

Gheorghe BALINT

**Jocurile dinamice – o alternativă
pentru optimizarea lecției de
educație fizică cu teme din fotbal
în învățământul gimnazial**

Editura PIM

Iași, 2009

Referenți științifici:

Profesor universitar Doctor Rață Gloria

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Universitatea din Bacău

Profesor universitar Doctor Ene-Voiculescu Carmen

Facultatea de Educație fizică și Sport
Universitatea „Ovidius” din Constanța

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

(C) 2009. Toate drepturile aparțin autorului.

Reproducerea parțială sau integrală a conținutului prezentat în această carte nu se poate face fără acordul prealabil scris al autorului.

Tehnoredactare și coperta: Gheorghe BALINT.

Cuprins

Cuvânt înainte.....	5
Cultura fizică, educația fizică și sportul – componente ale culturii universale.....	11
Jocurile dinamice în lecția de educație fizică.....	15
Definiții și clasificări ale jocurilor dinamice	15
Rolul jocurilor dinamice în lecția de educație fizică	25
Aspecte metodice și valențe formative ale jocurilor dinamice în lecția de educație fizică.....	31
Locul jocurilor dinamice în lecția de educație fizică	35
Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică	37
Locul și rolul jocului de fotbal în lecția de educație fizică din învățământul românesc.....	39
Caracteristicile jocului de fotbal școlar.....	43
Caracteristicile formative și valențele formative ale jocului de fotbal școlar	45
Obiective operaționale recreativ-distractive	46
Obiective operaționale compensatorii și de refacere	46
Obiective operaționale privind formarea caracterului și a personalității.....	47
Particularitățile predării jocurilor dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)	49
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a - a IV-a..	53
Jocurile dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal la clasele I-a - a IV-a.....	55
Jocuri dinamice recomandate în lecția de educație fizică la clasele I-a și a II-a.....	60
Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II.....	70
Jocul de minifotbal pentru clasele I-II	70
Jocuri dinamice recomandate în lecția de educație fizică la clasele III-a și a IV-a	72
Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV	82
Particularitățile predării jocurilor dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)	83
Jocurile dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal la clasele V – VIII.....	87
Jocuri dinamice recomandate în lecția de educație fizică cu teme din fotbal pentru clasele V-VI	90
Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI.....	93

Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI.....	102
Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI.....	102
Jocuri dinamice recomandate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII	104
Jocul bilateral de minifotbal, cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII	108
Modele operaționale pentru lecția de educație fizică cu teme din fotbal	109
Proiect operațional pentru clasa I - Model	110
Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model.....	115
Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model.....	120
Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model	125
Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model	131
Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model	136
Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model	141
Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model	146
Bibliografie	151

Cuvânt înainte

Integrată într-o educație generală cu profund caracter perspectiv, educația fizică parte componentă a procesului de educație, concură, prin conținutul ei specific, la realizarea idealului educațional și nu în ultimă instanță a celui social, de formare a unei personalități care să întruchipeze participantul component și activ la dezvoltarea societății și la modelarea propriei sale persoane.

Educația fizică nu are ca obiective doar ameliorarea sănătății, dezvoltarea musculaturii, creșterea îndemânării sau însușirea de deprinderi motrice.

Prin activitatea corporală, copilul devine conștient de posibilitățile sale, în condițiile reușitei sau nereușitei, alături de ceilalți, în lupta cu sine sau contra naturii, tânărul învață, în același timp, să se înțeleagă pe sine și să cunoască mai bine lumea.

Stimularea unui copil pentru a participa la activitățile educației fizice și sportului înseamnă mai mult decât a-i oferi un simplu antrenament corporal. Înseamnă a-i oferi o adevărată educație personală și socială, înseamnă a-l situa în raport cu ceilalți, a-i permite să se manifeste, a-l dezvălui pe el, să însuși și lumii prin intermediul propriului corp (Mârza D. N., 2007).

Prin intermediul instalațiilor și aparatelor sportive folosite în lecția de educație fizică, copiii fac cunoștință și cu alte aspecte ale lumii materiale.

De exemplu: mingea satisface prin forma sa, ea incită la acțiune deoarece poate fi lovită cu piciorul, aruncată, prinsă, rostogolită, controlată, pe scurt toate proprietățile sale putând fi utilizate

pentru a se exprima și a se juca.

Datorită caracterului ei practic, activ, educația fizică se înscrie printre disciplinele cu noi posibilități de realizare a obiectivelor generale ale învățământului și contribuie la realizarea dezvoltării fizice, la creșterea capacității generale de rezistență la efort, înzestrarea elevilor cu priceperi, deprinderi și obișnuințe, dezvoltarea acelor aptitudini motrice solicitate de aceste activități, obișnuirea cu spiritul de echipă, cu activitatea de grup, cu disciplina, cu ordinea și exigența.

Educația fizică, incluzând în conținutul ei multe elemente ale sportului (mijloace, metode) contribuie la realizarea unei baze multilaterale de pregătire, favorizând și practicarea sistematică a diferitelor ramuri sportive.

Prin conținutul, cerințele și formele de organizare educația fizică asigură fiecărui elev posibilitatea învățării și practicării unor ramuri de sport.

În acest sens, programele prevăd în conținutul lor obiective și mijloace menite să contribuie la îndeplinirea acestui deziderat, iar reglementările în vigoare asigură un cadru organizatoric adecvat.

Fiind parte componentă a procesului de educație, educația fizică și sportul își aduc contribuția importantă în formarea multilaterală, asigurând realizarea următoarelor obiective generale:

- asigură păstrarea și întreținerea stării de sănătate prin folosirea exercițiului fizic în combinație cu factorii naturali de călire (aerul, apa, soarele, etc.) în scopul creșterii potențialului de muncă fizică, intelectuală și în scopul formării personalității și caracterului;
- asigură dezvoltarea fizică normală și armonioasă;
- asigură recreerea, refacerea, recuperarea organismului elevilor;
- crește capacitatea de efort și rezistență la îmbolnăviri și intemperii;
- asigură însușirea deprinderilor și priceperilor de mișcare generală și specifică ramurilor de sport;
- asigură dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice și aptitudinilor morale și de voință;

- asigură formarea obișnuinței de practicare liberă a exercițiilor fizice.

„Instrucțiunile privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în învățământul preșcolar, primar, gimnazial, liceal și profesional” aprobate cu Ordinul Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului nr. 6226/1986 arată că în unitățile de învățământ, educația fizică și sportul se organizează și se desfășoară în următoarele forme de activitate:

- activitatea comună cu întreaga grupă de copii, la învățământul preșcolar;
- ora de educație fizică la învățământul primar, gimnazial liceal și profesional;
- ora de activități sportive la nivelul gimnazial și liceal (grupe de pregătire sportivă);
- gimnastica zilnică;
- activitatea sportiv-turistică de masă, organizată în timpul liber al elevilor;
- cercul sportiv la învățământul sportiv;
- activitatea sportivă de performanță organizată în cadrul cluburilor sportive.

Realizarea obiectivelor educației fizice contribuie în mod pozitiv la dezvoltarea dimensiunii motrice, intelectuale, afective și volitive a personalității umane.

Printr-o tehnologie didactică corect aplicată, educația fizică sprijină realizarea obiectivelor generale ale educației prin:

- dezvoltarea și perfecționarea motricității, în scopul însușirii deprinderilor motrice și a perfecționării priceperilor motrice;
- formarea și stimularea activității intelectuale (gândire, imaginație, judecată, atenție, memorie, spirit de observație) a proceselor afective (emoții, sentimente, interese, motivații, simpatii, bucurie, respect, sentimentul de dreptate, dezamăgire, mânie, simțul responsabilității etc.) și a capacității de socializare;
- formarea și dezvoltarea calităților morale și de voință ale personalității (hotărâre, dârzenie, disciplină, cinste, sinceritate, perseverență, consecvență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, inițiativă etc.);

- dezvoltarea percepțiilor și reprezentărilor asupra mișcării, asupra deplasării în spațiu;
- formarea unor deprinderi și calități necesare în activitatea socială (punctualitate, disciplină, tenacitate, coordonare, rezistență, forță, viteză de reacție și execuție, reflexe de autoapărare și autoasigurare, orientare în spațiu);
- perfecționarea activității aparatelor și sistemelor organismului;
- perfecționarea unor caracteristici speciale ale funcțiilor organismului „simțul mingii”, simțul pragului”, „simțul accelerării”, „simțul ritmului”, „simțul kinestezic”, „simțul porții”, „vederea periferică” etc.

Finalitățile, obiectivele educației fizice și sportului sunt subordonate celor ale educației generale și sunt impuse de nevoile sociale.

Educația fizică contribuie la dezvoltarea omului din punct de vedere fizic, psihic, motric, afectiv și social. Lecția de educație fizică reprezintă principala formă de organizare a activității fizice în procesul instructiv – educativ.

În cadrul orelor de educație fizică se urmărește întărirea stării de sănătate a elevilor, creșterea rezistenței organismului la factorii de mediu, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, inițierea în practicarea unor ramuri de sport, dezvoltarea calităților morale și de voință.

Pentru a ajunge la obiectivele mai sus menționate, profesorului îi revine marea sarcină de a alege din multitudinea mijloacelor pe care le posedă educația fizică, pe cele care le consideră mai eficiente, dar care să corespundă particularităților de vârstă și sex și nivel de pregătire ale elevilor, precum și celor care se referă la baza materială și tradițiile școlii.

Având în vedere toate acestea putem afirma că jocurile dinamice și pregătitoare utilizate în lecția de educație fizică oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață, deoarece ele înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura și uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată.

Utilizarea jocurilor dinamice în lecția de educație fizică contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și ritmul

activităților sociale, prin cumulul unor influențe și efecte pozitive cu caracter sanotrofic și educativ.

Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocurilor dinamice asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și posibilitatea desfășurării acestora în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate.

În același timp, valențele formative ale jocului de fotbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât și în celelalte activități sportive – recreative din școlile gimnaziale și din licee.

La elevi, aceste obiective operaționale ajung și acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică, în condițiile oferite de această disciplină.

Prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor și jocului de fotbal.

Fiind preocupat în permanență de calitatea lecțiilor de educație fizică, am căutat permanent să optimizez lecția de educație fizică prin găsirea celor mai eficiente mijloace pentru realizarea obiectivelor sale.

Modernizarea permanentă a activității de educație fizică și sport în școală impune găsirea unor noi metode, procedee și mijloace prin care să se acționeze în practică, precum și perfecționarea continuă a celor existente în baza noilor obiective ale educației fizice.

Această carte încearcă să propună un nou concept privind utilizarea jocurilor dinamice în lecția de educație fizică, pornind de la premiza că aceste jocuri sunt mult mai atractive pentru elevi și asigură în același timp realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

Pornind de la această premisă considerăm că jocurile dinamice și pregătitoare se pot constitui în mijloace și metode ale lecției de educație fizică, contribuind la educarea indicatorilor psihomotricității elevilor iar folosirea acestora într-o pondere mare în lecție, raționalizat aplicate și riguros selecționate, vor asigura creșterea calității lecției, în principal în ceea ce privește densitatea, atractivitatea, frecvența elevilor la lecții, dar implicit și realizarea celorlalte obiective ale educației fizice.

Încercând să fiu mai aproape de cerințele practice și oferind o serie de mijloace axate în principal pe structuri de acționare nu am făcut altceva decât să pun la dispoziția celor interesați un material metodic care ar urma să fie prelucrat și adaptat condițiilor existente în fiecare școală din țara noastră.

Gheorghe BALINT

Cultura fizică, educația fizică și sportul – componente ale culturii universale

Cultura fizică este o componentă deosebit de importantă și interesantă a culturii universale, care – prin accepțiune unanimă – sintetizează toate valorile materiale și spirituale puse în slujba dezvoltării personalității umane, menite a fructifica exercițiile fizice, în scopul perfecționării potențialelor biologic, spiritual, motric ale omului.

Cultura fizică nu presupune, în sine, activitate. Sfera acesteia este deosebit de largă, ea cuprinzând o serie de categorii valorice:

1. valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice, concretizate în:
 - discipline științifice în domeniu;
 - regulamente competiționale (îmbunătățite permanent);
 - performanțe motrice (recorduri);
 - măiestria tehnică și tactică;
 - etc.
2. valori create în dezvoltarea filogenetică a omului, concretizate în următoarele elemente:
 - dezvoltarea corectă și armonioasă a omului, practicant al exercițiilor fizice;
 - idealul despre dezvoltarea armonioasă corporală umană

(reflecat și în unele opere clasice, cum este de exemplu Discobolul lui Miron);

- etc.

3. valori create direct în procesul de practicare a exercițiilor fizice, care sunt de natură materială sau create prin spectacolul sportive (vezi Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, ...);

4. valori de ordin spiritual, gânduri și reflecții scrise despre practicarea exercițiilor fizice, despre unele proiecte de baze materiale sau instalații sportive, invenții și inovații.

Educația fizică este o componentă a educației generale integrale, alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică, și educația tehnico – profesională.

Între toate aceste componente există o interdependență, o serie de relații reciproce, care generează un întreg sistem.

Educația fizică reprezintă activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul mării în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale.

Este un fapt cert că educația fizică influențează extraordinar de mult, sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere, în special cea morală și estetică.

Educația fizică are o serie de caracteristici fundamentale :

- este fiziologică prin natura exercițiilor;
- este pedagogică prin metodă;
- este biologică prin efecte;
- este socială prin organizare.

Educația fizică constituie o activitate cu un preponderent caracter practic specific care are la bază exercițiile fizice practicate de oameni de diferite vârste, de ambele sexe și din motive diferite.

Asociația Americană pentru Sănătate, Educație Fizică și Recreere (A.A.H.R.E.R.) citată de Dragnea A. și colaboratorii (2006) afirmă că:

„educația fizică este o parte integrantă a educației totale, care contribuie la dezvoltarea fiecărui individ prin intermediul mișcării umane.”

Conform Legii nr. 69 – Legea Educației Fizice și Sportului, educația fizică și sportul sunt activități de interes național, sprijinite de stat.

Definiția educației fizice prezentată în această lege este următoarea:

„prin educație fizică și sport se înțelege toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel. Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ și instituțiile sportive au obligația de a sprijini educația fizică, sportul pentru toți și sportul de performanță și de a asigura condițiile de practicare a acestora.”. (Legea Educației Fizice și Sportului, nr.69, Monitorul Oficial al României nr.200 din 9 mai 2000).

Sportul este activitatea prezentă în toate perioadele istorice, ca element important al pregătirii tinerei generații pentru exigențele vieții sociale. El a evoluat încă din comuna primitivă când avea scop de procurare a hranei și de apărare.

Mișcările pentru muncă se suprapuneau cu cele de joc, rezultând mai târziu sporturile și turismul (pescuitul, vânătoarea și cicloturismul).

Ulterior sportul dobândește noi valențe :

- deplasarea în condiții improprii omului (înot, schi, patinaj, etc.);
- prelungire a activității sociale (pregătirea forței de muncă) evoluând odată cu știința și tehnica (ciclism, tir, parașutism, sporturi auto-moto, etc.);
- în zilele noastre, sportul are și rol recreativ și compensator (combaterea sedentarismului);
- evoluția aparatului de specialitate în pas cu tehnica (cronometrajul, panouri de baschet, prăjini, motociclete).

Dacă timpul liber este folosit judicios, el devine un mijloc de formare a personalității umane, de educație permanentă.

Activitățile libere trebuie organizate împreună cu colegii,

prietenii, cu familia, atât sub formă necompetițională (plimbări, excursii, jocuri dinamice, înot) cât și sub forma unor competiții.

Obișnuirea treptată a elevilor cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a mișcării înseamnă modelare, conștientizare și participare activă.

Atât sportul cât și cultura contribuie la îmbogățirea patrimoniului uman :

- în primul rând prin dezvoltarea inteligentă și chibzuită a corpului nostru;
- în al doilea rând printr-o căutare răbdătoare care urmărește în mod constant câmpul inteligenței și al sensibilității noastre.

Ca să terminăm această succintă paralelă între cultură, educație fizică și sport trebuie să remarcăm că toate cele trei noțiuni sunt purtătoare de valori etice, fie că este vorba despre asprimea efortului, de armonia personalității, de simțul dreptății, pe care îl implică respectarea regulilor sau fraternitatea raselor și popoarelor.

Dar ceea ce constituie baza valorilor etice ale sportului nu este întotdeauna recunoscută de cultura generală a societății contemporane.

Înainte de toate sportul și cultura s-au născut din același izvor, care se numește timp liber.

De asemenea este extrem de sugestiv faptul că grecii foloseau același cuvânt pentru a denumi răgazul, școala și educația.

Jocurile dinamice în lecția de educație fizică

Definiții și clasificări ale jocurilor dinamice

Termenul „**joc de mișcare**” (sau **joc dinamic**) provine de la cuvântul latin „jocus” și cuvântul francez „dynamique”.

Dicționarul Explicativ al Limbii Române (1996) tălmăcește cuvântul „joc” („joacă”) sau ”a se juca” în felul următor:

„acțiunea de a se juca și rezultatul ei”, „activitate distractivă (mai ales la copii)”, „distracție (copilărească)” sau „a-și petrece timpul liber, amuzându-se cu diferite jocuri sau jucării”, „a se distra”.

Tot aici găsim și o altă explicație :

„competiție sportivă de echipă, căreia îi este proprie lupta sportivă (baschet, fotbal, etc.)”, „mod specific de a se comporta într-o întrecere sportivă”.

În același timp, cuvântul „dynamique” nu înseamnă altceva decât „plin de mișcare”, „de acțiune”, „activ”, „care este în continuă (și intensă) mișcare”, „evoluție”, „care se desfășoară rapid”.

Ca o primă concluzie, încercăm să definim „jocul dinamic” ca fiind:

„o activitate distractivă, ce se caracterizează printr-o mișcare continuă și un activism intensiv.”.

Cu toate acestea, este firesc că cuvântul „joc” are și alte semnificații. V. Iacovlev (1974), de exemplu, remarcă că acest

termen este unul polisemantic și variabil din punct de vedere istoric. El servește pentru a exprima ideea despre diferite acțiuni, fenomene și deseori este utilizat convențional. Autorul aduce, drept exemplu, binecunoscutele expresii „jocul prețurilor”, „jocul forțelor”, „joc de cuvinte”, etc.

Cuvântul „joc” are sensuri diferite și atunci când este vorba despre „Jocurile Olimpice”, „jocurile sportive”, etc.

Pe lângă varietatea de semnificații, jocul se aplică în diverse domenii: în medicină, în sociologie, în tehnică, iar în arta dramatică jocul este esența acesteia (L. Fediuc, 2002).

Înainte de a defini noțiunea „**joc de mișcare**”, V. Iacovlev (1974) propune, mai întâi de toate, explicații referitor la expresia „**joc ca element al culturii**”, și anume:

„fenomen social, constituit istoric, un mod deosebit de activitate, caracteristic omului”.

Dezvoltându-se în egală măsură cu cultura societății, „activitatea de joc” satisface diferite necesități ale oamenilor (odihnă, distracții, dezvoltarea unor capacități, atât fizice, cât și intelectuale, etc.).

La rândul său, „**activitatea de joc**”, după V. Iacovlev (1974), reprezintă:

„un anumit interes pentru societate și pentru persoane aparte, ce se caracterizează printr-o diversitate de obiective și acțiuni motivate, manifestate prin liber consimțământ și emotivitate”.

În procesul activității de joc, spune autorul, nu se produc valori materiale și nu se însușesc bunuri naturale pentru satisfacerea necesităților vitale.

În sfârșit V. Iacovlev (1974) definește **jocul de mișcare** ca o:

„manifestare a activității de joc, în care este evidențiat lucid rolul mișcărilor și pentru care sunt caracteristice acțiuni motrice active și creative, motivate de subiectul acesteia (temă, idee). Aceste acțiuni sunt limitate parțial de anumite reguli și sunt orientate spre învingerea diferitelor dificultăți (obstacole) pentru a realiza obiectivele propuse (a câștiga, a cuceri, a însuși anumite procedee, etc.)”.

Jocurile, în general, afirmă Gh. Cârstea (2000), sunt activități de tip ludic, cu implicații deosebite asupra dezvoltării personalității executanților din mai multe puncte de vedere, inclusiv din cel al

contribuției pe planul integrării sociale. Ele sunt activități totale, atractive, spontane, libere, naturale și dezinteresate, având valențe recreative și compensatorii (M. Epuran, 1990).

În „**Terminologia educației fizice și sportului**” sub redacția dr. Nicu Alexe (1974), înțelesul principal al termenului „**joc de mișcare**” este:

„gen de joc, compus din acțiuni cu structuri preponderent motrice, atractive și de întrecere, care urmărește dezvoltarea psihomotorie a copilului sau recreația lui”.

Tot aici, la compartimentul „observații și recomandări”, se menționează că

„jocul de mișcare are reguli prestabilite care îi delimitează timpul și spațiul de desfășurare, numărul de participanți, codul de întrecere și de interrelații între membrii colectivului care îl realizează”.

Și profesorul L. Matveev (1991) își expune punctul de vedere referitor la noțiunea de joc. Vorbind la general, acesta remarcă că însemnătatea jocului, ca fenomen social multilateral, depășește cu mult sfera educației fizice și chiar a educației în ansamblu.

Apărut la etapele inițiale ale istoriei și dezvoltându-se împreună cu întreaga cultură a societății, jocul a servit și servește la satisfacerea diferitelor necesități – în autocunoaștere și crearea contactelor exterioare, dezvoltarea spirituală și fizică, odihnă și distracție, etc.

R. Chapuis (1968), A. Niculescu, I. Cruli (1976), Gh. Dumitrescu (1979), D. Elconin (1980) ș.a., încercând să determine funcția biologică a jocurilor, le consideră drept teren în care are loc „**descărcarea unui surplus de forță vitală**”.

