8. Stând  
T1 – săritură în stând depărtat, cu ridicarea brațelor lateral;  
T2 – revenire prin săritură.



## Complex de exerciții cu partener

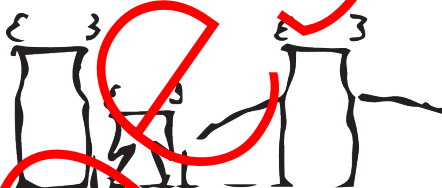
1. Poziție inițială: stând față în față, brațele jos, de mâini reciproc apucat  
T1 – fandare spre dreapta (stânga) cu ridicarea brațelor lateral;  
T2 – revenire;  
T3 – fandare spre stânga (dreapta) cu ridicarea brațelor lateral;  
T4 – revenire.



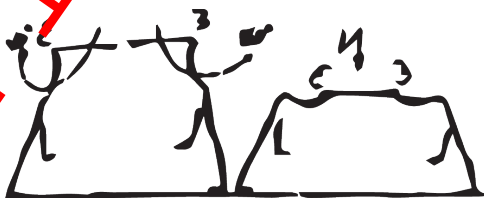
2. Poziție inițială: stând umăr lângă umăr, cu fața de aceeași parte, brațele din interior jos, brațul din exterior sus, de mâini reciproc apucat  
T1 – fandare spre exterior cu îndoirea trunchiului spre interior;  
T2-3 – arcuire;  
T4 – revenire.



3. Poziție inițială: stând față în față cu brațele înainte, cu mâinile pe umerii partenerului  
T1 – îndoirea genunchilor (ghemuire);  
T2 – ridicare în stând pe un picior, cu celalalt întins înapoi;  
T3-4 – aceeași mișcare cu ridicarea celuiilalt picior înapoi.



4. Poziție inițială: stând depărtat față în față, cu brațele înainte  
T1-2 – rotarea brațelor spre înapoi. Începând de jos;  
T3-7 – aplecarea trunchiului înainte, cu așezarea palmelor pe umerii partenerului și arcuire;  
T8 – revenire.



5. Poziție inițială: așezat față în față, cu picioarele îndoite, talpă în talpă, sprijin pe antebrațe

T1 – întinderea picioarelor;  
T2 – revenire;



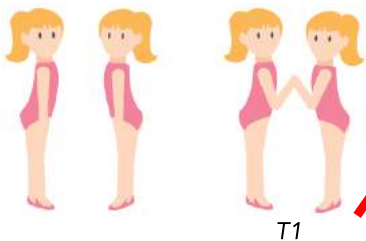
### Dicționar

**Extensie** – întindere,  
extindere

**Arcuire** – repetarea  
mișcării

6. Stând față în față

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



### Complex de exerciții cu bastoane

1. Poziție inițială: stând depărtat cu brațele jos, bastonul de ambele capete apucat

T1 – ridicarea brațelor prin înaintea sus;

T2-3 – extensia brațelor cu arcuire;

T4 – revenire.



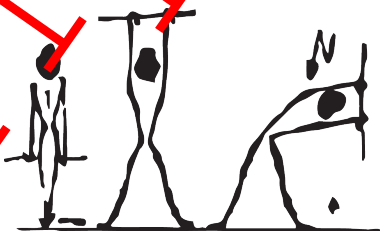
2. Poziție inițială: stând cu brațele jos, bastonul de ambele capete apucat

T1 – ridicarea brațelor prin înaintea sus;

T2 – îndoirea trunchiului spre dreapta;

T3 – arcuire;

T4 – revenire.

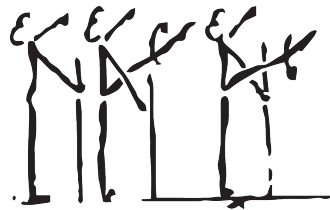


3. Poziție inițială: stând cu bastonul vertical, în față, sprijinit pe sol, ținut cu mâna dreaptă de capătul de sus și brațul stâng lateral

T1-2 – ridicarea piciorului drept și trecerea lui peste baston, spre linia mediană a corpului;

T3-4 – aceeași mișcare în sens invers.

Se va executa și cu piciorul stâng și cu bastonul ținut cu mâna stângă.



4. Poziție inițială: culcat dorsal cu brațele sus, bastonul de ambele capete apucat

T1 – ridicarea în așezat;

T2 – îndoirea trunchiului înainte, bastonul peste vârful picioarelor;

T3 – arcuire;

T4 – revenire.



5. Poziție inițială: culcat lateral cu bastonul ținut la ceafă

T1 – extensia trunchiului și a capului;

T2 – revenire;

T3 – extensia picioarelor;

T4 – revenire.



T1



6. Poziție inițială: stând cu bastonul frontal, așezat pe sol în fața vârfurilor T1 – săritură înainte peste baston;  
T2 – revenire prin săritură.



## Exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort

Pentru a putea să faci efort fizic, organismul tău folosește substanțe energetice și oxigen din sânge. Oxigenul ajunge în sânge prin intermediul respirației, aceasta fiind sursa vieții pe Pământ. Este foarte important să respirăm corect, pentru a avea control asupra sănătății și calității vieții noastre.

Respirația se realizează în două etape: primul moment reprezentat de inspirație și cel de-al doilea de expirație. Respirația corectă în efort constă în realizarea inspirației profunde și a expirației fortate, încercând să dai afară cât mai mult aer.

Există o strânsă relație între frecvența respiratorie (numărul de respirații realizate într-un minut) și frecvența cardiacă (numărul de bătăi ale inimii într-un minut). În eforturile foarte mari și de lungă durată frecvența respiratorie și frecvența cardiacă cresc, pentru ca sângele să poată să conducă în corp la celulele necesarul de oxigen.

După finalizarea unui efort intens nu este indicat să te oprești brusc, ci trebuie să continui să te miști. Frecvența respiratorie va continua să fie crescută o perioadă de timp și după finalizarea efortului, pentru ca organismul să își refacă rezervele de oxigen consumate în timpul efortului foarte mare pe care l-ai făcut.



Laur te învață câteva exerciții care să te ajute să îți controlezi mai bine respirația:

☺ Pentru a putea să ușurezi respirația după efort, folosește mișcări ale brațelor concomitent cu inspirația și respirația:

- în timp ce inspiri, ridică brațele prin lateral sus;
- în timp ce expiri, coboară brațele prin lateral.

### ⊗ **Exerciții de expirație**

- umflă un balon în timp cât mai scurt;
- suflă cu paiul într-o sticlă cu apă timp de 5 secunde.

### ⊗ **Exerciții pentru inspirație**

- miroase o floare, inspirând 5 secunde;
- inspiră pe o nară și apoi pe cealaltă cât mai mult timp;
- din culcat dorsal, cu o jucărie pe abdomen, inspiră profund până când jucăria cade pe saltea.

### ⊗ **Jocuri dinamice**

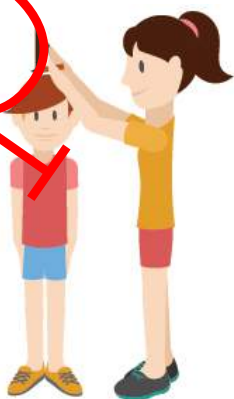
- „Fulgul zburător” – Se formează echipe de 3-4 elevi, care vor desfășura activitatea sub formă de concurs, încercând să țină fulgul în aer cât mai mult timp, cu ajutorul expirației forțate;
- „Lipiciul” – Activitatea se desfășoară sub formă de concurs. Elevii încearcă să mențină cât mai mult timp lipită de perete o bucată de hârtie în formă de pătrat cu latura de 10 centimetri, prin expirație forțată și fără să scutină.

## **Instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali**

Indicatorii morfologici ai organismului se referă la măsurătorile care se pot realiza la nivelul corpului uman. Astfel, putem măsura anumite lungimi, greutatea, perimetre ale zonelor sau segmentelor corpului sau diametre.

Înălțimea și greutatea corpului sunt astfel doi indicatori morfologici, structurali.

Înălțimea, numită și talia, reprezintă distanța de la suprafața de sprijin, până la cel mai înalt punct al capului, în poziția stând. Instrumentele cu care se poate realiza măsurătoarea sunt panglica centimetrică, ruleta sau taliometrul.



Măsurătoarea se realizează din poziția stând, cu spatele și capul lipite de un perete vertical. Subiectul măsurat trebuie să fie desculț. Se măsoară în centimetri distanța dintre sol și proiecția pe perete a celui mai înalt punct al capului.

Greutatea corpului se măsoară cu ajutorul cântarului medical și se înregistrează în kilograme și grame. Elevul măsurat trebuie să fie îmbrăcat lejer, în echipament sportiv.



Indicatorii funcționali sunt reprezentați de frecvența respiratorie și frecvența cardiacă. Frecvența respiratorie reprezintă numărul de respirații (inspirații și expirații) realizate de subiectul evaluat într-un minut. Din punct de vedere al instrumentelor, avem nevoie de un cronometru.

Măsurarea frecvenței cardiace (numărul de bătăi ale inimii într-un minut) se poate realiza prin numărarea efectivă a pulsațiilor. Vârfurile degetelor de la mâna dreaptă se așează ușor pe antebraț, fără a apăsa, în prelungirea degetului mare de la mâna stângă. Acolo se vor simți pulsațiile și se vor număra bătăile inimii într-un minut.



## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



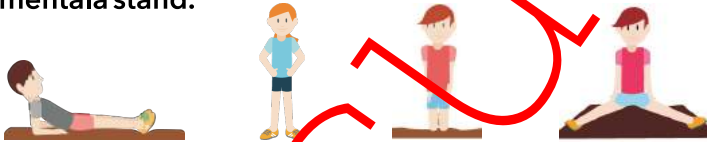
### Laur îți reamintește!

- ⚽ Pozițiile de bază ale corpului sunt: stând, așezat, pe genunchi, culcat, atârnat, sprijin.
- ⚽ Exercițiile fizice pentru dezvoltarea fizică armonioasă le poți executa liber, cu obiecte și cu partener.
- ⚽ Cele mai întâlnite atitudini deficiente, segmentare și posturale sunt: atitudinea cifotică, atitudinea lordotică, atitudinea scoliotică.
- ⚽ Complexele de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă sunt formate, de regulă, din 6-8 exerciții, pentru cele patru zone ale organismului: cap și gât, membre superioare, trunchi, membre inferioare.
- ⚽ Respirația corectă în efort constă în realizarea inspirației profunde și a expirației forțate, încercând să dai afară cât mai mult aer.
- ⚽ Principalii indicatori morfologici sunt înălțimea și greutatea, iar frecvența respiratorie și frecvența cardiacă reprezintă indicatorii funcționali.



### Laur te întreabă!

1. Alege din pozele de mai jos, pe cea care ~~nu~~ indică o poziție derivată din poziția fundamentală stând.



2. ~~Apreciază~~ cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- a) Exercițiile fizice pentru influențarea aparatului locomotor le execuți în trei, cinci sau nouă timpuri.
- b) Exercițiile pentru influențarea aparatului locomotor se pot executa liber, cu obiecte și cu partener.

3. Găsește perechea potrivită:

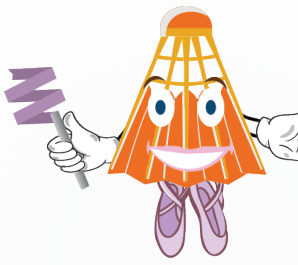
- a. cifoza se corectează prin ~~1.~~ Mers pe vârfuri, cu o mână la ceafă și cealaltă pe șold.
- b. lordozele se corectează prin ~~2.~~ Mers pe vârfuri, mâinile susținând un săculeț cu nisip pe cap.
- c. scoliozele se corectează prin ~~3.~~ Mers cu trunchiul aplecat, mâinile apucând gleznelor.

4. Alege varianta corectă.

Greutatea corpului o poți afla cu ajutorul:

- a. ruletei;
- b. taliometrului;
- c. cântarului medical;
- d. cronometrului.

5. Execută un complex de dezvoltare fizică armonioasă, format din exerciții libere sau cu obiecte portative, pentru cap - gât, articulația umărului și membre superioare, trunchi și membre inferioare.



## Capacitatea motrică



„Citius, altius, fortius!  
(Mai repede, mai înalt, mai puternic.)”  
Deviza Olimpică

- ⚽ Deprinderi de locomoție;
- ⚽ Deprinderi de manipulare;
- ⚽ Deprinderi de stabilitate;
- ⚽ Calități motrice: viteza, îndemânarea (capacități coordinative), forța, rezistența, calități motrice combinate.





Deviză – motto, slogan



Știați că...

Apariția exercițiului fizic este strâns legată de necesitatea supraviețuirii omului ca specie și individ?



## Capitolul 3. Capacitatea motrică

Capacitatea motrică este ansamblul mișcărilor corpului, prin care segmentele corpului și întregul corp se deplasează sau își mențin postura. Capacitatea motrică cuprinde o gamă variată de deprinderi motrice, influențate de nivelul de dezvoltare al calităților motrice.

Deprinderile reprezintă acțiuni motrice executate voluntar, deosebit de importante atât pentru activitatea zilnică, cât și pentru cea sportivă.

Calitatea motrică reprezintă capacitatea unei persoane de a executa mișcările cu rapiditate, durată, încărcătură, coordonare, amplitudine.

Deprinderile motrice pot fi de locomoție, de manipulare, de stabilitate și specifice ramurilor sportive.

### Deprinderi de locomoție



Laura și Laur îți prezintă în continuare deprinderile de locomoție care pot fi de bază (mersul, alergarea, săritura) și combinate (escaladarea, tracțiunea, târârea).

### Deprinderi de locomoție de bază

#### Mersul

Mersul este modalitatea de bază, cea mai simplă, folosită pentru deplasarea omului încă din primul an de viață. În timpul mersului, vei păstra contactul (sprijinul) permanent al unui picior cu solul.

Variante de mers:

⚽ mers pe vârfuri – deplasarea se realizează pe vârfurile picioarelor, fără a atinge solul cu călcâiele, menținând spatele drept și având privirea înainte.



⊕ deplasare în poziția ghemuit (mersul piticului) – înaintarea se face cu genunchii îndoiți. Trunchiul este drept, ducerea piciorului înainte se face cu o ușoară ridicare a corpului, pentru împingerea piciorului de sprijin pe sol.



⊕ mers cu pas fandat (pasul uriașului) – se realizează cu un pas mare în față, cu îndoirea genunchiului. Trunchiul rămâne drept, privirea înainte, brațele se mișcă amplu înainte și înapoi. La fiecare pas, când piciorul este dus în față, piciorul de sprijin se întinde.



Laura îți prezintă importanța mersului corect:

Ai o ținută estetică.

Te ajută să păstrezi corect postura.

Îți coordonează acțiunea brațelor și a picioarelor.

Îți îmbunătățește mobilitatea articulară.



#### Exerciții:

⊕ Mers cu ridicarea genunchilor cât mai sus cu mâinile pe șold, ținând trunchiul drept, capul sus, de pe loc și cu deplasare.

⊕ Mers pe vârfuri cu brațele înainte, lateral, sus sau în poziții intermediare; cu mâinile pe șolduri, pe umeri, la ceafă sau pe creștet; cu modificarea timpului.

⊕ Deplasare în poziție joasă „mersul piticului” cu mâinile pe șolduri, la ceafă, pe genunchi.





## Joc de mișcare

Laur și Laura te învață un joc. Hai să ne jucăm!

⚽ „Prinde piticul” – efectivul de elevi se împarte în două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri, înapoia liniei de plecare. La 5-7 metri de aceasta se așează un jalon. La comanda profesorului primii din fiecare șir se deplasează în poziție joasă „mersul piticului”, până la jalon, îl depășesc și se întorc prin dreapta cu același pas, îl ating pe următorul cu mâna pe umăr și se așează la coada șirului. Câștigă echipa care a terminat prima.

## Alergarea

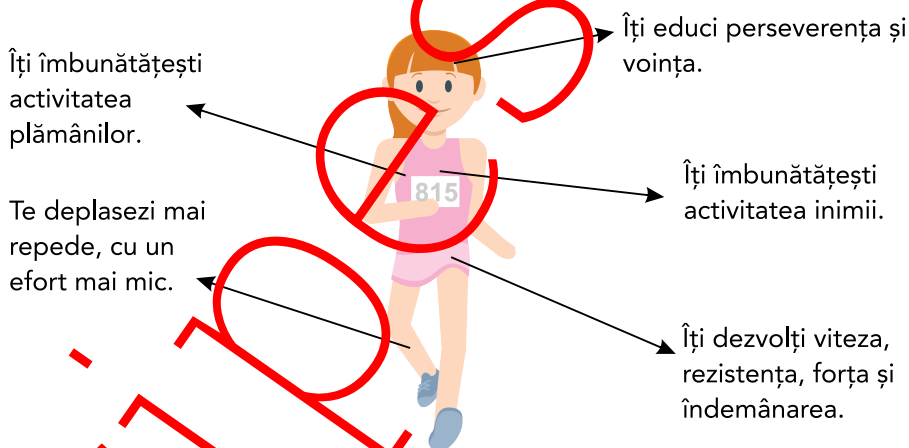
Prin alergare poți să te deplasezi mai rapid, fiind o deprindere motrică naturală care pune în funcțiune musculatura întregului organism. Alergarea o utilizezi în viața de zi cu zi, precum și pe parcursul lecției de educație fizică și sport.

### Variante de alergare

Alergarea se realizează prin intermediul pasului de alergare pe care îl poți efectua pe direcții diferite, ocolind obstacole și schimbând direcția de deplasare.



Prieteni tăi Laura și Laur îți prezintă importanța alergării corecte:



## Exerciții:

- ⚽ Alergare pe loc, cu genunchii sus, cu accent pe coordonarea brațului cu piciorul opus.
- ⚽ Alergare pe o linie marcată pe sol (pentru păstrarea direcției).



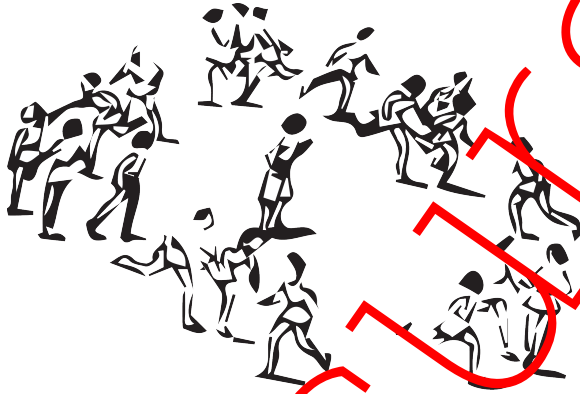
### Jocuri de mișcare:

Noi știm câteva jocuri efectuate din alergare. Vrei să te învățăm?

⊕ „Buchețelele” – elevii se deplasează prin alergare și primesc diferite comenzi. La auzul acestora te vei deplasa prin: alergare ușoară, ocolind jaloanele, schimbând direcția de alergare.

La un moment dat, profesorul strigă un număr, de exemplu „patru”. La auzul numărului strigat, elevii se grăbesc să formeze grupe egale cu numărul strigat, așezați în cerc, apucați de mâini.

Jucătorii care au rămas în afara grupelor formate din „patru” elevi, vor primi mici sarcini hazlii.



⊕ „Cursa pe numere” – Elevii sunt împărțiți în echipe egale ca număr, așezați în coloane, în spatele liniei de start. Distanța între coloane va fi de aproximativ 5 metri. La 20 de metri de linia de start, se așează câte un jalon în fața fiecărei echipe. Componenții echipelor primesc fiecare câte un număr de ordine pe care trebuie să îl rețină. La comanda profesorului, elevii care își aud numărul alergă până la jalon, îl copleșesc și revin la locul lor. Primul elev care revine în formație primește un punct pentru echipa sa. Jocul se termină după ce toți elevii au alergat. Echipa care totalizează mai multe puncte este declarată câștigătoare.

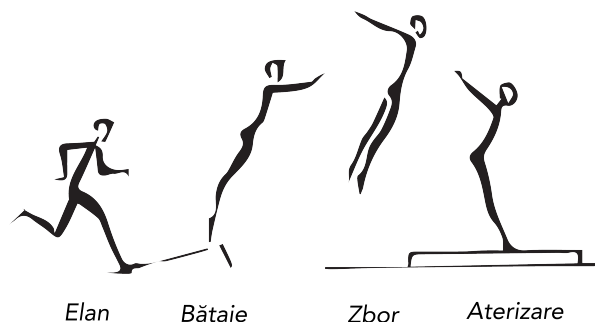
### Săritura

Săritura reprezintă o deprindere motrică naturală aplicată și utilizată în lecția de educație fizică, cât și în viața cotidiană. O execuți de multe ori spontan, cu scopul de a depăși anumite obstacole ce îți apar în cale.

#### Variante de sărituri

Săriturile cu desprindere de pe unul și de pe ambele picioare pot fi de pe loc, din deplasare, pe și de pe obiecte ori aparate.

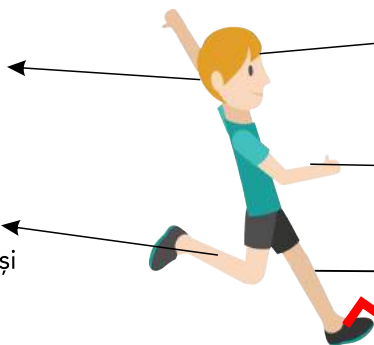
Fazele săriturilor sunt: elanul sau avântul, bătaia, zborul și aterizarea.



Laura și Laur îți spun de ce este important să sari corect:

Îți educă orientarea în spațiu.

Îți întărește sistemul osos și articulațiile.



Contribuie la formarea poeziei, notării, curajului.

Îți dezvoltă îndemânarea, forța, detenta.

Îți întărește musculatura.

### Exerciții:

- ⊕ Stând, cu mâinile pe șolduri, sărituri pe loc și cu deplasare înainte, înapoi sau lateral.
- ⊕ Alergare cu sărituri peste obstacole.

### Joc de mișcare



Laur știe un joc frumos în care folosești săriturile. Ne jucăm împreună?

⊕ „Lanțul de sărituri” – întreg colectivul clasei va fi așezat în linie pe un singur rând sau pe două rânduri, separat fete și băieți, în spatele liniei de plecare. Semnalul de începere al întrecerii, pe care îl dă profesorul, constă în începerea numărării (de la unu la zece). Toți elevii vor efectua o săritură în lungime de pe loc, la fiecare număr strigat de profesor. Concurantul care nu efectuează săriturile în ritmul indicat de profesor prin numărătoare va face trei pași înapoi. La terminarea celei de-a zecea sărituri, toți participanții la întrecere se vor opri, fiind declarat câștigător cel care se găsește în punctul cel mai îndepărtat de linia de plecare.



## Deprinderi de locomoție combinate

### Escaladarea

Prin escaladare te poți urca pe un obstacol mai înalt și trece pe partea cealaltă. În sala de sport poți escalada lada de gimnastică, capra, masa, calul.