Alți autori (E. Verza, 1973; M. Zapletan, 1980) sunt de părere că orice ființă vie, când se joacă, manifestă un spirit de imitație congenital.

În literatura de specialitate se poartă numeroase dispute în legătură cu apariția jocurilor.

O dovadă elocventă în acest sens este apariția numeroaselor teorii care încearcă să explice jocul și funcțiile sale, înlocuind activitatea de joc cu cea de tip general, specifică omului, indiferent de vârstă. Preocupări privind originea și evoluția jocului au existat întotdeauna, însă abia către sfârșitul secolului al XIX-

lea cercetările au luat o mare amploare.

Teoria lui Lazarus (U. Șchiopu, 1970) explică **jocul** ca „**mijloc de satisfacere a necesității de repaus**”, de recreere. Explicația este simplistă și îngustează aria de manifestare a activităților de joc a copilului, pentru care jocul este activitatea fundamentală.

Deși această teorie este valabilă pentru jocurile și distracțiile adulților, ea a fost reconsiderată prin teoria odihnei active, care demonstrează că activitatea de joc este mai reconformată decât odihna pasivă și are funcții de recuperare.

Teoria poetului Fr. Schiller, la care aderă și H. Spencer (G. Chiriță, 1983) este la fel de fragilă. Ei consideră jocurile de mișcare ca formă de manifestare a unui surplus de energie care nu a fost utilizată în alte activități. Practica a dovedit însă că, în cele mai multe cazuri, copii nu se joacă pentru a consuma energia de care dispun. De cele mai multe ori ei se joacă chiar dacă sunt flămânzi, obosiți, bolnavi sau în convalescență.

Teoria formulată de Stanley Hall (T. Corneșan, 1970) se bazează pe legea bioenergetică a lui Haeckel, potrivit căreia dezvoltarea copilului recapitulează evoluția speciei umane. Aceasta înseamnă că, în copilărie, jocurile sunt similare cu acțiunile întreprinse ulterior pe scara evoluției umanității, ceea ce presupune dispariția parțială a activității de joc la vârsta adultă.

Numeroase controverse a stârnit teoria lui Karl Gross (U. Șchiopu, E. Verza, 1981) care pornește de la un punct de vedere pur biologic, identificând jocul copilului cu acela al animalelor, ca manifestare a instinctelor primare.

Considerând jocul drept „preexercițiu”, adică un exercițiu pregătitor pentru viața de mai târziu, el nu a sesizat că activitatea de joc nu se rezumă la instincte, ci implică și acțiuni mintale, funcții psihice, particularități de personalitate și aspecte ale sociabilității.

Potrivit acestei „teorii a autoeducării” sau „preexercițiului”, care evidențiază rolul covârșitor al eredității, jocul este un mijloc de dezvoltare a instinctelor și predispozițiilor moștenite, motivația lui fiind înclinația înnăscută a copilului de a acționa prin joc.

Adepții teoriei freudismului consideră jocul ca formă maladivă de activitate, care are la bază mecanisme de refulare, eliberând „eul” prin compensare a complexului de inferioritate al copilului față de adulți.

La baza teoriilor științifice despre joc stă teoria lui G. Chiriță,

1983, arătând că:

„În viața socială apare mai întâi munca și apoi jocul, după cum în viața copilului jocul apare înaintea muncii”.

Jean Chateau (1972) apreciază că în joc se manifestă dorințele copilului de a ajunge la vârsta maturității. După părerea sa, la originea activității de joc a copilului se situează inventivitatea, inițiativa, învățarea prin tradiția, structura și instinctele noastre.

E. Claparete (1975) consideră că jocul este **“o activitate mediată de dorințe și necesități”**.

Lehman și Witli (I. Ilca, 1972), pentru prima dată, au scos la iveală faptul că conținutul jocului este dependent de mediul social al copilului.

Noi considerăm că o direcție de perspectivă în studierea jocului este teoria modelării, potrivit căreia jocul este considerat un model original de elemente din viață, care redă comportamentul practic al omului.

Prin joc, convențional se pot exprima anumite situații din viață (de exemplu jocurile de imitare), unele mișcări și acțiuni caracteristice activității sociale, de muncă sau militare ale omului.

În sfârșit, cel mai important e că prin joc se modelează relațiile reciproce între oameni. Jocul, ca fenomen social constituit istoric, continuă autorul, a apărut pe baza practicii de muncă și militare ale oamenilor și este determinat de anumite condiții, atât materiale, cât și sociale ale vieții omului. Importanța practică a jocului și caracterul condițional al acestuia, remarcă autorul, se prezintă ca un tot întreg.

Jocul reflectă realitatea vieții, dar, în același timp, o supune unor condiții (legi) ale ei. El nu are ca obiectiv să modifice realitatea înconjurătoare, dar este obligat să pregătească omul pentru o viață creativă, să se prezinte ca un important izvor de formare a culturii omului.

În legătură cu aceasta, jocul ca mijloc de educație trebuie să îndeplinească următoarele funcții:

- pregătitoare (dezvoltarea calităților motrice ale omului, educarea unui activism social și creativ);
- de „loisir” (folosirea activă a timpului liber);
- formarea relațiilor reciproce, atât între oameni, cât și între oameni și mediul înconjurător.

În opinia lui M. Epuran (1976), **funcțiile jocului** sunt:

- funcția formativ-educativă a personalității umane (funcția de cunoaștere);
- funcția simulativă a motricității (satisface nevoia omului de mișcare, nevoia de întrecere, consumarea energiilor suplimentare, etc.).

Tot M. Epuran (1976) consideră că cele mai importante **caracteristici ale jocului** sunt:

- activitatea naturală – izvor de necesități ludice;
- activitatea liberă – participarea benevolă, lipsită de constrângere;
- activitatea spontană – ființa umană este oricând dispusă pentru joc;
- activitatea atractivă – provoacă stări afective pozitive: plăcere senzorială, stări tensionante, satisfacția succesului, etc.;
- activitatea totală – angajează toate componentele ființei umane (fizice, psihice, sociale, etc.);
- activitate dezinteresată – deosebită de muncă, avându-și scopul în sine, bucuria activității autonome și gratuite;
- activități creativ-compensative – care se extind și asupra activităților recreativdistractive ale adulților, asupra activităților de „loisir” (petrecerea plăcută a timpului liber) prin care omul caută destinderea, distracția, refacerea, compensarea unor stări create de procesul muncii.

Așadar, este un adevăr incontestabil faptul că jocul are o importanță deosebită, mai ales pentru vârsta copilăriei. Nu în zadar M. Stoian (L. Fediuc, 2002) spunea că „**fără joc, întreaga viață a copilului degenerază ca o floare lipsită de apă și de soare**”. Iar pedagogul elvețian Edouard Claparede, citat de același autor, afirma că jocul este însăși viața. Tot el susținea că jocul este cea mai bună introducere în arta de a munci.

Clasificarea jocurilor de mișcare înseamnă prezentarea logică a acestora într-un ansamblu sistematizat, împărțit în grupe și subgrupe conform unor anumite particularități.

Importanța științifico-practică a clasificării jocurilor dinamice constă în determinarea:

- particularităților de bază ale jocurilor;
- esenței acestora;
- aplicarea lor.

Dacă la baza clasificării se află o particularitate esențială sub aspect pedagogic, aceasta ne ajută să ne orientăm în varietatea extraordinară a jocurilor de mișcare, să le alegem și să le utilizăm rațional în scopul realizării obiectivelor propuse. În practica pedagogică sunt folosite două categorii de bază ale jocurilor de mișcare :

- colective;
- individuale.

Un rol important, spune autorul, îi revine jocurilor colective. Anume varietatea și utilizarea masivă a jocurilor de mișcare colective impune o clasificare riguroasă a acestora.

Literatura de specialitate reflectă mai multe criterii de clasificare, unele legate de forma jocului, altele – de conținut, de efectivul de joc sau de anotimpul în care se desfășoară, etc.

A. Makarenko (1957) diviza jocurile de mișcare în trei grupe, corespunzător etapelor (perioadelor) de educație și instruire a copiilor și adolescenților:

1. etapa I – jocuri pentru copiii cu vârsta până la 5-6 ani;
2. etapa a II-a – de la 5-6 ani până la 11-12 ani;
3. etapa a III-a – de la 11-12 ani și mai mari.

Deși A. Makarenko recunoaște importanța vitală a jocurilor în educație și instruire, gruparea jocurilor după etapele de vârstă este una convențională. De exemplu, deseori copii cu vârsta mai mare de 11-12 ani practică jocuri simple după caracterul de organizare a colectivului, dar complicate, din punct de vedere al executării unor anumite procedee.

Gh. Mitra și A. Mogoș (1981), printre criteriile de clasificare a jocurilor de mișcare, menționează, în special, conținutul, forma de organizare, numărul participanților și adoptă următoarea grupare, acceptată de majoritatea specialiștilor români:

- jocuri de mișcare (dinamice, elementare, de bază);
- jocuri pregătitoare pentru diferite ramuri de sport (pregătesc sau consolidează aplicarea diferitelor elemente și procedee tehnice);

- jocuri sportive (organizate pe baza regulamentelor adoptate pe plan internațional).

Din clasificarea propusă de V. Epuran (1973) reținem următoarele **tipuri de jocuri**:

- pentru alergări, sărituri, aruncări, cățărări, târări, escaladări, etc.;
- pentru educarea sensibilității motrice (orientarea în spațiu, ritm, echilibru, etc.);
- pentru dezvoltarea calităților motrice de bază (viteza, îndemânarea, forța, rezistența);
- pregătitoare pentru cele sportive;
- pentru educarea atenției;
- în activitatea extrașcolară.

Alți autori (M. Atanasiu, C. Atanasiu, 1974, D. Gîrleanu, 1972) împart jocurile în:

- jocuri de interior și de exterior (organizate în aer liber sau în încăpere);
- jocuri la care iau parte mulți jucători, sau jocuri la care participarea este mai redusă;
- jocuri foarte active sau de mică intensitate (după efortul care îl depun participanții);
- jocuri individuale, colective, pe echipe;
- jocuri de vară sau de iarnă.

M. Chirazi (2000) consideră că mai corectă și mai cuprinzătoare este sistematizarea jocurilor de mișcare **după obiectivele ce urmează a fi realizate**. În acest scop autorul face referință la G. Chiriță (1972, 1983), E. Verza (1973), potrivit cărora jocurile de mișcare se divizează în:

1. **jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicative** (alergări, sărituri, aruncări, cățărări, târări, escaladări, etc.);
2. **jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport** (fotbal, handbal, baschet, volei, lupte, judo, box, gimnastică, atletism, etc.);
3. **jocuri pentru sensibilitatea motrice și dezvoltarea calităților motrice de bază** (simțul orientării în spațiu,

simțul echilibrului, viteza, îndemânarea, forța, etc.)

4. jocuri pentru educarea atenției.

Considerăm că, în clasificarea jocurilor de mișcare, criteriul obiectivelor urmărite trebuie să fie unul determinant. Ori, selectarea și aplicarea unui joc se face în baza unui scop anumit.

Celelalte criterii, fiind subordonate primului, contribuie la stabilirea particularităților de formă și conținut al jocurilor utilizate.

La general, însă, nu poate fi vorba despre o clasificare universală a jocurilor de mișcare.

Și asta pentru că criteriile sunt foarte numeroase, iar varietatea jocurilor impune dificultăți în ceea ce privește gruparea acestora într-un singur sistem (M. Pieron, 1976).

Așadar, vorbind despre jocurile de mișcare ca mijloc și metodă în educația fizică a elevilor, accentuăm că impactul instructiv-educativ al acestora este enorm. Și anume:

1. jocurile permit manifestarea complexă și favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților motrice, precum și a deprinderilor și a însușirilor moral-volitiv;
2. specificul jocului este activitatea în colectiv; jocul presupune colaborarea cu partenerii de joc, cooperarea, armonizarea intereselor, motivelor, acțiunilor și eforturilor personale cu cele ale colectivului; jocul presupune încadrarea în colectiv, acceptarea și recunoașterea liderului, asumarea unor responsabilități, conlucrarea și ajutorul reciproc, atitudinea critică și autocritică;
3. jocul permite manifestarea inițiativei și independenței în acțiuni, în special în rezolvarea unor situații de joc;
4. jocurile educă competitivitatea, însușire cu largă valoare de întrebuințare, atât în activitatea sportivă cât și în cea cotidiană, profesională; prezența competitivității în cadrul elementelor componente ale jocului favorizează și sporește motivația elevilor;
5. jocurile nu permit o dozare precisă a efortului; în timpul jocului unii elevi participă foarte activ, alții – mai reținuți, fie datorită unor însușiri temperamentale, fie unui nivel mai scăzut al deprinderilor motrice sau al dezvoltării insuficiente a calităților motrice.

Totuși, în ciuda unei lungi istorii și a mării eficiențe a jocurilor de mișcare, ele nu se bucură de popularitate în rândul profesorilor. Există mai multe motive ale acestei atitudini.

Din numeroase discuții cu profesorii de educație fizică, la diferite etape ale învățământului preuniversitar, rezultă că aceștia se tem de pierderea controlului asupra desfășurării orelor.

Ei consideră, de asemenea, că în condițiile dificile ale procesului școlar, care țin de supraîncărcarea programelor și de clasele cu un număr mare de elevi, jocurile de mișcare nu pot constitui o strategie eficientă de predare.

Considerăm că este o părere eronată deoarece Jocurile dinamice și pregătitoare, ca orice alte jocuri, reprezintă una din strategiile posibile de instruire. Atunci când este aplicată în mod conștient și adecvat, ea poate fi chiar mai eficientă decât strategiile tradiționale.

Pentru a realiza acest lucru este necesar ca profesorul de educație fizică să știe:

- care este natura jocurilor dinamice ;
- care trebuie să fie regulile jocurilor dinamice ;
- când și în ce scop se folosesc Jocurile dinamice și pregătitoare în lecția de educație fizică.

Având asemenea informații, profesorul poate alege fără greutate jocul potrivit elevilor și chiar crea el însuși jocul care să permită acumularea cunoștințelor într-o atmosferă destinsă, de divertisment.

Rolul jocurilor dinamice în lecția de educație fizică

Jocurile dinamice sunt mijloace atractive și valoroase care contribuie la dezvoltarea motricității generale și asigură consolidarea deprinderilor motrice aplicative în condiții variate formând capacitatea de organizare.

Cercetările realizate demonstrează că jocul dinamic este atât mijloc cât și metodă pentru dezvoltare.

Jocurile dinamice oferă posibilitatea valorificării în condiții noi, ne studiate a cunoștințelor, priceperilor și a deprinderilor motrice însușite.

În cadrul jocurilor dinamice se pot introduce elemente din diferite ramuri sportive în scopul perfecționării lor.

Deprinderile aplicativ-utilitare sunt o categorie de deprinderi cu un caracter specific, care prin conținutul lor rezolvă diferite situații, posibil de întâlnit în activitatea cotidiană și în diferite domenii profesionale, cum ar fi: pregătirea militară; pregătirea trupelor de pompieri, poliție, jandarmerie; în activități de construcții, minerit, energetic, turism, salvamar, salvamont etc.

În categoria deprinderilor aplicativ-utilitare intră: târârea, escaladarea, cățărarea, transportul de greutate, tracțiunea, împingerea și echilibrul.

La acestea se mai adaugă și o parte din deprinderile motrice de bază, cum ar fi: mersul și alergarea în diferite variante, săriturile și urcările, care se introduc ca elemente de legătură sau în cadrul formării parcursurilor aplicative. Nenumăratele posibilități de combinare subliniază caracterul variat al acestor mijloace.

În educația fizică școlară aceste deprinderi se pot efectua:

- separat (în etapa învățării) sau când se folosesc pentru dezvoltarea unei aptitudini psihomotrice, cum ar fi cățărarea (pentru dezvoltarea forței);
- în cadrul unor jocuri dinamice, diferențiate ca volum, intensitate și complexitate.

Deprinderile aplicativ-utilitare se pot executa corect numai în

măsura în care se însușește mecanismul de bază al deprinderii, iar aptitudinile psihomotrice sunt dezvoltate la un nivel acceptabil, cu prioritate a celor de forță și îndemânare.

JUCĂRIE ... JOC ... fac parte din același câmp semantic. Ne zboară mintea imediat la copilărie, la acea perioadă extraordinară a vieții pe care toți dintre noi o traversăm și după care toți tânjim, maturi fiind. Atunci totul, dar absolut totul e perfect. Lumea e a noastră. Suntem cu adevărat fericiți și nu ne gândim decât la prezent.

La prima vedere "jucărie" e un cuvânt banal: obiect cu care se joacă copiii. Nimic mai simplu. Cu toate acestea însă, e mult mai complex decât credem. În fond, viața noastră e un joc, tot ceea ce facem și ce spunem.

Jocul presupune un plan, fixarea unui scop și fixarea anumitor reguli, ca în final să se poată realiza o anumită acțiune ce produce satisfacție. Prin joc se afirmă eul copilului, personalitatea sa.

Jocul este o dimensiune fundamentală omului indiferent de vârstă, căci jocul cultivă imaginația, spiritul de competiție, de prietenie și întrajutorare dar, fără îndoială și inteligența. El îl transportă pe participantul la joc, prin forța gândirii, pe alte teritorii și timpuri necunoscute de noi, indiferent de felul acestuia: ritualic, erotic de cărți, de lumini, electronic etc.

Jocului i s-au atribuit numeroase sinonime, fie lexicale (joacă, zbenguială, distracție; dans, horă; întrecere, partidă, dispută, întâlnire, meci; rol artistic, interpretare) fie metaforice (iubirea, moartea, viața) conturate în diverse moduri.

Copiii își văd "joaca" precum ceva serios, care trebuie pus înaintea altor lucruri. De multe ori ei ne sugerează jocul lor prin anumite simboluri, prin cuvinte cheie în operele literare care ne fac să ne gândim ore întregi la înțelesul unei fraze anume.

La prima vedere diferența dintre ludic și matur este precum cea de la cer la pământ pentru ca oamenii ajunși la maturitate uită să se joace, adică uită să se deconecteze de problemele vieții.

Acești "oameni maturi" își uită de fapt originile astfel devenind în anumite cazuri mult mai vulnerabili decât copiii, ei disprețuiesc pe homo ludens (omul care se joacă) considerându-l înapoiat. Ei nu văd de fapt că jocul este ceva necesar. Prin joc ei înțeleg ceea ce fac copiii nu vor să vadă că aceasta joacă poate evolua și se poate adapta la diferite vârste. Astfel chiar dacă se joacă ei nu

recunosc acest lucru și din motive sociale dau alte nume jocurilor.

Totul e un joc. Și fiindcă totul e un joc, orice e permis.

Prima vârstă a omului stă sub semnul jocului, care însă îl fascinează și pe adult, prin frumusețe și libertate. Vocația pentru joc desăvârșește condiția omului de făuritor și înțelept, probându-i imaginația și spiritul creator.

Definiția cuvântului joc, așa cum apare în DEX, dicționarul folosit pentru cunoașterea vocabularului românesc actual, poate fi utilă pentru a arata ce aspecte ale jocului sunt prezente în fragmentele literare citite:

Joc = Acțiunea de a juca și rezultatul ei; activitate distractivă (mai ales la copii), joacă; joc de societate= distracție într-un grup de persoane care constă din întrebări și răspunsuri hazlii sau din dezlegarea unor probleme amuzante; joc de cuvinte= glumă bazată pe asemănarea de sunete dintre două cuvinte cu înțeles diferit; calambur.

Joc, *jocuri*, s.n.1. Acțiunea de a se juca și rezultatul ei; activitate distractivă (mai ales la copii); joacă.# *Joc de societate* = distracție într-un grup de persoane, care constă din întrebări și răspunsuri hazlii sau din dezlegarea unor probleme amuzante. *Joc de cuvinte* = glumă bazată pe asemănarea de sunete dintre două cuvinte cu înțeles diferit; calambur.

1. Acțiunea de a juca; dans popular; *p. ext.* petrecere populară la care se dansează; horă# Melodie după care se joacă.# Fig.
2. Mișcare rapidă și capricioasă (a unor lucruri, imagini, etc.), tremur, vibrație# Mod specific de a juca, de a se comporta într-o întrecere sportivă.
3. Acțiunea de a interpreta un rol într-o piesă de teatru; felul cum se interpretează. # *Joc de scena* = totalitatea mișcărilor și atitudinilor unui actor în timpul interpretării unui rol.
4. *Joc de noroc* = distracție cu cărți, cu zaruri etc., care angajează de obicei sume de bani# Expr. *A juca un joc mare* ori *a-si pune capul in joc* = a întreprinde o acțiune riscantă. *A descoperi jocul cuiva* = a-i surprinde intențiile ascunse. *A face jocul cuiva* = a servi interesele cuiva. *A fi in joc*=a fi într-o împrejurare critică . Totalitatea obiectelor care formează un ansamblu, un set folosit în

practicarea unui joc.

5. (tehnic) Deplasarea maximă pe o direcție dată între două piese asamblate.
6. Model simplificat și formal al unei situații, construit pentru a face posibilă analiza pe cale matematică a acestei situații. # *Teoria jocurilor* = o teorie matematică a situațiilor conflictuale, în care două sau mai multe persoane au scopuri, tendințe contrare.
7. Competiție sportivă de echipa căreia îi este proprie și lupta sportivă (baschet, fotbal etc.); Mod specific de a juca, de a se comporta într-o întrecere sportivă.
8. Deplasare relativă maximă pe o direcție dată între două piese asamblate, considerate față de poziția de contact pe direcția respectivă.
9. Model simplificat și formal al unei situații, construit pentru a face posibilă analiza pe cale matematică a acestei situații; Teoria jocurilor = teorie matematică a situațiilor conflictuale în care două sau mai multe părți au scopuri, tendințe conflictuale.

Jocul este o activitate umană complexă. El se poate grupa în trei categorii gnoseologice:

1. Jocul divin;
2. Joc al oamenilor maturi;
3. Jocul copiilor.

Jocul divin este un joc al zeilor în fața pământenilor pentru a observa reacțiile acestora, sentimentele, comportamentul și altele.