#### Variante de escaladare

Modul de escaladare este diferit, în funcție de înălțimea, lățimea, poziția, forma și duritatea obstacolului care trebuie depășit.

Coborârea de pe obstacol se realizează prin alunecare (pe banca de gimnastică așezată oblic), pășire sau săritură.



Laura și Laur te învață importanța escaladării:

Îți îmbunătățește coordonarea, în condiții variate ale mișcărilor.

Îți dezvoltă stăpânirea de sine, curajul, atenția și siguranța.

Îți perfecționează deprinderile motrice.

Te ajută să eviți pericolele.



### Exerciții:

⊕ Elevul aflat lateral față de lada de gimnastică, escaladează obstacolul cu mâna și piciorul de aceeași parte.



⊕ Elevul aflat lateral față de lada de gimnastică, escaladează obstacolul cu mâna și piciorul opus.



### Joc de mișcare



Jocurile cu escaladare sunt foarte distractive. Vrei să încercăm unul?

⊕ „Treci peste obstacole”: Efectivul clasei este împărțit în două echipe egale ca număr, așezate pe coloane, înapoia liniei de plecare. Înaintea fiecărei echipe, la distanța de 1,5 metri sunt plasate două obstacole (lada de gimnastică), cu înălțimea de 1-1,20 metri, așezate pe direcția de alergare. La comanda cadrului didactic, primii elevi din echipă aleargă până la obstacol, pe care îl escaladează prin apucare și pășire, apoi aleargă la linia de sosire, se întorc la echipa lor, îi ating pe umăr pe următorii care parcurg același traseu și se așază la coada sirurilor. Câștigă echipa care a terminat prima.

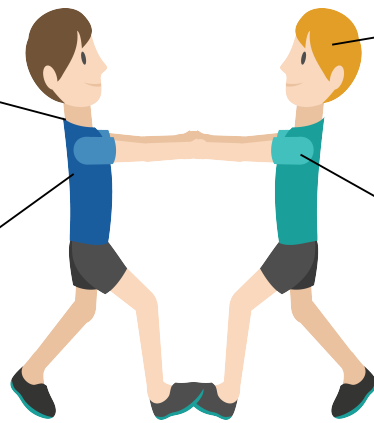
### Tracțiunea

Prin tracțiune, poți să deplasezi un obiect sau un partener, fără a fi ridicat de la sol. Tracțiunea o poți executa individual, pe perechi sau cu acțiune asupra unor obiecte (banca de gimnastică sau obstacole naturale).



Laur consideră că tracțiunea este importantă pentru că:

Îți dezvoltă forța, îndemânarea, elasticitatea musculară și articulară.



Îți educă voința, atenția, perseverența.

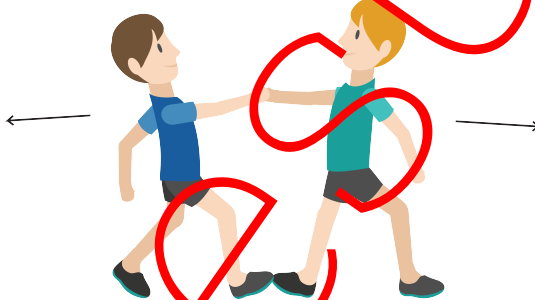
Îți dezvoltă dârzenia și spiritul de întrecere, atunci când sunt organizate în perechi.

Te ajută să înveți să colaborezi cu partenerul.

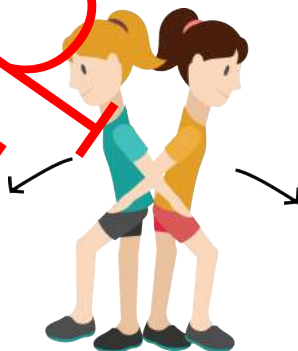
## Exerciții

⊕ Exercițiul se face în trei: doi copii îl trag pe al treilea care se află pe banca de gimnastică, culcat facial sau dorsal, prin apucare de mâini (avionul).

⊕ Stând depărtat, lateral unul față de celălalt, de brațul din interior apucat de mâini: tracțiuni simultane cu rezistență.



⊕ Stând spate în spate, cu un picior îndoit înainte, brațele îndoite din coate, apucate reciproc: tracțiuni simultane.



## Jocuri de mișcare

⊕ „Cel mai puternic” – Elevii sunt împărțiți în două grupe, așezați de o parte și de alta a unei linii trasate pe sol, în perechi. Fiecare pereche are o coardă (o frânghie). La semnal, fiecare elev încearcă să-și tragă adversarul peste linie. Se adună punctele și se desemnează un câștigător.



## Cățărarea-coborârea

Prin cățărare, te poți urca cu ajutorul mâinilor și picioarelor pe diferite aparate sau obstacole naturale înalte. Se pot efectua cățărări pe scara fixă, pe lada de gimnastică etc. Laur îți spune că poți coborî de pe obstacole, prin alunecare, pășire sau săritură.



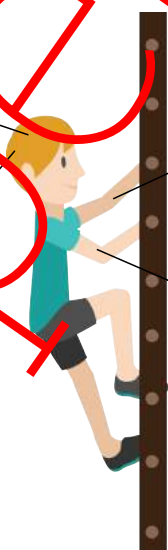
Laur consideră că formarea deprinderilor de cățărare și coborâre este importantă pentru că:

Îți educă perseverența, curajul.

Te ajută să ai o musculatură mai puternică, în special la nivelul brațelor și a umerilor.

Îți dă încredere în forțele proprii.

Îți dezvoltă îndemânarea.





### Exerciții:

⊕ Stând cu fața la scara fixă: cățărare și coborâre, prin mutarea alternativă a mâinilor și picioarelor.

⊕ Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe o bancă de gimnastică (sprijinită cu un capăt pe lada de gimnastică) și coborâre prin săritură.



### Știați că...

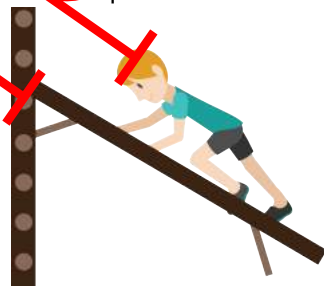
Grecii antici, spartanii, au fost reprezentanții „concepției militare” care avea la bază ideea practicării exercițiilor fizice, în vederea pregătirii pentru război?

⊕ Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor pe o bancă de gimnastică (sprijinită cu un capăt pe lada de gimnastică) și coborâre pe o altă bancă (așezată în continuare de partea cealaltă a lăzii de gimnastică).



### Joc de mișcare:

⊕ „Crocodilul” – Elevii sunt împărțiți în două echipe egale ca număr, așezate pe șiruri în spatele liniei de plecare. În fața fiecărei echipe, la cinci metri distanță, se află plasată câte o bancă înclinată, sprijinită cu un capăt pe scara fixă. La semnalul profesorului, primii jucători aleargă până la bancă și se cațără pe ea. Ajunși la scara fixă, continuă cățărarea până la ultima șipcă, după care coboară din șipcă în șipcă, până la banca de gimnastică, continuând coborârea prin alunecare pe banca de gimnastică, aleargă și îl atinge pe umăr pe următorul coleg. Câștigă echipa care termină prima.



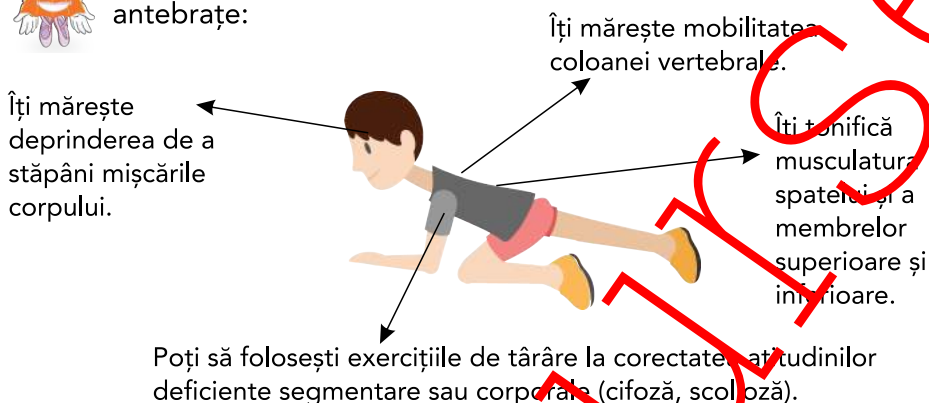
## Târârea

Prin târâre te poți deplasa la orizontală, măbind suprafața de sprijin a corpului. Acesta a fost unul dintre primele tale procedee de deplasare pe când erai nou-născut și pe care îl vei perfecționa ca și tehnică, de-a lungul timpului, în funcție de cerințele impuse de viața de zi cu zi.

Unul dintre cele mai utilizate procedee este târârea pe genunchi și pe coate, dând o mare stabilitate corpului. Deplasarea se face pe cotul și pe genunchiul opus sau pe cotul și genunchiul aflat de aceeași parte.



Laura îți prezintă importanța unei târâri corecte pe coate, și pe antebrațe:

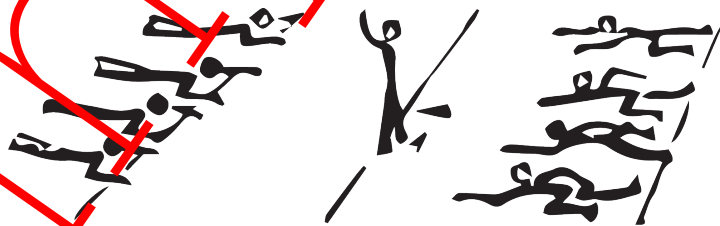


### Exercițiu:

⊕ Din linie pe patru rânduri, elevii se deplasează efectuând târârea cu cotul și genunchiul de aceeași parte.

### Joc de mișcare

⊕ „Crocodilii la pândă” – Elevii sunt dispuși pe două linii, față în față, în poziția culcat facial. La jumătatea distanței dintre ei se trasează o linie pe care stă profesorul cu fața la unul dintre rânduri. La semnal, elevii din spatele profesorului încep să se târască pe coate și pe genunchi, cât mai repede, spre linia de centru. Din cinci în cinci secunde, profesorul se întoarce cu fața la celălalt rând. Elevii din linia spre care s-a întors profesorul cu fața sunt obligați să se oprească în poziția în care au fost surprinși. Elevii care nu se opresc imediat sunt dați înapoi cu un metru. Elevul care ajunge primul la linia de centru câștigă jocul.



## Deprinderi de manipulare

Deprinderile de manipulare reprezintă acțiuni motrice cu o largă utilizare. Ele sunt de tip *propulsie* și *absorbție*.

Acestea au o pondere însemnată în lecția de educație fizică, la toate vârstele, dar au și o mare răspândire în jocurile tale, în afara activităților școlare.

*Propulsia* poate fi realizată prin: *lansare, rostogolire, azvârlire, lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte (baston, paletă, rachetă etc.)*.

*Absorbția* o poți efectua prin intermediul *prinderii cu o mână sau cu ambele mâini*.



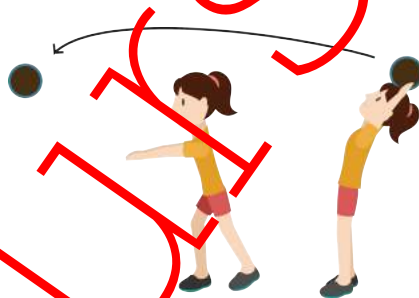
## Dicționar

**Propulsie** – forța care acționează asupra unui obiect provocând înaintarea lui.

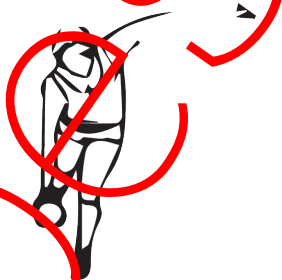
**Absorbție** – micșorarea sau anularea intensității unei forțe care acționează asupra unui obiect.

**Simțul tactil** – informațiile sunt percepute cu ajutorul pielii.

*Lansarea* – se referă la aruncările în care acțiunea asupra obiectului se face printr-o mișcare curbă, cu brațul sau cu brațele întinse.



*Rostogolirea* – reprezintă înaintarea unui obiect (minge, bilă, alte obiecte) pe sol, prin rotire în jurul axului său.



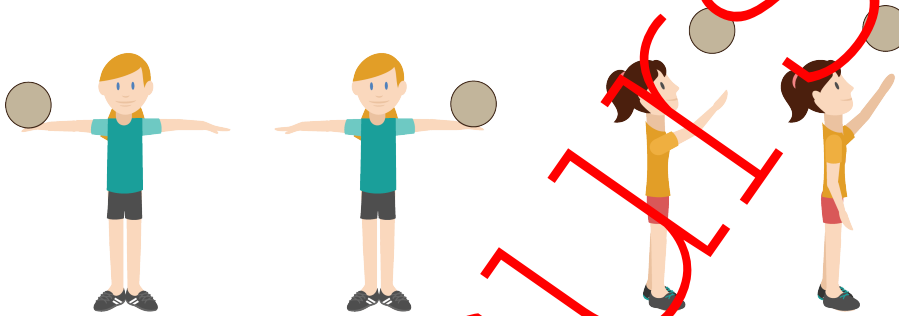
*Azvârlirea* – se referă la aruncarea care se face cu mișcarea rapidă a unui braț. Acțiunea asupra obiectului se face prin tracțiune din înapoi înainte, cu cotul îndoit, trecând de regulă pe deasupra umărului sau prin lateral.



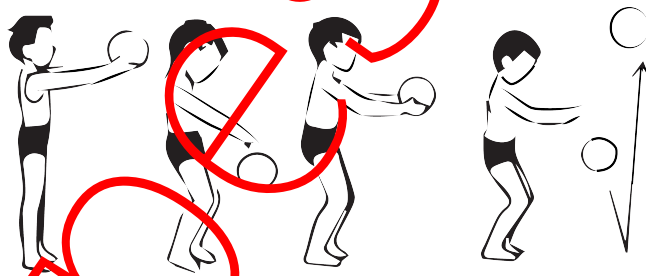
Lovirea – se referă la acțiunea cu mâna sau cu piciorul asupra unor obiecte (baston, rachetă, paletă etc.), punându-le în mișcare.



Prinderea cu o mână – prinderea cu o mână este folosită în special pentru obiectele care vin de la distanțe mici.



Prinderea cu ambele mâini – prinderea cu două mâini poate fi realizată de jos, din lateral sau de sus.



Prinderile pot fi efectuate din autoaruncări, din aruncări și ricoșări din perete sau din sol, pe perechi sau în grup.

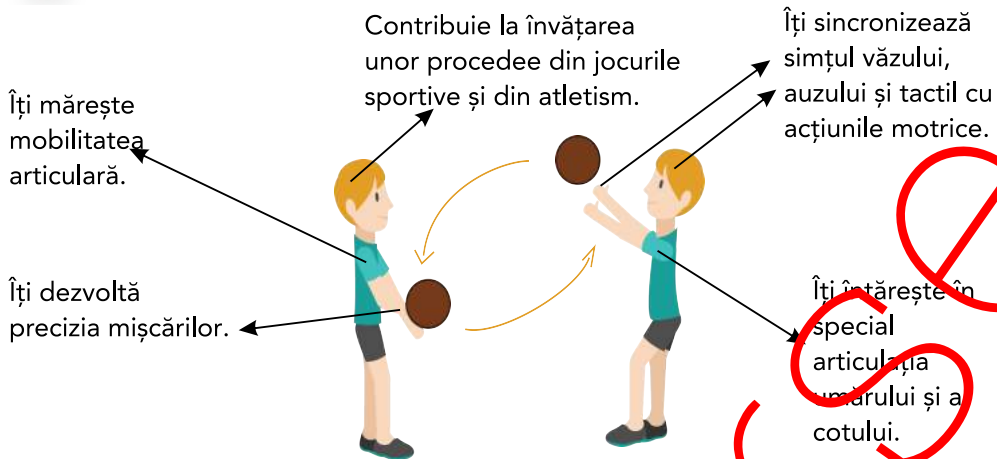


### Dictionar

**Ricoșare** – schimbare de direcție a unui obiect, în momentul în care se ciocnește de un obstacol.

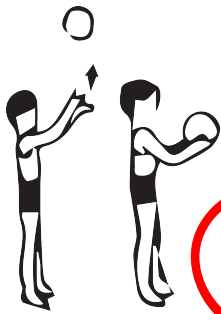


Laura și Laur îți spun de ce este important să stăpânești deprinderile de manipulare.



### Exerciții

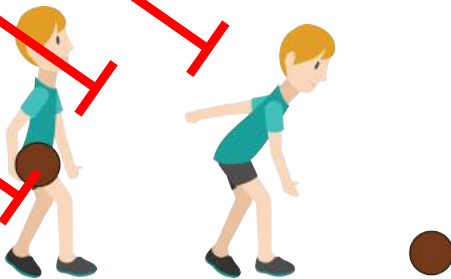
⊕ Stând, mingea ținută cu ambele mâini. Aruncarea și prinderea ei.



### Ștați că...

Alergarea, săritura și cățărarea sunt deprinderi pe care le posedă și animalele? Aruncarea fiind specifică omului, doar maimuța putând să arunce prin imitație.

⊕ Elevii sunt așezați pe perechi față în față, unul stând depărtat cu mingea ținută pe palma dreaptă în fața coapsei. Balansarea brațului înapoi pe lângă coapsa dreaptă, apoi aruncarea mingii (ca pe bila de popice), pășind cu piciorul stâng înainte. Celălalt elev prinde mingea cu două mâini.

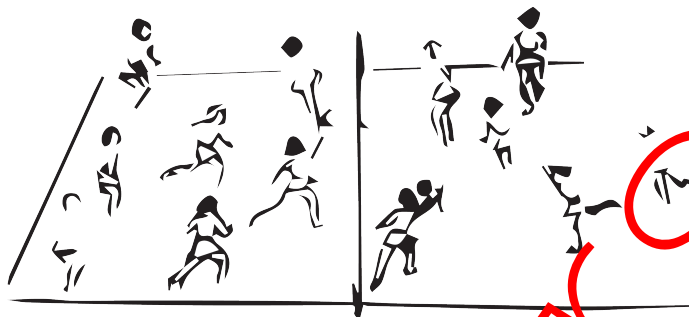


## Joc de mișcare



Laura și Laur se joacă. Hai și tu!

„Trei mingi în teren” – Elevii sunt împărțiți în două grupe, așezate fiecare în câte o jumătate de teren. O grupă are două mingi, iar cealaltă doar una. Elevii vor arunca mingile peste fileu, în terenul advers, astfel încât să nu se întâlnească toate mingile într-o singură parte de teren.



## Deprinderi de stabilitate

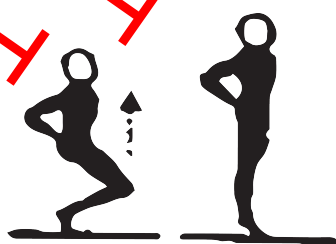


Deprinderile de stabilitate sunt acțiuni motrice, iar Laura îți prezintă conținutul acestora. Ele sunt de tip axial (îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare), posturi statice sau dinamice (posturi ortostatice, rostogoliri), starturi, fente.

Îndoirea reprezintă flexarea diverselor segmente ale corpului, unele în raport cu celelalte (îndoirea brațelor, trunchiului și picioarelor).



*Întinderea este mișcarea opusă îndoirii.*



Prin răsucire, poți să realizezi o mișcare de rotație în jurul axei longitudinale a capului, a membrilor superioare, membrilor inferioare sau a trunchiului.

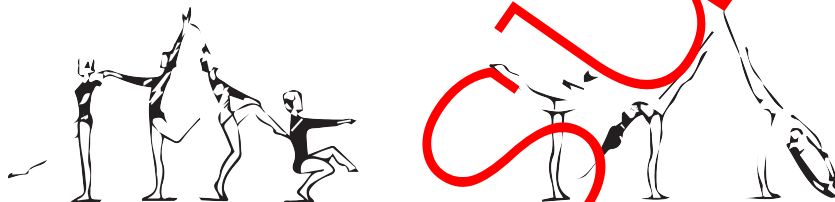


Prin întoarcere, îți schimbi poziția corpului printr-o mișcare de rotație.

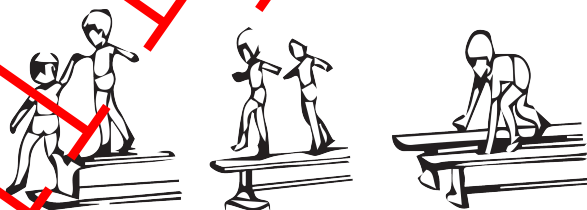
Balansarea este mișcarea de pendulare a membrilor superioare și a membrilor inferioare în formă de arc de cerc.



Posturile statice sunt poziții variate ale diferitelor segmente ale corpului, cu sprijin redus (pe o talpă, pe vârfuri, pe un genunchi), realizate pe suprafețe cu înălțimi și lățimi diferite.



Postura dinamică presupune asigurarea stabilității corpului în toate formele de mișcare, începând cu mersul și terminând cu săriturile. Pentru dezvoltarea posturii dinamice sunt folosite mișcări efectuate pe sol, pe suprafețe de sprijin reduse și în aer (corpul nu are niciun punct de sprijin).





Rostogolirile sunt mișcări de rotație a corpului în jurul axei transversale sau longitudinale în care părțile corpului vin în mod succesiv în contact cu solul.



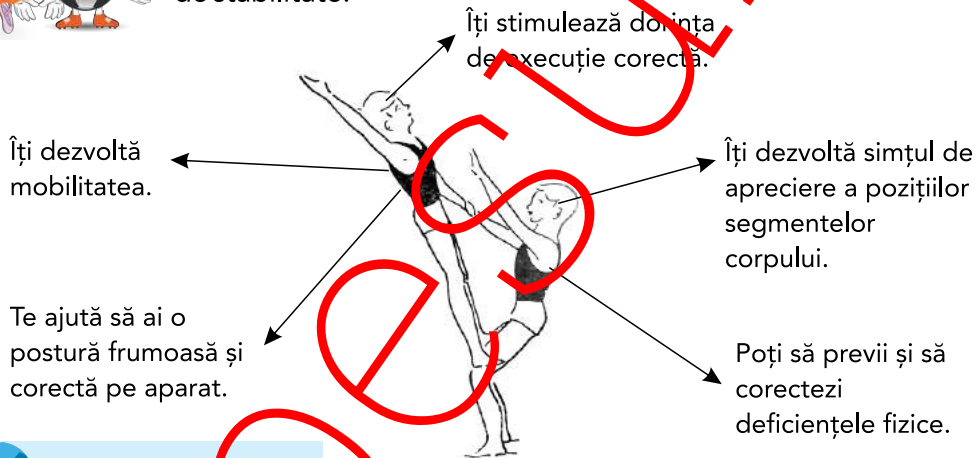
Startul – reprezintă plecări din diferite poziții.