Jocul oamenilor maturi reprezintă imitarea actului divin adică un efort de recreare.

Jocul copiilor este considerat autentic, adică mai apropiat de creația divină. Jocul copiilor este un joc sincer pentru că ei nu înțeleg și nu acceptă conversațiile sociale și cognitive. Jocul lor ignoră barierele temporale și spațiale. Pentru fiecare copil joaca nu este doar un obiect de distracție ci și o exprimare a personalității și de explorare a lumii. Copilăria și jocul alcătuiesc un spațiu ideal.

Jocul cunoaște o diversitate de modalități de manifestare, copilul se manifestă prin joc de la cea mai fragedă vârstă.

Copilăria este un tărâm al jocului. Atunci când ești copil, trebuie să profiți de frumoasa și nevinovata copilărie deoarece doar o singură dată ești copil.

Psihologii recunosc că jocurile au un rol capital în istoria afirmării personalității la copil și în formarea caracterului său. Jocurile de forță, de dexteritate, de calcul, sunt exerciții și antrenamente care fac trupul mai viguros, mai suplu și mai rezistent, vederea mai pătrunzătoare, simțul pipăitului mai subtil, spiritul mai metodic sau mai ingenios.

Fiecare joc întărește, stimulează o anumită energie fizică sau intelectuală. Prin intermediul plăcerii sau al obstinației, el face să pară ușor ceea ce la început era dificil sau oboseitor. Contrar celor ce se afirmă uneori, jocul nu este ucenicia muncii. El nu anticipează decât aparent activitățile adultului. Băiatul care se joacă de-a caii sau de-a trenul nu se pregătește deloc să devină călăreț sau mecanic de locomotivă, nici bucătăreasă, fetița care prepară în farfurii presupuse mâncăruri fictive drese cu mirodenii iluzorii.

Jocul nu pregătește pentru o meserie definită, el te introduce în viață, în ansamblul său, mărinind întreaga capacitate de a învinge obstacolele sau de a face față dificultăților.

Deși este considerat frivol, pentru că se opune la ceea ce este serios, întrucât nu produce nici bunuri, nici opere, părând a fi steril, jocul este, de fapt, o activitate modelatoare.

Orice joc presupune respectarea unor reguli ale jocului și din acest motiv, jocul trebuie considerat un factor creator de ordine. El instituie un sistem de reguli care precizează ce se face și ce nu se face, cum se face și când se face, adică ce este permis și ce este interzis. Orice încălcare de regulă are drept efect o penalizare, o ieșire din joc, un sfârșit al jocului.

Așadar jocul înseamnă, în primul rând, un ansamblu de restricții voluntare, care stabilesc o legislație tacită a jocului. În mod paradoxal, regulile acestei activități libere, care este jocul, sunt mult mai ferme și mai puternic respectate decât regulile vieții sociale, încălcate adeseori. Dar cea mai importantă funcție a jocului pare a fi aceea de a stimula imaginația, pentru că înscrierea în lumea jocului, implică în mod fundamental capacitatea de a produce variante nelimitate ale fanteziei.

Un principiu de ordine în cazul jocului poate fi chiar încălcarea ordinii recunoscute.

Datorită calităților pe care le dezvoltă, a naturaleții mișcărilor pe care le pretinde și datorită frumuseții sale, săritura în lungime este una dintre probele de care copiii sunt atrași.

Există câteva lucruri de remarcat: în primul rând, jocul fortifică un copil din punct de vedere fizic, îi imprimă gustul performanțelor precum și mijloacele de a le realiza. În al doilea rând, jocul creează deprinderi pentru lucrul în echipă, pentru sincronizarea acțiunilor proprii cu ale altora, în vederea atingerii unui scop comun. Un al treilea rând, jocul provoacă o stare de bună dispoziție, de voie bună, oferindu-i omului posibilitatea de a uita pentru un timp de toate celelalte și de a se distra, dându-i parcă mai multă poftă de viață.

Aspecte metodice și valențe formative ale jocurilor dinamice în lecția de educație fizică

Jocurile dinamice reprezintă o formă superioară de dezvoltare a aptitudinilor psiho-motrice, precum și de exersare a deprinderilor motrice învățate. În alcătuirea jocurilor dinamice trebuie să se țină cont de gradul de însușire a exercițiilor respective, de către toți elevii clasei, de vârstă, sex și de condițiile existente.

Combinarea deprinderilor motrice trebuie realizată în așa fel încât să se alterneze grupurile musculare angrenate în efort.

Pentru a asigura o eficiență corespunzătoare jocurilor dinamice, acestea trebuie să fie planificate pe tot parcursul anului școlar, valorificând cunoștințele însușite de către elevi la probele de atletism (sărituri, alergări, aruncări), la probele de gimnastică (elemente de gimnastică acrobatică, sărituri), dar cu precădere în jocurile sportive.

În ceea ce privește succesiunea jocurilor dinamice, se recomandă ca cele mai dificile să nu fie plasate la începutul sau sfârșitul lecției, deoarece din cauza oboselii elevii nu mai au posibilitatea să execute corect.

Folosirea jocurilor dinamice impune luarea unor măsuri pentru prevenirea accidentelor:

- pregătirea și supervizarea elevilor pentru evitarea accidentelor sau traumatismelor;
- dobândirea de cunoștințe teoretice și practice de autocontrol în pregătirea și practicarea activităților sportive;
- gestionarea permanentă și foarte atentă a mișcărilor, pentru dezvoltarea unor deprinderi motrice de bază și specifice;
- dezvoltarea plăcerii de a practica diferite sporturi în vederea întăririi sănătății și consolidării unei dezvoltări corporale corecte.

La organizarea jocurilor dinamice se vor lua măsuri de igienizare a suprafețelor pe care acestea urmează să se desfășoare și

pentru evitarea producerii de accidente. În acest scop se vor lua măsuri pentru asigurarea aterizărilor (unde este cazul) cu materiale moi, temperarea „elanului” unor elevi care își asumă riscuri nejustificate și nu utilizează procedurile însușite pentru îndeplinirea obiectivelor jocului, etc.

Cea mai frecventă formă de exersare a jocurilor dinamice este ștafeta.

Gradarea dificultății jocurilor dinamice se realizează prin următoarele procedee:

- creșterea numărului de repetări;
- modificarea regulilor jocului prin creșterea numărului de sarcini;
- număr maxim de sarcini într-un timp stabilit;

Jocurile dinamice se pot folosi cu succes în aer liber, mediul natural oferind multiple posibilități pentru organizarea lor.

Jocurile dinamice reprezintă o formă de dezvoltare generalizată a aptitudinilor psiho-motrice, precum și de exersare a deprinderilor specifice acestui domeniu de activitate, care în această formă capătă noi valențe pozitive cum ar fi: dezvoltarea mai multor calități motrice (aptitudini psiho-motrice) printr-un singur sistem de acționare, dezvoltarea calităților motrice combinate (forță-rezistență, viteză-îndemânare); dezvoltarea calităților moral-volitivă și ridică în mod spectaculos starea emoțională a elevilor, asigurând totodată o mare densitate motrică în lecții, indiferent de condițiile materiale existente.

Desfășurarea lor în condiții noi, nestudiate, dezvoltă imaginația, originalitatea în alegerea soluțiilor, deci creativitatea.

Caracterul de întrecere al jocurilor dinamice conduce la dezvoltarea spiritului de întrecere, inițiativei, curajului, spiritului de echipă, conturarea trăsăturilor de caracter, cinste, respect față de adversar, etc.

Jocurile dinamice au efecte cumulative asupra organismului datorită complexității lor. Ele dezvoltă atenția, voința, capacitatea de generalizare, inventivitatea în alegerea soluției.

Un beneficiu important, rezultat ca urmare a efectuării acestora, este dezvoltarea calităților moral-volitivă, cum sunt: curajul, dârzenia, voința, perseverența, încrederea în forțele proprii etc.

Practicarea jocurilor dinamice dezvoltă la elevi voința, dârzenia, atenția distributivă, capacitatea de anticipare, încadrarea în disciplina individuală și colectivă, obligă jucătorii la o comportare demnă, la o comportare de fair-play.

Prin sistemul exercițiilor sale și în funcție de scopul urmărit, **jocul dinamic reprezintă atât o metodă cât și un mijloc al educației fizice.**

Jocul dinamic dezvoltă calitățile morale și de voință, combativitatea, perseverența, spiritul creator, imaginația, dezvoltă gândirea, calitatea de a judeca și de a lua hotărâri rapide, dezvoltă spiritul de colaborare, de colegialitate.

Valențele formative ale jocului dinamic îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care trebuie să fie prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât și în celelalte activități sportiv-recreative din școlile gimnaziale și din licee.

Valențele formative ale jocului dinamic se manifestă în trei direcții:

- Direcția recreativ-distractivă;
- Direcția compensatorie, de refacere neuro-psiho-motrică;
- Direcția formativă asupra personalității și caracterului elevilor.

Desigur că practicarea jocului dinamic în lecțiile din învățământul gimnazial și liceal influențează și asupra motricității generale și specifice.

Conform curriculei școlare, fiecare dintre cele trei direcții menționate ia forma și conținutul unor **obiective specifice** care, la rândul lor, vor determina obiective operaționale proprii.

Acestea sunt :

- Obiective recreativ-distractive;
- Obiective compensatorii și de refacere;
- Obiective formative asupra personalității elevilor.

Obiective recreativ – distractive:

- Satisfacerea necesității de recreere și de distracție prin inducerea imediată a „stării generale de bine” prin joc și mișcare;
- Satisfacerea necesității de întrecere în echipă cu reguli

autoimpuse;

- Formarea și satisfacerea necesității de a câștiga prin mișcare și joc;
- Satisfacerea necesității de a acționa individual în fața colegilor de echipă sau de clasă;
- Mutarea centrilor de interes psiho-sociali în timpul zilei de școală.

Obiective operaționale compensatorii și de refacere:

- Eliberarea și mutarea prin joc a centrilor de concentrare psihică maximă realizând refacerea neuro-psihică la nivel central, combaterea stresului;
- Combaterea sedentarismului prin joc, realizând refacerea neuro-motorie la nivel periferic;
- Activarea marilor funcțiuni ale organismului prin joc, odată cu menținerea și întărirea stării de sănătate generală;
- Combaterea stărilor psihice negative printr-un joc de mișcare autonom.

Obiective operaționale privind formarea caracterului și personalității:

- Formarea și consolidarea trăsăturilor pozitive de caracter și personalitate;
- Formarea și consolidarea deprinderilor de a acționa în echipă;
- Formarea liderilor, a capacității de a conduce prin funcțiile de: căpitan de echipă, arbitri, organizatori, jucători de elită.
- Formarea și consolidarea obișnuinței de practicare autonomă a mișcărilor prin joc.

Locul jocurilor dinamice în lecția de educație fizică

Jocurile dinamice, atractive prin ineditul lor, prin caracterul spectaculos, prin starea de emulație pe care o conferă, asigură o eficiență crescută atât în privința creșterii densității lecției, cât și în privința rezultatelor.

Jocurile dinamice reprezintă un exercițiu complex cu efecte cumulative asupra organismului, impunând manifestări motrice complexe, efectul lor fiind condiționat de scopul urmărit în lecție de către profesor.

Acestea fac parte din grupa activităților globale, în cadrul cărora se valorifică, în condiții noi, nestudiate în prealabil, cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice însușite.

În același timp jocurile dinamice sunt principala activitate prin care se verifică posibilitățile elevilor de a aplica bagajul de cunoștințe și priceperi.

Structura de mișcări frecvent utilizate sunt: mersul, alergarea, aruncarea, prinderea, echilibrul, transportul de greutate, săritura, cățărarea și escaladarea. Se recomandă, de asemenea, introducerea unor elemente din atletism, gimnastică și jocuri sportive.

Spre deosebire de alte sisteme de acționare, care au locul bine definit în lecție, jocul dinamic se poate efectua în orice moment sau verigă a lecției, indiferent de condițiile materiale sau meteorologice existente, de momentul anului școlar.

Însușirea jocurilor dinamice se face foarte ușor. Acestea trebuie să cuprindă mișcări cunoscute de către elevi, să fie accesibile, atractive și pe cât posibil mereu noi.

Cu efecte deosebite, jocurile dinamice se pot folosi în partea introductivă a lecției, în scopul angrenării treptate a organismului în efort și pentru dezvoltarea îndemnării. În acest caz jocurile vor fi mai scurte ca durată, iar mijloacele folosite cât mai simple.

În veriga de bază jocurile dinamice devin obiectul unor preocupări sporite, transformându-se treptat în jocuri

sportive.

O parcurgere lentă a jocului însoțită de demonstrare și explicare se efectuează în scopul cunoașterii lui, a regulilor și sarcinilor sale.

În continuare se poate trece la exersarea propriu-zisă urmărind creșterea vitezei de deplasare de la o execuție la alta, prin scurtarea timpului sau urmărind modificarea regulilor sau creșterea numărului de sarcini.

Se recomandă folosirea metodei problematizării realizată prin rezolvarea sarcinilor jocului la libera latitudine a elevului, în limitele date de regulament, fapt care elimină monotonia și dă frâu liber creativității.

Gradarea efortului în cadrul jocurilor se face, prin introducerea unor mișcări suplimentare, prin creșterea intensității, prin mărirea volumului și a complexității acestora. Este foarte importantă explicația, demonstrația și pregătirea terenului pentru joc (densitatea pedagogică) care trebuie făcută fără să afecteze densitatea lecției.

Introducerea elementului de întrecere individuală sau pe echipe, în cadrul desfășurării jocurilor face să crească calitatea exercițiilor asigurând participarea maximă și dezinvoltă a colectivului, cu influențe dintre cele mai favorabile asupra sferei funcționale, psihice și, mai ales, asupra sferei motrice.

Desfășurarea jocurilor dinamice în aer liber este foarte indicată, obstacolele naturale fiind la îndemâna tuturor profesorilor, iar aerul curat asigurând condițiile de igienă necesare.

Prevenirea accidentelor trebuie să stea mereu în atenție, impunându-se verificarea aparatelor și obiectelor, utilizarea saltelelor la aterizări, stabilirea spațiilor de lucru și asigurarea în punctele dificile.

Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică

Lecția de educație fizică pentru a fi eficientă are nevoie de cel puțin 90 minute. În condițiile actuale, până ajung elevii la sala de sport, până se echipează, etc., plus că trebuie să încheiem lecția cu cel puțin 5 minute mai devreme, pentru a le da posibilitatea elevilor să se pregătească pentru ora următoare, efortul fizic propriu - zis durează 40 minute.

În spațiul și timpul restrâns al lecției de educație fizică, a numărului mic de ore prevăzut în planul de învățământ și având în vedere dorința cât și necesitatea elevilor de a se juca, de a se recrea, de a se „simți bine” în programul zilei de școală, jocul dinamic este bine venit pentru a rezolva aceste probleme.

Până a putea practica orice joc bilateral regulamentar, considerăm necesară introducerea în lecțiile de educație fizică, în cele 15-20 minute acordate jocului sportiv, a unor alte forme de joc specifice și unele dintre acestea sunt jocurile dinamice și ștafetele.

Prin folosirea lor, instruirea în ce privește jocul sportiv, este mai plăcută, mai atractivă, decât execuția simplistă și separată a elementelor și procedeele tehnice ale jocului sportiv. Aceste jocuri se apropie mult de tehnica jocului sportiv, au ca finalitate repetarea jocului, a structurilor și acțiunilor sale mai aproape de cerințele acestuia.

Folosirea diferitelor jocuri dinamice și a ștafetelor în cadrul lecțiilor de educație fizică duce la dezvoltarea și perfecționarea aptitudinilor psihomotrice, alături de îmbunătățirea unor deprinderi motrice de bază (alergări, sărituri, aruncări) la manifestarea lor complexă - precum și la învățarea practicării jocului în mod independent.

Avându-se în vedere rolul multiplu al mijloacelor din diferite sporturi, în lecția de educație fizică, datoria profesorului este de a le îmbina cât mai rațional și armonios contribuind astfel la formarea unor abilități și deprinderi motrice variate, la accelerarea dezvoltării aptitudinilor psihomotrice de bază și la realizarea unor lecții cât mai atractive, mai variate, cu eficiență

ridicată și cu efecte multilaterale, de ordin formativ și educativ.

Jocurile dinamice constituie un mijloc principal al educației fizice școlare deoarece au un bogat conținut motric, au o varietate mare în mișcări, solicită și dezvoltă întregul complex de aptitudini psihomotrice, au o mare influență asupra dezvoltării multilaterale fizice și psihice a tinerilor.

Caracterul lor aplicativ, dat de calitățile motrice pe care le dezvoltă și de faptul că posedă o multitudine de deprinderi de mișcare necesare în viața de zi cu zi, îi determină pe elevi să le marcheze printre principalele lor opțiuni între mijloacele de acționare utilizate în lecția de educație fizică.

Multiplele posibilități pe care le au jocurile dinamice în scopul de a contribui la o dezvoltare fizică armonioasă sunt date de diversitatea acțiunilor sale motrice, de influența pe care o exercită asupra sistemelor și funcțiilor organismului, de posibilitatea practicării lor în aer liber.

Locul și rolul jocului de fotbal în lecția de educație fizică din învățământul românesc

Inițierea elevilor în practicarea jocului de fotbal are în vedere înarmarea acestora cu deprinderi utile organizării activității independente, necesară păstrării și ameliorării stării de sănătate și capacității de muncă, și în primul rând, organizării lecției de educație fizică.

Rolul jocului de fotbal în procesul de dezvoltare, instruire și educare a copilului este unanim subliniat și recunoscut.

Educatorii consideră jocul de fotbal ca principala activitate prin care copilul ia contact cu complexitatea mediului înconjurător, lucru ce îi facilitează lărgirea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi, perfecționarea reprezentărilor, spiritului de observație, inițiativei și modului de a gândi.

Jocul de fotbal are o contribuție esențială în îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare. Spre deosebire de celelalte grupe de activități folosite în pregătirea fizică a elevilor, influențele instructiv-educative prin joc reprezintă următoarele particularități:

- permit manifestarea complexă și favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților motrice, precum și a deprinderilor și însușirilor moral-volitve;
- jocul de fotbal oferă posibilitatea aplicării în condiții mereu schimbătoare a priceperilor și deprinderilor motrice de bază;

La realizarea unor acțiuni de joc concură simultan deprinderile

motrice de bază sau specifice, calitățile motrice și cele moral-volitive.

În timpul jocului, apar legături noi și complexe între priceperile și deprinderile motrice, ceea ce conduce la perfecționarea lor. De asemenea, apar relații de condiționare și de intercon condiționare care pot favoriza transferul pozitiv între diferitele componente ale procesului de antrenament, cunoștințe, priceperi, deprinderi, calități motrice, etc. Această manifestare simultană a mai multor loturi ale activității motrice este specifică jocului, fiind determinată de caracterul lui complex. Relațiile de interdependentă dintre priceperi și deprinderi, dintre acestea și calitățile motrice, realizarea lor în condiții mereu schimbate și pe fondul solicitării intense a unor calități și însușiri morale și de voință, subliniază deosebita importanță a acestei particularități a jocului de fotbal.

Specifică jocului de fotbal este și activitatea în colectiv, cu toate avantajele ce decurg din valorificarea ei în cadrul procesului de educație fizică. Jocul presupune colaborarea cu partenerii de joc, armonizarea intereselor, motivelor, acțiunilor și eforturilor personale cu cele ale colectivului din care fiecare elev - jucător face parte; presupune încadrarea în colective, acceptarea și recunoașterea liderului, asumarea unor responsabilități, conlucrarea și întrajutorarea, atitudinea critică și autocritica.

Situațiile favorabile care apar pe parcursul consumării diferitelor faze de joc lasă urme adânci asupra personalității elevului.

Emoțiile și sentimentele, stările afective, trăirile și celelalte procese psihice prezente în aceste împrejurări sunt proprii fiecărui jucător, dar în același timp comune echipei din care face parte. Ele sunt determinate de succesele sau insuccesele personale și ale echipei.

Jocul de fotbal este cel care realizează activitatea în colectiv, relațiile de grup în formele de intercon condiționare cele mai complexe și la nivelul cel mai ridicat de conlucrare, permițând manifestarea inițiativei și independenței în acțiune.

Manifestarea independentă în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care elevii stăpânesc un bagaj larg de deprinderi, au calități motrice corespunzător dezvoltate și au fost instruiți să acționeze în limita unor reguli precise. Ea este condiționată și de înțelegerea de către elevi a scopului urmărit, de preocuparea de a găsi în performanță soluții care să corespundă realizării acestuia. Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie astfel organizat, încât să favorizeze

dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, a capacității de a anticipa și generaliza.

Jocul de fotbal favorizează dezvoltarea acestor procese și, în mod deosebit, a creativității, inițiativei și a capacității de anticipare și decizie, deoarece participanții sunt obligați să aplice ceea ce cunosc în condiții mereu noi, reacționând spontan și găsind soluții adecvate. Reacțiile, soluțiile adoptate trebuie stabilite în funcție de mai multe necunoscute: parteneri, adversari, faza de joc, teren, obiectul de joc (minge), timp.

Dintre toate jocurile sportive, fotbalul se bucură de cea mai largă audiență, accesibilitate și popularitate în rândul elevilor.