Fenta – reprezintă acțiunea individuală efectuată cu scopul de a deruta un adversar, față de acțiunea reală.



Amicii tăi, Laura și Laur îți dezvăluie importanța deprinderilor de stabilitate:



## Dicționar

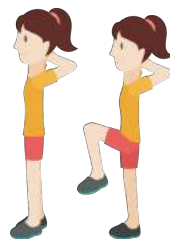
**Axă** – linie dreaptă imaginară în jurul căreia se efectuează o mișcare de rotație.

**Longitudinal** – axul lungimii corpului (vertical la om).

**Transversal** – axul lățimii corpului.

## Exerciții

⊕ Stând cu mâinile la ceafă: ridicarea unui picior sus, cu genunchiul îndoit la piept.



⊕ Stând cu un picior înainte, brațele lateral: balansarea piciorului din înainte spre înapoi și trecere în cumpănă.



### Joc de mișcare

⊕ „Labirintul” – Elevii sunt așezați în coloană câte patru cu brațele lateral, de mâini apucați, formând culoare pe lungimea sau lățimea terenului. Dintre jucători, sunt aleși doi elevi care vor avea rolul de „urmărit” și „urmăritor”. La semnal, cei doi jucători se urmăresc alergând prin culoare. Când urmăritorul se apropie de cel urmărit, profesorul va indica prin fluier întoarcerea coloanei spre stânga sau spre dreapta, formând în felul acesta culoare cu un alt sens de deplasare, despărțind pe urmărit de urmăritor. Cei doi jucători nu au voie să treacă dintr-un culoar în altul decât pe la capetele acestora.

## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

⊕ Capacitatea motrică este ansamblul mișcărilor corpului, mecanismele și procesele prin care segmentele corpului și întreg corpul se deplasează sau își mențin postura.

⊕ Deprinderile motrice sunt de locomoție, de manipulare, de stabilitate și specifice ramurilor sportive.

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

⊕ Deprinderile de manipulare sunt: de tip propulsie (lansare, rostogolire, azvârlire lovire cu mâna, cu piciorul, cu diferite obiecte) și de tip absorbție (prindere cu o mână sau cu două).

⊕ Deprinderi de stabilitate: de tip axial (îndoire, întindere, răsucire, întoarcere, balansare); posturi statice sau dinamice (posturi ortostatice, rostogoliri, starturi, fente).

⊕ Cu ajutorul lor vei avea o ținută corectă. Îți vei dezvolta viteza, rezistența, forța, îndemânarea, mobilitatea și suplețea. Îți vei educa curajul, perseverența, voința.



## Laur te întrebă!

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

- a) Deprinderile de locomoție îți coordonează acțiunea brațelor și a picioarelor.
- b) Prin săritură, te poți deplasa la orizontală, prin mărirea suprafeței de sprijin.
- c) Prinderea cu o mână este o deprindere de manipulare.

### 2. Enumeră trei variante de mers.

\*acest exercițiu va face parte din portofoliul tău, pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală

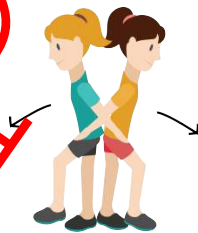
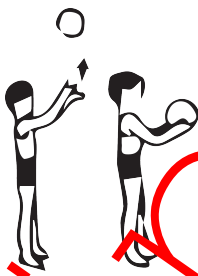


### 3. Alege din variantele de mai jos pe cea care se potrivește cel mai bine pentru următorul enunț:

Prin alergare:

- a. îți păstrezi contactul permanent cu solul.
- b. te deplasezi mai rapid.
- c. te poți urca pe un obstacol mai înalt.
- d. poți să împingi un obiect cu ușurință.

### 4. Alege din imaginile de mai jos pe cea care îți indică o deprindere motrică de manipulare.



### 5. Execută două variante de mers și două variante de alergare.

## Calități motrice



Laur îți spune despre calitățile motrice că sunt însușiri ale organismului tău pe care le poți educa sau dezvolta întreaga viață, prin practicarea constantă a exercițiilor fizice la școală și în timpul tău liber.

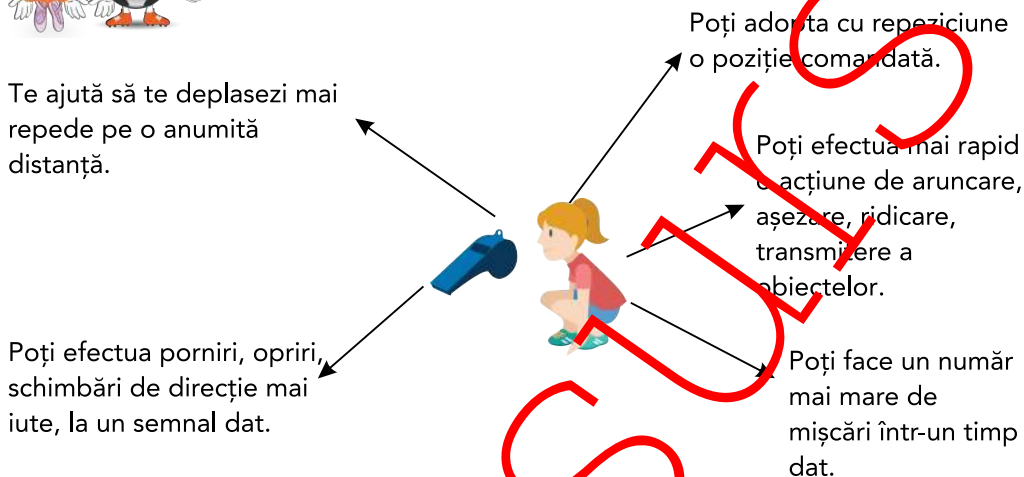
Viteza, îndemânarea, forța și rezistența sunt calități motrice de bază.

### Viteza

Viteza te ajută să execuți cu rapiditate mișcări cu întregul tău corp sau doar cu segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt.



Laura și Laur îți dezvăluie importanța vitezei



Viteza se poate manifesta sub următoarele forme:

⊕ *Viteza de reacție* la stimuli. Stimulii la care poți răspunde (reacționa) printr-o mișcare, poziție sau acțiune pot fi: vizuali (atunci când vezi mingea, semnul făcut de profesor, apariția unei culori), auditivi (atunci când auzi bătaia din palme, fluierul, îndemnul, comanda), tactili (atunci când simți atingerea colegului, sau a obiectului).

⊕ *Viteza de execuție* reprezintă capacitatea ta de a efectua o mișcare într-un timp cât mai scurt.

⊕ *Viteza de deplasare* este capacitatea ta de a parcurge o distanță într-un timp cât mai scurt sau de a parcurge o distanță într-un timp dat.

### Exerciții

⊕ Din așezat cu spatele la direcția de alergare, la fluierul profesorului, alergare de viteză pe distanța de 5 metri.



🏃 Naveta 10x5 metri – Se trasează două linii paralele situate la o distanță de 5 metri depărtare una de cealaltă. Elevul cu un picior la linie, celalalt înapoi la semnalul de plecare, elevul aleargă 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, elevul alergând cinci astfel de cicluri. **Acest exercițiu este și probă de evaluare.**

🏃 Elevii se așează la linia de start în poziția startului de sus și parcurg în alergare, cu plecare liberă, distanța de 50 metri. **Acest exercițiu este și probă de evaluare.**

### Joc de mișcare

Sigur ai jucat „X și O” pe hârtie. Hai să-l joci și din alergare!

🏃 „X și O”. Elevii sunt împărțiți în două echipe așezați în coloane. La o distanță de 10 metri, se marchează un careu format din nouă spații. Primii trei elevi din fiecare echipă țin în mână un maieu de departajare ( eșarfă) de culori diferite. O echipă are maieuri de culoarea roșie, reprezentând litera „x” și cealaltă echipă având culoarea albastră, fiind cifra „0”. La semnalul de începere al jocului, primii elevi alergă și așează maieul (eșarfa), fiecare în unul din cele nouă spații. Se întorc, îi ating pe umăr pe următorii colegi care aleargă și așează, la rândul lor, maieurile (eșarfele) încercând să crească șansele echipelor lor de a



#### Știați că...

Jocul „X și O” se numește „tic-tac-toe” în SUA și Canada?

forma o linie, alcătuită din trei spații consecutive pe orizontală, verticală sau pe diagonală. Dacă primii trei elevi din fiecare echipă nu formează o linie, următorii mută maieurile (eșarfele) până când se reușește formarea acesteia. Câștigă echipa care formează prima o linie.

### Îndemânarea (capacități coordonative)

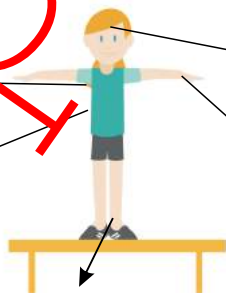
Îndemânarea te ajută să înveți rapid mișcări noi, să efectuezi mișcări în condiții variate, neobișnute cu maximă eficiență.



Prietenii tăi îți prezintă importanța îndemânării:

Îți dezvoltă echilibrul.

Te ajută să-ți coordonezi corpul și segmentele acestuia.



Te ajută să te orientezi în spațiu.

Manevrezi obiectele cu ușurință.

Poți executa cu ușurință și precizie mișcări grele.



Laur îți spune că ești îndemânic, atunci când rezolvi cu ușurință și eficiență mișcări de alergare cu opriri, cu schimbări de direcție, cu șerpuiți, cu aruncări și prinderi de mingi, treceri peste un obstacol, transportarea unui obiect, deplasarea în echilibru pe suprafețe înguste, fără să cazi etc.

### Exerciții

- ⊕ Conducerea unei mingi cu piciorul concomitent cu rotarea brațelor.

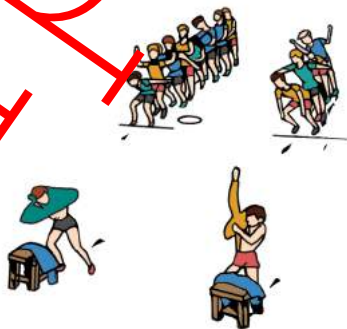


- ⊕ Deplasare pe banca de gimnastică, pășind peste mingi medicinale așezate pe aceasta.



### Joc de mișcare

⊕ „Ștafeta îndemânării” – Elevii sunt împărțiți în două sau mai multe echipe, având un număr egal de participanți, fiind așezați în coloane în spatele liniei de start. La o distanță de 10 metri de linia de start, se pune în fața fiecărei echipe câte un scaun pe care se așază un tricou. La semnalul profesorului, primul jucător pornește în alergare spre scaunul respectiv. Când ajunge la scaun, se îmbracă cu tricoul și se întoarce în alergare spre echipa lui. Ajuns în spatele liniei de start, se dezbracă de tricou și îl predă jucătorului următor din echipă. Acesta se îmbracă și aleargă spre scaun, unde se dezbracă și așază tricoul pe scaun și pornește în alergare spre echipa sa, predând ștafeta următorului coechipier, prin atingerea lui pe mâner cu mâna. Jocul continuă până ce toți elevii au parcurs traseul. Câștigă echipa care termină prima.



## Forța



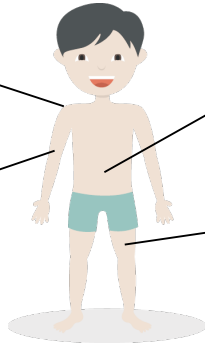
Forța te ajută să învingi o anumită rezistență.  
Laur îți prezintă principalele grupe musculare:

Musculatura  
spatelui

Musculatura  
abdominală

Musculatura  
membrelor  
superioare

Musculatura  
membrelor  
inferioare



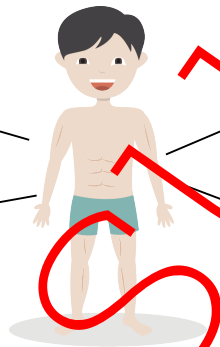
Laura îți dezvăluie importanța forței:

Te dezvoltă  
armonios.

Îți ușurează  
execuția  
mișcărilor.

Îți tonifică  
organismul.

Ești mai puternic.



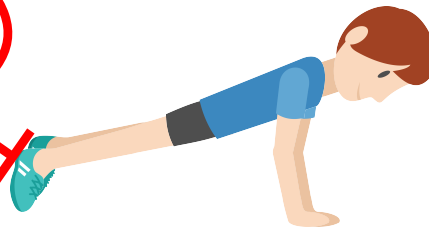
## Exerciții

🏊‍♂️ Culcat facial sprijin pe palme și în vârful picioarelor, îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenire în poziția inițială (flotări).



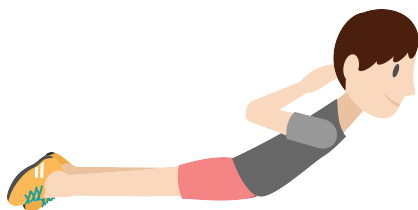
Știați că...

Pentru a zâmbi punem în mișcare 17 mușchi, iar ca să ne încruntăm avem nevoie de 43 de mușchi?





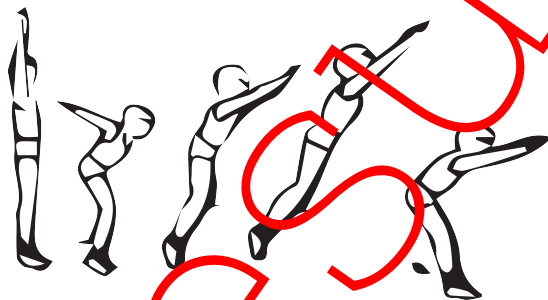
⊕ Ridicarea trunchiului din culcat facial.



⊕ Culcat dorsal, mâinile pe lângă corp, forfecarea picioarelor.



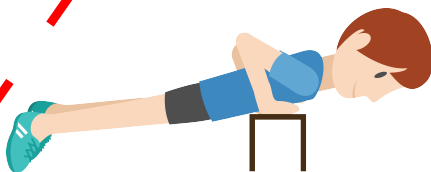
⊕ Săritură în lungime de pe loc.



Pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare se folosește procedeul „circuit”. „Circuitul” dezvoltă forța dinamică segmentară, în regim de rezistență.

„Circuit” – elevii sunt împărțiți pe grupe. Fiecare grupă se află la câte o „stație” unde execută un număr de repetări stabilit de profesor.

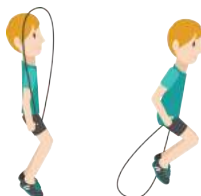
1. Culcat înaintea cu palmele pe banca de gimnastică, îndoirea coatelor (flotări).



2. Atârnat la scara fixă cu ridicarea genunchilor la piept.



3. Sărituri la coardă.



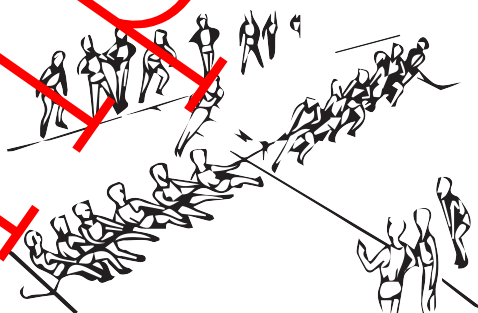
4. Culcat facial, palmele la ceafă și extensia trunchiului.



### Joc de mișcare

Dacă vrei să-ți dezvolți forța, vino și joacă-te cu noi!

⊕ „Tracțiunea cu frânghia” – Pentru acest joc ai nevoie de o frânghie groasă pe care o însemnezi la mijloc cu o panglică colorată. De la această panglică, de o parte și de alta, se mai face un semn și din acest punct înspre capete urmează să fie apușată frânghia. Frânghia se așează pe sol. Elevii, împărțiți în două echipe egale ca număr, se așează în zigzag de-a lungul frânghiei, fiecare echipă aflându-se dincolo de semnul respectiv. La comanda „Pregătiți!”, fiecare elev apucă frânghia cu ambele mâini, o ridică la înălțimea șoldului și o ține întinsă, gata pentru tracțiune. La comanda „Trageți!”, elevii fiecărei echipe își unesc forțele și caută să tragă echipa adversă dincolo de spațiul fixat, în felul acesta câștigând jocul.



## Rezistența

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



Laura îți spune că, dacă reușești să menții un efort peste 2 minute, îți îmbunătățești rezistența aerobă, tip de rezistență predominant în lecțiile de educație fizică. Prin rezistența aerobă, organismul tău face față eforturilor fără a rămâne în lipsă de oxigen.

Rezistența musculară locală este atunci când, în efort, se angrenează mai puțin de o treime din musculatură.

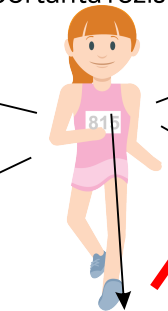


Laur îți atrage atenția să efectuezi o respirație completă în mod conștient, atunci când, dacă este neglijată, te poți sufoca și obosi mai repede.

Ei îți spun de ce este importantă rezistența:

Amână apariția oboselii.

Poți continua activitatea și după apariția fenomenului de oboseală.



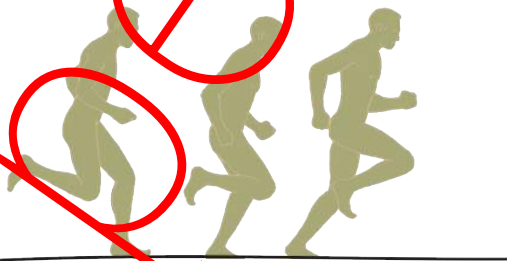
Îți îmbunătățești activitatea inimii

Consumi mai puțină energie făcând aceleași mișcări.

Realizezi o respirație conștientă.

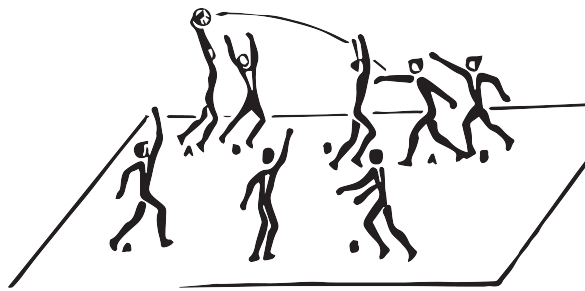
## Exercițiu

- ⊕ Alergarea de durată pe teren mat, timp de 2-4 minute.



## Joc de mișcare

- ⊕ „Cine ține mingea mai mult” – Elevii sunt dispuși pe liniile din spatele terenului (liniile de poartă) de joc, dreptunghiular. Mingea de baschet sau handbal se află la unul din echipe. Aceștia pasează mingea de la unul la altul, numărând pasele. Elevii celeilalte echipe încearcă să intre în posesia mingiei. Câștigă echipa care reușește cele mai multe pase.



### Calități motrice combinate

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

*Viteză în condiții de coordonare*

### Joc de mișcare

⚽ „Culesul și semănatul cartofilor” – Elevii sunt împărțiți în două echipe, așezați unul în spatele celuilalt, în spatele liniei de start. În fața fiecărei echipe se află un coș în care se găsesc câte patru „cartofi” (mingi mici). La semnal, primii elevi iau coșul și „seamnă” (așează) câte un cartof în unul din cele patru cuiburi dispuse pe o distanță de zece metri. După ce ocolesc jalonul de la capătul distanței, aleargă și predă coșul gol următorului elev, care va „culege” „cartofii”. Jocul continuă în acest fel, până la ultimul elev. Câștigă echipa care termina prima.

*Forță dinamică segmentară în regim de rezistență*

Circuit pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență. Elevii sunt împărțiți pe grupe. Fiecare grupă se află la câte o „stație”, unde execută un număr de repetări stabilit de profesor.

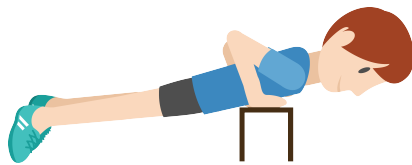
1. Stând lateral față de banca de gimnastică, sărituri peste bancă.



2. Șezând pe banca de gimnastică, forfecarea picioarelor.



3. Culcat înainte cu palmele pe banca de gimnastică, îndoirea coabelor (flotări).



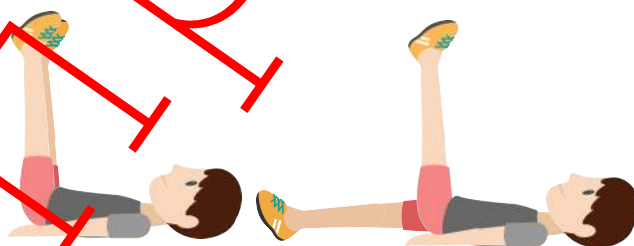
4. Culcat facial cu bastonul ținut de ambele capete la ceafă Extensia trunchiului.



5. Desprinderi pe verticală din ghemuit (genuflexiune cu săritură).



6. Culcat dorsal, ridicarea picioarelor alternativ la verticală.



## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

- ⚽ Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului tău pe care le poți educa sau dezvolta întreaga viață, prin practicarea constantă a exercițiilor fizice, la școală și în timpul tău liber.
- ⚽ Viteza, îndemânarea, forța și rezistența sunt calități motrice de bază.
- ⚽ Viteza te ajută să execuți mișcări cu rapiditate cu întregul tău corp sau doar cu segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt.
- ⚽ Îndemânarea (capacitățile coordinative) te ajută să înveți rapid mișcări noi, să efectuezi mișcări în condiții variate, neobișnuite, cu maximă eficiență.
- ⚽ Cu ajutorul forței, printr-o activitate musculară, învingi o anumită rezistență.
- ⚽ Rezistența reprezintă capacitatea ta de a depune eforturi, fără apariția stării de oboseală sau prin învingerea acesteia.



### Laur te întreabă!

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

- a. Rezistența te ajută să te deplasezi mai repede pe o anumită distanță.
- b. Forța te ajută să te orientezi în spațiu.
- c. Îndemânarea te ajută să manevrezi obiectele cu ușurință.

#### 2. Menționează un joc dinamic pentru dezvoltarea vitezei.

\*acest exercițiu va face parte din portofoliul tău, pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



#### 3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine pentru următorul enunț:

Viteza, forța, îndemânarea și rezistența sunt:

- a. jocuri sportive;
- b. calități motrice de bază;
- c. exerciții fizice;
- d. deprinderi motrice.

#### 4. Execută, într-un timp cât mai scurt, naveta 10x5 m.

5. Aleargă cât mai repede distanța de 50 m cu start de sus, plecarea fiind liberă.

6. Execută câte un exercițiu pentru dezvoltarea forței a trei dintre principalele grupe musculare.

7. Aleargă o distanță cât mai lungă, timp de 4 minute, fără să te oprești sau să mergi.



*„Am considerat întotdeauna datul mâinii cu partenerul de întrecere mai important decât medalia. Prietenia este mai presus decât victoria.”*

Jesse Owens (atlet american, câștigător a patru medalii de aur la JO Berlin 1936)

- ⚽ **Atletism:** alergări, sărituri și aruncări;
- ⚽ **Gimnastică:** elemente statice și elemente dinamice;
- ⚽ **Sărituri la aparate:** săritură la lada de gimnastică dispusă transversal, urmată de coborâre prin săritura dreaptă;
- ⚽ **Baschet;**
- ⚽ **Fotbal;**
- ⚽ **Handbal;**
- ⚽ **Oină;**
- ⚽ **Rugby tag;**
- ⚽ **Volei;**
- ⚽ **Torball;**
- ⚽ **Goalball;**
- ⚽ **Discipline sportive alternative.**





Știați că...

**Jocurile Olimpice antice** au constat în competiții atletice desfășurate o dată la patru ani, începând cu anul 776 î. Hr., până în anul 393 și erau organizate în cinstea zeilor?



Știați că...

**Jocurile Olimpice Moderne** – Prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne s-a desfășurat la Atena, Grecia, în anul 1896? Aceste jocuri au fost primele Jocuri Olimpice desfășurate după întreruperea lor, în anul 393.



## Capitolul 4. Discipline sportive

### Atletism

Alergarea, săritura și aruncarea sunt primele exerciții fizice practicate de om în viața cotidiană. Se poate astfel spune că atletismul este cel mai vechi sport din lume și stă la baza tuturor celorlalte sporturi. De altfel, el se află la originea primelor Jocuri Olimpice Antice.

#### Alergări

Principalele forme de alergări în atletism sunt de viteză și de rezistență (semifond și fond).

#### Elemente din școala alergării



Laura și Laur te informează că elementele din școala alergării te vor ajuta să înveți mai ușor și mai repede să alergi corect.

**Alergare cu joc de gleznă** – prin această alergare trunchiul este ușor înclinat în față, brațele se mișcă ca în timpul alergării. Laba piciorului se așează pe sol cu vârful, moment după care rulara se face dinspre vârf spre călcâi, până când piciorul de sprijin se întinde complet și călcâiul atinge solul.



#### Exerciții

⊕ Alergare cu joc de gleznă: pe loc, cu sprijin la perete, cu deplasare.

**Alergare cu genunchii sus** – poziția trunchiului și mișcarea brațelor sunt aceleași din timpul alergării. Impulsia (împingerea) piciorului de sprijin este puternică, iar genunchiul piciorului de pendulare se ridică energic, în așa fel încât coapsa să atingă cel puțin, nivelul orizontalei.

#### Exerciții

⊕ Alergare cu genunchii sus: pe loc, cu sprijin la perete, cu deplasare.

*Alergare cu pendularea gambelor înapoi* – poziția trunchiului și mișcarea brațelor sunt la fel ca în timpul alergării. Gamba piciorului de pendulare este dusă energic înapoi, prin îndoirea piciorului din articulația genunchiului până când călcâiul atinge șezuta.

#### Exercițiu

⊕ Din deplasare: pendularea alternativă a gambelor.

*Alergare cu pendularea gambelor înainte* (se mai numește *pas loștat* sau *pas vâslit*) – ducerea piciorului de pendulare în față, coapsa se ridică până la nivelul orizontalei, după care genunchiul se ridică complet, înaintea așezării piciorului pe sol.

#### Exercițiu


⊕ Pendularea alternativă a gambelor cu deplasare.

#### Alergarea de viteză

Laura consideră că are calități pentru alergările de viteză, pe distanțe scurte care reprezintă acțiunea de parcurgere a unei anumite distanțe în cel mai scurt timp.

*Pasul alergător de accelerare*

În timpul pasului alergător de accelerare trebuie să ai o impulsie (împingere) activă a piciorului de pe sol, coordonată cu avântarea rapidă înainte - în sus a piciorului liber puternic îndoit din genunchi.

 **Dicționar**  
**Impulsie – Împingere**

#### Exercițiu


⊕ Alergare cu creșterea treptată a vitezei pe distanța de 30m – 50m.

*Startul de jos și lansarea de la start.*



În probele de alergare de viteză startul îl iei de jos, în urma a trei comenzi specifice.

La comanda „Pe locuri!”, pui un genunchi pe sol și-ți aranjezi tăpila în bloc starturi. La comanda „Gata!”, mâinile apasă puternic solul, corpul se apleacă înainte, vârfurile picioarelor se

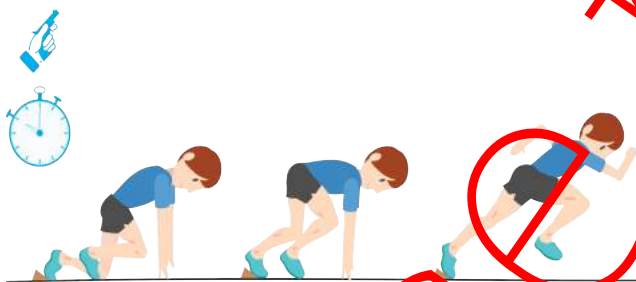
 **Dicționar**  
**Bloc-start** – instalație în care atleții își proptesc tăpila pentru un elan superior la start.



### Știați că...

Maratonul se desfășoară pe șosea și măsoară 42,195 m. Proba este numită după legenda soldatului grec, un mesager care a adus la Atena vestea victoriei din Bătălia de la Maraton?

împing în bloc-starturi. La semnalul de plecare „Start” (semnal sonor), pornești în alergare de viteză.



### Știați că...

La prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne, atletismul cuprindea 12 probe: 6 de alergări, 4 de sărituri și două de aruncări?

### Exercițiu

🏃 Startul de jos la comanda.

### Alergarea de rezistență

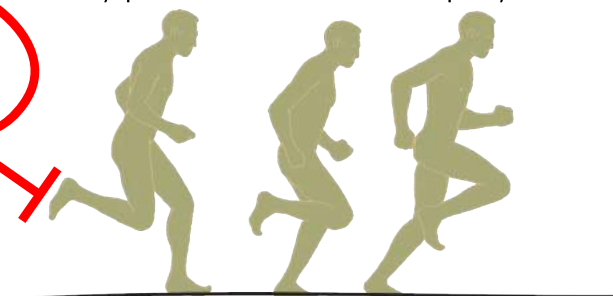
Laur consideră că are calități pentru alergarea de rezistență, unde este necesar să ai o dozare cât mai rațională a efortului, pentru a reuși parcurgerea unor distanțe mai mari.



Laur îți spune că în alergarea de rezistență trebuie să ai un pas cât mai relaxat, iar ritmul respirator să fie corect.

### *Pasul alergător lansat de semifond*

Contactul cu solul îl poți lua pe pingea, pe marginea externă a labei piciorului sau pe călcâi, urmând apoi derularea pe talpă. Trunchiul îl păstrezi drept, umerii tăi sunt relaxați, iar brațele îndoite, ușor depărtate de corp. Respirația este ritmică și profundă, accentuând expirația.



### Exercițiu

🏃 alergare ușoară pe distanța de 100 – 200 – 300 m.

## Sărituri

Prin sărituri, ca probe din atletism, poți înțelege fie proiectarea propriului corp în aer, pentru trecerea unei ștachete așezată cât mai înalt posibil, fie parcurgerea în zbor a unei distanțe cât mai lungi.

### Elemente din școala săriturii

*Pasul săltat și pasul sărit* sunt elementele din școala săriturii care stau la baza învățării săriturilor din atletism.

#### *Pasul săltat*

Pasul săltat este cunoscut de tine ca și „pasul ștrengarului”. În timpul executării pasului săltat, piciorul de sprijin (de bătaie) execută o impulsie în sol, concomitent cu ridicarea piciorului liber, îndoit, până la orizontală. Brațele tale se mișcă libere, brațul opus piciorului de sprijin îl duci spre înainte. Aterizarea o faci pe același picior.



### Exercițiu

- 🏃 pas săltat pe distanța de 20 m.

#### *Pasul sărit*

Pasul sărit sau „pasul căprioarei” îl execuți cu o împingere în sol a piciorului de sprijin (de bătaie), concomitent cu ridicarea piciorului liber îndoit și aterizare pe el cât mai departe. Brațele se avântă natural spre înainte pentru a echilibra corpul în zbor.

### Exercițiu

- 🏃 pas sărit cu desprinderi pe același picior, intercalate cu pași de alergare.

## Joc de mișcare



Laura și Laur s-au jucat „Zece salturi” și le-a plăcut foarte mult. Vrei să îți joci și tu?

🏃 „Zece salturi” – Elevii sunt ordonați într-o formație cu 4-6 șiruri de jucători, aflați în poziția stând, în spatele liniei de plecare. La semnal, primii copii, din capetele șirurilor pornesc în pas sărit. Cel care ajunge cel mai departe din 10 pași săriți este calificat pentru întrecerea finală. Pentru următorii, execuția se desfășoară la fel, reținându-se jucătorii care la fiecare tur au reușit cea mai lungă distanță parcursă în pas sărit. Elevii cu cele 10 salturi cele mai lungi vor sări din nou. Cel care acoperă cea mai mare distanță din 10 pași săriți este considerat câștigător.



### Știați că...

România a deținut recordul mondial în proba de lungime feminin prin atletele: Viorica Viscopoleanu (6,62 m), Vali Ionescu (7,20 m) și Anișoara Cușmir (7,43 m)?



### Știați că...

„Discobolul” lui Miron, celebra statuie, este un model de artă și de tehnică a aruncării discului?



Mihaela Peneș, a fost medaliată cu aur în anul 1964 și argint, în 1968 la Jocurile Olimpice, în proba de aruncarea suliței, fiind la vârsta de 17 ani cea mai tânără campioană olimpică, din istoria acestei probe?

### Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer

Săritura în lungime este considerată una din cele mai naturale probe din atletism.



Laura îți explică: pentru a reuși să sar cât mai mult și cât mai corect trebuie să realizezi elanul, bătaia, zborul și aterizarea.



### Elan de 3-5 pași, bătaie liberă și desprindere

Elanul tău trebuie să fie o alergare accelerată, bătaia să o execuți scurt și puternic (pe piciorul tău de bătaie) pentru a te desprinde de la sol.

### Exercițiu

⊕ Elan de 3, apoi de 5 pași de alergare, desprindere în pas săltat și aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de bătaie și continuarea alergării.

### Aruncări

Aruncarea reprezintă mijlocul prin care un obiect (de formă și dimensiuni bine determinate) este proiectat în aer cât mai departe, după reguli bine stabilite.

### Elemente din școala aruncării

Tehnica aruncărilor diferă după modul de aruncare: de tip azvârlire, lansare și împingere

### Aruncare tip azvârlire, cu un braț

Aruncarea tip azvârlire are ca scop formarea deprinderii de aruncare, pe o traiectorie dinapoi-înainte, pe deasupra umărului sau a capului. Piciorul opus brațului de aruncare se află în față. Aruncarea tip azvârlire este deprinderea cea mai naturală de aruncare.

## Exercițiu

⊕ pe perechi față în față, la distanță mică (3 - 4 metri) aruncarea de mingi mici (de tenis, de oină) de deasupra umărului.

## Jocuri de mișcare



Laur și Laura sunt căpitanii echipelor. Tu din care echipă vrei să faci parte?

⊕ „Mingile respinse” – Elevii sunt organizați în două echipe, egale ca efectiv, despărțiți în două terenuri printr-un fileu sau o „barcadă” de bănci de gimnastică. La semnal, fiecare echipă, care inițial are același număr de mingi, încearcă să expedieze repede, prin azvârlire cu o mână, cât mai multe mingi în terenul advers. La semnalul declanșat, prin surprindere, pentru încetarea jocului, se numără mingile din fiecare teren. Câștigă echipa cu cel mai mic număr de mingi în terenul său.

## Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță

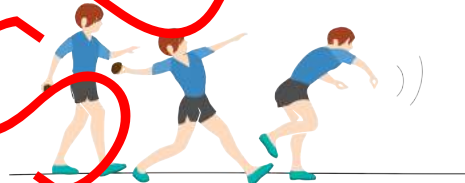
Aruncarea mingii de oină presupune o acțiune de tip azvârlire, unde forța și viteza determină lungimea aruncării, care este realizată dinapoi spre înainte.



Laura te învață cum să reușești o aruncare cât mai lungă:

⊕ ținerea mingiei o poți face prin două feluri: degetul arătător și cel mijlociu se așează pe minge, iar celelalte o învăluie lateral, sau degetul arătător, mijlociul și inelarul se așează pe minge, iar celelalte două o susțin din lateral.

⊕ după fixarea prizei, te așezi cu piciorul opus brațului cu care arunci în față, celălalt stă sprijinit înapoi. Brațul cu care arunci îl duci înapoi întins. Celălalt braț este ușor îndoit și relaxat. Trunchiul tău să fie răsucit, cu umărul spre direcția de aruncare.



⊕ brațul aruncător face o mișcare de ridicare rapidă a cotului și ducerea lui înainte fiind urmată de extensia explozivă a antebrățului și biciuirea mâinii cu obiectul.

## Exercițiu

⊕ Stând depărtat, cu latura opusă brațului aruncător spre direcția de aruncare, brațul aruncător înapoi întins, piciorul din spate se îndoaie, azvârlirea mingii.

## Cunoștințe despre:

⊕ *caracteristicile mingii de oină*: greutatea mingii de oina folosită este de 120-150 grame, fiind confecționată din piele.

⊕ *depășirea liniei de aruncare*: dacă un participant depășește linia de aruncare, aceasta nu se măsoară.

⊕ *respectarea sectorului de aruncare*: dacă mingea aterizează în afara sectorului de aruncare, aruncarea este considerată nereușită, ea nefiind măsurată.

⊕ *măsurarea lungimii aruncării*: lungimea aruncării se măsoară cu ruleta, de la linia de aruncare până la locul (punctul) unde a aterizat mingea.



### Informații cu caracter sportiv:

- ⊕ Probele de alergare de viteză din atletism sunt: 100m, 200m și 400m.
- ⊕ Probele de alergare de rezistență din atletism se împart în alergări de semifond (800m, 1500m), alergări de fond (5000m, 10000m), alergări de mare fond (maraton).
- ⊕ Probele de aruncări sunt: aruncarea greutății, aruncarea discului, aruncarea suliței, aruncarea ciocanului.
- ⊕ Probele de sărituri din atletism sunt: lungime, înălțime, triplu salt, prăjină.



### Laur îți reamintește!

- ⊕ Atletismul este cel mai vechi sport din lume și stă la baza tuturor sporturilor.
- ⊕ Elementele din școala alergării sunt: alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambelor înapoi, alergare cu pendularea gambelor înainte.
- ⊕ Elementele din școala săriturii sunt: pasul săltat și pasul sărit.
- ⊕ Elementele din școala aruncării sunt: aruncarea de tip azvârlire, aruncarea de tip lansare și aruncarea de tip împingere.



### Laur te întreabă!

#### 1. Precizează cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- a) Aruncarea mingii de oină presupune o acțiune de tip împingere.
- b) Dacă depășești linia de aruncare, aceasta nu se măsoară.
- c) Lungimea aruncării se măsoară cu cronometrul.

#### 2. Menționează două elemente din școala alergării.

\*acest exercițiu va face parte din portofoliul, pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



#### 3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Pasul săltat este un element din:

- a. școala alergării;
- b. școala aruncării;
- c. școala săriturii.

#### 4. Alege și execută una din probele atletice învățate.



## GIMNASTICĂ

Gimnastica este alcătuită dintr-un sistem variat de exerciții fizice executate liber, la aparate sau cu obiecte.



Laura îți evidențiază efectele benefice ale gimnasticii asupra organismului:

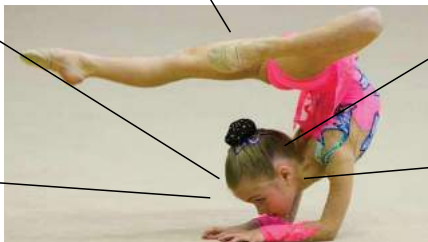
Îți îmbunătățește coordonarea segmentelor corpului.

Îți dezvoltă forța musculară.

Îți crește mobilitatea și stabilitatea articulară.

Îți formează un comportament disciplinat.

Te ajută să te orientezi în spațiu și îți educă echilibrul.



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

### Elemente statice

Elementele cu caracter static le execuți din poziție stând, solicitând în special forța segmentară, echilibrul static și mobilitatea.

*Cumpăna pe un genunchi:* o realizezi sprijinindu-ți palmele și un genunchi pe sol, capul fiind în extensie, privirea spre înainte.



### Exercițiu

👉 Sprijin pe un genunchi și pe mâini, cu un picior întins înapoi cu vârful sprijinit pe scara fixă.

*Cumpăna pe un picior*

O execuți din poziția stând în echilibru, cu sprijin pe un picior, brațele pot avea diferite poziții (pe lângă corp, întinse înainte sau lateral). Piciorul liber și vârful acestuia sunt bine întinse, având privirea înainte.



### Exercițiu

👉 Stând cu fața la scara fixă, trunchiul aplecat, balansul piciorului înapoi.

*Semi-sfoara*

Te așezi pe călcâiul piciorului din față care este îndoit, celălalt picior este întins înapoi, trunchiul la verticală, brațele în diferite poziții.



### Exercițiu

⊕ Semi-sfoara cu diferite poziții de brațe.

*Podul de jos*



Îl realizezi din poziția culcat dorsal (pe spate), cu palmele sprijinite sub umeri. Picioarele îndoite cu tălpile ușor depărtate pe sol, cât mai aproape de bazin. Din această poziție se efectuează simultan extensia (întinderea) brațelor, picioarelor și trunchiului, ajungând în poziția arcuită a corpului cu capul pe spate.

### Exercițiu

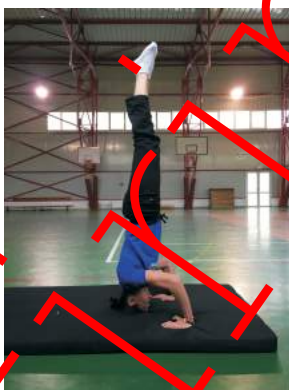
⊕ Din așezat pe călcâie cu genunchii ușor depărtați, cu mâinile sprijinite pe călcâie, trecere în stând pe genunchi cu mâinile pe călcâie, cu trunchiul și capul în extensie.

*Stând pe omoplați (lumânarea).* Este un element pe care îl realizezi din poziția culcat dorsal, brațele pe lângă corp prin ridicarea picioarelor întinse simultan cu sprijinirea palmelor pe șolduri și coatele sprijinite pe sol, asigurând menținerea picioarelor întinse pe verticală.



### Exercițiu

⊕ Culcat pe spate, cu capul spre scara fixă, apucat de prima șipcă, ridicarea picioarelor și a bazinului la verticală și revenire.



*Stând pe cap cu sprijin*

Este un element specific băieților. Poți executa acest element prin realizarea unei baze de susținere, de forma unui triunghi, prin așezarea palmelor pe sol la lățimea umerilor și sprijinul pe frunte așezat în fața brațelor.

## Exercițiu

- ⊗ Stând pe cap cu sprijinul genunchilor pe coate.



## Sfoara

Este un element specific fetelor. Acest element îl execuți din poziția așezat, cu ambele picioare întinse înainte și respectiv înapoi, sau cu picioarele întinse lateral, cu diferite poziții ale brațelor.



## Exercițiu

- ⊗ Pe perechi, șezând depărtat, extensii și aplecări ale trunchiului.



## Elemente dinamice

Le execuți prin mișcări de rotație complete sau incomplete ale corpului cu ajutorul unui sprijin.

## Rulări

Prin rulări poți să execuți mișcări de rotație a corpului, cu atingerea suprafeței de sprijin, fără a realiza o rotație completă. Ele pot fi executate înainte, înapoi, lateral pe spate, pe piept și pe alte părți ale corpului.

## Exerciții

- ⊗ Rulare pe spate – se execută înainte și înapoi cu corpul grupat.
- ⊗ Rulare pe abdomen – din poziția pe genunchi, cu trunchiul în extensie, brațele îndoite cu palmele întinse la nivelul șoldurilor, dezechilibrare înainte. Contactul cu solul începe cu coapsele, abdomenul, apoi pieptul.

### Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit

Începi execuția acestui element prin adoptarea poziției ghemuit cu mâinile pe sol, cu fața spre direcția de deplasare, încadrând genunchii, bărbia în piept. Din această poziție, împingi cu picioarele în sol, simultan cu ridicarea bazinului. Contactul cu solul îl vei lua cu umerii și spatele, picioarele rămân îndoite, grupate, iar capul îl poziționezi cu bărbia în piept.



### Exercițiu

- ⊕ Din ghemuit, rulare pe spate cu accent pe strângerea genunchilor la piept.



Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit. Acest element îl execuți din stând ghemuit, rulare pe spate cu genunchii la piept, bărbia în piept. Brațele se duc rapid înapoi peste cap, cu palmele în dreptul urechilor, degetele spre interior. Împingi puternic în brațe pentru a elibera capul, în timp ce șezuta trece peste cap.

### Exerciții

- ⊕ Șezând cu spatele spre direcția de deplasare, rulare înapoi cu așezarea corectă a palmelor.

- ⊕ Din sprijin ghemuit, rostogolire înapoi în așezat pe călcâie.

Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat. Din stând ghemuit, cu spatele spre direcția de deplasare, rulare pe spate concomitent cu depărtarea picioarelor, bărbia în piept. Brațele se duc rapid înapoi peste cap, cu palmele în dreptul urechilor, degetele mari spre interior. Se împinge puternic în brațe, iar tălpile se pun pe sol.

## Exerciții

⊕ Stând ghemuit cu spatele la saltea, rulare pe spate cu depărtarea picioarelor și poziționarea palmelor.

⊕ Rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat.

### Răsturnare laterală (roata laterală)

Acest element îl începi din poziția stând depărtat, cu brațele lateral, ridici piciorul stâng, îndoii trunchiul spre stânga și așezi piciorul stâng pe sol, cât mai departe de piciorul de sprijin. Avânți piciorul drept lateral și sus, brațul drept îl duci jos, pe lângă ureche. Așezi mâinile succesiv pe sol, treci prin stând pe mâini (cu picioarele depărtate) și continui rotația până la revenirea în stând.

## Exerciții

⊕ Stând pe mâini, sprijin la scara fixă, depărtarea și apropierea picioarelor.

⊕ Executarea răsturnării laterale cu ajutorul acordat din spatele executantului, prin apucarea încrucișată cu brațele

### Variante de legare a elementelor acrobatică însușite

⊕ După ce vei învăța corect elementele acrobatică, exersarea lor în continuare o vei realiza prin legări de elemente. În alcătuirea și execuția acestora trebuie să ai în vedere următoarele aspecte:

⊕ Să alternezi elementele dificile cu cele ușoare, astfel încât să execuți cu corectitudine fiecare element.

⊕ Ordinea elementelor să permită executarea lor cursivă și cu expresivitate.