Astfel, trebuie avute în vedere caracteristicile și trăsăturile esențiale valabile pentru jocul de fotbal la care ne vom referi în continuare:

- Jocul de fotbal reprezintă pentru elevi activitatea motrică globală cea mai atractivă, prin intermediul căruia se poate acționa, pe un fond de solicitare motrică și psihică complexă, în anumite etape și limite, în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice școlare;
- Ca activitate globală, jocul de fotbal constituie un instrument eficient de activizare a funcțiilor organismului, utilizat de copii și adolescenți, ca activitate de agrement, în scopul reconfortării fizice și psihice, motiv pentru care elevii trebuie inițiați în practicarea acestuia;
- Comparativ cu celelalte elemente de conținut ale programei școlare, în care se realizează inițierea elevilor, jocul de fotbal fiind o activitate eminentă colectivă, favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență. Aceste relații se obțin prin practicarea jocului ca activitate globală și nu prin exersare în mod dispersat a elementelor componente. Comparativ cu ștafetele, activitatea pe grup, parcursurile aplicative și alte activități globale, complexe, relații de grup, influențele prin jocul de fotbal, prezintă un grad de complexitate și intercondiționare mult mai mare;
- Jocul de fotbal lasă urme adânci asupra personalității elevului, influențând-o favorabil - trăsăturile emoționale, sentimentele determinate de situații favorabile sau nefavorabile echipei, interesele colectivității, etc. - fiind mult mai puternic și complex exercitate comparativ cu

celelalte activități organizate în cadrul lecției de educație fizică;

- Principalele deprinderi, calități motrice și însușiri moral - volitive specifice jocului de fotbal au valoare de întrebuințare și în alte domenii de activitate. Alergarea, săriturile, viteza, rezistența, coordonarea, îndemânarea, forța, dârzenia, perseverența, sunt solicitate în relații de interdependență, multiple și complexe, fapt care condiționează manifestarea inițiativei, imaginației, spiritului de observație, capacitatea de anticipare, selectare și decizie, asumarea răspunderii în luarea deciziei și alte măsuri, calități și facilități având evidente implicații pozitive în formarea tânărului.

Caracteristicile jocului de fotbal școlar

Fotbalul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață.

Fiind un domeniu al activităților corporale, el înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura și uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată.

Practicarea jocului de fotbal contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și ritmul activităților sociale, prin cumulumul unor influențe și efecte pozitive cu caracter sanotrofic și educativ. Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și posibilitatea desfășurării lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate.

Fotbalul este jocul sportiv care poate fi practicat de copii și tineri de ambele sexe, de bărbați și femei, de vârstă adultă, atât în scop competițional, cât și ca activitate fizică de întreținere sau ludică.

Dimensiunile relativ reduse ale terenului de joc utilizat în fotbalul școlar (teren de handbal) precum și numărul mic de jucători care se întrec în teren (maxim 7 jucători), determină deplasări rapide ale acestora precum și o circulație foarte rapidă a mingii.

Jucătorii participă în egală măsură atât în fazele de atac, cât și în cele de apărare.

Reiese de aici una din caracteristicile fotbalului școlar, și anume **dinamism și rapiditate**.

Multitudinea și varietatea cu care se succed fazele de joc, alternarea rapidă a situațiilor ofensive cu cele defensive (atac și apărare), posibilitățile pe care le oferă jucătorilor de a-și etala fantezia și capacitatea inventivă, diferitele rezolvări tactice ale fazelor de joc în mod creativ, subtilitatea unor pase executate cu mare finețe, toate oferă jucătorilor, dar în special publicului spectator, momente de o deosebită **spectaculozitate**.

Teoria jocului de fotbal constituie un ansamblu de cunoștințe

ordonate sistematic conform principiilor biomecanicii și a legăturilor psiho-fiziologice ale formării și perfecționării deprinderilor, aptitudinilor la care se adaugă cunoștințele de specialitate ordonate sistematic după necesități de ordin practic, de folosire tactică în joc.

Teoria jocului de fotbal apreciază și stabilește conținutul real al jocului competițional, lucru necesar pentru fundamentarea științifică și metodică a bazelor antrenamentului sportiv. Ea formulează și elaborează concepția de joc care va fi aplicată pe plan național la diferite categorii de vârstă și pregătire atât în procesul de antrenament sportiv cât și în cel al educației fizice școlare.

Teoria jocului de fotbal studiază legătura cu celelalte științe – biomecanica, fiziologia, pedagogia, psihologia – precum și cu alte ramuri sportive.

Ca atare, teoria jocului de fotbal, reprezentând generalizarea activităților practice, determină o îmbogățire a conținutului metodicii, care, la rândul ei, influențează în mod favorabil activitatea practică viitoare. Astfel se poate aprecia că fotbalul are o teorie – mai ales a tacticii – foarte dezvoltată.

Desfășurarea jocului de fotbal pune în valoare o motricitate deosebită necesară executării aciclice a diferitelor componente tehnice și acțiunilor tactice plus combinații tactice într-un cadru complex, aleatoriu și euristic.

Complexitatea și diversitatea sistemelor de joc impun utilizarea unor strategii menite să dezvolte gândirea tacticii și creativitatea atât a jucătorilor, cât și a profesorilor sau antrenorilor.

Diversitatea și varietatea elementelor tehnice, a acțiunilor și combinațiilor tactice în atac și în apărare alternează de la o fază de joc la alta și trebuie executate în tempouri și ritmuri ridicate, cu precizie și eficiență. Se evidențiază astfel o altă caracteristică a jocului de fotbal, și anume **complexitatea tehnico-tactică**.

Caracteristic este și faptul că este necesară o pregătire athletică a jucătorilor pe ansamblul calităților forță-viteză, viteză-îndemânare, o capacitate crescută de participare a jucătorilor în diferite regimuri de solicitare fizică și încordare nervoasă în competiții. Jucătorii trebuie să fie la fel de eficienți în atac sau în apărare, în conducerea mingii sau în recuperarea ei.

Așadar nominalizăm o altă caracteristică a jocului de fotbal – **tendința de universalitate a jucătorilor**.

Caracteristicile formative și valențele formative ale jocului de fotbal școlar

Jocul de fotbal școlar este caracterizat de faptul că:

1. are o deosebită valoare educativă care se datorează și regulamentului sau care îl obligă pe jucător la o comportare demnă în teren, la sportivitate – atitudine de fair-play, combativitate, stăpânire de sine, voință de a învinge, capacitate de analiză și decizie, și alte deprinderi morale de o mare valoare.
2. cumulează efectele sanogenetice și sanofizice ale sportului și educației fizice;
3. contribuie la realizarea unei dezvoltări fizice generale multilaterale și armonioase;
4. contribuie la dezvoltarea motricității generale a celor care îl practică;
5. dezvoltă aptitudinile psiho-motrice individuale și în interdependență, „regimul” lor de manifestare în fotbal fiind diferit;
6. este un mijloc important de recreere și agrement.

Practicarea jocului de fotbal are asupra practicantilor influențe multiple, variate și profunde, în funcție de gradele de implicare, de scopul implicării, în funcție de formele de practicare a lui, dar și în funcție de cadrul organizatoric în care se desfășoară jocul sau competiția de fotbal respectivă.

Valențele formative ale jocului de fotbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât și în celelalte activități sportive – recreative din școlile gimnaziale și din licee.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric al disciplinei educație fizică inclusă în trunchiul comun și orarul săptămânal al școlii.

Valențele formative ale fotbalului se manifestă în **trei direcții**:

1. **Direcția recreativ-distractivă;**
2. **Direcția compensatorie, de refacere neuro-psiho-motrică;**

3. Direcția formativă asupra personalității și caracterului elevilor.

Desigur că, practicarea jocului de fotbal în lecțiile din învățământul preuniversitar influențează și asupra motricității generale și specifice.

Conform curriculei școlare, fiecare dintre cele trei direcții menționate ia forma și conținutul unor obiective specifice fotbalului care, la rândul lor, vor determina obiective operaționale proprii.

Acestea sunt:

- 1. Obiective recreativ – distractive;**
- 2. Obiective compensatorii și de refacere;**
- 3. Obiective formative asupra personalității elevilor.**

Fiecare obiectiv specific se concretizează în **obiective operaționale** proprii care motivează prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică, astfel:

Obiective operaționale recreativ-distractive

1. Satisfacerea necesității de recreere și de distracție prin inducerea imediată a „stării generale de bine” prin joc și mișcare;
2. Satisfacerea necesității de întrecere în echipă cu reguli autoimpuse;
3. Formarea și satisfacerea necesității de a câștiga prin mișcare și joc;
4. Satisfacerea necesității de a acționa autonom;
5. Satisfacerea necesității de a acționa individual în fața colegilor de echipă sau de clasă,
6. Mutarea centrilor de interes psiho-social în timpul zilei de școală.

Obiective operaționale compensatorii și de refacere

1. Eliberarea și mutarea prin joc a centrilor de concentrare psihică maximă realizând refacerea neuro-psihică la nivel central, combaterea stresului;
2. Combaterea sedentarismului prin joc, realizând

- refacerea neuro-motorie la nivel periferic;
3. Activarea marilor funcțiuni ale organismului prin joc, odată cu menținerea și întărirea stării de sănătate generală;
 4. Combaterea stărilor psihice negative printr-un joc de mișcare autonom, autoimpus în scopul de a induce cu ușurință „starea generală de bine”.

Obiective operaționale privind formarea caracterului și a personalității

1. Formarea și consolidarea trăsăturilor pozitive de caracter și personalitate;
2. Formarea și consolidarea deprinderilor de a acționa în echipă;
3. Formarea liderilor, a capacității de a conduce prin funcțiile de: căpitani de echipă, arbitri, organizatori, jucători de elită (coordonatori de joc în teren);
4. Formarea și dezvoltarea capacităților morale și de voință;
5. Formarea și consolidarea obișnuinței de practicare autonomă a mișcărilor prin joc.

La elevi, aceste obiective operaționale ajung și acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică, în condițiile oferite de această disciplină.

Prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor și jocului de fotbal.

Astfel, didactica fotbalului în școală beneficiază de mai multe resurse, după cum urmează:

1. tradiția sportivă a școlii pentru motivarea profesorilor și elevilor;
2. forme de practicare cât mai adecvate claselor și elevilor respectivi;
3. condiții autonome de practicare: căpitani de echipă (liderii elevilor), autoorganizare, autoarbitrare;
4. existența regulamentelor de joc și de competiție cu respectarea integrală a lor;

5. resurse materiale necesare: terenuri cu mărimi reduse și instalații corespunzătoare ușor de manevrat și sigure în exploatare;
6. mingi suficiente pentru numărul elevilor participanți la lecție;
7. didactica modernă flexibilă, bazată pe atragerea și colaborarea elevilor odată cu pregătirea specială a profesorului pentru fiecare lecție și clasă;
8. fiecare clasă să beneficieze de un sistem sau de o competiție proprie bazată pe autoadministrare și autoconducere.

Jocul de fotbal este cel care realizează activitatea în colectiv, relațiile de grup în formele de intercondiționare cele mai complexe și la nivelul cel mai ridicat de conlucrare, permițând manifestarea inițiativei și independenței în acțiune.

Manifestarea independentă în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care elevii stăpânesc un bagaj larg de deprinderi, au calități motrice corespunzător dezvoltate și au fost instruiți să acționeze în limita unor reguli precise. Ea este condiționată și de înțelegerea de către elevi a scopului urmărit, de preocuparea de a găsi în performanță soluții care să corespundă realizării acestuia.

Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie astfel organizat, încât să favorizeze dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, a capacității de a anticipa și generaliza, lucruri care nu sunt realizabile fără a cunoaște principalele caracteristici ale jocului de fotbal școlar.

Particularitățile predării jocurilor dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)

Datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar și eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care îl găsim atât în lecțiile de educație fizică sau activitățile obligatorii ale elevilor, cât și în celelalte activități sportiv-recreative din majoritatea școlilor din țara noastră.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric oferit de disciplina educație fizică, disciplină inclusă în trunchiul comun al planului de învățământ și prezența ca atare în orarul săptămânal al școlii cu 1 – 2 lecții pentru fiecare clasă.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere și formare a personalității.

Curricula jocului de fotbal în școală se concretizează în Programa Educației Fizice editată de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului și pe categorii de școli, nivele și clase.

Programa școlară, pe lângă obiectivele specifice și operaționale, fixează cerințele oficiale obligatorii, conținuturile care trebuie realizate de elevi la orele de educație fizică, conținuturi și cerințe materializate prin cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice, proprii jocului de fotbal la clasele respective.

Curricula fotbalului școlar mai cuprinde și motivația elevilor ca parte componentă activă a întregului proces, ceea ce presupune ca elaborarea conținutului și formelor de practicare să țină seama de opțiunile elevilor cărora li se adresează direct.

Programa sau Curriculum-ul de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția sistemului românesc de învățământ privind obiectivele finale specifice, concretizate în: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psihomotrice, educarea unor trăsături pozitive de comportament.

Ea cuprinde:

1. **obiectivele cadru** care derivă din obiectivele finale și constau în:
 - întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare;
 - influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice de bază;
 - însușirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și sportive elementare;
 - formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice;
 - educarea spiritului de echipă și a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.
2. **obiectivele de referință** stabilite pentru fiecare obiectiv cadru în parte și în funcție de aceste exemple de activități de învățare;
3. **conținuturile învățării și sistemele de acționare** pentru acestea;
4. **standardele curriculare de performanță** specifice obiectivelor cadru.

Conform concepției lui Cârstea Gh., 1997, programa școlară de educație fizică are următoarele caracteristici:

1. are caracter obligatoriu, prevederile ei trebuie respectate și îndeplinite;
2. asigură o bază unitară și multilaterală de pregătire pentru toți elevii;

3. asigură o pregătire gradată și continuarea ascendentă, îmbinând caracterul liniar cu cel concentric al instruirii. Caracterul liniar este dat de apariția permanentă, de la o etapă la alta, a unor elemente noi. Caracterul concentric al instruirii este reprezentat de reluarea elementelor însușite anterior în scopul consolidării și perfecționării.
4. asigură o relativă tratare diferențiată a elevilor, în funcție de sex, întrucât prevede unele ramuri de sport numai pentru eleve (gimnastică ritmică, aerobică) sau numai pentru elevi, (fotbal, rugby etc.) sau unele elemente din gimnastica aerobică și sărituri cu sprijin.

Curricula fotbalului școlar, ca parte integrală a disciplinei educație fizică, preia obiectivele specifice pe care, în concordanță cu valențele jocului de fotbal, le diversifică în obiective operaționale proprii, obiective care urmează să fie realizate (rezolvate) apoi în lecțiile de educație fizică.

Astfel, valențele formative ale jocului de fotbal devin în curriculumul acestuia în școală - obiective specifice care, în continuare, în practică se diversifică în obiective operaționale.

Obiectivul principal al prezenței jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial este practicarea lui autonomă în cadrul unei competiții cu mai multe echipe, cu efectiv redus pe teren redus și cu regulament simplificat, ceea ce permite accesul tuturor elevilor claselor respective la valențele formative ale fotbalului. Acestea sunt active, eficiente, numai atunci când jocul este practicat autonom, integral, repetat, cu o motivație suficientă din partea elevilor, capabilă să asigure imediat o „stare generală de bine” elevilor practicanți.

Jocul de fotbal este un mijloc important, principal al educației fizice școlare care, alături de atletism, gimnastică și alte jocuri sportive contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice la elevii de toate vârstele, realizând un echilibru între efortul intelectual și cel fizic în orarul săptămânal al elevilor, fiind astfel inclus în planurile de învățământ începând cu clasa I-a.

Predarea jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial are două aspecte:

1. Ca mijloc al educației fizice și ca atare total subordonat scopului, sarcinilor, obiectivelor, structurii și cadrului organizatoric al lecțiilor de educație fizică;

2. Formarea la elevi de cunoștințe, priceperi și deprinderi (abilități) necesare practicării integrale și independente a jocului de fotbal.

În spațiul din lecția de educație fizică acordat jocului de fotbal ar trebui să se țină seama și de următoarele:

- îmbinarea activităților de conducere și organizare a profesorului cu activitatea de dezvoltare a capacităților de autoorganizare și autoarbitrare a elevilor în ceea ce privește jocul cu efectiv redus pe teren redus;
- folosirea unor game variate de exerciții tehnico-tactice pentru rezolvarea relațiilor 1x1, 2x2, 3x3 specifice posturilor din echipă;
- folosirea unor exerciții și structuri fundamentale care să vizeze adresa, precizia, ambidextria și care să se execute pe fondul creșterii vitezei de execuție și a complexității;
- în lecțiile de inițiere, folosirea diverselor concursuri, întreceri obișnuiesc elevii cu solicitările competiției, le formează dorința de autodepășire;
- de asemenea trebuie să se folosească complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra deprinderilor specifice tehnico-tactice cât și asupra dezvoltării calităților motrice.

Programa precizează pentru fiecare an de studiu, conținutul educației fizice ca obiect al planului de învățământ.

Sub influența reformei curriculare, suferă o serie de transformări ca urmare a procesului complex de elaborare și de revizuire în viziunea curriculară, care presupune proiectarea obiectivelor, conținuturilor activităților de învățare și a principiilor și metodelor de evaluare.

Acțiunea de elaborare a noilor programe școlare de educație fizică și sport a fost demarată în 1994/1995. Programele de educație fizică au un conținut diferențiat în funcție de gradul, ciclul de învățământ, tipul de școală ceea ce asigură accesibilitatea și un mai pronunțat caracter formativ al procesului instructiv-educativ prin creșterea contribuției educației fizice la pregătirea elevilor pentru profesiunea următoare.

Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a - a IV-a

Curriculum-ul școlar de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților stipulate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor.

Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere:

1. întărirea stării de sănătate a copiilor;
2. dezvoltarea fizică armonioasă a acestora;
3. dezvoltarea capacităților psiho-motrice;
4. educarea unor trăsături pozitive de comportament.

Curriculum-ul de față se adresează, în primul rând, celor care predau educația fizică la acest nivel de învățământ (învățători, institutori, profesori de specialitate), directorilor de școli, elevilor, părinților, specialiștilor angrenați în elaborarea sistemului național de evaluare, precum și autorităților locale interesate de procesul educațional.

Față de curriculum-ul anterior, dominantele noii viziuni de predare a educației fizice în școala primară se pot rezuma după cum urmează:

Curriculum-ul anterior	Curriculum-ul actual
<ul style="list-style-type: none">• conținut constituit din elemente având caracter sportiv;• conținuturi care depășesc din punct de vedere cantitativ posibilitățile de asimilare ale elevilor;• orientarea finalităților spre realizarea unor performanțe sportive;	<ul style="list-style-type: none">• conținut constituit preponderent din elemente de educație fizică;• conținuturi adecvate din punct de vedere cantitativ posibilităților de asimilare a elevilor;• orientarea finalităților spre dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor;

<ul style="list-style-type: none"> • conținuturi ale învățării și activități de învățare destinate în mod egal tuturor elevilor; • curriculum insuficient adecvat disponibilităților fizice și intereselor elevilor; • curriculum neadaptat la condițiile materiale existente în școală și la tradițiile locale; • valorificarea insuficientă a modelului didactic concentric; • absența obiectivelor formulate în termeni de atitudini. 	<ul style="list-style-type: none"> • conținuturi ale învățării și activități de învățare asigurând cerința de constituire a unor trasee individuale de pregătire a elevilor; • curriculum orientat spre respectarea particularităților fizice și spre interesele elevilor; • curriculum adaptabil la baza materială specifică și la tradițiile locale; • eșalonarea conținuturilor după modelul didactic concentric; • formularea obiectivelor în termeni de atitudini, posibile de realizat prin intermediul specificului tuturor celorlalte obiective.
---	---

Jocurile dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal la clasele I-a - a IV-a

În concordanță cu conținutul modelului educației fizice menționat în paginile anterioare, fotbalul împreună cu celelalte mijloace (atletism, gimnastică, baschet, handbal, volei, etc.) trebuie să contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice de la ciclul primar, prevăzute de programa școlară.

Pentru aceasta, profesorul de educație fizică în selecționarea mijloacelor, metodelor și mai ales în organizarea și desfășurarea lecțiilor, va ține seama de particularitățile morfo-funcționale ale elevilor respectivi, de recomandarea ca activitățile de educație fizică să se desfășoare chiar în sezonul rece, cu precădere în aer liber, în vederea folosirii factorilor naturali ca mijloace de călire, de sporire a rezistenței organismului la intemperii.

Sugerăm ca la acest nivel de vârstă să fie angrenați atât băieții cât și fetele în cadrul jocurilor de mișcare, pentru stimularea plăcerii de a se juca cu mingea, chiar și cu piciorul (elemente din fotbal).

Fetele pot fi organizate separat sau în formații mixte cu băieții folosindu-se mingi mai ușoare.

La nivelul claselor I-IV, sugerăm ca jocul de fotbal să fie prezent prin:

1. Jocuri dinamice;
2. Jocuri de mișcare pregătitoare;
3. Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii;
4. Întreceri sau jocuri (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4 la o poartă sau două porți (improvizate); întreceri de genul „cine menține cel mai mult mingea în aer”, „cine marchează mai multe goluri din 10 lovituri de pedeapsă de la 7 m”, sau „cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”).
5. Procedee tehnico-tactice de bază ale jocului.

Jocurile de mișcare, sau „dinamice” cum le denumește Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C. în „*Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*”, Ed. Cartea Universitară, 2004,

„reprezintă unele dintre cele mai eficiente mijloace de însușire a conținuturilor specifice educației fizice și sportului.”

În acest sens, Siedentop D., Herkowitz J., și Rink J., în „*Elementary Physical Education Methods*”, New Jersey, 1984, consideră că:

„educația fizică include, de altfel, orice acțiune motrică ce are ca obiectiv însușirea de către copii a modului de a participa la forme competitive și expresive de activități motrice.”

„Jocul de mișcare (dinamic) reprezintă o variantă a activității ludice în care rolul mișcărilor este clar exprimat.

Baza jocului o constituie diferitele acțiuni motrice efectuate de subiect și îngrădite, parțial de o serie de reguli. Conținutul se stabilește în funcție de scop și determină forma jocului.”

Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C., 2004.