⊕ Să eviți să execuți elementele mai dificile în finalul liniei acrobatică.

⊕ Să folosești ca elemente de legătură rularile, întoarcerile, săriturile etc.



### Știați că...

Gimnastica este unul dintre cele mai vechi sporturi olimpice fiind inclusă și în programul Jocurilor Olimpice antice?



### Știați că...

Platon sublinia că, după muzică, tineretul trebuie să fie educat prin gimnastică; prin muzică se educă inteligența, iar prin gimnastică curajul?



### Știați că...

Prima medalie olimpică obținută de România la această disciplină sportivă a fost în anul 1960, o medalie de bronz?



### Știați că...

Nadia Comăneci numită și „Zeița de la Montreal” este prima gimnastă din lume care a primit nota zece la Jocurile Olimpice?



### Știați că...

Cuvântul gimnastica (ghimnos = gol) a fost creat de grecii antici pentru a denumi generic totalitatea exercițiilor fizice?



### Știați că...

Ultima notă de 10 la gimnastică a fost obținută de Lavinia Miloșovici la Jocurile Olimpice de la Barcelona. După această competiție codul de punctaj la gimnastică a fost schimbat?

### Exemplu de linie acrobatică

Cumpănă pe un picior – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit – rulare pe spate – stând pe omoplați – trecere în semi-sfoară.

## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

- ⚽ Gimnastica te ajută să-ți îmbunătățești coordonarea segmentelor corpului, echilibrul îți dezvoltă mobilitatea și forța îți formează un comportament disciplinat.
- ⚽ Gimnastica este formată din elemente statice și dinamice.



### Laur te întreabă!

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

- Podul de jos îl realizezi începând din poziția culcat facial.
- Stând pe omoplați este un element pe care îl realizezi din poziția culcat dorsal.
- Rostogolirea înapoi din ghemuit în depărtat o începi din stând ghemuit, cu spatele spre direcția de execuție.

#### 2. Menționează două aspecte pe care trebuie să le ai în vedere atunci când execuți o linie acrobatică.

Acest exercițiu va face parte din portofoliul, pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală



#### 3. Grupează în coloana A elementele statice și în coloana B elementele dinamice: rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, stând pe cap, răsturnare laterală, rulare, semi-sfoară, podul de jos.

Coloana A	Coloana B

#### 4. Exersează o linie acrobatică formată din 5 elemente statice și dinamice.



## SĂRITURI LA APARATE



Laura și Laur îți spun un secret: săriturile la aparate sunt spectaculoase și te vor atrage foarte mult.

Capeteți mai mult curaj și încredere în tine



Îți îmbunătățești mobilitatea și echilibrul

Îți întărești articulațiile (ligamentele)



Îți dezvolti mușchii

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



*Elanul* – Se realizează printr-o alergare accelerată și elastică.

*Bătaia* – Are un rol foarte important în execuția corectă a săriturii. Se realizează de pe ambele picioare, pe pingea (partea din față a piciorului), cu tălpile paralele pentru ca tu să-ți poți folosi forța și să ai o mai bună stabilitate.

*Primul zbor* – Începe din momentul în care părăsești trambulina și durează până în momentul în care îți sprijini mâinile pe aparat. În acest moment este foarte important să ai corpul bine întins, brațele orientate spre aparat și privirea înainte.

*Sprijinul pe aparat* – se realizează cu ambele mâini dispunerea acestora pe aparat realizându-se în funcție de procedul săriturii. Este scurt și energic și seamănă cu o bătaie a mâinilor pe aparat.

*Al doilea zbor* – Este faza care determină aspectul general al săriturii. Este caracterizat prin înălțarea și îndreptarea corpului.

*Aterizarea* – Pentru a efectua o aterizare cât mai eficientă aceasta trebuie să fie cât mai departe de aparat și mai elastică.

Laura te atenționează că deși aterizarea este ultima fază a săriturii cu aceasta vei începe învățarea tuturor săriturilor.

Anul acesta vei învăța **săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă.**



Pentru executarea acestei sărituri vei efectua un elan urmat de bătaia pe ambele picioare pe trambulina de gimnastică, vei așeza palmele simetric pe mijlocul lăzii de gimnastică, în același timp cu ridicarea energică a bazinului, cu genunchii la piept și așezarea tălpiilor pe ladă, ajungând astfel în poziția de sprijin ghemuit. Din această poziție execuți o desprindere pe verticală, continuată cu un zbor în extensie, corpul întins, bărbia sus. În momentul coborârii corpului pregătești aterizarea care trebuie să fie sigură și elastică.

### Exerciții

- ⊕ Stând pe banca de gimnastică, săritură cu aterizare pe saltea.
- ⊕ Stând în fața lăzii de gimnastică, sprijin cu palmele pe ladă, săritura în ghemuit pe ladă, săritură și aterizare pe saltea.
- ⊕ Bătăi succesive pe trambulină cu sprijinul mâinilor (palmelor) pe lada de gimnastică.
- ⊕ Elan scurt ( 4-5 pași de alergare) – bătaie pe trambulină – desprindere și aterizare pe saltea.
- ⊕ Săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă (creșterea treptată a înălțimii aparatului).

### Cunoștințe despre criteriile de apreciere a unei sărituri

Săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă este probă de evaluare la care vei primi notă.



Laura îți spune care sunt criteriile de apreciere a unei sărituri corecte:

- corectitudinea execuției fazelor săriturii - pondere 50%;
- amplitudinea zborului - pondere 25%;
- precizia aterizării - pondere 25%.

### Informații cu caracter sportiv

Săriturile la aparate constituie probă de concurs atât pentru băieți cât și pentru fete.

Lada de gimnastică este compusă din 5 module din lemn, detașabile. Modulul superior este căptușit cu piele sau material sintetic sub care se află un material moale.

Trambulina este fabricată integral din lemn stratificat, curbat. Suprafața de contact este acoperită cu o mochetă antiderapantă pe care este marcată zona de elasticitate maximă.

Pista de elan este lungă de 20-28 metri cu o lățime de 0,80-1,20 metri. De regulă, fiecare concurent execută două sărituri.



## Laur îți reamintește!

- 🕒 Săriturile la aparate îți dezvoltă curajul, musculatura, mobilitatea.
- 🕒 Săriturile la aparate sunt compuse din șase faze. Elanul, bătaia pe trambulină, primul zbor, sprijinul pe aparat, al doilea zbor și aterizarea.
- 🕒 Criteriile de apreciere a unei sărituri corecte sunt:
  - corectitudinea execuției fazelor săriturii;
  - amplitudinea zborului;
  - precizia aterizării.



## Laur te întreabă!

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

- a) Săriturile la aparate sunt executate doar de băieți.
- b) Săriturile la aparate sunt executate de pe loc.
- c) Aterizarea trebuie să fie executată cu precizie.

### 2. Menționează criteriile de apreciere a unei sărituri.

\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul, pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



### 3. Ordonează în tabel, în funcție de cum execuți corect, următoarele faze ale săriturilor:

Primul zbor, bătaia pe trambulină, aterizarea, sprijinul pe aparat, al doilea zbor și elanul.

1.	2.	3.	4.	5.	6.

### 4. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Bătaia o realizezi:

- a. printr-o alergare accelerată;
- b. pe ambele picioare, pe pingea, cu tălpile paralele;
- c. cât mai departe de aparat.

### 5. Execută săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal și coborâre prin săritură dreaptă.



### Știați că...

Gimnastul român Marian Drăgulescu a realizat o săritură foarte dificilă, care îi poartă numele și cu care a obținut foarte multe medalii în competițiile internaționale?

## BASCHEȚ

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



Laura și prietenul ei îți explică importanța practicării baschetului:

Îți dezvoltă spiritul de echipă

Te învață să fii fair – play

Îți educă rezistența fizică și psihică



Te ajută să ai încredere în tine

Îți poate permite extensarea și în activitatea ta independentă.

Îți întărește musculatura și articulațiile mai ales de la membrele inferioare

Îți amplifică dorința de întrecere.

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



Atunci când urmează să prinzi mingea, te vei afla cu fața către coechipierul tău, cu brațele întinse spre în față, cu palmele orientate către acesta având degetele răsfirate. În momentul prinderii mingii, îndoii coatele, aducând mingea în dreptul pieptului.

Ca să ai un control foarte bun al mingii, ea trebuie ținută cu două mâini, degetele fiind răsfirate, având brațele îndoite din coate și ușor depărtate de trunchi.

Protejezi mingea ținând-o cât mai departe de adversar.

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



### Exercițiu

⊕ Pasarea mingii între doi jucători aflați pe loc, la o distanță de aproximativ 2 m, în poziție fundamentală.

### Joc de mișcare



Laur și Laura te invită să te joci cu ei!

⊕ „Mingea la căpitan” – patru echipe așezate în coloană câte unul. Fiecare echipă are în fața sa, la 2-3 metri, un căpitan care ține o minge de baschet. La comanda de începere a jocului, căpitanul pasează mingea cu două mâini de la piept, primului jucător din șir. Acesta o prinde, o aruncă înapoi la căpitan, după care se așază. Căpitanul aruncă mingea următorului și jocul continuă până când o primește de la ultimul. După ce o primește de la ultimul, căpitanul aruncă mingea în sus, iar copiii se ridică în picioare. Câștigă echipa care a terminat prima.

**Oprirea într-un timp** este foarte importantă în jocul de baschet, de ea fiind legată și regula pașilor. Înainte să prinzi mingea faci o săritură, aterizarea realizându-se pe ambele picioare, simultan cu prinderea mingii cu două mâini. În momentul aterizării picioarele trebuie să fie îndoite și depărtate.

### Exercițiu

⊕ Două șiruri față în față, unul din șiruri are minge, jucătorul de la celălalt șir iese la minge, primind pasă simultan cu oprire într-un timp urmată de pasă. Se aleargă la coada șirului propriu sau la coada șirului la care s-a pasat.

### Driblingul

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

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

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

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

### Exercițiu

⊕ Dribling printre jaloane cu schimbarea mâinii de dribling.



## Aruncarea la coș

Reprezintă elementul cel mai important al jocului de baschet, prin care se realizează înscrierea punctelor în vederea câștigării meciului. Primul procedeu de aruncare la coș pe care-l înveți este aruncarea la coș de pe loc cu una sau cu două mâini.



Atunci când vrei să arunci la coș de pe loc cu una sau două mâini te poziționezi cu fața spre panou cu mingea ținută în ambele mâini, privirea o ai către marginea inelului (coșului de baschet). Aruncarea o începi printr-o împingere în piciorul simultan cu întinderea brațelor oblic în sus, mingea părăsind mâna sau mâinile, după caz, în

urma mișcării de biciuire, degetele apăsând pe mingea și trecând dinspre înapoi spre înainte și în jos. La finalul aruncărilor trebuie să te afli într-o poziție înaltă, cu brațul aruncător întins în sus și palma orientată în jos cu degetele răsfirate.

### Exerciții

- ⊕ Aruncări la coș de pe loc cu una sau două mâni, de la o distanță de 1,5 metri lateral dreapta și stânga față de panoul de baschet.
- ⊕ Aruncări la coș de pe loc cu una sau două mâni, de la o distanță de 1,5 metri din fața panoului de baschet.

### Pivotarea

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

Pivotarea o poți face prin pășire sau prin întoarcere.

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

### Exerciții

- ⊕ De pe loc se execută pașiri spre înainte, spre înapoi.
- ⊕ Se aruncă mingea în sus și puțin înainte, se aleargă, se prinde mingea prin săritură și oprire urmată de pivotare.

### Poziția fundamentală în apărare

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





### Exercițiu

- ⊕ Sărituri de pe loc cu aterizare în poziție fundamentală.

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

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

Din poziția fundamentală joasă, deplasezi lateral piciorul din dreapta direcției de deplasare. Talpa acestui picior o menții cât mai aproape de sol. După ce ieși contact cu solul, apropii celalalt picior, ajungând la o nouă poziție fundamentală.

*Brațele depărtate lucrează și ele activ pentru a stânjeni acțiunile adversarului.*

### Exercițiu

- ⊕ Joc de brațe și picioare pe linia de fund a terenului, alergare până la linia de centru, oprire.

### Demarcajul

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

### Exercițiu

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

### Joc de mișcare



Laur și Laura te cheamă să te joci cu ei!

- ⊕ „Păstrează mingea” – Elevii sunt împărțiți în două echipe. Jucătorii echipei care are mingea execută acțiuni de demarcaj și primirea mingii. Se joacă în reprize de 20-30 de secunde după care se schimbă rolurile.

### Marcajul

Marcajul atacantului fără minge îl faci cu scopul de a-l împiedica pe acesta să intre în posesia mingii. Când marchezi, ca jucător aflat în posesia mingiei poți să împiedici atacantul de a arunca la coș, de a pasa și de a te depăși prin dribling.

### Exercițiu

- ⊕ Unul la unul atacantului cu mingea execută dribling, încercări de depășire sau aruncare la coș în timp ce apărătorul se opune prin mișcări specifice.

### Joc de mișcare



Laura îl imită pe Laur! Hai și tu!

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



## Depășirea

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

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

### Exercițiu

🏀 Dribling cu trecerea mingii printre jaloane cu schimbarea mâinii de dribling.

### Apărare „om la om” în apropierea coșului propriu

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

### Exercițiu

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

### Joc de mișcare

🏀 „Jucătorii pe perechi”. Profesorul situat sub coș, aruncă mingea la 6-7 metri spre centrul terenului. Prima pereche aleargă să o prindă. Cel care reușește, driblează până la linia de fund a terenului, iar celălalt încearcă să-l oprească din dribling.

### Așezare în atac „în potcoavă”

Așezându-te în „potcoavă” sau în „semicerc” vei putea găsi mai ușor o poziție bună pentru a arunca la coș. Pasele le realizezi cu ușurință și siguranță datorită distanței mici dintre tine și colegii tăi.



### Acțiunea tactică „dă și du-te”

La început explică cum să realizezi acțiunea tactică „dă și du-te”:

Atunci când ai mingea pasezi unui coechipier apropiat, după care execuți o acțiune de demarcaj spre coș, primești mingea și încerci să finalizezi printr-o aruncare la coș.

### Exercițiu

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



## Variante de joc cu temă

Joc cu temă: 2X2, 3X3 pe jumătate de teren sau 5X5 pe tot terenul.

Punctează doar aruncările executate cu o mână sau cu două mâini.

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

Laur îți prezintă câteva reguli de joc, iar Laura îți arată semnele arbitrului atunci când nu sunt respectate aceste reguli.

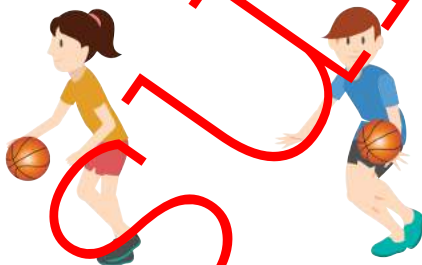
**Fault (greșeală personală)** – nu este permisă sub nicio formă împingerea, ținerea, lovirea sau împiedicarea unui jucător advers.

**Regula Pașilor** – Jucătorul poate efectua deplasarea fără a comite pași în următoarele situații:

– Un jucător care primește mingea stând pe loc, poate pivota folosind ca picior pivot oricare picior, dar numai pe același.

– În orice situație când nu se execută mai mult de un pas.

**Dublu dribling** – înseamnă a relua driblingul după încetarea lui și se sancționează prin oferirea mingii adversarului.



### Știați că...

Primele coșuri din istoria baschetului au fost de fapt niște coșuri de fructe. De fiecare dată când echipa marca un coș, arbitrul trebuia să se urce pe o scară și să scoată mingea afară.



### Știați că...

Cel mai înalt baschetbalist român a fost Gheorghe Mureșan, având o înălțime de 2,31 metri.

### Informații cu caracter sportiv

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

Jocul de baschet se desfășoară între două echipe formate din câte 5 jucători.

Terenul de joc este o suprafață dreptunghiulară cu dimensiunile de 28 de metri în lungime și 15 metri în lățime. Linia de aruncări libere este trasată paralel cu linia de fund situată la 5,80 metri de aceasta.

Un meci durează patru perioade de joc a câte 10 minute fiecare.



## Laur îți reamintește!

Jocul de baschet îți dezvoltă spiritul de echipă, îți educă rezistența fizică și psihică, îl poți juca în cadrul lecțiilor de educație fizică, dar și în timpul liber.

Ca să poți juca baschet vei învăța anul acesta: prinderea, ținerea și pasarea mingii, driblingul, oprirea, pivotarea, aruncarea la coș, poziția fundamentală, marcajul, demarcajul, apărare „om la om”, acțiunea tactică „dă și du-te”

Nu uita să respecti regulile de joc: fault, regula pașilor, dublu dribling.



## Laur te întreabă!

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

- Driblingul îl realizezi printr-o ușoară săritură, concomitent cu prinderea mingii.
- Pivotarea o poți realiza prin săritură.
- Cu ajutorul driblingului te deplasezi pe teren atunci când ai mingea.

### 2. Menționează și explică două dintre regulile jocului de baschet.

\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



### 3. Împerechează exercițiile (coloana din stânga) cu procedeele cărora li se adresează (coloana din dreapta).

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| a. Din alergare se execută opriri într-un timp urmate de alergare | 1. Deplasare cu pași adăugați |
| b. Pe lățimea sălii se execută deplasare cu pas adăugat           | 2. Dribling                   |
| c. Dribling din mers și din alergare ușoară                       | 3. Oprirea într-un timp       |

### 4. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Marcajul atacantului fără minge îl faci cu scopul

- de a-l împiedica pe acesta să paseze.
- de a-l împiedica pe acesta să arunce la coș.
- de a-l împiedica pe acesta să intre în posesia mingii.

### 5. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor.

### 6. Participă împreună cu colegii tăi la un joc bilateral, jocul fiind arbitrat de către profesorul tău.

## FOTBAL

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

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



Laur iubește fotbalul pentru că:

Îmbină forța și inteligența cu îndrăzneala și eleganța mișcărilor

Dezvoltă spiritul de competiție

Stările emoționale sunt intense

Leagă prietenii noi

Este atractiv

Este ușor de practicat



Pentru a fi un bun jucător de fotbal trebuie să înveți principalele procedee tehnico-tactice.

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

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

### **Joc de mișcare**

⊕ Jocul „Mingea prin tunel” Se formează câte două echipe, dispuse în coloane de câte patru elevi. Elevii din prima echipă sunt așezați la câte un pas distanță unul față de celălalt în poziția stând depărtat, cu spatele la cealaltă echipă. Primul elev din echipa adversă are mingea la picior. La semnalul profesorului, elevul cu mingea, o transmite, lovind-o cu interiorul labei piciorului, prin tunelul format de elevii din prima echipă (1), aleargă urmărind mingea pe lângă acest tunel (2), oprește mingea ieșită din tunel cu talpa (3), și o transmite prin tunel (4), către coechipierul aflat la capătul tunelului, după care aleargă pe partea opusă la coada echipei sale. Coechipierul primului elev oprește mingea cu talpa și reia jocul. Câștigă echipa care termină prima.

### **Șutul la poartă, de pe loc și din deplasare**

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

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

### Exercițiu

Elevii sunt așezați în coloană în fața unui zid la distanță de 10 metri. Pentru precizia loviturii este bine ca pe zid să fie desenată, cu creta o poartă. Pe rând elevii vor executa șutul la poartă de pe loc după care se așază la spatele coloanei.



### Dicționar

**Balans** – mișcare dinaintea spre înapoi

**Traietorie** – drum parcurs în aer de un corp

**Procedeu tehnic** – mijlocul prin care îți însușești și perfecționezi unele mișcări simple sau complexe specifice unor discipline sau probe sportive

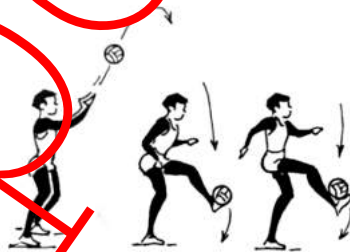
**Procedeu tactic** – mijlocul prin care studiezi și îți însușești unele acțiuni de organizare în scopul învingerii adversarului

### Preluarea mingii cu interiorul labei piciorului

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

### Exercițiu

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



### Conducerea mingii

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

## Exerciții

⊕ Elevii sunt dispuși în coloane și vor executa pe rând conducerea mingii pe exteriorul unui cerc desenat pe sol.

⊕ Structură tehnică: Conducerea mingii printre două obstacole – pasă la un partener oblic înainte – reprimirea mingii – efectuarea șutului la poartă din deplasare.

### Repunerea mingii în joc de la margine

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

## Exercițiu

⊕ Elevii sunt dispuși în coloană la 5 metri în spatele liniei de margine. Fiecare elev execută aruncarea mingii de la margine, cu unul sau mai mulți pași.

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

### Deposedarea adversarului de minge din față

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

## Exerciții

⊕ Efectivul de elevi este împărțit în două coloane așezate față în față, la 10 metri una de alta. Una dintre coloane este dispusă din atacanți, cealaltă din atacatori. Profesorul este așezat la mijlocul distanței, va arunca o minge în sus, fapt care constituie semnalul de plecare pentru primii elevi din fiecare coloană. Atacantul va încerca preluarea mingii, în timp ce apărătorul va încerca deposedarea lui de minge. După execuție fiecare se va deplasa la spatele coloanei opuse.

### Procedee tehnice specifice portarului

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

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



## Exercițiu

⊕ Elevii sunt așezați în fața peretelui. Aruncă mingea în perete și o prind în față ca aceasta să cadă.

## Sistemul de joc 1-3-2

Jocul de fotbal se desfășoară între două echipe formate din 11 jucători fiecare. La vârsta ta, în majoritatea competițiilor, echipele sunt formate din 6 jucători și joci pe un teren cu dimensiuni mai mici, de regulă teren de handbal cu instalațiile acestuia (40 metri lungime și 20 metri lățime). Pe posturi, echipa este alcătuită dintr-un portar, trei fundași și doi atacanți ca în imaginea de mai jos.

## Marcajul și demarcajul

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

Prin demarcare pleci de lângă adversar, atunci când mingea este în posesia echipei tale, printr-o mișcare continuă în teren, deplasându-te în spațiile în care nu se găsesc jucători adversi.

Pentru acest lucru ai nevoie de schimbări de direcție, accelerări neașteptate, porniri și opriri bruște, într-o direcție diferită față de cea a coechipierului care are mingea.

## Depășirea

La vârsta ta, jocul de fotbal se desfășoară pe teren de dimensiuni reduse și cu un efectiv scăzut de jucători. Atunci când se creează culoare libere în apărarea adversă și ești în posesia mingii, poți începe depășirea adversarului cu mingea la picior, protejând-o, după care să tragi la poartă sau să o pasezi unui coechipier mai bine plasat care este demarcat.

## Variante de joc cu temă

Joc 6 contra 6 cu accent pe șutul la poartă de la distanță. În cadrul acestei variante de joc elevii încearcă să păstreze posesia balonului, cu pregătirea atacului. Câte un jucător de la fiecare echipă (atacantul) este plasat în interiorul semicercului, efectuează schimburi de pase pentru a permite pătrunderea în adâncime a coechipierilor și executarea șutului la poartă din afară semicercului. Apărătorii nu pot intra în semicerc dar se pot opune acțiunilor în restul suprafeței. Golurile marcate de atacanții din semicerc valorează un punct iar golurile marcate din afara cercului de 6 metri valorează 2 puncte.





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

Laur te informează că în timpul jocului de fotbal trebuie să respecti regulamentul acestuia. Pentru aceasta trebuie să știi în mod special ce înseamnă henț, fault și repunere din lateral.

**Henț** (engl. „hand's” = mână) – când un jucător, excepție făcând portarul, atinge mingea cu mâna, în spațiul și în timpul jocului. În timpul jocului se sancționează de către arbitru cu lovitură liberă directă.

**Fault** – este infracțiunea de împiedicare a unui adversar de a acționa pe terenul de joc. În timpul jocului se sancționează de către arbitru cu lovitură liberă directă.

Este fault atunci când:

- sari asupra unui adversar;
- ataci în mod violent;
- pui piedică adversarului;
- ataci pe la spate;
- ții sau împingi;
- lovești cu piciorul un adversar.

**Repunere din lateral.** Mingea este în joc atâta timp cât se găsește în teren între liniile care delimitează suprafața de joc. Atunci când mingea depășește liniile de margine (lungimile terenului), pe sol sau în aer, aceasta este reintrodusă în joc prin repunere din lateral. Aceasta se realizează cu ambele mâini fiind aruncată de deasupra capului în terenul de joc.

### Informații cu caracter sportiv

Pe teren de dimensiuni normale, jocul de fotbal se dispută între două echipe formate din 11 jucători și se joacă pe un teren cu o lățime de 45-90 metri și o lungime de 90-120 metri.

Durează două reprize a 45 de minute cu o pauză de 15 minute între ele.

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

Scopul jocului este să introduci mingea în poarta adversă cu piciorul sau cu orice parte a corpului, în afara de brațe. Singurul jucător care are voie să joace mingea cu mâna este portarul.

Atacantul este jucătorul însărcinat cu înscrierea golurilor.

Fundașul este jucătorul plasat în partea dinapoi a terenului. Sarcina lui constă în „marcarea” atacanților echipei adverse pentru a-i împiedica să ajungă la poartă.







### Știați că...

- ⊕ Fotbalul este jucat de peste 250 de milioane de jucători legitimați, din peste 200 de țări, ceea ce îl face cel mai popular sport din lume?
- ⊕ Fotbalul este recunoscut în multe țări ca fiind sportul rege?
- ⊕ Unul din 10 jucători de fotbal legitimați este femeie?
- ⊕ Cel mai mare stadion din România este Arena Națională cu 55.634 locuri și a fost inaugurat în anul 2011?



### Laur îți reamintește!

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

Scopul jocului este să introduci mingea în poarta adversă cu piciorul sau cu orice parte a corpului, în afară de brațe. Singurul jucător care are voie să joace mingea cu mâna este portarul.



### Laur te întrebă!

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

- a) Prin deposedare urmărești să iei mingea de la adversar.
- b) Șutul la poartă este mijlocul prin care te opui intrării mingii în poartă.
- c) Boxarea mingii este o intervenție a portarului.

**2. Menționează și explică două dintre regulile jocului de fotbal.**

\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală



**3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:**

Prin demarcare realizezi:

- a. o plecare de lângă adversar.
- b. împiedicarea adversarului să intre în posesia mingii.
- c. o repunere a mingii în teren.

**4. Exe cută structura tehnică prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor.**

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

## HANDBAL

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

Este un joc dinamic

Se trece rapid din apărare în atac și invers

Regulile de joc sunt simple



Contribuie la dezvoltarea fizică

Regulament ușor

Jucătorii au șanse egale de a marca gol

Jocul constă în încercarea de a introduce mingea în poarta echipei adverse și de a apăra în același timp propria poartă folosind următoarele procedee tehnico-tactice:

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

O poți realiza când picioarele sunt pe sol, cu piciorul opus brațului de aruncare mai înainte, duci mingea înapoi pe deasupra umărului, cu brațul îndoit din cot, în timp ce trunchiul se înclină brusc înainte, iar brațul stâng se duce energic lateral, contribuind la răsucirea trunchiului. Aruncarea o poți realiza de pe loc sau din deplasare.

### **Exercițiu**

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

### **Prinderea cu două mâni, de pe loc și din deplasare**

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

### **Exercițiu**

⊕ Colectivul este împărțit în trei șiruri egale ca număr care vor fi aranjate în triunghi. Distanța dintre șiruri va fi de aproximativ 6 metri. Se execută pasarea mingii spre dreapta, urmată de prinderea acesteia de către elevul de la șirul din dreapta. Elevul care a aruncat trece la coada șirului propriu.

### **Driblingul simplu**

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



### Exercițiu

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

### Aruncarea la poartă de pe loc

Prin aruncarea la poartă realizezi finalizarea acțiunilor de atac (marcarea golului).

○ execuți la fel ca pasa azvârlită de deasupra umărului imprimând mingii o forță și viteză mai mare.

### Exercițiu

⊕ Elevii, așezați în mai multe coloane în fața porții, pe semicerc aruncă la poartă de pe loc după care se așază la spatele coloanei.

### Aruncarea la poartă cu pași adăugați

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

### Exercițiu

⊕ Elevii sunt dispuși în șiruri situate la 9-10 metri de semicerc, cu un elev bun executant pe semicerc, în posesia mingii. Primul elev din fiecare șir aleargă spre poartă, primește mingea de la coechipierul de pe semicerc și aruncă la poartă cu pași adăugați, recuperează mingea, înapoi la elevul de pe semicerc și se deplasează la spatele șirului propriu.

### Aruncarea la poartă din alergare

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

### Exerciții

⊕ Elevii așezați pe trei șiruri. Fiecare elev execută conducerea mingii, terminată cu aruncare la poartă din alergare, după care trece la spatele șirului propriu.

⊕ Structură tehnică: Pasa la un elev așezat pe semicerc – alergare – reprimirea mingii – aruncare la poartă din alergare

### Poziția fundamentală

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

### Procedee tehnice specifice portarului

În handbal, jocul de apărare poate fi considerat complet numai în măsura în care și portarul corespunde sarcinilor jocului. Pentru aceasta el trebuie să fie inițiat și să învețe mai multe procedee tehnice specifice, cum ar fi: poziția fundamentală, deplasările în spațiul porții, prinderea mingii, pasarea mingii, degajarea mingii, respingerea mingii cu o mână și cu ambele, respingerea mingii cu mâna și piciorul de aceeași parte.



## Joc de mișcare

⊕ Jocul *Apără cetatea!*: colectivul de elevi este dispus pe un cerc cu diametrul de 12-13 metri, în mijlocul căruia se va construi o cetate formată dintr-un trepied pe care se va așeza în echilibru o minge. Unul dintre elevi ( portarul ) va apăra cetatea de aruncările prin surprindere executate de cei de pe cerc, care preced aruncarea cu câteva pase derutante pentru portar.

### Repunerea mingii în joc de către portar

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



## Exercițiu

⊕ Pasarea mingii cu mâna de către portar la diferite puncte fixe aflate pe terenul de handbal

### Depășirea

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

### Replierea

Prin repliere înțelegi preocuparea principală a jucătorilor de a reveni imediat în apărare, imediat după ce aceștia au pierdut mingea în atac. Replierea colectivă în apărare o poți realiza în două etape. În prima etapă trebuie să efectuezi o alergare accelerată către semicercul propriu, iar în a doua etapă trebuie să te poziționezi pe semicerc în structura și pe postul care ți-a fost repartizat la începutul jocului.

### Marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul

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

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

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

## Exercițiu

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

### Intercepția

Intercepția mingii reprezintă acțiunea de deposedare ( recuperarea mingii de la adversar ) pentru care apărătorul are nevoie de o foarte bună viteză de reacție, îndrăzneală, și spirit de anticipație.

## Exercițiu

⊕ Doi elevi față în față, unul are o minge pe care o ține în mână îndemnatică. Celălalt apucă și el mingea încercând să o ia. Pentru fiecare reușită primește câte un punct.

### Sistemul de atac în semicerc

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

### Așezarea în apărare în sistemul 6:0

În acest sistem jucătorii sunt așezați în fața semicercului. Apărătorii își repartizează permanent adversarii.

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

### Variante de joc cu temă

Pentru a-ți consolida procedeele învățate pe parcursul anului școlar în cadrul jocului de handbal, poți desfășura anumite variante de joc bilateral cu temă, cum ar fi:

⊕ Joc bilateral 7 la 7 cu accent pe efectuarea pasei azvârlite cu o mână de deasupra umărului. Golul este valabil doar dacă pasa a fost efectuată de către toți jucătorii echipei, în cadrul unei acțiuni de atac.

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

Cele mai frecvente abateri pe care le poți întâlni în timpul jocului sunt:

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

Este *fault* atunci când:

- smulgi sau lovești mingea din mâinile unui adversar;
- blochezi sau împingi un adversar cu brațele, mâinile sau picioarele;
- îmbrățișezi, ții, împingi sau sari în adversar;
- împiedici un adversar cu sau fără minge prin abateri de la regulament.

Se sancționează progresiv cu avertisment, aruncare liberă sau de la 7 metri și eliminare pe timp de 2 minute din joc.

*Dublu dribling* este o greșală tehnică care constă în a bate din nou mingea de sol și a o repune, a o atinge sau a o juca după ce ai efectuat cei trei pași de la intrarea în posesia mingii.

### Informații cu caracter sportiv

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

Pe terenul de joc nu este permis să se găsească mai mult de 7 jucători dintr-o echipă în același timp.

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

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

## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

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

⊙ Pe terenul de joc nu este permis să se găsească mai mult de 7 jucători dintr-o echipă în același timp.

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



### Laur te întreabă!

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

- Dublul dribling este procedeul cu ajutorul căruia te deplasezi în teren.
- Intercepția mingii reprezintă acțiunea de a marca goluri.
- Cu ajutorul driblingului te poți deplasa cu mingea în teren.

#### 2. Menționează și explică două dintre regulile jocului de handbal.

\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



#### 3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Replierea reprezintă:

- supravegherea adversarului.
- împiedicarea adversarului să prindă mingea.
- preocuparea principală a jucătorilor de a reveni imediat în apărare.

#### 4. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor.

#### 5. Participă împreună cu colegii tăi la joc bilateral, jocul fiind arbitrat de către profesorul tău.



### Știați că...

Echipa masculină de handbal a României a câștigat de patru ori Campionatul Mondial de Handbal în anii 1961, 1964, 1970, 1974?

Echipa feminină de handbal a României a câștigat Campionatul Mondial în anul 1982, a obținut locul 2 la edițiile din anii 1972 și 2005 și locul al III-lea în anul 2015?

La Jocurile Olimpice, naționala de handbal a României a obținut următoarele rezultate: 1972 medalia de bronz, 1976 medalia de argint, 1980 medalia de bronz, 1984 medalia de bronz?

În anii 2010, 2015, 2016 Cristina Neagu din România a fost declarată cea mai bună handbalistă din lume?



## OINĂ

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

Jocul de oină este frumos pentru că:

Îți solicită reflexe în mișcările de autoapărare

Îți dezvoltă o bună viteză de alergare

Îți dezvoltă precizia în aruncarea și lovirea mingii

Te ajută să devii mai curajos

Contribuie la realizarea identității de român



Laur îți prezintă în continuare elementele prin care tu împreună cu colegii tăi veți putea să jucați oină.

**Ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini.** Mingea se ține cu o mână, degetele fiind răsfirate. O poți ține și cu ambele mâini atunci când este prinsă dintr-o pasă care vine cu viteză și din direcții diferite.



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

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

### Exercițiu

👤 Elevii așezați în formă de cerc la o distanță de 7-8 metri între ei, iar un elev se află în centru la o distanță de 10 metri față de ceilalți. Elevul din centru va pasa mingea fiecărui elev din cerc, care va prinde mingea și o va pasa înapoi la elevul aflat în centru.

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

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

Aruncarea pentru pasare o poți face prin azvârlire sau prin lansare.



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



### Exerciții

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

### Pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului

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

### Jocuri de mișcare

⊕ Mingea în perete:

Elevii se așază pe două șiruri, cu fața la perete, distanța dintre ei fiind de 5-8 m. Primul aruncă mingea în perete și aleargă spre ea prinzând-o, apoi o pasează jucătorului care urmează, după care trece la coada șirului. Șirul care termină cel mai repede jocul este declarat câștigător.

### Servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte

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



### Bătaia mingii cu bastonul

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

## Jocuri de mișcare

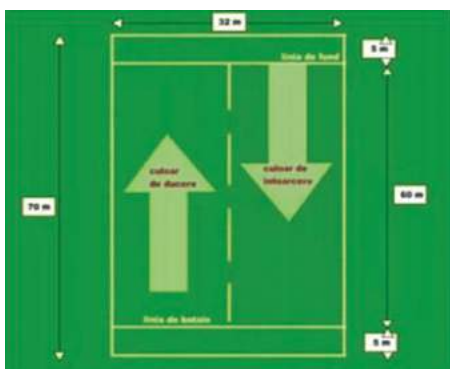
### ⊕ „Mingea bătută”

Un jucător, având un baston de oină în mână, stă la bătaie. În fața lui, la trei pași, stă un alt jucător cu o minge (frunțașul).

La prindere, restul jucătorilor, în număr de 10 -12, stau împrăștiați pe teren. Jucătorul care are mingea o servește pentru bătaie. Jucătorul de la bătaie trebuie să bată mingea drept în sus.

Jucătorii de la prindere încearcă să prindă mingea. Dacă mingea a fost prinsă, jucătorul trece în locul frunțașului, care la rândul lui trece la bătaie și bate mingea, până când aceasta este prinsă din nou de alt jucător.

**Țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi, pe loc sau în alergare.** Țintirea este principalul mod prin care echipa aflată la prindere realizează puncte. Pentru ca țintirea să fie reușită trebuie să o execuți rapid, precis și puternic prin acțiuni la fel ca și la pasarea mingii.



### Alergarea prin culoare

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

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

### Blocarea (oprirea mingii)

Prin blocarea (oprirea) mingii poți opri, când ești „la prindere”, prin orice mijloc mingile provenite din țintiri nereușite, pase scăpate, interceptii, pentru ca acestea să nu iasă afara din teren.

### Apărarea individuală

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

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

## Joc de mișcare

### ⊕ „Vânătorii și rațele”:

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



## Dicționar

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

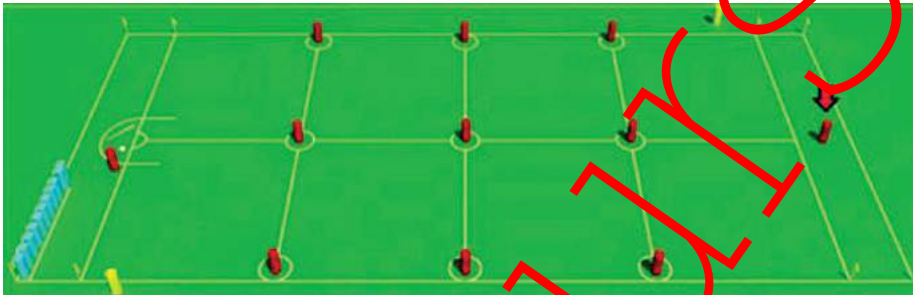
„la prindere” - echipa ai cărei jucători sunt pe teren, pe locurile lor și încearcă să prindă mingea bătută de adversari, pentru a o juca.

## Intrarea în joc

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

- și-au efectuat propriile bătăi;
- se servește mingea unui coechipier pentru a efectua bătaia;
- când sunt mai puțini de doi coechipieri în joc pe culoarul de ducere și mingea se află în joc;
- coechipierul prins la mijloc a ieșit din această fază;

## Așezarea pe posturi



## Știați că...

Mingea de oină este umplută cu păr de oaie, cal sau bovină?

Primul meci oficial de oină s-a desfășurat în data de 10 mai 1898 în Grădina Cișmigiu?

Spiru Haret este considerat a fi părintele oinei. El spunea că: „Oină poate aduce o viață nouă în Școala românească, fiind un admirabil mijloc de educație fizică, adevăratul tip de joc sportiv românesc”.

## Cunoștințe privind regulamentul de joc

Este un joc practicat între două echipe pe un teren în aer liber cu dimensiunile de 70 metri lungime și 30 metri lățime, împărțit în două culoare: de ducere și de întoarcere. Echipa este alcătuită din câte 11 jucători. Jocul se desfășoară pe durata a două reprize. Într-o repriză o echipă este la „la bătaie”, cealaltă „la prindere”. Scopul jocului este ca echipa de „la bătaie” să lovească mingile cu bastonul cât mai departe pentru a obține puncte suplimentare, iar echipa de „la prindere” să lovească adversarii cu mingea pentru a-i scoate din joc și pentru a obține puncte.



### Laur îți reamintește!

Este sportul nostru național  
Contribuie la realizarea identității de român  
Îți dezvoltă precizia în aruncarea și lovirea mingii  
Te ajută să devii curajos



### Laur te întreabă!

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

- țintirea este principalul mod prin care echipa aflată la prindere realizează puncte;
- când ești la prindere alergi parcurgând culcarele de ducere și de întoarcere.

#### 2. Menționează și explică două reguli jocului de oină.

\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



#### 3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Prinderea mingii de oină se face:

- prin blocarea ei.
- orientând brațele și poziționând palmele în întâmpinarea ei.
- aruncând mingea cât mai departe.

#### 4. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor.

#### 5. Participă împreună cu colegii tăi la joc bilateral, jocul fiind arbitrat de către profesorul tău.

## RUGBY-TAG

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



De ce îți recomandă Laur și Laura rugby-tag:

- ⊛ Este un joc sportiv fără contact direct cu adversarul
- ⊛ Îmbină forța și inteligența cu îndrăzneala și viteza
- ⊛ Leagă prietenii noi
- ⊛ Dezvoltă spiritul de competiție
- ⊛ Stările emoționale sunt intense
- ⊛ Dezvoltă disciplina, încrederea și respectul
- ⊛ Fair-play
- ⊛ Spiritul de echipă



În continuare Laur îți va prezenta acțiunile cu ajutorul cărora vei învăța acest minunat joc.

### Purtarea balonului cu o mână și cu două mâini

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

#### Purtarea balonului cu o mână

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

Purtarea balonului cu două mâini o realizezi ținând palmele apropiate, cu degetele răsfirate, degetele mici aproape că se ating, astfel încât să formezi din acestea „o cupă” în care ții mingea. În timpul deplasării, balonul îl ții în dreptul trunchiului.



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

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

### Culegerea balonului de pe sol

La acest nivel, când o minge se află pe sol o poți ridica cu două mâini așezând piciorul de sprijin în spatele balonului, îndoi genunchiul, apleci trunchiul, privești balonul și cu degetele răsfirate ridici balonul.

#### Exercițiu

⊕ Unul dintre elevi are un balon pe care îl rostogolește pe sol, celălalt trebuind să-l culeagă de pe sol, apoi îl transmite prin rostogolire înapoi.

#### Pasa de pe loc și din alergare

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

*Pasa de pe loc* – execuți o fandare spre colegul căruia dorești să-i pasezi, apleci trunchiul, privești la colegul căruia dorești să îi pasezi. Balonul purtat cu două mâini va fi trimis colegului prin flexia degetelor.

*Pasa din alergare* – când ești în alergare și dorești să pasezi balonul către un alt coleg, vei apleca trunchiul și îl vei răsuci spre direcția unde se află cel căruia dorești să îi pasezi. Picioarele rămân pe direcția de alergare. Balonul purtat cu două mâini va fi trimis colegului prin flexia degetelor.



#### Exercițiu

⊕ Elevii sunt împărțiți pe perechi la o distanță de 3 metri și execută pasarea mingii de la unul la celălalt de pe loc.

#### Schimbarea de direcție

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

#### Exercițiu

⊕ Elevii sunt așezați pe un teren delimitat de patru jaloane. Doi dintre aceștia poartă cu o mână sau cu două mâini câte un balon. Ceilalți jucători încearcă prin alergare și schimbări de direcție să nu fie atinși de balonul purtat de colegii lor.

#### Fenta

Fenta o folosești pentru a depăși mai ușor un adversar. Te prefaci că pasezi într-o parte și pasezi în altă parte.



## Cunoașterea și acomodarea cu centura de rugby-tag



Centura de rugby-tag este centura pe care o porți în jurul taliei, de care sunt atașate două eșarfe din materiale viu colorat prinse de curea prin sistemul „arici”. Eșarfele (TAGURILE) sunt prinse într-o parte și în alta (pe șolduri). Cureaua cu cele două eșarfe (TAGURI) o porți peste tricou, pe care trebuie să îl ai băgat în șort sau în pantalon. Echipele se deosebesc după culoarea TAGURILOR sau a TRICOURILOR.

### Poziția fundamentală în apărare

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



### Manevrarea și smulgerea eșarfei tag

„Tag” este atunci când una din eșarfele tale este smulsă. Tag-urile îți poți fi smulse doar atunci când ești în posesia balonului. Nu îți este permis să îți aperi tag-urile cu mâinile. Pe parcursul meciului trebuie să ai atașate în permanență tag-urile prinse de centură, deoarece atunci când îți lipsește unul sau ambele tag-uri ești considerat jucător „afară din joc” și nu mai poți participa la joc până ce nu îți atașezi tagul sau tag-rile.



### Procedee tehnice de finalizare



Laur îți prezintă cele două procedee de finalizare din rugby-tag.

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

Pe terenul cu iarbă, alături de procedeul folosit pe suprafețe dure poți obține punct și prin atingerea terenului de țintă cu balonul în două mâini.

### Procedee tehnice de pătrundere

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



### **Acțiuni tactice de depășire**

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

### **Acțiuni tactice colective și individuale ce vor cuprinde procedeele tehnice învățate**

În timpul jocului, pentru a marca puncte te vei ajuta de următoarele acțiuni tactice colective și individuale: demarcaj, marcaj, apărare om la om, paseaza și pleacă.

#### **Variante de joc cu temă :**

⊕ Joc 4x4 cu purtarea și pasarea balonului cu o mână sau două mâini de către toți jucătorii.

⊕ Joc 5x5 cu purtarea și pasarea balonului cu o mână sau două mâini de către toți jucătorii.