După: Epuran V., 1977; Sabău E., 2003 și Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C., 2004, metodologia folosirii jocului de mișcare în activități motrice presupune selectarea acestora ca mijloace de instruire, pregătire, organizare și desfășurare a jocurilor.

Metodica formării deprinderilor motrice, a dezvoltării calităților motrice, imaginației, spiritului de colectiv, etc. la elevii claselor I-IV se bazează pe jocurile de mișcare și diferite întreceri (ștafete) deoarece jocul reușește să scoată copilul din ritmul activităților școlare, ajutându-l să se destindă.

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ, pentru a asigura manifestarea deplină a influențelor benefice asupra elevilor, jocurile dinamice trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase, pe care le vom prezenta în cele ce urmează:

1. Selectarea jocului

Alegerea jocurilor din cadrul unei lecții sau a unui ciclu de lecții se va face în concordanță cu:

- obiectivele urmărite;
- efectivul și compoziția clasei pe sexe;
- locul de desfășurare (în aer liber, în sală);
- factorii de climă (sezonul);
- particularitățile morfo-funcționale și psiho-fizice ale elevilor;
- durata jocului și materialele necesare pentru desfășurarea jocului.

2. Pregătirea spațiului de joc

În scopul pregătirii spațiului necesar jocului propus se va alege, amenaja și asigura terenul de joc astfel încât acesta să îndeplinească standardele cerute în legătură cu igiena suprafeței și materialelor folosite, dimensiuni, marcaje, etc.

3. Pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului

În alegerea și pregătirea materialelor necesare în desfășurarea jocului vom ține cont ca acestea să fie adecvate și accesibile elevilor fără a exista riscul unor posibile accidentări din cauza acestora, concret vom ține cont de:

- forma și dimensiunile materialelor ;
- greutatea și înălțimea materialelor ;
- atractivitatea și stimulativitatea materialelor ;
- numărul corespunzător al materialelor.

4. Formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc

Formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc va avea în vedere următoarele:

- numărul participanților să fie adaptat suprafeței pe care se desfășoară jocul pentru a asigura o bună densitate și intensitate a lecției;
- sexul participanților – la aceste clase noi recomandăm formarea echipelor mixte, dacă sarcinile jocului nu sunt prea complexe;
- alegerea sau numirea căpitanilor de echipă, ca formă de motivare a elevilor.

5. Explicarea și demonstrarea jocului

Este foarte important ca explicația jocului să se facă scurt și

succint, folosind o terminologie (vocabular) adecvată vârstei elevilor. Explicația verbală trebuie să fie foarte clară și să punteze elementele esențiale și regulamentul de desfășurare al jocului.

Obligativ se va efectua un „*joc de probă*” pentru a verifica dacă elevii participanți au înțeles corect etapele jocului și regulamentul acestuia precum și pentru a permite o angrenare progresivă în efort. Acest „*joc de probă*” se desfășoară fără întrecere.

6. Arbitrajul

Arbitrajul jocurilor trebuie să asigure în primul rând respectarea regulilor privind:

- începerea și terminarea jocului;
- desfășurarea jocului;
- modul de stabilire al rezultatelor;
- sancțiuni și recompense ;
- durata jocului și dozarea efortului.

7. Indicații metodice

Deoarece jocurile de mișcare creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare, se impun unele reguli de care profesorul de educație fizică trebuie să țină cont, astfel:

- la vârsta școlară mică (7-8 ani), jocurile de mișcare trebuie să conțină acțiuni și reguli simple.
- complexitatea jocurilor și nivelul de solicitare trebuie să crească treptat, astfel încât în clasa a IV-a să se poată practica jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, pentru fotbal (minifotbal) în cazul nostru;
- regulamentul de joc trebuie să fie simplu și să creeze probleme pe care copiii să le poată rezolva prin efort de imaginație, creativitate, dar și fizic;
- elevii trebuie să reușească să învețe jocurile, pentru a le practica și independent;
- limitele spațiului de joc și diferitele repere vor fi vizibile și se vor evidenția prin diferite marcaje sau obiecte;
- echipele vor fi egale ca număr și, de preferință, alcătuite pe sexe;

- în joc vor fi angrenați toți copiii din clasa respectivă;
- în calitate de conducător al jocului, profesorul de educație fizică va asigura respectarea regulamentului de joc, a sportivității, stabilirea corectă a rezultatelor, explicând totodată cauza deciziilor sale;
- profesorul de educație fizică va conduce de așa manieră jocul, încât să asigure o atmosferă de emulație și de manifestare a bucuriei pentru reușitele elevilor;
- profesorul de educație fizică va încuraja și stimula și echipele care nu câștigă, evitând sancțiunile care presupun eliminarea din joc;
- profesorul de educație fizică va lua, în mod obligatoriu, toate măsurile pentru prevenirea accidentelor.

Jocurile dinamice, bine organizate și cu un conținut corect, au influență educativă și formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt selecționate și dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor și nevoilor de creștere și dezvoltare a acestora.

De asemenea, nu trebuie să omitem faptul că în unele jocuri se pot manifesta și aspecte negative în atitudinea și comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Jocuri dinamice recomandate în lecția de educație fizică la clasele I-a și a II-a

Din numărul mare de jocuri și întreceri cu mingea, recomandăm folosirea următoarelor jocuri dinamice și ștafete:

1. Vânătorii la pândă

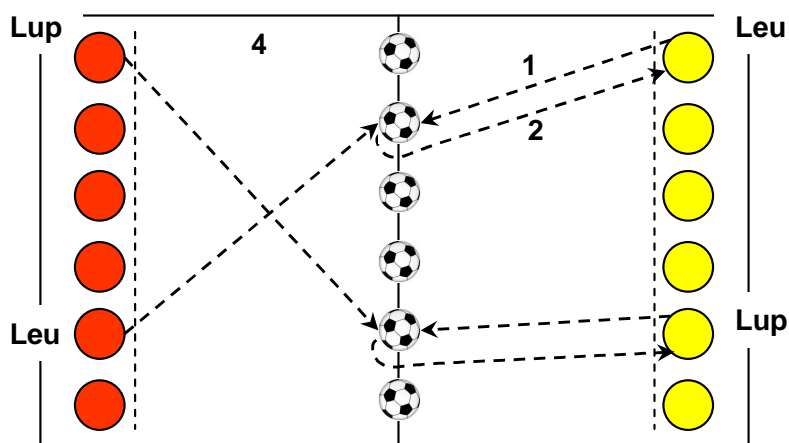
Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 10 - 15 metri și fiecare elev primește câte un nume al unui animal sălbatic. Aceleași nume vor fi repartizate și elevilor de pe rândul opus. La mijlocul distanței dintre ei se așează 3-5 mingi pe aceeași linie.

Desfășurarea jocului: Profesorul strigă 2-4 nume de animale și indică o echipă (de exemplu: lup, urs, leu, tigru din echipa roșie).

Elevii din echipa anunțată care poartă numele animalului strigat, aleargă la mingi (1), și le conduc, prin lovirea acestora cu piciorul, la echipa lor (2).



În acest timp corespondenții din echipa adversă încearcă să îi prindă și să le ia mingile prin intervenție numai cu piciorul. Ei vor

pleca spre adversari numai după ce aceștia au lovit pentru prima dată mingea cu piciorul.

După fiecare execuție este indicat să schimbăm echipele care conduc mingea. Numărul de execuții este egal pentru ambele echipe.

Câștigă echipa care reușește să ajungă cu cât mai multe mingi la echipa proprie.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

2. Rațele și vânătorii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

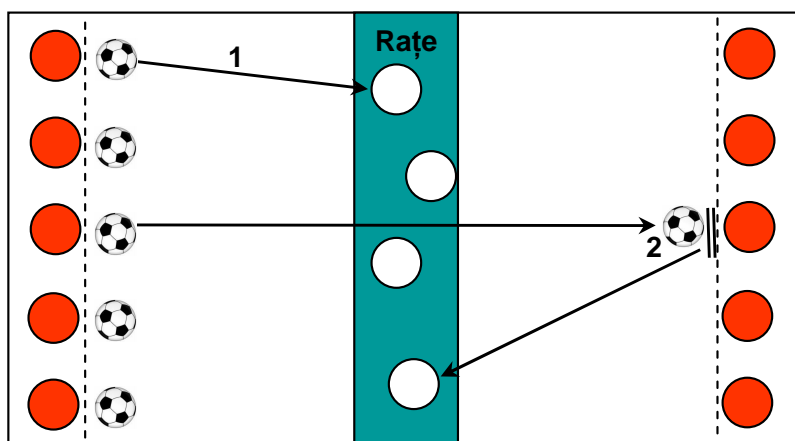
Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 12 - 20 metri și se vor numi „vânători”.

Elevii din una din aceste echipe vor avea la picior câte o minge.

La mijlocul distanței dintre cele două echipe se trasează o suprafață de 4 metri în care vor sta 3-6 elevi numiți „rațe”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, „vânătorii” încearcă prin lovirea mingii cu piciorul să atingă una din „rațe” (1).

Dacă „rața” nu a fost lovită și mingea ajunge fără să părăsească spațiul de joc, la un alt „vânător” acesta oprește mingea cu piciorul și încearcă, la rândul său, să lovească o „rață” (2).



Dacă mingea transmisă de „vânător” nu lovește nici o „rață” și nu poate fi oprită de alt „vânător” ieșind din spațiul de joc, mingea este socotită afară din joc și nu se mai poate folosi în acel joc.

Dacă o „rață” este lovită, va transmite mingea ușor spre un „vânător” și va părăsi spațiul de joc.

Câștigă „vânătorii” dacă reușesc să elimine toate „rațele” și să mai aibă mingi în joc sau câștigă „rațele” dacă în momentul în care nu mai sunt mingi în joc mai sunt „rațe” nelovite.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe și se micșorează suprafața în care se deplasează „rațele” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

3. Mingea frige

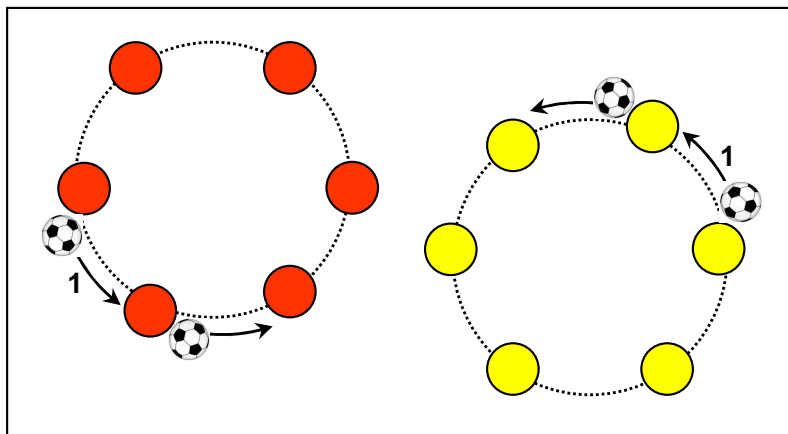
Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, vederii periferice, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre exteriorul cercului. Unul din elevi are o minge.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul care are mingea o transmite cu piciorul către unul din elevii de lângă el (1). La un alt semn al profesorului, elevul care este prins cu mingea dacă nu o transmite imediat spre alt elev este penalizat cu un punct.

Dacă acesta transmite mingea imediat și elevul următor nu este atent și o primește, acesta este la rândul său penalizat cu un punct.



Jocul se reia în sens opus și continuă în același fel.

Câștigă elevii care au cele mai puține puncte de penalizare după un timp dinainte stabilit.

Indicații metodice: Se mărește numărul de elevi și astfel se micșorează distanța dintre ei, în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

4. La mijloc

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, atenției, orientării spațiale și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

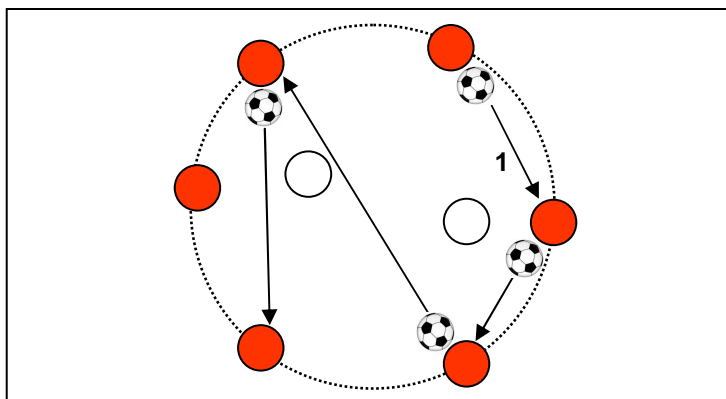
Organizarea jocului: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre interiorul cercului.

Unul din acești elevi are o minge.

În interiorul cercului se plasează doi elevi.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul care are mingea o transmite cu piciorul către din elev în elev sau peste centrul cercului, astfel încât cei doi elevi din cerc să nu poată intercepta mingea.

Dacă mingea este atinsă de către unul din cei doi elevi din interiorul cercului, elevul care a lovit ultima minge interceptată intră în locul celui care a intrat în posesia mingii (sau doar a atins-o).



Indicații metodice: În funcție de nivelul motric al elevilor, profesorul va interveni asupra mărimii cercului.

5. Atacul cetății

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

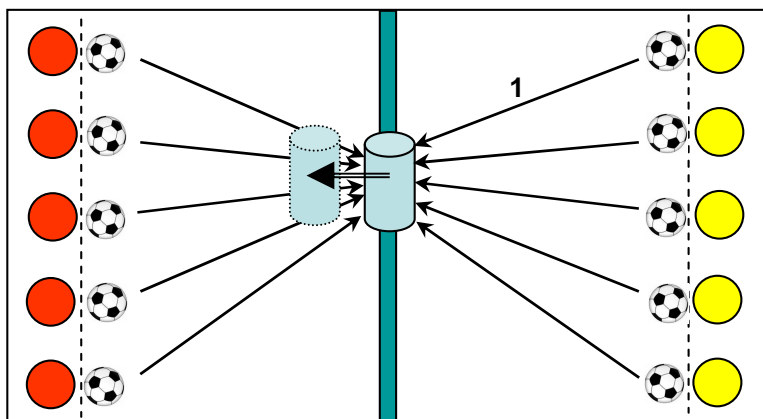
Organizarea jocului: Elevii sunt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezați față în față la o distanță de 8-10 metri, fiecare având la picior câte o minge.

În fața fiecărei echipe se trasează câte o linie.

La mijlocul distanței dintre cele două linii, se trasează o linie mediană pe care, central, se așează o minge mai mare (gymball), un pion sau orice fel de alt obiect cu dimensiuni relativ mari și ușor de deplasat în cazul în care este lovit cu mingile folosite de către elevi, obiect care va fi desemnat drept „cetate”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, fiecare elev transmite mingea cu piciorul către „cetate”, căutând să o deplaseze în terenul advers.

După transmiterea mingii, elevii recuperează mingile venite de la adversari.



Echipele care reușește să deplaseze prima „cetate” în terenul advers câștigă.

Indicații metodice: În funcție de nivelul elevilor, profesorul va modifica distanța față de „cetate”, astfel încât aceștia să nu își piardă interesul pentru joc.

6. Soldații de jucărie și fabricanții

Vârsta elevilor: 8-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

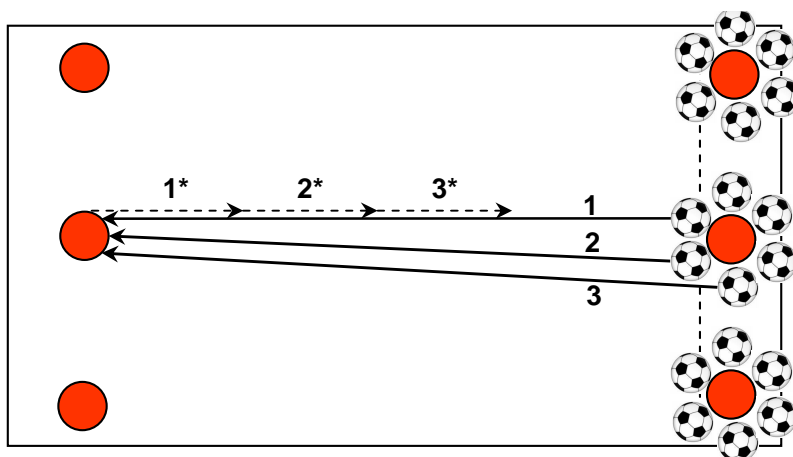
Organizarea jocului: Colectivul de elevi este organizat pe două linii, față în față la o distanță de 4-6 metri.

Unii sunt „soldații de jucărie”, ceilalți „fabricanții”.

Fiecare fabricant are la dispoziție câte 8 mingi.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, fiecare „fabricant” transmite mingea cu piciorul pe jos către „soldatul de jucărie” din fața sa căutând să-l lovească cu aceasta în picioare.

Dacă îl nimerește, atunci „soldatul de jucărie” va executa un pas înainte, dacă nu, rămâne pe loc.



Câștigă perechea al cărui „soldat de jucărie” ajunge primul la „fabricantul” său.

Indicații metodice: Pentru eleve sau elevii care nu reușesc să lovească „soldatul de jucărie” se poate folosi varianta de plasare a doi „soldați de jucărie”, unul lângă altul, pentru a mări ținta.

Variante ale jocului: se poate opta pentru înlocuirea „soldaților de jucărie”, cu diferite „animale”, ale căror sunete trebuie reproduse de elevi, dacă sunt atinși.

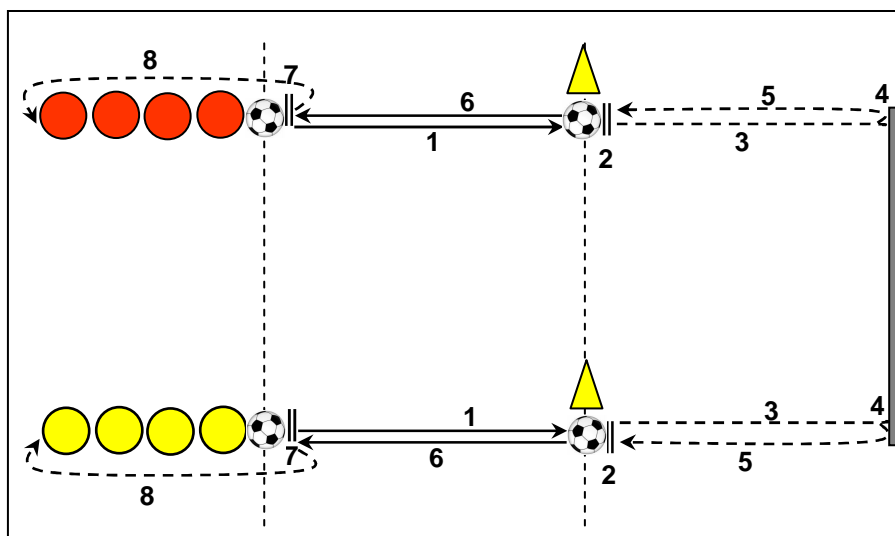
7. Ștafetă cu conducerea mingii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de conducere a mingii, educarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul oprește mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).



Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii, după întoarcerea de la bară se poate executa o transmitere a mingii în loc de a doua conducere.

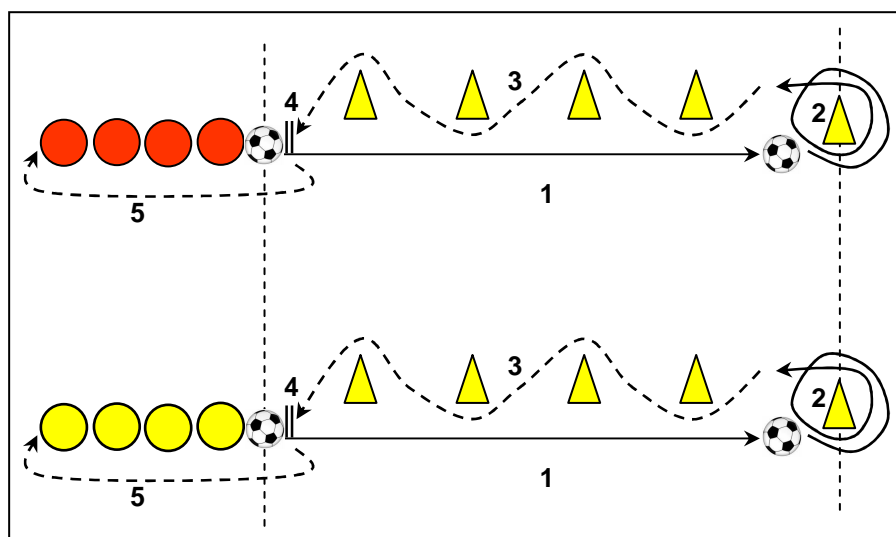
8. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane

Vârsta elevilor: 8-10 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, educarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge.

Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5).



Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii, se poate executa conducerea mingii printre jaloane, ocolirea pionului și transmiterea mingii în loc de a doua conducere.

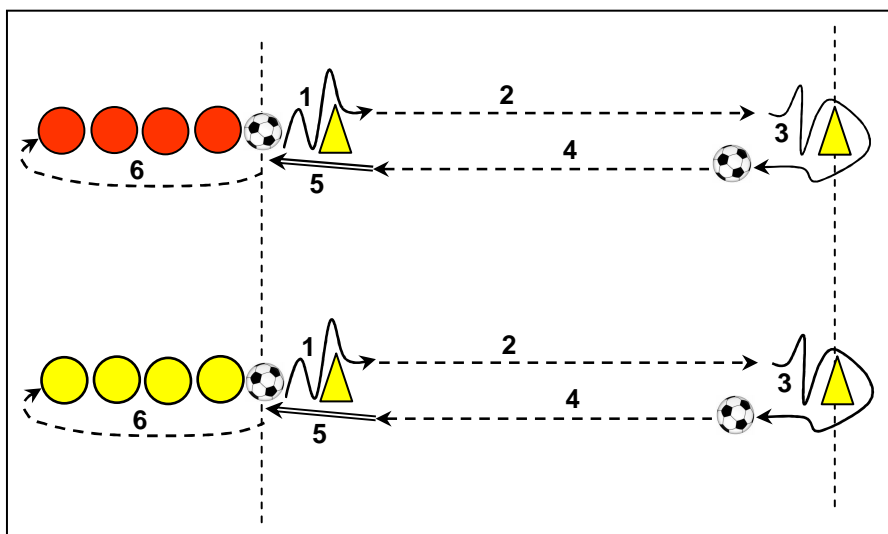
9. Ștafetă cu conducerea mingii și dribling de pe loc și din mișcare

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, dezvoltarea driblingului de pe loc, inițiere în driblingul din mișcare și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge.

Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță un adversar imaginari (un pion) și la patru metri de acesta un alt adversar imaginari (un pion). Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută un dribling de pe loc (1) în scopul depășirii adversarului (pionul), conduce mingea în linie dreaptă (2) până la al doilea pion, dribleză din mișcare acest „adversar” (3) și se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul la linia de start (4) unde o transmite coechipierului (5) după care trece la coada coloanei (6).



Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja driblingul se pot folosi adversari semiactivi în loc de pionii.

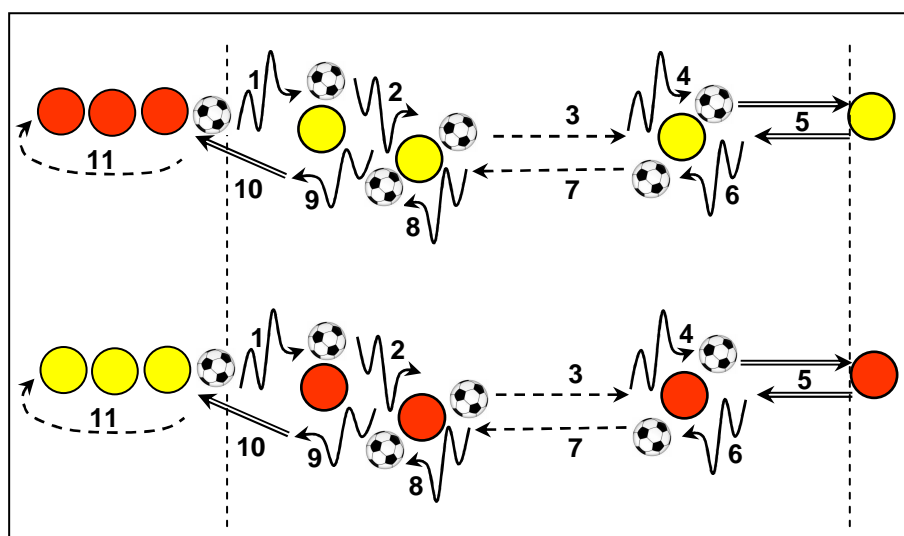
10. Ștafetă combinată pentru clasa a II-a

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, dezvoltarea capacității de pasare a mingii, dezvoltarea driblingului multiplu și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge.

Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4 elevi, așezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță doi adversari semiactivi (elevi) la doi metri distanță unul față de celălalt, la 4 metri de al doilea, un alt adversar semiactiv (un elev) iar la 4 metri de acesta un alt elev. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută driblinguri (1,2) în scopul depășirii primilor doi adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge), după ce trece de aceștia, conduce mingea în linie dreaptă până la următorul adversar semiactiv (3), îl driblează din mișcare (4), execută o pasă dublă (5) cu elevul aflat la 4 metri, se întoarce cu mingea și driblează adversarul semiactiv (6), conduce mingea cu piciorul până întâlnește din nou pe cei doi adversari semiactivi (7), îi driblează pe aceștia (8, 9), transmite mingea coechipierului (10) după care trece la coada coloanei (11).



Următorul elev din coloană reia traseul. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi și al pasatorului.

Indicații metodice: Pe post de pasator se vor folosi elevii care au reușit să-și însușească acest procedeu tehnic.

Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II

Indiscutabil, fotbalul este un mijloc de atragere și practicare organizată a unei activități fizice, însă nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârșitul lecției.

De aceea recomandăm organizarea separată a unor întreceri sau jocuri după cum urmează:

- Jocuri 3 contra 3 sau 4 contra 4, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine conduce cel mai mult mingea”;
- „Cine dribleză cei mai mulți adversari”;
- „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”;
- „Cine dă rămă mai mulți pioni”, etc.

Jocul de minifotbal pentru clasele I-II

În lecția de educație fizică, la aceste categorii de vârstă, dacă nu vom introduce și jocul bilateral ca mijloc complex de acționare, riscăm ca elevii să se plictisească, să devină apatici și să nu mai răspundă cerințelor specifice educației fizice în scopul realizării obiectivelor acesteia.

Astfel, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție a cel puțin 10 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus și cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor I-II:

- a) dimensiunile terenului:
 - Lungime: 20-30 metri;

- Lățime: 10-20 metri;
 - Suprafața de poartă - 6 metri;
 - Lovitura de pedeapsă: 5 metri;
 - Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;
- b) tipul de desfășurare a jocului: două reprize a 5 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între reprize;
 - c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de încă o repriză a 5 minute;
 - d) dacă egalitatea persistă și după consumarea prelungirii partidei, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;
 - e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;
 - f) echipă e formată din 8 jucători de câmp și un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări dorește;
 - g) nu se aplică regula „afară din joc”;
 - h) suprafața de teren marcată la 6 metri, va fi socotită „suprafață de pedeapsă”, astfel încât infrajeciunile comise în această suprafață, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 5 metri;
 - i) în suprafața de teren marcată la 6 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna și este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 6 metri se va repune mingea în joc când a ieșit afară data de un jucător advers;
 - j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu piciorul;
 - k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 5 metri, în afara executantului și a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de teren marcată la 6 metri.

Jocuri dinamice recomandate în lecția de educație fizică la clasele III-a și a IV-a

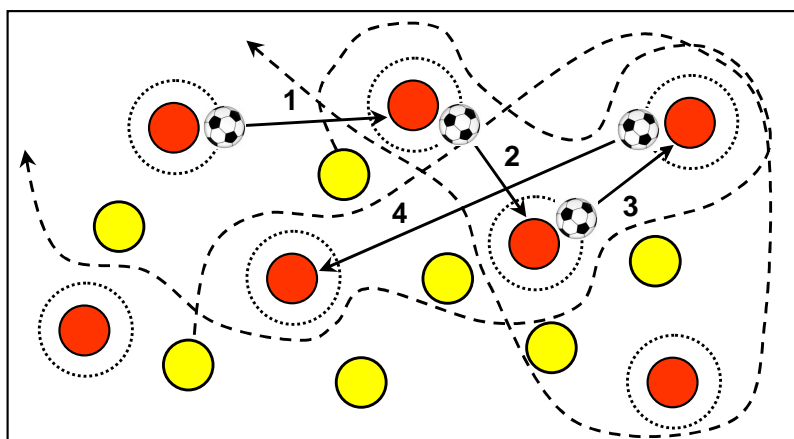
1. Lupta pentru minge în cercuri

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de apreciere a distanței, educarea capacității de reacție rapidă, dezvoltarea coordonării segmentare, dezvoltarea atenției și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Pe teren se trasează un număr de cercuri egal cu jumătate din numărul elevilor participanți la acest joc. Cercurile vor fi trasate la o distanță minimă de 3 metri unul de celălalt, în ordine aleatorie. În fiecare cerc se așează câte un elev, unul din aceștia având și o minge. Ceilalți elevi rămân în afara cercurilor în suprafața de joc delimitată de către profesor.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevii aflați în cercuri pasează mingea de la unul la altul, iar cei rămași în afara cercurilor aleargă printre ele, încercând să prindă mingea. Nu este permisă depășirea cercului în timpul pasării mingii.



Când mingea a fost prinsă de un elev din afara cercurilor se strigă „schimb de locuri” și cei din cercuri trebuie să-și schimbe locul, iar ceilalți să ocupe locurile care se eliberează. Nu este permisă staționarea în același cerc pentru două schimburi consecutive.

Când toate cercurile s-au ocupat, jocul se reia.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate introduce încă o minge.

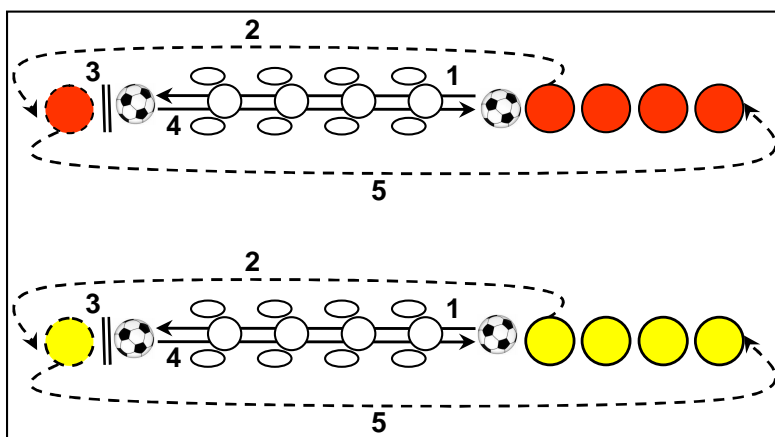
2. Mingea prin tunel

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de apreciere a distanței, educarea capacității de reacție rapidă, dezvoltarea coordonării segmentare și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Două echipe de câte 4 elevi. Echipele sunt așezate în coloană. Elevii din prima echipă sunt așezați la câte un pas distanță unul de celălalt în poziția stând depărtat, cu spatele la cealaltă echipă. Primul elev din echipa adversă are mingea la picior.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul cu mingea o transmite prin „tunelul” format de elevii din prima echipă (1), alergă urmărind mingea pe lângă acest „tunel” (2), oprește mingea ieșită din tunel cu talpa (3) și o retransmite prin tunel (4), către coechipierul aflat la capătul tunelului după care aleargă pe partea opusă la coada echipei sale (5). Coechipierul primului elev, oprește mingea cu talpa și reia jocul.



Când mingea a ajuns la din nou la primul executant jocul se încheie sau se poate relua încă de câteva ori după care se schimbă elevii din „tunel” cu cei care au executat.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate mări „tunelul”.

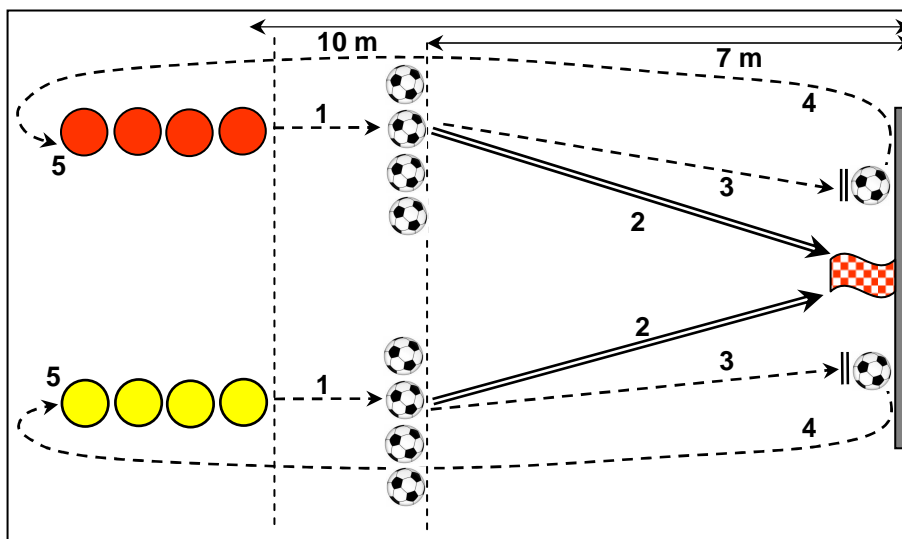
3. Lovește ținta

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul pe o direcție stabilită.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), așezați pe două coloane, în fața unei porți, la 10 metri față de aceasta. La 7 metri de linia porții se trasează o linie pe care sunt așezate pentru fiecare echipă un număr de mingi egal cu al membrilor din respectiva echipă. Pe bara transversală, la orice distanță față de mijlocul barei, se atârnă un tricou care va reprezenta „ținta”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, primul elev aleargă spre minge (1), lovește mingea (2) încercând să lovească „ținta”, aleargă după minge (3), o recuperează și prin conducerea mingii cu piciorul (4), elevul se va deplasa cu mingea în spatele ultimului coechipier (5), înaintând pentru a doua execuție.



Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept.

Câștigă echipa care va lovi prima tricoul, sau care reușește să lovească cu cât mai multe mingi tricoul „țintă”.

Indicații metodice: Se mărește distanța față de „țintă” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

4. Pasează după ocolire

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare, dezvoltarea preluării.

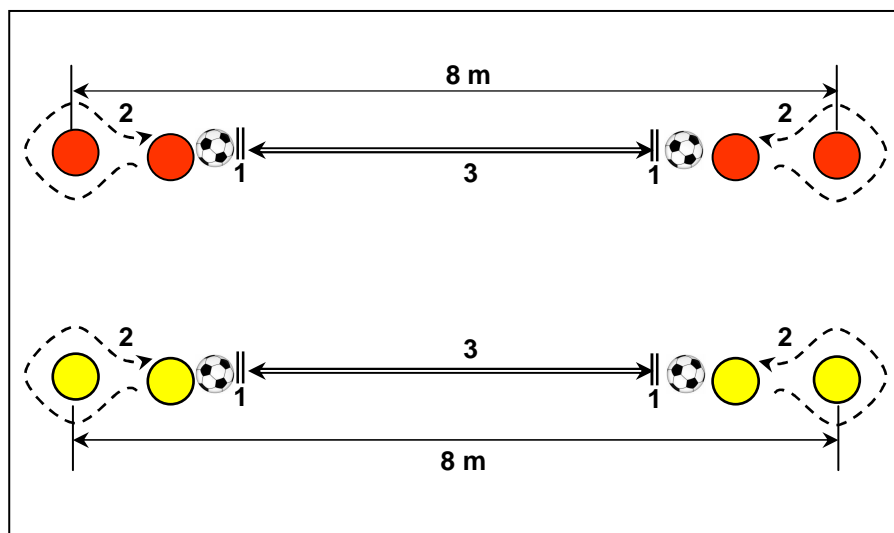
Organizarea jocului: Câte 4 elevi formează o grupă. Fiecare grupă are două perechi.

O pereche (2 elevi) stau așezați la 8 metri distanță unul față de celălalt.

Desfășurarea jocului:

La semnalul profesorului, ceilalți doi elevi schimbă mingile (2) în așa fel încât după fiecare pasă să alerge ocolind (3) coechipierul așezat în spatele lor. Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).

Cele două perechi se schimbă constant la execuție.



Câștigă perechea care execută prima un număr prestabilit de pase sau care execută cele mai multe schimburi de mingi în timp de 3 minute.

Indicații metodice: Se va folosi acest joc atunci când vom observa o stare de oboseală fizică a colectivului de elevi, perechea care stă având posibilitatea să se odihnească puțin.

5. Pasează după ocolire în opt

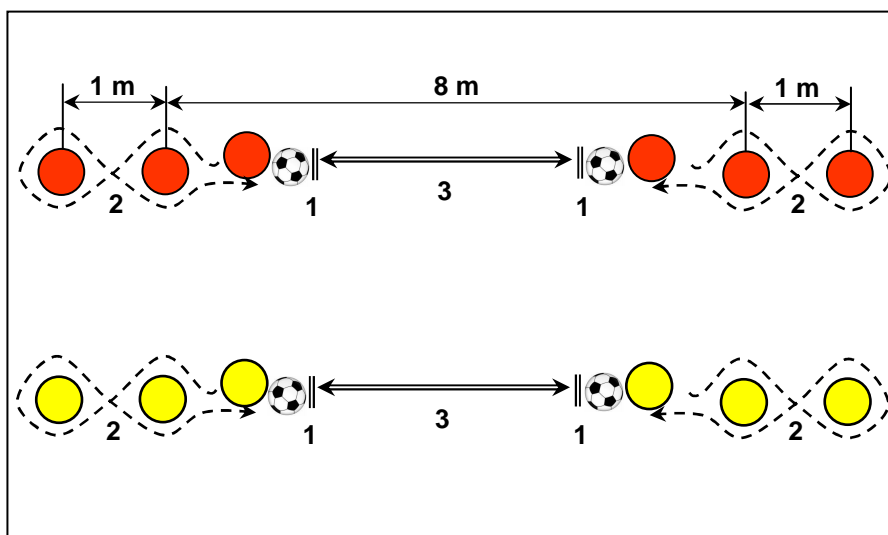
Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare, dezvoltarea preluării.

Organizarea jocului: Câte 6 elevi formează o grupă. Fiecare grupă are trei perechi. Două perechi (4 elevi) stau așezați câte doi față în față la 1 metru distanță unul față de celălalt. Aceste două perechi de câte doi stau așezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă.

Desfășurarea jocului:

La semnalul profesorului, perechea formată din doi elevi schimbă mingile (2) în așa fel încât după fiecare pasă să alerge cu spatele, ocolind în opt pe cei doi din echipa așezată în spatele său la 1 metru (3). Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).



Câștigă cei ce termină primii numărul de schimburi de mingi prestabilit. Urmează apoi schimbul de roluri și schimbul de perechi.

Indicații metodice: Se aleargă cu spatele pentru a învăța elevii să fie permanent cu fața la minge (la joc).

6. Huștiuluc

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

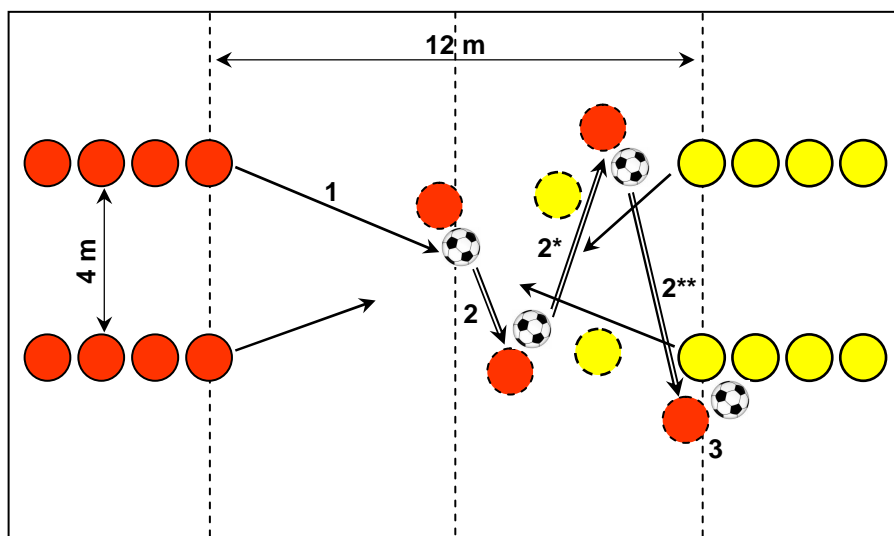
Obiective instructive: consolidarea pasei, consolidarea preluării, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare.

Organizarea jocului: Elevii dispuși în două echipe egale așezate față în față la o distanță de 12 metri una față de cealaltă, pe două linii trasate paralel. Fiecare echipă este constituită din câte două grupe, așezate paralel la o distanță de 5 metri una față de cealaltă. Fiecare grupă are câte 4 elevi.

La mijlocul distanței dintre cele două linii se așează o minge.

Desfășurarea jocului:

La semnalul profesorului, primii doi elevi din echipă (câte unul din fiecare grupă) aleargă la centru pentru angajarea mingii (1). Elevul care reușește să intre în posesia mingii, o pasează cu coechipierul său (2) încercând să treacă prin pase succesive dincolo de linia adversarilor (3).



Adversarii caută să intercepteze mingea și să atace la rândul lor.

Câștigă echipa care va avea cele mai puține mingi în terenul propriu după ce toți elevii au executat o dată sau de două ori, acest traseu.

Indicații metodice: La început se pot folosi adversari semiactivi (care încearcă să închidă spațiile libere de pasare prin deplasare în viteză, dar nu au voie să intercepteze mingea).

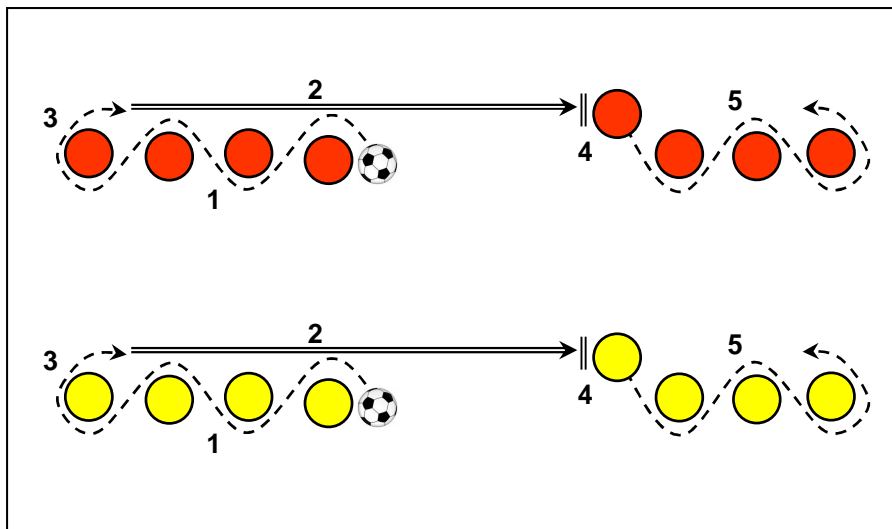
7. Ștafetă cu schimb de locuri

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea driblingului din alergare, consolidarea pasei, consolidarea preluării, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare.