#### **Cunoștințe și informații privind regulile de joc**

⊕ Jocul se desfășoară între două echipe alcătuite din câte 7 jucători. Pentru jocurile oficiale în sală, o echipă va avea în suprafața de joc obligatoriu 5 jucători

⊕ Durata jocului: două reprize a 7 minute cu pauză 2-3 minute

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

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

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

⊕ Dacă unui jucător i se smulge eșarfa fără a avea balonul, se acordă lovitură de pedeapsă împotriva celui care face infracțiunea.

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

## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

Este un joc sportiv fără contact cu adversarul.  
Îți îmbină forța și inteligența cu îndrăzneala și viteza.



### Laur te întreabă!

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

- fenta o folosești pentru a depăși mai ușor un adversar.
- centura de rugby-tag este centura pe care o porți în jurul taliei.
- eșarfele sunt prinse de centură în față și în spate.

#### 2. Menționează și explică două reguli ale jocului de rugby-tag.



\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.

#### 3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Purtarea balonului cu două mâini o realizezi:

- ținând mingea pe cap.
- ținând palmele apropiate cu degetele răsfirate.
- ținând mingea sprijinită de picior.

#### 4. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor.

#### 5. Participă împreună cu colegii tăi la joc bilateral, jocul fiind arbitrat de către profesorul tău.

## VOLEI

Este jocul sportiv în care cele două echipe nu se deplasează în terenul advers și nu există contact fizic între jucători, cele două echipe fiind despărțite de un fileu.



Laura și Laur te îndeamnă să joci volei pentru că:

Poți juca volei cunoscând doar pasa cu două mâini de sus

Dezvoltă spiritul de echipă



Riscul accidentelor este mai mic, având în vedere lipsa contactului fizic între adversari

Te dezvoltă armonios fizic și mental

În timpul tău liber îl poți juca și pe plajă, în apă, în parc

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

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

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

### Exercițiu

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



## Organizarea celor trei lovituri

Având în vedere că ești începător, ținerea mingii în joc este dificilă pentru tine. Vei începe cu exersarea în condiții ușurate pentru a-ți forma corect mișcările specifice jocului de volei. Această cerință de a organiza cele trei lovituri în atac trebuie să constituie una dintre preocupările tale principale, care este pe cât de simplă, pe atât de dificilă. Majoritatea elevilor au tendința să scape repede de minge, trimitând-o direct peste fileu.

### Exerciții

🏐 câte trei elevi având o minge, la distanță de 3-4 m unul de celălalt, pase de sus în triunghi la fileu. Se pune accent pe transmiterea înaltă a pazei jucătorului A spre jucătorul B și pe pasa înaltă, paralelă cu plasa și cât mai precisă a jucătorului B spre jucătorul C.

**Variante de joc cu temă: 3x3 cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, cu două mâini de sus din săritură și prin plasare cu o mână.**

Pe măsură ce reușești să pasezi mingea cu două mâini de sus și să organizezi cele trei lovituri, se creează posibilitatea de organizare a jocului bilateral cu efective și terenuri reduse. Unul dintre aceste jocuri este 3x3, pe teren de 4x4 metri, cu trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus precedată de deplasare, de săritură și prin plasare cu o mână. Cele trei lovituri sunt obligatorii într-un teren. Mingea se pune în joc prin pasa cu două mâini de pe loc. A doua minge va fi jucată obligatoriu de către elevul de la fileu. Punctul realizat prin plasarea mingii din săritură valorează dublu față de trecerea mingii peste fileu cu două mâini de sus din deplasare sau prin plasare peste fileu cu o mână.

### Serviciul de jos din față

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

Pentru a efectua un serviciu corect, o importanță majoră o are aruncarea optimă a mingii și acțiunea brațului de lovire.



### Exercițiu

🏐 Elevii așezați în linie pe un rând, cu fața spre perete, la distanță de 5 metri de acesta. Se execută serviciul de jos din față, cu lovirea peretelui la 3-4 metri de sol. Cu timpul, distanța față de perete poate să crească până la 9 metri.

## Preluarea serviciului de jos din față cu două mâini de sus

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



### Exercițiu

🏐 Un elev servește de jos din față iar celălalt preia mingea cu două mâini de sus.

### Model de joc cu efectiv redus (4x4)

Pe măsură ce ai învățat principalele procedee din primul an de instruire, poți să practici jocul de volei, cu efectiv redus, 4x4, pe teren de dimensiuni reduse, 6x8 metri, în care să pui accentul pe efectuarea celor 3 pase înaintea transmiterii mingii peste fileu, pe deplasările specifice în teren și pe respectarea regulilor de lovire a mingii.

**Cunoștințe privind acțiunile tactice colective (dispozitive, modalități și reguli de acționare) specifice modelului de joc 4x4 (la efectuarea serviciului, la primirea serviciului, în apărare și în atac)**

Modelul de joc cu efectiv redus 4x4, este specific începătorilor, deoarece ai șansa de a efectua mai multe acțiuni asupra mingii. Înălțimea fileului este mai scăzută.

La efectuarea serviciului propriu dispunerea jucătorilor se face într-un mod în care aceștia trebuie să se așeze astfel încât să intre cât mai rapid în situație de apărare.

Acțiunile tactice colective specifice modelului de joc 4x4 la primirea serviciului presupun poziționarea în teren a jucătorilor astfel încât să nu rămână zone descoperite, iar echipa să poată intra în posesia mingii în condiții cât mai bune.

Acțiunile tactice colective specifice modelului de joc 4x4 în apărare se realizează în baza unui sistem tactic de apărare. La vârsta ta, jocul se derulează simplu și apărarea nu se poate realiza după reguli stricte, ci să-l obligăm pe adversar să plaseze foarte aproape mingea de plasă (fileu) sau să trimită lung pe colțurile terenului.

Acțiunile tactice colective specifice modelului de joc 4x4 în atac nu trebuie să fie confundate cu „lovitura de atac”. Atacul reprezintă orice trecere a mingii peste plasă (fileu), cu excepția serviciului și a blocajului. În primul tău an de instruire în jocul de volei, organizarea atacului se realizează cu ridicarea mingii de către jucătorul nr. 2 către jucătorul nr. 3, care realizează atacul prin trecerea mingii cu două mâini de sus de pe picioare sau din săritură și prin minge plasată cu o mână.

### Preluarea cu două mâini de jos

Se folosește atunci când mingea vine din terenul advers cu o viteză crescută. O poți realiza pornind din poziția stând, cu picioarele depărtate, unul dintre acestea puțin mai în față. Brațele le ai întinse oblic în față la nivelul șoldurilor, palmele prinzându-se una peste cealaltă.



### Exercițiu

⊕ Elevii sunt dispuși pe două linii așezate față în față la o distanță de 3-4 metri. Unul dintre parteneri va arunca mingea spre celălalt, care va efectua o preluare cu două mâini de jos, înapoiind mingea celui care a aruncat-o.



### Cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută

În timpul jocului trebuie să fii atent pentru a evita în special realizarea următoarelor greșeli:

Atingerea fileului reprezintă o greșală atunci când jucătorul care îl atinge se află în timpul acțiunii de joc a mingii, sau dacă această atingere deranjează jocul.

Lovirea dublă constituie lovirea consecutivă a mingii de către același jucător.

Minge ținută este atunci când un jucător nu lovește corect mingea (este ținută sau aruncată).

### Informații cu caracter sportiv

⊕ Jocul de volei a fost inventat în anul 1893 de către profesorul William Morgan în S.U.A.

⊕ Terenul de joc este un dreptunghi de 18 metri pe 9 metri împărțit în două pătrate egale despărțite printr-un fileu.

⊕ Echipele sunt formate din 6 jucători.

⊕ Scopul jocului este de a face mingea să atingă terenul advers.

⊕ Orice câte ori o echipă câștigă serviciul, cei 6 jucătorii își schimbă locurile pe teren efectuându-se o rotație în sensul acelor de ceasornic.

⊕ Meciul de volei se câștigă după sistemul cel mai bun din 3 sau 5 seturi.

⊕ Echipa care acumulează prima 25 de puncte, cu o diferență de două puncte față de adversar, câștigă un set.





### Laur îți reamintește!

- ⚽ Voleiul este jocul în care cele două echipe nu se deplasează în terenul advers.
- ⚽ În jocul de volei nu există contact fizic între jucători.
- ⚽ Cele două echipe sunt despărțite de un fileu.



### Laur te întreabă!

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

- a) serviciul de jos este procedeul prin care repui mingea în joc.
- b) preluarea serviciului este acțiunea prin care un jucător intră în contact cu mingea venită din serviciu.
- c) ai voie să lovești mingea de două ori consecutiv.

#### 2. Menționează și explică două reguli ale jocului de volei.

\*Acest exercițiu va face parte din portofoliul pe care îl vei realiza pentru evaluarea finală.



#### 3. Alege una din variantele de mai jos, care se potrivește cel mai bine următorului enunț:

Terenul de joc este:

- a. pătrat.
- b. dreptunghiular.
- c. cerc.

#### 4. Execută structura tehnică prezentată de profesorul tău de educație fizică în cadrul lecțiilor.

#### 5. Participă împreună cu colegii tăi la joc bilateral, jocul fiind arbitrat de către profesorul tău.



### Știați că...

Începând cu Jocurile Olimpice de la Atlanta SUA, 1996 voleiul este prezent cu două ramuri sportive: volei pe plajă și volei?

Echipa de volei masculin a României a obținut medalia de bronz la Olimpiada din anul 1980 de la Moscova?

În anii 1956 și 1957 finalele de volei masculin ale Cupei Campionilor Europei, cea mai importantă competiție intercluburi din Europa, s-au disputat între două echipe românești, Dinamo și Rapid?



## TORBALL



Laura te introduce în tainele unui joc sportiv de echipă, numit Torball, practicat de regulă de nevăzători și persoane cu dizabilități vizuale. Pot participa la joc și persoane fără probleme de vedere, toți jucătorii purtând ochelari speciali care nu le permit să vadă nimic.

Torball-ul constă în întrecerea pe terenul de joc a două echipe formate din trei coechipieri. Scopul fiecărei echipe pentru a câștiga meciul este să înscrie cât mai multe goluri și să primească cât mai puține.

### Poziția fundamentală

Jucătorii echipei aflate în apărare trebuie să apere mingea în poziția stând sau pot fi în mișcare. Jucătorii pot avea ambele picioare, ambii genunchi și mâinile pe sol, însă nicio altă parte a corpului nu are voie să atingă suprafața de joc. Unul din jucătorii echipei aflate în atac aruncă mingea către poarta adversă pe sub cele trei sfori de la mijlocul terenului de care sunt legați clopoței. Mingea poate fi aruncată din poziția stând sau din poziția pe genunchi.

### Prinderea și pasarea mingii

Pentru a opri mingea lansată de echipa adversă către poartă, jucătorul din centrul apărării se plasează în fața sau în spatele celorlalți doi coechipieri.

După ce au recuperat mingea, înainte de a lansa atacul, jucătorii unei echipe pot pasa mingea între ei. Pasarea mingii într-o colegii de echipă se poate realiza de mai multe ori prin rostogolirea, aruncarea sau predarea acesteia.



## Dicționar

**Dizabilitate** – afectare, limitare, restricție de participare la diferite activități

**Acuitate vizuală** – capacitatea ochiului de a distinge detalii fine, legate de claritatea unei imagini; claritatea vederii



## Știați că...

Torballul este un joc cu mingea dezvoltat în anii 1970 pentru persoanele nevăzătoare și cu deficiențe de vedere?

O caracteristică specială a jocului este mingea. Cu o circumferință de 65 – 67 de centimetri, poate fi auzită atunci când este în mișcare deoarece clopoței din interiorul ei produc sunete.



Faza de apărare după lansarea mingii de către echipa adversă.

### **Aruncarea la poartă**

Oricare dintre cei trei jucători poate arunca mingea către poarta adversă. Nu este permis, însă, ca un jucător să realizeze mai mult de trei aruncări consecutive. Pentru ca o aruncare să fie corectă, mingea trebuie să fie aruncată din terenul propriu de joc și să treacă în terenul advers pe sub cele trei sfori. Dacă mingea atinge una dintre sfori, aruncarea nu este corectă și jucătorul care a aruncat este penalizat.

### **Orientare în spațiul de apărare**

Fiecare dintre cele două jumătăți ale terenului au amplasate în fața porților câte trei covorașe de orientare, câte unul pentru fiecare dintre cei trei membrii a echipei. Aceste covorașe au rolul de a-i ajuta pe jucători să se orienteze și să se plaseze în spațiul de apărare.

### **Așezarea în apărare**

Sistemul de joc pe care echipele îl desfășoară în apărare este reprezentat de plasarea apărătorului central în fața sau în spatele apărătorilor laterali. Așezarea în apărare se realizează astfel încât apărătorii să apere întreaga poartă.



Terenul de Torball

### **Joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate**

Durata unui joc este de 10 minute efective de joc, desfășurate pe parcursul a două reprize de câte 5 minute. Pauza dintre reprize este de 2 minute. Terenul de Torball are o lungime de 14 metri și o lățime de 7 metri, porțile celor două echipe fiind amplasate pe lățimile terenului. Porțile au o lățime de 7 metri, o înălțime de 130 de centimetri și o adâncime de cel puțin 25 de centimetri. Greutatea mingii de Torball este de 500 de grame.

La mijlocul terenului de Torball sunt amplasate trei sfori, la o înălțime de 40 de centimetri față de sol. Una dintre sfori va fi plasată paralel cu linia porților, chiar la mijlocul terenului. Celelalte două sfori vor fi plasate la distanța de 2 metri de sfoara centrală, de o parte și de cealaltă a terenului.

## GOALBALL

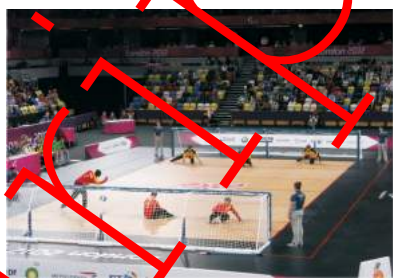


Și Laur cunoaște un joc asemănător, numit Goalball, conceput special pentru persoanele cu dizabilități de vedere care poate fi practicat și de persoanele fără dizabilități, prin purtarea unor ochelari speciali care blochează vederea, reducând total acuitatea vizuală. Inițial, Goalball-ul a fost propus pentru a ajuta veteranii cu deficiențe de vedere din cel de-al doilea război mondial să ducă o viață cât mai normală.

Ca și în cazul Torball-ului, echipele de Goalball sunt formate din câte trei jucători. Scopul jocului este ca fiecare echipă să înscrie un gol în poarta echipei adverse, aruncând lansat prin rostogolire mingea pe sol. În acest timp, jucătorii celeilalte echipe încearcă să blocheze mingea pentru a evita înscrierea golului în propria poartă.

### Poziția fundamentală

Când o echipă se află în apărare, jucătorii ei trebuie să adopte o poziție cât mai joasă, care să le permită blocarea mingii aruncate către poarta lor. Poziția cea mai întâlnită în cadrul jocului de goalball este poziția „pe genunchi”, dar și derivate ale acesteia. Mingea odată lansată poate fi auzită atunci când este în mișcare, deoarece clopoțeii din interiorul ei produc sunete.



Faza de apărare înainte de lansarea mingii de către echipa adversă



### Știați că...

⊕ Goalball a fost conceput inițial în anul 1946 de către austriacul Hanz Lorenzen și germanul Sepp Reindle?

⊕ Goalball a evoluat într-un joc competitiv în anii 1950 și 1960 și a fost în cele din urmă nominalizat ca un sport demonstrativ la Jocurile Paralempice de Vară din 1974, desfășurate la Toronto, în Canada?

⊕ Primul Campionat Mondial de Goalball a avut loc în Austria în anul 1978?

⊕ Goalball a fost adăugat la programul Jocurilor Paralempice de Vară din 1980, desfășurate la Arnhem, în Olanda?

⊕ La cea de-a 15-a ediție a Jocurilor Paralempice de Vară, desfășurate în 2016 în Brazilia, Goalball-ul a fost unul dintre cele 23 de sporturi paralempice?



## Știați că...

⊕ Mingea folosită la Goalball este întotdeauna albastră, are un diametru de 24-25 de centimetri și doi clopoței care emit sunete când mingea este în mișcare?

⊕ Sportivilor nu le este permis să poarte ochelari de vedere sau lentile de contact în timpul meciului. Nu este permisă, în timpul jocului, modificarea poziției ochelarilor speciali care limitează total acuitatea vizuală, fără acordul arbitrilor?

⊕ Înainte de a fluiera începerea jocului, arbitrul solicită publicului să facă liniște pentru a putea fi auzită mingea când este în mișcare?

⊕ Orice meci de Goalball se termină la finalul timpului efectiv de joc, după executarea loviturilor de departajare, în caz de egalitate sau dacă una dintre echipe conduce cu 10 goluri?

⊕ Orice zgomot inutil făcut de un jucător în timpul atacului, până când mingea ajunge la echipa aflată în defensivă, va fi penalizat?

## Prinderea și pasarea mingii

Mingea aruncată spre poartă poate fi apărată de oricare dintre cei trei membri ai echipei. Faza defensivă este realizată de toți membrii echipei, aceștia încercând să apere poarta.

Ca și în cazul Torball-ului, după prinderea mingii, coechipierii au voie să paseze mingea între ei, înainte ca unul dintre jucători să realizeze aruncarea. Mingea poate fi predată din mână în mână, poate fi pasată prin rostogolire sau aruncată unui alt membru al echipei.

Regulamentul permite apărătorului să prindă mingea lansată de adversari către poarta sa, numai dacă are contact cu podeaua în zona echipei sale, cu cel puțin o parte a corpului. Zona echipei sale este reprezentată de zona de aterizare și zona de orientare.

Nu este permisă de regulament pasarea mingii între coechipieri în afara terenului, după ce aceasta a fost recuperată.

## Aruncarea la poartă

Oricare dintre cei trei jucători poate arunca mingea către poarta adversă. Aruncarea la poartă se realizează din poziția „stând”, de pe loc sau din deplasare.

În cazul în care jucătorul aruncă balonul în propria poartă nu va fi considerat un gol, ci echipa lui va pierde posesia mingii.

Odată ce mingea este aruncată de un jucător ea trebuie să atingă terenul propriu în zona echipei, cel puțin o dată înaintea sau pe linia de 6 metri. În timpul aruncării mingea trebuie, de asemenea, să atingă podeaua cel puțin o dată în zona neutră.

O echipă are la dispoziție 10 secunde pentru a arunca mingea peste linia de centru a terenului, după ce mingea a fost apărată sau primită de la arbitru după o întrerupere a meciului.

### **Orientare în spațiul de apărare**

În cadrul jocului Goalball nu este permis ajutorul suplimentar al altor persoane din echipă pentru orientarea pe teren. Nerespectarea va duce la o penalizare a echipei sau o penalizare personală. Orice încercare de întârziere a jocului poate fi considerată comportament nesportiv.

Terenul de Goalball are o lungime de 18 metri și o lățime de 9 metri. Terenul are trasate linii paralele din 3 în 3 metri, obținându-se astfel 6 zone.

Terenul are două zone de orientare situate în fața porților, câte o zonă pentru fiecare echipă. Toate liniile care marchează terenul au o lățime de 5 centimetri și prezintă o bandă care acoperă o sfoară pentru a ajuta jucătorii să se orienteze. În zona de orientare a fiecărei echipe sunt trasate două segmente paralele cu linia porții și patru segmente perpendiculare pe ea.

Pe terenul de joc nu sunt permise marcaje suplimentare, exceptând marcajele standard ale terenului.

### **Așezarea în apărare**

În urma unei situații de pedeapsă, jucătorii pot fi reorientați spre postul ocupat în apărare de către arbitru principal sau de un arbitru de partă. Dacă în orice moment un arbitru trebuie să reorienteze un jucător, acest lucru va determina acordarea unei pedepse personale pentru acel jucător. Replierea cu greutate în terenul de apărare este interpretată ca o întârziere intenționată a jocului.

În cadrul fazei defensive a jocului fiecare dintre jucători poate ocupa oricare dintre pozițiile de apărare: apărător central sau apărător pe flancuri.

### **Joc bilateral, cu aplicarea regulilor învățate**

Durata unui joc este de 24 de minute efective de joc, desfășurate pe parcursul a două reprize de câte 12 minute. Pauza dintre reprize este de 5 minute. Porțile au o lățime de 9 metri, o înălțime de 130 de centimetri și o adâncime de cel puțin 50 de centimetri.







## Știați că...

⊕ Patinele cu roțile, inventate în anul 1760 de muzicianul belgian Joseph Merlin, aveau roțile pe o linie ca și rolele din zilele noastre?

⊕ Prima dovadă a existenței înotului datează de acum 7000 de ani și este din Epoca de Piatră?

⊕ Primele patine au fost confecționate de către scandinavi, din coarne de cerb, pentru a putea traversa zonele înghețate din teritoriile lor?

⊕ În anul 1817 a fost inventată bicicleta, care la început se numea „drezină” și avea două roți egale și ghidon? Această era toată confecționată din lemn.

⊕ Mingea de badminton atinge în mod frecvent viteza de 200 km/h?

## DISCIPLINE SPORTIVE ALTERNATIVE

Conținuturile și criteriile de evaluare ale disciplinelor sportive alternative se stabilesc de către profesorul clasei.

### Badminton

Este un sport în care doi jucători sau două perechi de jucători joacă plasându-se fiecare de câte o parte a unui fileu care împarte terenul dreptunghiular în două jumătăți egale.

Jucătorii câștigă puncte lovind un fluturaș (minge) cu racheta, astfel încât acesta să treacă peste fileu și să aterizeze în terenul advers.

### Cicloturism

Este o activitate sportivă prin care parcurgi anumite trasee cu bicicleta.

### Dans sportiv

Se practică în perechi de către un băiat și o fată. Constă într-un ansamblu de mișcări ritmice și variate ale corpului executate pe diferite ritmuri melodice.

### Gimnastică ritmică

Este o ramură a gimnasticii, fiind singura disciplină sportivă exclusiv feminină. Exercițiile se desfășoară pe muzică, gimnastele mânuind diferite obiecte: panglică, o pereche de măciuci, coarda, minge și cerc.

### Înot

Este o mișcare de deplasare a oamenilor prin apă. Stilurile de înot sunt: craul, bras, fluture și spate.

### Korfball

Este un joc sportiv care se aseamănă cu baschetul, jucându-se pe un teren asemănător celui de fotbal în sală. Echipele sunt mixte, formate din șase jucători.

### **Orientare sportivă**

Este sportul ce constă în parcurgerea unui traseu, într-un teren necunoscut, materializat printr-o succesiune de posturi de control ce trebuie atinse. Sportivul alege ruta între posturile de control, cu ajutorul hărții și al busolei, trebuie să se orienteze, să ia decizii rapide în timp ce se deplasează cu o viteză mare.

### **Patinaj pe gheață/patinaj cu role**

Este sportul prin care te deplasezi cu ajutorul patinelor sau rotelor. Patinele sunt folosite pe gheață.