Organizarea ștafetei: Elevii dispuși în grupe de câte 4, așezați în coloană câte unul, la doi pași distanță unul de celălalt, față în față (două grupe constituind o echipă). Aceste două grupe de câte cinci elevi stau așezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă. Primul elev din una din grupele ce formează o echipă are mingea la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, elevul cu mingea se întoarce și pornește în dribling printre colegii din grupă (1), iar când ajunge la sfârșitul grupei, pasează mingea primului elev din grupa din față sa (2) și apoi se așează la coada grupei sale (3). Elevul care primește mingea pasată, execută preluarea mingii (4), apoi se întoarce, pornește în dribling printre colegii din grupă (5), ajunge la sfârșitul grupei și pasează mingea primului elev din grupa din față sa (6), se așează la coada grupei, ș.a.m.d..



Câștigă echipa care termină prima numărul de schimburi de mingi prestabilit.

Indicații metodice: Pentru a prelua mingea elevul din față grupei se va deplasa un pas în lateral în momentul în care colegul lui execută pasa.

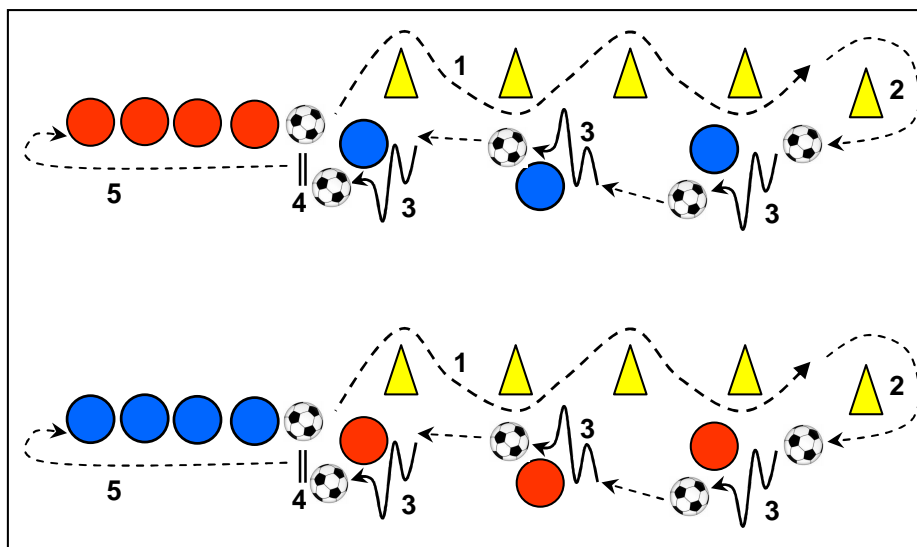
8. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane și dribling multiplu din deplasare

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea conducerii mingii cu piciorul printre jaloane, consolidarea driblingului multiplu din deplasare, și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu mingea.

Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care elevul îl ocolește cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea și din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care oprește mingea pentru primul coechipier (4) și trece la coada coloanei (5).



Următorul elev din coloană reia traseul. După ce execută o echipă, elevii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja driblingul din deplasare, ștafeta se poate executa adversari activi în loc de adversari semiactivi.

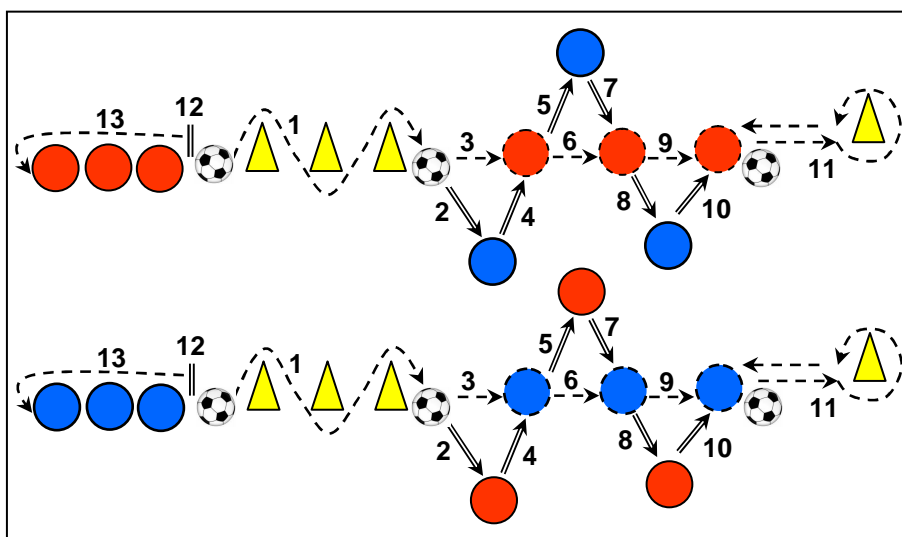
9. Ștafetă combinată pentru clasa a III-a

Vârsta elevilor: 9-10 ani;

Obiective instructive: consolidarea capacității de conducere a mingii cu piciorul în linie dreaptă și printre jaloane, consolidarea capacității de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați lateral, de o parte și alta a traseului, având rol de pasatori. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi execută o pasă cu primul pasator (2), continuă deplasarea (3), reprimește mingea (4), pasează din alergare cu al doilea pasator (5), continuă deplasarea (6), reprimește mingea (7), pasează din alergare cu ultimul pasator (8), continuă deplasarea (9), preia mingea pasată de acesta (10), o conduce în linie dreaptă 4 metri până la un jalon (11), pe care îl ocolește cu mingea și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (12) și trece la coada coloanei (13).



Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul pasatorilor.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Este indicat să folosiți drept pasatori, elevii care a reușit să-și însușească pasarea mingii.

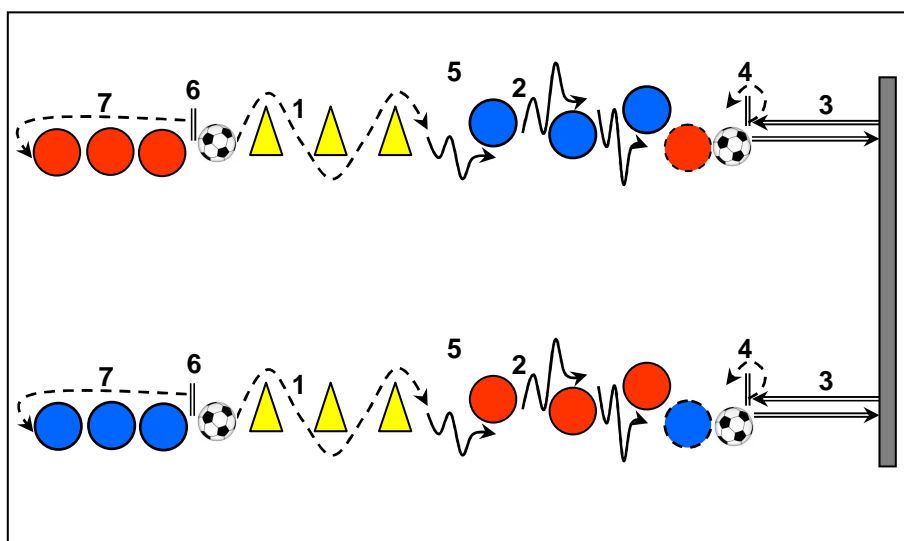
10. Ștafetă combinată pentru clasa a IV-a

Vârsta elevilor: 10-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea capacității de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare, consolidarea capacității de conducere a mingii cu piciorul printre jaloane, consolidarea capacității de a dribla multiplu din deplasare și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi, prin dribling din deplasare depășește trei adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge) (2), execută o pasă dublă la zid (3), preia mingea revenită din zid (4), se întoarce cu mingea (5) și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (6) și trece la coada coloanei (7).



Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: În loc de zid se poate folosi câte un elev care a reușit să-și însușească pasarea mingii.

Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV

Având în vedere faptul că în clasele anterioare elevii și-au însușit minimum de cunoștințe practice pentru a se putea integra într-un joc de minifotbal pe teren redus și cu regulament simplificat, recomandăm introducerea întregului colectiv al clasei în cele două echipe ce joacă minifotbal la sfârșitul lecției.

În același timp, recomandăm ca în lecția de educație fizică cu conținut din jocul de fotbal să nu lipsească organizarea separată a unor întreceri sau jocuri după cum urmează:

- Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine conduce cel mai mult mingea printre adversari”;
- „Cine driblează cei mai mulți adversari”;
- „Cine dă rămă mai mulți pionii”, etc.

Pentru consolidarea simțului mingii se vor folosi exercițiile de manevrare a mingii care s-au folosit și în clasele a I-a și a II-a, dar este recomandat să introducem și alte mijloace de acționare care au drept scop consolidarea simțului mingii de fotbal.

Atenție: mingea care se va folosi pentru consolidarea simțului mingii trebuie să fie **obligatoriu** mingea de fotbal numărul 3.

Recomandăm pentru dezvoltarea simțului mingii, combinații de rostogoliri ale mingii din deplasare, la liberă alegere.

Particularitățile predării jocurilor dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)

După cum am afirmat și în paginile precedente, datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar și eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care îl găsim prezent și în curriculumul aprobat de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului pentru clasele V-VIII.

Conform Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a VIII-a, mai exact, conform Anexei 1 la Ordinul M.E.C. nr. 3638 / 11.04.2001, disciplina Educație fizică și Sport, are repartizate în orarul săptămânal al școlii cu 2–3 lecții pentru clasele V – VII și 1-2 lecții pentru clasa a VIII-a.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere și formare a personalității.

Programa școlară sau Curriculum-ul de educație fizică pentru învățământul gimnazial, pe lângă obiectivele specifice și operaționale, fixează cerințele oficiale obligatorii, conținuturile care trebuie realizate de elevi la orele de educație fizică, conținuturi și cerințe materializate prin cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice, proprii jocului de fotbal la clasele respective.

În spațiul din lecția de educație fizică acordat jocului de fotbal în învățământul gimnazial, considerăm noi că ar trebui să se țină

seama și de următoarele:

- îmbinarea activităților de conducere și organizare a profesorului cu activitatea de dezvoltare a capacităților de autoorganizare și autoarbitrare a elevilor;
- folosirea unor exerciții și structuri fundamentale care să vizeze adresa, precizia, ambidextria și care să se execute pe fondul creșterii vitezei de execuție și a complexității;
- folosirea diverselor concursuri în scopul obișnuirii elevilor cu solicitările competiției, formându-le astfel dorința de autodepășire;
- de asemenea trebuie să se folosească complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra deprinderilor specifice tehnico-tactice cât și asupra dezvoltării calităților motrice.

Curriculum-ul școlar de educație fizică pentru învățământul gimnazial reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățământului, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității autonome și creative a elevilor.

Prin obiectivele specifice disciplinei educație fizică sunt urmărite cu precădere:

1. întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate;
2. dezvoltarea fizică armonioasă;
3. dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive;
4. educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Acest curriculum se adresează profesorilor de educație fizică, directorilor de școli, elevilor, părinților, specialiștilor în evaluare și autorităților locale interesate de procesul educațional.

Prin acest curriculum se realizează creșterea posibilităților de opțiune, premisele determinării unor parcursuri individuale de învățare și creșterea autonomiei unităților școlare în elaborarea propriului curriculum.

La elaborarea programei, specialiștii Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului au avut în vedere finalitățile exprimate prin standardele de performanță ale învățământului primar, necesitatea obiectivă de reluare în sens concentric a principalelor elemente de conținut predate din ciclul anterior,

experiența și tradițiile educației fizice din țara noastră cât și condițiile medii de dotare materială a școlilor generale.

Conform programei școlare de educație fizică pentru clasele a V-a - a VIII-a, aprobată prin ordinul ministrului educației naționale cu nr. 4237 din 23.08.1999, noua concepție despre predare vizează următoarele aspecte metodic-organizatorice:

- adoptarea unei scheme orare care să asigure realizarea obiectivelor cadru;
- stabilirea conținuturilor potrivit schemei orare adoptate, condițiilor materiale, tradițiilor și opțiunilor elevilor;
- asigurarea prin orar a valorificării integrale a bazei sportive și a posibilităților de demixtare a claselor;
- omogenizarea nivelului de pregătire al elevilor începând din clasa a V-a și reluarea conținuturilor învățate pe parcursul unui an școlar și de la o clasă la alta, realizând caracterul concentric al predării;
- acționarea constantă, în fiecare lecție, asupra dezvoltării fizice și calităților motrice ale elevilor;
- conținuturile prevăzute la capitolele „capacitate de organizare”, „deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative” vor fi exersate în structuri complexe, de regulă sub formă de întrecere, fără a se constitui în teme de lecție;
- predarea probelor și a ramurilor de sport va fi permanent însoțită și de practicarea globală a acestora;
- valorificarea în plan educativ a fiecărei lecții.

Totodată, important pentru conținutul prezentului manual este faptul că, față de variantele de conținuturi prevăzute în programă, profesorii vor preda obligatoriu:

- una din cele două sărituri prevăzute la „atletism”;
- **unul din cele patru jocuri prevăzute la capitolul „jocuri sportive”;**
- una din săriturile prevăzute la capitolul „gimnastică”;
- una din cele trei ramuri ale gimnasticii (acrobată, ritmică, aerobică).

La capitolul „ramuri sportive alternative”, în cazul opțiunii pentru predarea oinei, badmintonului sau rugbiului, acestea vor înlocui jocul din capitolul „jocuri sportive”.

În cazul predării unui sport de sezon, acesta va înlocui probele și ramurile de sport prevăzute în segmentul obligatoriu, pe perioada existenței condițiilor de practicare.

Jocurile dinamice în lecția de educație fizică cu teme din fotbal la clasele V – VIII

În concordanță cu conținutul programelor școlare de educație fizică de la clasele a V-a și a VI-a, programe școlare aprobate de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului și prezentate în paginile anterioare, fotbalul împreună cu celelalte mijloace (atletism, gimnastică, baschet, handbal, volei, etc.) are o contribuție însemnată la realizarea obiectivelor educației fizice de la aceste clase.

Pentru aceasta, profesorul de educație fizică, va ține seama în selecționarea mijloacelor, metodelor și mai ales în organizarea și desfășurarea lecțiilor de particularitățile morfo-funcționale ale elevilor respectivi, de recomandarea ca activitățile de educație fizică să se desfășoare chiar în sezonul rece, cu precădere în aer liber, în vederea folosirii factorilor naturali ca mijloace de călire, de sporire a rezistenței organismului la intemperii.

La nivelul claselor V-VIII, recomandăm ca jocul de fotbal să fie prezent prin:

- 1. Jocuri de mișcare (dinamice);**
- 2. Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri** (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4; 5 contra 5, 6 contra 6, la o poartă sau două porți (improvizate);
- 3. Acțiuni de joc fără minge:**
 - alergări variate;
 - schimbări de direcție;
 - sărituri;
 - opriri;
- 4. Elemente și procedee tehnice de bază ale jocului:**
 - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare;
 - transmiterea mingii, de pe loc și din deplasare:
 - cu interiorul labei piciorului;
 - cu exteriorul labei piciorului;

- cu șiretul plin;
- cu șiretul interior;
- cu șiretul exterior;
- transmiterea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare:
- conducerea mingii;
- deposedarea adversarului de minge prin atac din față;
- aruncarea mingii de la margine, de pe loc.

5. Acțiuni tactice:

- demarcajul;
- marcajul;
- depășirea.

6. Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate (joc de minifotbal).

Datorită faptului că jocurile dinamice creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare și în același timp au o influență educativă și formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt corect selecționate și dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor și nevoilor de creștere și dezvoltare a acestora, recomandăm folosirea acestora în lecția de educație fizică și la clasele V - VIII.

Plecând de la afirmația lui Epuran, M, (1973):

„jocul de mișcare este o variantă a activității de joc, baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de subiect și parțial îngrădite de reguli; ele urmăresc condiții mereu schimbătoare ale mediului de joc a diferitelor dificultăți sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus”,

putem afirma că jocul de mișcare în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal poate constitui un instrument eficient și o modalitate de rezolvare a obiectivelor activităților motrice, oferind posibilitatea dezvoltării capacității motrice a individului, dar și influențării proceselor psihice, afective și volitive.

De aceea noi recomandăm ca în alegerea jocului de mișcare să se pornească de la sarcina pedagogică ce trebuie realizată, ținând cont de faptul că, acest instrument al educației fizice poate avea în același timp mai multe valențe instructiv – educative, pe diferite planuri (motric, psihomotric, cognitiv, socio – afectiv).

În folosirea jocurilor de mișcare la clasele a V-a și a VI-a trebuie să respectăm **precizările de ordin metodic** făcute de Cârstea, Gh. (2000), și anume:

- pregătirea și recuperarea materialelor pentru jocuri să aparțină participanților;
- delimitarea spațiului de joc să fie realizată tot de ei;
- stabilirea echipelor să se facă pe bază de autonomie dirijată;
- arbitrajul să fie asigurat de colegi;
- sancțiunile să fie constituite din penalizări.

Jocul de mișcare sau dinamic, este un exponent al jocurilor didactice aplicate în domeniul educației fizice și sportului. Colibaba-Evuleț, D. și Bota, I. (1998) susțin că acesta are o mare eficiență educațională (instructivă), o structură preponderent motrică, care desfășurată sub formă de întrecere, provoacă bună dispoziție tuturor participanților ce se angajează cu toată plenitudinea forțelor pentru a câștiga.

Colibaba – Evuleț, D. și Bota, I. (1998), consideră că se pleacă de la ideea că în orice joc există o zonă de instrucție prin care pute influența sau modela gândirea, aptitudinile intelectuale, capacitatea de investigație, însușirea de noi cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice etc. În același timp, zona de interacțiune se interferează cu zona satisfacțiilor ludice și a elementelor care asigură savoea și plăcerea jocului.

Pe baza acestor conexiuni, au apărut și s-au dezvoltat **jocurile didactice sau jocurile de mișcare (dinamice)**.

Deși, jocurile dinamice sunt recunoscute de majoritatea specialiștilor domeniului nostru, drept foarte importante în realizarea obiectivelor educației fizice școlare, nu trebuie să omitem faptul că în unele jocuri se pot manifesta și aspecte negative în atitudinea și comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Considerând că jocurile dinamice sunt insuficient utilizate în lecția de educație fizică școlară, coroborat cu faptul că am prezentat o serie de astfel de jocuri în capitolele precedente, ne vom rezuma la aceste câteva fraze cu privire la jocurile dinamice, acordând viitorului profesor de educație fizică, posibilitatea elaborării unor astfel de jocuri dinamice.

Jocuri dinamice recomandate în lecția de educație fizică cu teme din fotbal pentru clasele V-VI

Pentru a nu limita timpul foarte scurt pe care elevul îl are la dispoziție pentru a intra în contact cu mingea de fotbal, pentru a juca fotbal, recomandăm ca învățarea și consolidarea acțiunilor fără minge, stabilite prin programa școlară, să fie introdu-să în veriga a doua a lecției de educație fizică, respectiv în „Pregătirea organismului pentru efort”. În acest sens, nu ne vom limita doar la această recomandare, ci vă vom propune, în cele ce urmează, un model de astfel de „pregătire a organismului pentru efort” în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Acest model, este elaborat sub forma unui circuit. El se poate folosi atât în lecția desfășurată în aer liber cât și în sală.

Dacă considerăm că acest model de desfășurare a pregătirii organismului pentru efort este indicat pentru clasele a V-a și a VI-a, atunci materialele necesare pentru delimitarea traseului nu vor constitui o problemă, reușind chiar să confecționăm singuri aceste materiale didactice.

Avantajele acestui model de pregătire a organismului pentru efort, sunt:

- Permite o mai bună supraveghere a colectivului de elevi;
- Asigură o densitate și intensitate optimă a lecției;
- Este mult mai atractiv;
- Prin execuția lui în sistem „întrecere”, creează o stare de emulație superioară;
- Influențează pozitiv majoritatea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare);
- Obișnuiește elevul să utilizeze deprinderi motrice specifice fotbalului.