### **Sanie (obișnuită sau de concurs)**

Cu ajutorul saniei aluneci pe o pârtie descendentă, acoperită cu zăpada.

### **Schi alpin**

Este un sport practicat iarna ce constă în coborârea unor pante pe zăpadă, trecând prin anumite „porți” având fixate de clăpări (încălțăminte specifică) schiurile.

### **Schi fond**

Spre deosebire de schiul alpin, schiul fond se desfășoară pe suprafețe întinse, având călcâiul clăparului mobil.

### **Sport aerobic**

Ramură a gimnasticii, care se desfășoară individual, duo, trio și ansamblu, ce constă în efectuarea unor elemente statice și dinamice executate pe fond muzical într-un spațiu delimitat.

### **Șah**

Este un joc de strategie desfășurat între doi jucători care au sarcina de a muta piesele respectând anumite reguli pe o tablă de șah.

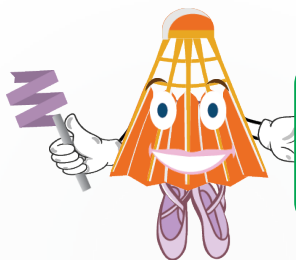
### **Tenis de masă**

Este sportul în care doi sau patru jucători lovesc o minge ușoară de la unii la alții cu ajutorul unor paete. Jocul se desfășoară pe o masă separată în două de un fileu.

### **Trântă**

Este un sport de lupte corp la corp între doi oameni care caută să se doboare unul pe celălalt. Este înrudit cu luptele greco-romane. Este considerat sportul național în Republica Moldova.





## Igienă și protecție individuală



„Minte sănătoasă în corp sănătos!”  
Juvenal (poet latin)

- ⚽ Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort;
- ⚽ Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort;
- ⚽ Regulile de igienă individuală și colectivă;
- ⚽ Semnele deteriorării igienei individuale și colective;
- ⚽ Măsurile de menținere a igienei individuale și colective;
- ⚽ Măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate;
- ⚽ Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului sau sprijinului în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate.





## Capitolul 5. Igienă și protecție individuală

Igiena reprezintă ansamblul de reguli și măsuri practice pe care trebuie să le respectăm pentru a fi sănătos.



### Dicționar

**Articulația** – locul de contact între două sau mai multe oase.

### Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort



Laur îți spune că orice activitate sportivă începe cu efectuarea exercițiilor de „încălzire” (pregătirea organismului pentru efort).

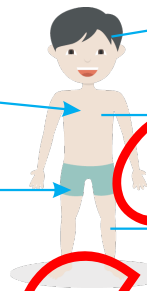
Aceasta este realizată corect, atunci când previne riscul apariției accidentărilor.

Reguli pentru pregătirea organismului pentru efort:

- ☉ asigurarea dispoziției de lucru;
- ☉ intrarea treptată în efort;
- ☉ pregătirea mușchilor și a articulațiilor.

Creșterea treptată a ritmului respirator

Încălzirea musculaturii



Crearea bunei dispoziții

Creșterea treptată a ritmului cardiac (bătăile inimii)

Încălzirea articulațiilor

Pregătirea organismului pentru efort se poate realiza prin următoarele exerciții:

#### Variante de mers

- mers pe vârfuri / călcaie;
- mers ghemuit;
- mers cu pas fandat;



#### Variante de alergare

- alergare ușoară; /
- alergare cu genunchii sus;
- alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi;
- alergare accelerată;



#### Jocuri de mișcare

- leapșa;
- șarpele își prinde coada.



## Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort



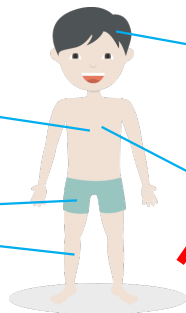
Laur te sfătuiește ca după orice efort fizic să ai în vedere refacerea organismului. Aceasta se realizează atât în timpul lecției, cât și la finalul acesteia, odată cu apariția oboselei.

Reguli pentru refacerea organismului după efort:

- liniștirea organismului;
- efectuarea pauzelor între exerciții;
- realizarea exercițiilor pentru relaxarea musculară.

Scăderea treptată a ritmului respirator, cât mai aproape de valorile normale.

Relaxare musculară



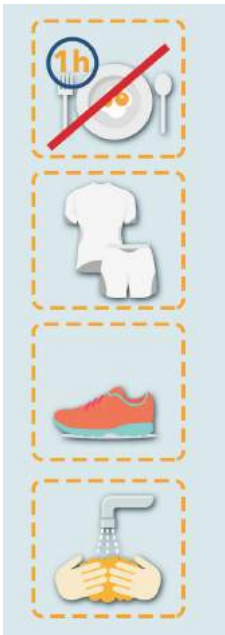
Liniștirea organismului

Scăderea treptată a ritmului cardiac, cât mai aproape de valorile normale.

Refacerea organismului după efort se poate realiza prin următoarele exerciții:

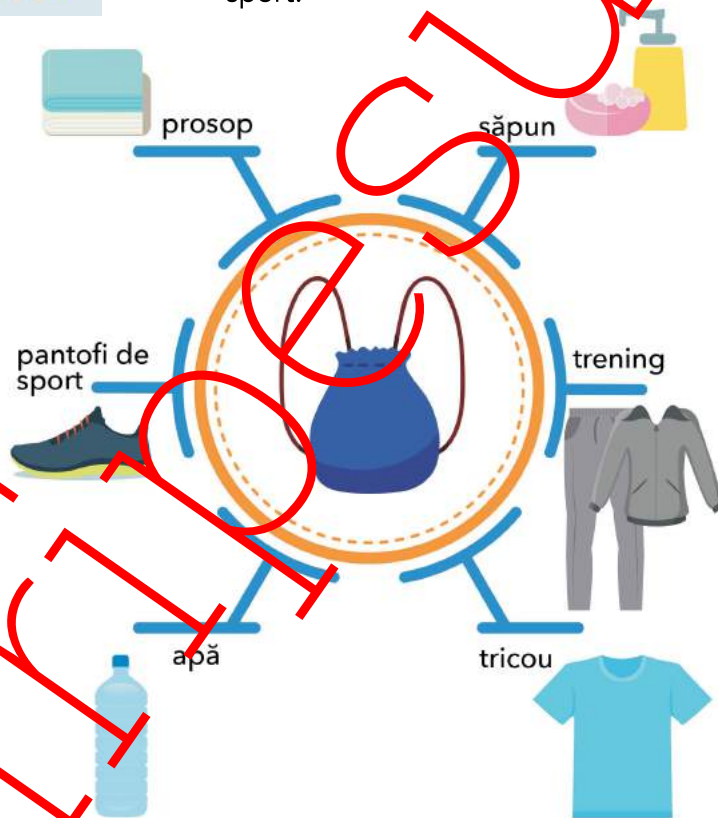
Mers și alergare	<ul style="list-style-type: none"><li>• mers de voie;</li><li>• mers cu ridicarea și coborârea brațelor prin lateral;</li><li>• alergare ușoară;</li></ul>	
Exerciții de relaxare musculară și respirație	<ul style="list-style-type: none"><li>• mers cu scuturarea brațelor și picioarelor;</li><li>• inspirație și expirație profundă.</li></ul>	
Jocuri de mișcare	<ul style="list-style-type: none"><li>• menține fulgul în aer;</li><li>• menține hârtia pe perete.</li></ul>	

## Regulile de igienă individuală și colectivă



Laur te sfătuiește:

- să nu mănânci cu o oră înainte și după lecția de educație fizică și sport;
- să porți părul prins în coadă și unghiile tăiate scurt;
- să folosești echipament curat, din bun bac, care să permită realizarea cu ușurință a mișcărilor;
- să îmbraci șort și tricou de culoare deschisă, când activitatea se desfășoară în aer liber și la temperatură ridicată;
- să îmbraci treningul când activitatea se desfășoară la temperaturi scăzute;
- să încalți pantofi pentru sport curați, de dimensiunea potrivită ție;
- să te speli pe mâini după lecția de educație fizică și sport.



## Semnele deteriorării și măsurile de menținere a igienei individuale și colective



Laur te atenționează:

Semnele deteriorării igienei	Simptome	Măsuri de menținere a igienei
miros neplăcut		- să-ți speli zilnic corpul și imediat după efortul fizic; - să porți echipamentul curat;
stare generală de rău (paloare, amețeli, senzație de vomă, dureri, sufocări)		- să te oprești din efort și să anunți profesorul;
aer „închis”		- să se aerisească regulat vestiarele și sala de sport;
încălțăminte nepotrivită		- să porți încălțăminte adecvată formei piciorului; - să păstrezi pantofii de sport curăți;
deshidratarea		- să consumi suficiente lichide;
crampele musculare (cârcel)		- să ceri ajutorul profesorului și să te masezi ușor.

Laur îți recomandă să desfășori cât mai multe activitățile sportive în aer liber, sub influența factorilor naturali de călire (întărirea organismului): aer, apă, soare.



### Dicționar

**Paloare** – culoarea mai deschisă a pielii decât cea normală

**Crampă musculară** – contracție bruscă și dureroasă a mușchiului

**Deshidratare** – pierdere excesivă de apă din corp

## Măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate







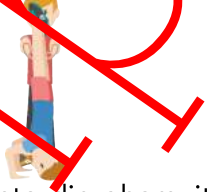


Laur te învață:

- ⚽ să aerisești vestiarul și sala de sport înainte și imediat după lecție;
- ⚽ să folosești corespunzător materialele și instalațiile sportive;
- ⚽ să anunți profesorul dacă suprafața de joc este alunecoasă, sau dacă pe aparatele pe care lucrezi sunt așchii sau elemente metalice ascuțite;
- ⚽ să transporteți, să muți sau să instalezi obiectele și aparatura ușoară de pe terenul de sport sau din sala de sport numai cu aprobarea și sub supravegherea profesorului;
- ⚽ să folosești corespunzător mobilierul și instalațiile sanitare aflate în vestiar.

## Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului sau sprijinului, în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate



Laur îți sugerează să-ți ajuți și să-ți sprijini colegii, în efectuarea exercițiilor și elementelor dificile, pentru a evita accidentările. În situațiile dificile, vei fi ajutat doar de profesor.

Ajutorul îl acorzi sau îl primești	Sprijinul îl acorzi sau îl primești
atunci când înveți elemente cu o structură tehnică mai complexă și contribuie la însușirea rapidă și corectă a exercițiilor.	atunci când, deși ești foarte bine pregătit, nu te hotărăști să începi singur exercițiul, sau când nu ești destul de sigur pe mișcare.
 – podul de jos	 – săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal
 – stând pe omoplați	 – cumpăna pe un picior/genunchi
 – stând pe cap	 – mers în echilibru
 – rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	



## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

- ⚽ orice activitate sportivă trebuie să înceapă cu pregătirea organismului pentru efort;
- ⚽ la finalul activităților care presupun efort fizic, trebuie să realizăm revenirea organismului după efort;
- ⚽ întotdeauna să fii și să ai echipamentul curat;
- ⚽ în cazul în care apar probleme de sănătate, semnalează-le profesorului;
- ⚽ păstrează vestiarul, sala și terenul de sport curate;
- ⚽ nu ezita să ceri ajutorul și sprijinul colegilor sau profesorului.



### Laur te întreabă!

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

a) Prin refacerea organismului după efort se urmărește încălzirea articulațiilor.

b) Trebuie să ai tricou de schimb după lecția de educație fizică.

2. Enumeră patru obiecte care trebuie să se regăsească în sacul pentru lecția de educație fizică.

#### 3. Găsește perechea potrivită:

a. element tehnic dificil;

1. mers pe vârfuri

b. încălțăminte nepotrivită;

2. bătăături

c. exerciții de relaxare musculară;

3. mers cu scuturarea brațelor și picioarelor

d. variante de mers.

4. ajutor

3. Alege din variantele de mai jos pe cea care se potrivește cel mai bine pentru următorul enunț:

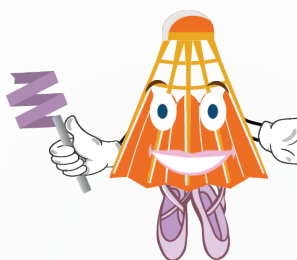
În cazul în care resimți stare generală de rău:

a. solicitezi aerisirea săli;

b. părăsești imediat sala;

c. te oprești din efort și anunți profesorul;

d. ceri ajutorul unui coleg.



## Comportamente și atitudini



„Ai învins? Continuă! Ai pierdut? Continuă!”

Pierre de Coubertin  
(părintele Jocurilor Olimpice moderne)

- ⊕ Rolurile atribuite elevilor în lecțiile de educație fizică și sport;
- ⊕ Comportamentele specifice întrecerilor sportive;
- ⊕ Relațiile dintre componenții unei grupe / echipe în cadrul activităților de educație fizică și sport;
- ⊕ Stările și reacțiile emoționale survenite în întreceri sportive;
- ⊕ Atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale;
- ⊕ Obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor;
- ⊕ Forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor.

## Capitolul 6. Comportamente și atitudini

Înainte, în timpul și după activitățile fizice pe care tu și colegii tăi le desfășurați, puteți manifesta anumite comportamente care să poată influența în bine sau în rău desfășurarea acestora.

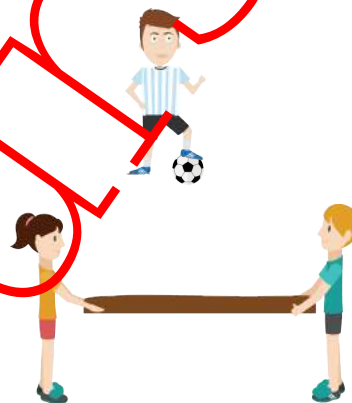
### Rolurile atribuite elevilor în lecțiile de educație fizică și sport



Laur îți spune că efectuarea, prin rotație, a unor roluri în lecție te obișnuiește cu relațiile de subordonare și conducere, cu caracterul obligatoriu al respectării regulilor stabilite, cu manifestarea corectă (cinstită) în orice împrejurare.

În timpul lecției de educație fizică și sport, poți primi următoarele roluri:

- conducerea unor secvențe din lecție;
- căpitan de echipă;
- arbitru sau scorer la jocurile sportive;
- cronometror la probele de alergări;
- arbitru de traseu la alergarea de rezistență;
- măsurarea săriturilor în atletism;
- prezentarea informațiilor de la competițiile sportive desfășurate în ultimele zile;
- distribuirea și recuperarea unor materiale didactice;
- montarea și demontarea instalațiilor sportive ușoare.



### Comportamentele specifice întrecerilor sportive

Întrecerea sportivă reprezintă o sărbătoare a spiritului uman, a corpului și a minții și este caracterizată de următoarele valori și comportamente:



Prin fair-play se înțelege întrecerea cinstită, evitarea accidentării adversarilor, folosirea unui vocabular civilizată.

### Decalogul Fair-play-ului

1. Așa cum te respecti pe tine, să îi respecti și pe cei din jurul tău!
2. Să urmărești cu tărie și cu credință să creezi o armonie între trup (corp) și suflet!
3. Să încerci să fii vesel și bine dispus, pentru că orice stare se transmite!
4. Să te străduiești să-ți păstrezi cumpătul împotriva instinctelor – „cine seamănă vânt, culege furtună”!
5. Să lupți din răspuțeri până la ultima clipă și să nu te supere nereușitele decât dacă sunt rezultatul propriilor tale greșeli!
6. Să fii modest în fața victoriei și să recunoști meritele celor învinși!
7. Să nu lași dezamăgirea, supărarea și ura să-și facă loc atunci când ești învins și să ai demnitatea de a da mâna și de a-l recunoaște pe învingător!
8. Să înveți să respecti regulile jocului și ale antrenamentului!
9. Să respecti deciziile arbitrilor!
10. Să respecti coechipierul, adversarul și nu în ultimul rând publicul!

### Relațiile dintre componenții unei grupe sau echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport



În timpul lecțiilor de educație fizică și sport, Lămur te atenționează că nu îți mai păstrezi locul din sala de clasă. Te vei învecina cu alți colegi, vei exersa în perechi și pe grupe, vei deveni membru al unor echipe care se întrec și a căror componență se poate modifica de la o lecție la alta. Astfel:

- încurajezi coechipierii;
- comunică și colaborezi cu partenerii de grupă;
- feliciți partenerii.



## Stările și reacțiile emoționale survenite în întrecerile sportive

Activitatea sportivă cultivă optimismul, implicarea, inițiativa, ambiția, caracteristici de mare utilitate în orice situație din viața de zi cu zi.



Laur îți spune că este în regulă să ai emoții în timpul competițiilor. „Fluturașii din stomac” sunt semne naturale, normale, pe care le are orice concurent.









### Dicționar

**Emoția** – este reacția la un anumit eveniment

**Ambiția** – dorința arzătoare de a realiza ceva

### Stări și reacții emoționale

Pozitive, care trebuie întărite	Negative, care trebuie diminuate
– bucurie; 	– tristețe; 
– calm; 	– furie; 
– încredere. 	– teamă. 

Emoțiile pot fi controlate prin autocontrol, care se îmbunătățește în timpul întrecerilor sportive, prin formarea obișnuinței de a lua decizii de multe ori sub presiune (din partea coechipierilor, a adversarilor, a profesorului antrenor, a spectatorilor).

## Atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale



În timpul activităților sportive, Laur îți spune că trebuie să ai atitudini și comportamente pozitive de relaționare, care sunt prevăzute în regulamentele sportive. Acestea trebuie să fie aplicate și în viața de zi cu zi.

### AȘA DA!

1. Respectarea regulilor;
2. Încurajarea coechipierilor;
3. Respectarea adversarilor;
4. Acceptarea deciziilor arbitrilor;
5. Modestie;
6. Altruism.

### AȘA NU!

1. Încălcarea regulilor;
2. Admonestarea coechipierilor;
3. Lipsa de respect față de adversari;
4. Reacții negative față de adversar;
5. Îngâmfare;
6. Egoism.

Atitudinile și comportamentele nesportive pot fi sancționate prin:

- ⊗ oprirea activității;
- ⊗ depunerea echipei din care faci parte pentru comportament necorespunzător;
- ⊗ anularea avantajului câștigat;
- ⊗ excluderea temporară din întrecere sau concurs.

## Obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor

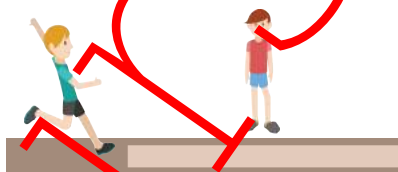


Laur îți spune că a fi obiectiv înseamnă a fi imparțial, nepărtinitor.

Pentru a-ți putea evalua corect adversarii și partenerii trebuie să încerci să cunoști aptitudinile acestora în practicarea activităților sportive.

Te poți compara pe rând cu fiecare dintre colegii sau adversarii tăi și poți observa dacă:

- alergi mai repede și mai mult;
- sari mai mult;
- execuți cât mai corect anumite exerciții;
- reușești să înscrii mai multe coșuri, goluri, puncte în jocurile sportive.



## Forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor

Pe tot parcursul întrecerilor e bine să-ți susții și să-ți încurajezi colegii de echipă, dar să nu uiți să-ți feliciți adversarul, indiferent de rezultatul obținut de acesta.



Laur te învață cum poți să fi un bun partener în echipă.

- Bucură-te de joc, nu de victorie!
- Adună-ți echipa și explică: „suntem o echipă, ceilalți sunt azi doar adversari sportivi, mâine îți pot fi coechipieri”!
- Rămâi calm chiar dacă ceilalți te provoacă!
- Gândește-te că totul este doar un joc!
- Bucură-te de victorie, dar nu ironiza adversarul!
- Felicită și aplaudă echipa câștigătoare!
- Mulțumește coechipierilor tăi pentru joc!





## RECAPITULARE ȘI EVALUARE



### Laur îți reamintește!

- ⚽ Principalele roluri atribuite în lecție: conducerea unor secvențe din lecție, căpitan de echipă, arbitru sau scorer la jocurile sportive.
- ⚽ Fair-play-ul înseamnă întrecerea cinstită.
- ⚽ Să-ți încurajezi coechipierii, să comunici și să colaborezi cu partenerii de grupă, să-ți feliciți partenerii.
- ⚽ Bucuria sau tristețea, încrederea sau teama sunt principalele emoții care apar în întrecerile sportive.
- ⚽ În timpul activităților sportive trebuie să ai atitudini și comportamente pozitive.
- ⚽ A fi obiectiv înseamnă a fi imparțial.
- ⚽ E bine să-ți susții și să-ți încurajezi colegii din echipă, dar să nu uiți să-ți feliciți adversarul.



### Laur te întreabă!

1. Formează cuvântul corect, și vei afla denumirea valorilor și comportamentelor întâlnite în sport, conform modelului (TIPSRI ED ĂHEIPC = SPIRIT DE ECHIPĂ):

IARF – YPLA; REÎJUNARCA.

2. Enumeră două roluri pe care le poți primi în lecție.

3. Apreciază cu adevărat sau fals enunțurile următoare:

- a) Trebuie să nu respecti deciziile arbitrilor.
- b) Încurajează coechipierii.

4. Găsește perechea potrivită:

- a. sunt modest
- b. când ești învins
- c. să nu te supere nereușitele
- d. așa cum te respecti pe tine

- 1. ai demnitatea de a-l recunoaște pe învingător
- 2. decât dacă sunt rezultatul propriilor tale greșeli
- 3. respectă-i pe cei din jur
- 4. recunosc meritele celor învinși

**5. Alege varianta corectă. Emoția pozitivă este:**

- a. tristețea;
- b. furia;
- c. calmul;
- d. teama.

**6. Alege din variantele de mai jos, pe cea care se potrivește cel mai bine pentru următorul enunț:**

Ești un bun coechipier dacă:

- a. nu dai mâna cu adversarii dacă aceștia câștigă;
- b. te cerți cu arbitrul pentru echipă;
- c. mulțumești coechipierilor tăi pentru joc;
- d. te bucuri de victorie, râzând de adversari.

## EVALUARE FINALĂ

1. Enumeră variantele în care se poate realiza alinierea.
2. Enumeră trei variante de mers.
3. Menționează un joc dinamic pentru dezvoltarea vitezei.
4. Menționează două elemente din școala alergării.
5. Menționează două aspecte pe care trebuie să le ai în vedere atunci când execuți o linie acrobatică.
6. Menționează criteriile de apreciere a unei sărituri.
7. Menționează și explică două dintre regulile jocului de baschet.
8. Menționează și explică două dintre regulile jocului de fotbal.
9. Menționează și explică două dintre regulile jocului de handbal.
10. Menționează și explică două dintre regulile jocului de oină.
11. Menționează și explică două dintre regulile jocului de rugby tag.
12. Menționează și explică două dintre regulile jocului de volei.



StripesURSERO

StripesURSERO



www.edituradp.ro  
 ISBN 978-606-31-0465-7



9 786063 104657

STIPEȘ IULIA