Concret, propunerea noastră ar fi următoarea:

Pe suprafața unui teren de handbal (40 m / 20 m) se delimitează cu ajutorul unor pioni următorul traseu:

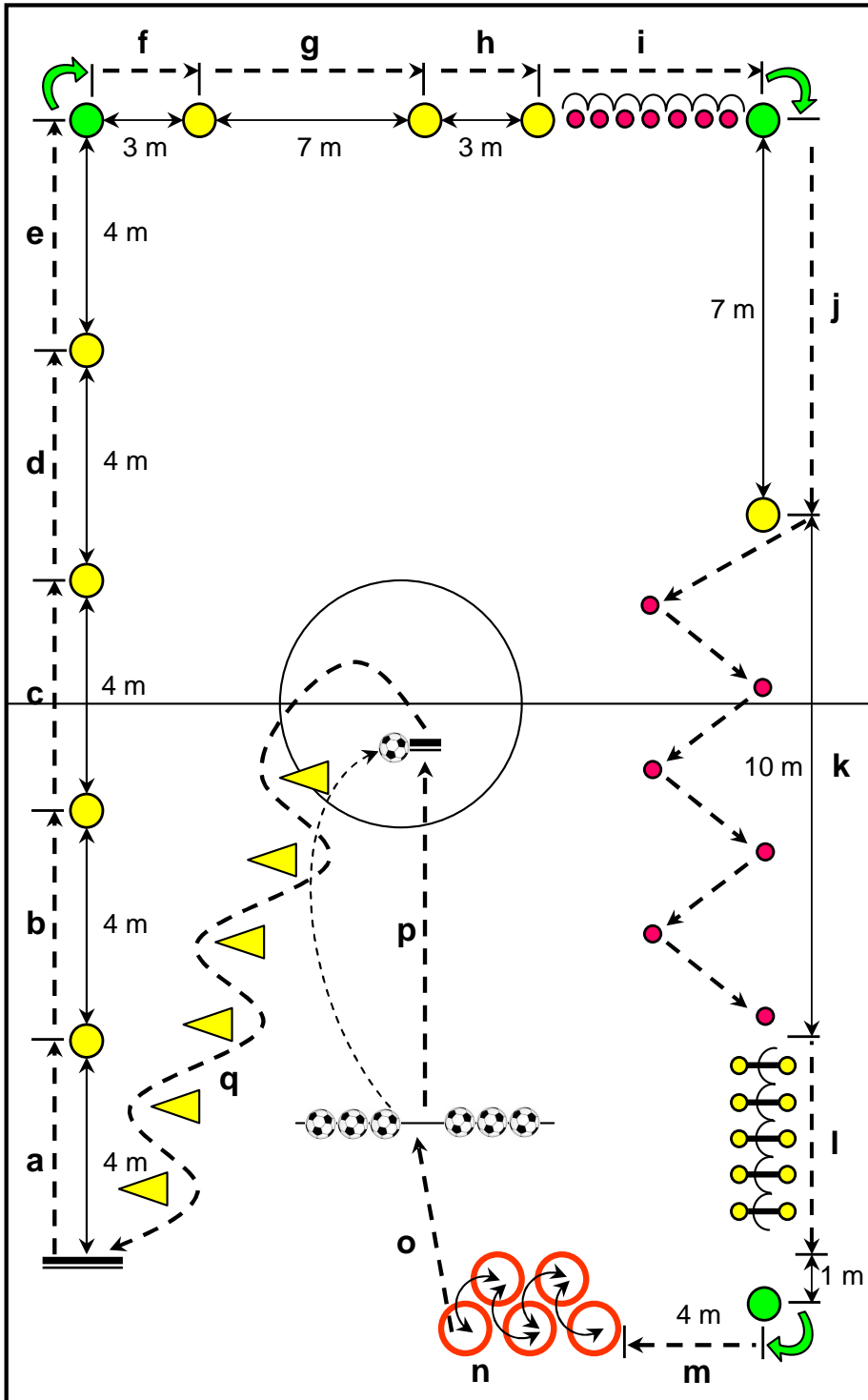
1. mers normal - 4 metri ;
2. mers pe partea interioară a labei piciorului – 4 metri;

3. mers pe partea exterioară a labei piciorului – 4 metri;
4. mers pe călcâie – 4 metri;
5. mers pe vârfuri – 4 metri și ocolirea pionului de la capătul laturii lungi a terenului;
6. trecere în joc de glezne - 3 metri;
7. joc de glezne cu intensitate crescută – 7 metri;
8. alergare peste „pălăriuțe” așezate la circa 30 de centimetri una față de cealaltă – 7 metri;
9. alergare normală până la pionul de la capătul laturii scurte a terenului și ocolirea acestuia – 3 metri;
10. alergare accelerată – 7 metri;
11. alergare cu schimb de direcție și atingerea cu mâna a celor șase „pălăriuțe” care delimitează schimbarea de direcție -10 m.;
12. sărituri cu bătaie pe două picioare peste cinci gardulețe consecutive de înălțimi variabile (nu mai mult de 40 cm) așezate la 40 de cm. unul față de celălalt – 2 metri;
13. ocolire prin alergare ușoară a pionului așezat la un metru distanță de ultimul garduleț, la capătul celei de-a doua laturi lungi a terenului și alergare ușoară 4 metri până la cele cinci cercuri așezate sub forma cercurilor olimpice;
14. sărituri spre lateral cu bătaie pe două picioare dintr-un cerc în altul;
15. alergare la linia pe care se găsesc așezate mingile de fotbal, culegerea unei mingi și aruncarea ei cu două brațe de deasupra capului spre cercul de la mijlocul terenului;
16. alergare pe direcția de aruncare și recuperarea mingii prin prindere cu mâna;
17. întoarcere și alergare șerpuită cu mingea în mână printre cele 6 jaloane așezate pe diagonala terenului, până la punctul de plecare.

Elevii vor pleca de la punctul de start, unul după celălalt, păstrând o distanță minimă de circa 4 metri între ei, altfel spus, când primul elev ajunge la primul pion, poate pleca următorul elev.

Considerăm că acest traseu pentru pregătirea organismului pentru efort conține, în mare măsură, toate acțiunile fără minge pe care le poate executa un elev în timpul unui joc de fotbal. Profesorul poate decide numărul de repetări al acest traseu în funcție de colectivul de elevi și de tema lecției pe care și-a propus-o. Pentru o mai bună imagine a celor prezentate în rândurile anterioare vom prezenta grafic pe pagina următoare, acest model:

Circuit pentru pregătirea organismului pentru efort



Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI

Mijloace de acționare pentru învățarea și consolidarea preluării mingii de pe loc și din deplasare

1. Elevul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;
2. Elevul aruncă mingea în sus și spre înainte, și din deplasare face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;
3. Doi elevi, față în față, la 6 metri distanță, unul aruncă mingea, celălalt face preluare cu interiorul labei piciorului de pe loc apoi din ușoară deplasare;
4. Pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului și apoi retransmiterea mingii;
5. În trei elevi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul pe rând la câte un coechipier, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului și apoi retransmiterea mingii;
6. Joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii;

Mijloace de acționare pentru consolidarea lovirii mingii de pe loc și din deplasare

1. Din joc de glezne – lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener;
2. Din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului, cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin (alternativ dreptul-stângul);
3. Doi elevi față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50 metri și înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută de pe loc, apoi din mișcare;
4. Transmiterea mingii între doi elevi, cu ricoșarea mingii din

panou (elevii sunt așezați lateral);

5. Transmiterea mingii în trei din suveică, cu trecerea la coada șirului;
6. Transmiterea mingii în trei cu schimb de locuri;
7. Transmiterea mingii în doi de pe loc, distanța între elevi – 10 metri, cu aplicarea următoarelor teme: un elev transmite mingea pe jos, cu intensitate medie, celălalt execută preluarea, ridică mingea cu mâinile și o transmite înapoi prin rostogolire;
8. Transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri;

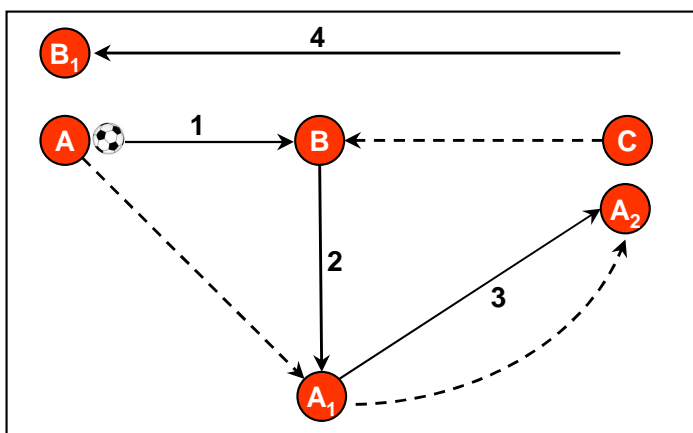
Un elev pasează alternativ cu doi parteneri. Cel care lovește mingea iese rapid în întâmpinarea ei, iar celălalt ocupă o poziție mai retrasă pentru dublaj.

Variantă: Elevul care trebuie să lovească, după 2-3 repetări, poate simula o nereușită pentru a-și pune partenerul în situația concretă de a dubla;

9. Se joacă în interiorul semicercului de 9 metri sau în cercul de la mijlocul terenului. Echipa aflată în superioritate numerică (maxim 6 elevi) încearcă să păstreze mingea cu cel mult 1-2 atingeri ale mingii (preluare-pasare) iar echipa aflată în inferioritate numerică joacă liber.

După 3 minute de joc urmează o pauză activă de 3 minute și se schimbă grupele.

10. Participă trei elevi care-și schimbă permanent locurile. Elevul A îi pasează lui B (1), care retransmite mingea lateral și pe poziție viitoare lui A (2) și acesta mai departe lui C (3).

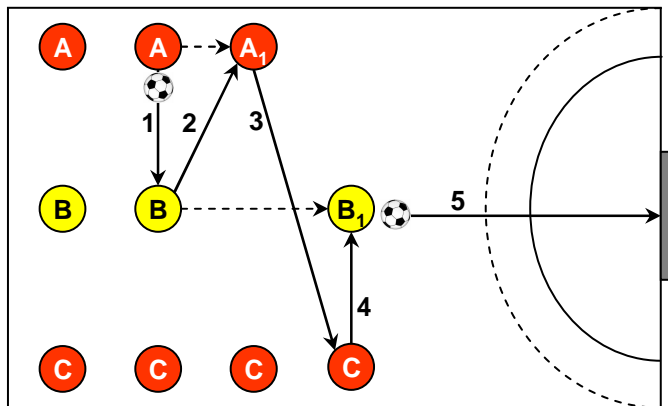


Elevul C i-o transmite lui A. În același timp A ia locul lui C, apoi C locul lui B.

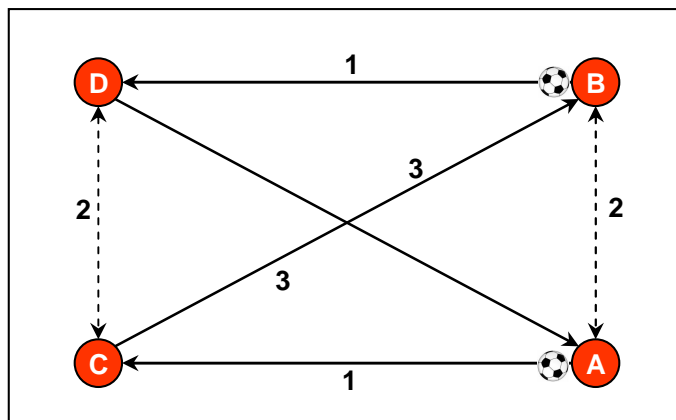
11. Exercițiul se desfășoară pe teren redus.

Trei grupe de elevi (A,B,C) sunt așezate la o distanță de circa 6 m între ele, pe latura stângă a terenului. Începe acțiunea jucătorul A, care după un schimb rapid de pase cu B (1,2), pasează în diagonală lui C (3), care pasează lateral (4) pe direcția de deplasare a lui B (în poziția B₁) care finalizează de la aproximativ 10 m (5).

Alternarea sarcinilor între jucători se face în sensul liniilor întrerupte din figură.



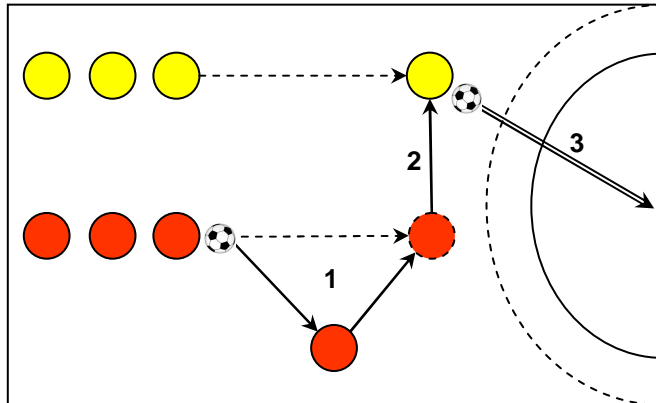
12. Patru elevi A,B,C,D sunt așezați în formație de dreptunghi la distanță de 6 m, cei de pe latura mică, respectiv 10 m, cei de pe latura mare. A și B pasează direct cu C și D (1), și după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei (A cu B și C cu D) (2).



Apoi pasează din nou, de data asta pe diagonală, adică A cu D și B cu C (3)

13. Două șiruri de elevi sunt plasate la 15 metri de poartă.

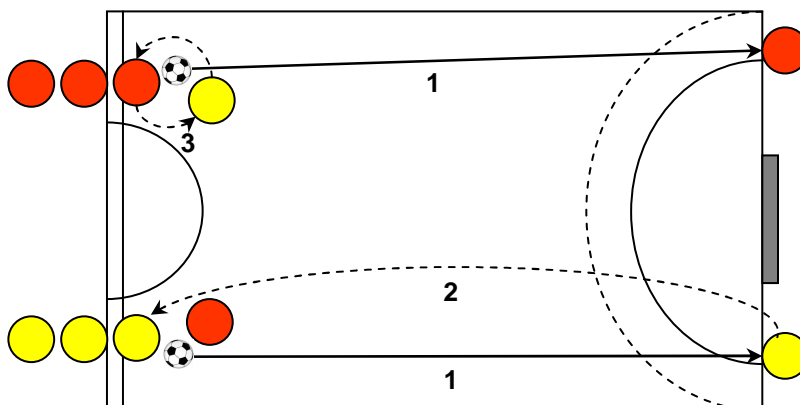
Cei dintr-un șir execută alternativ o pasă în triunghi cu un partener plasat lateral înaintea (1), după care transmit mingea primului elev din celălalt șir, care a înaintat în timpul paselor în triunghi, acesta intră în posesia mingii prin preluarea mingii cu exteriorul (2) după care șutează la poartă din viteză (3).



14. Joc 4 x 2 cu pase lungi

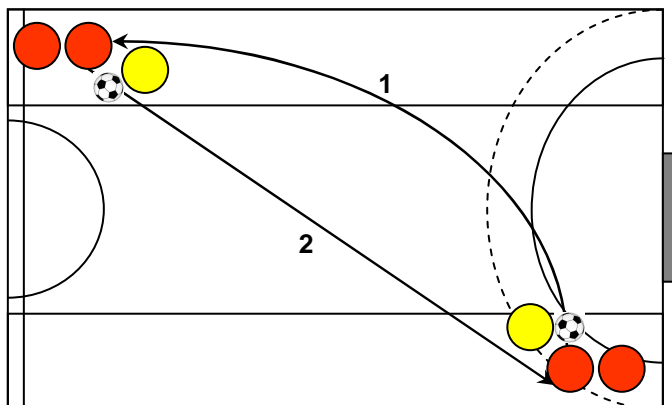
Scopul acestui joc sub formă de întrecere este exersarea în condiții de joc, a paselor lungi și în diagonală. Se joacă în spațiul dintre semicercul de 9 metri și linia de mijloc. Cei patru elevi atacanți execută pase de cel puțin 10 metri lungime. Lovesc mingea din mișcare, fie direct, fie din drop sau după o singură atingere a solului. Dacă pasa este mai scurtă sau mingea atinge de mai multe ori solul, elevul vinovat schimbă locul cu adversarul. Dacă adversarul interceptează sau mingea părăsește spațiul de joc, aceasta trebuie să reintre cât mai repede în posesia celor ce pasează.

Adversarii sunt semiactivi.



15. Joc 4x2 cu pase în diagonală: se delimitează pe teren două sectoare de joc exterioare în care se află mereu câte doi pasatori și un singur adversar. Cei doi încearcă după 1-2 pase să treacă mingea, pe sus, în sectorul celălalt unde jocul continuă. Adversarii se află la circa 3 metri distanță de cei care pasează și fac pressing, fără a interveni asupra mingii. După 2 minute se schimbă adversarii.

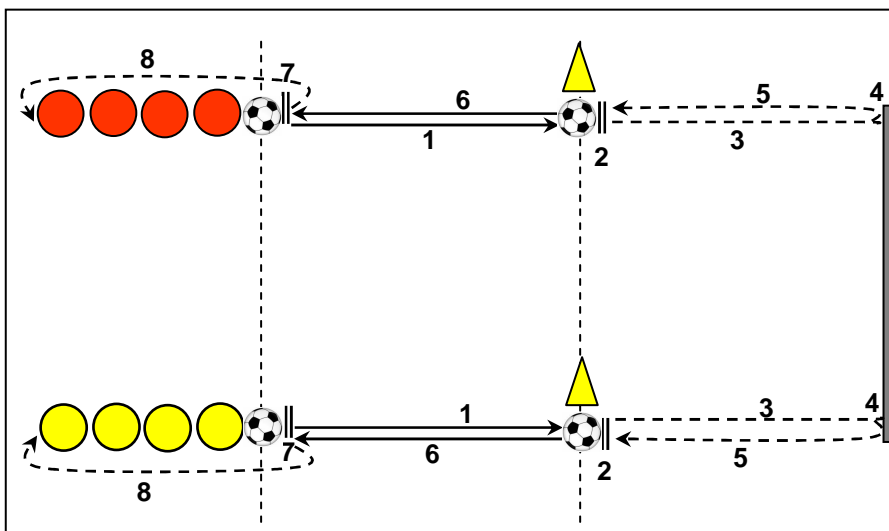
Câștigă cel ce reușește mai multe pase în sectorul opus.



Mijloace de acțiune pentru învățarea și consolidarea conducerii mingii

1. Conducerea mingii în linie dreaptă cu piciorul îndemânatic, alternând procedeele de conducere;
2. Conducerea mingii în linie dreaptă, alternativ, cu ambele picioare, schimbând procedeele de conducere din deplasare;
3. Conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers);
4. Conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri);
5. Joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;
6. Două echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul oprește mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4),

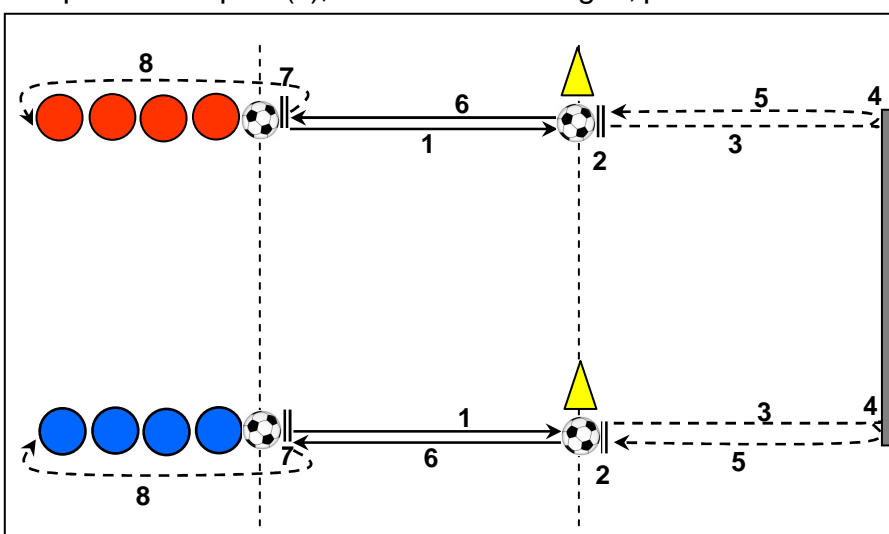
se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).



Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

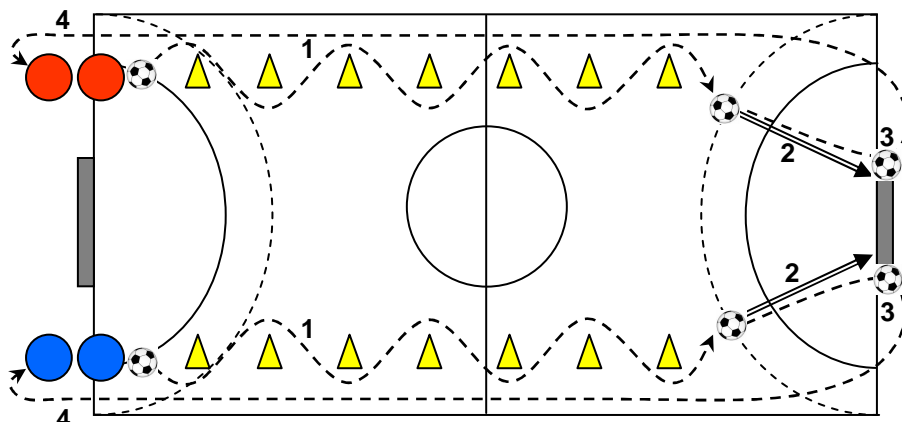
7. Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce



cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

8. Doi elevi, din două grupe separate pornesc în viteză maximă, în același timp, în conducerea mingii cu piciorul de la linia porții până la careul de 9 metri, printre 7 pioni așezați la 4 metri unul față de celălalt (1), șutează la poartă (2), aleargă și recuperează cu piciorul mingea șutată (3) și prin conducerea mingii cu piciorul revine, prin lateral, la coada șirului din care face parte (4).



Mijloace de acțiune pentru învățarea și consolidarea marcajului, demarcajului și depășirii adversarului

1. Joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposedare a acestuia.
2. Acțiuni de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. Trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposedează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți.
3. **Joc 3 X 2**

Demarcare – marcaj – transmițeri ale mingii – devieri ale mingii – “un-doi”-uri. Într-un pătrat delimitat pe gazon, cu latura de 10 metri, joc „măgărușul”, jucătorii fiind obligați să

transmită mingea numai după o prealabilă preluare.

Accentul se va pune pe acțiunile tactice: marcaj, demarcaj, și depășire a adversarului.

Variantă: se poate juca cu finalizare din acțiune de la mijlocul terenului (zone de bază și zone vecine).

4. **Joc 4 X 2**

Se va pune accent pe consolidarea colaborării dintre cei doi elevi desemnați „apărători” (marcaj strict și de supraveghere).

Jocul se va desfășura în interiorul unui pătrat cu latura de 10 metri. Cei patru coechipieri se vor constitui în atacanți și vor juca împotriva celor doi apărători. Este evidentă superioritatea numerică a atacului asupra apărării, lucru care duce la numeroase posibilități de transmitere a mingii prin „culoarele” apărute.

În același timp, cei doi apărători își vor consolida marcajul și deposedarea pe când ceilalți patru elevi (atacanții) vor consolida în principal depășirea, demarcajul și pasarea mingii.

5. **Joc 4 x 4 cu menținerea posesiei mingii**

Se joacă într-un pătrat amenajat cu latura de 10 metri. Prima echipă încearcă să păstreze cât mai mult timp mingea în posesia sa, prin depășiri și demarcaje rapide și înșelătoare ale echipierilor.

Cea de a doua echipă va încerca un marcaj strict om la om, ceea ce în cazul acestui joc reprezintă o solicitare fizică și de atenție deosebită.

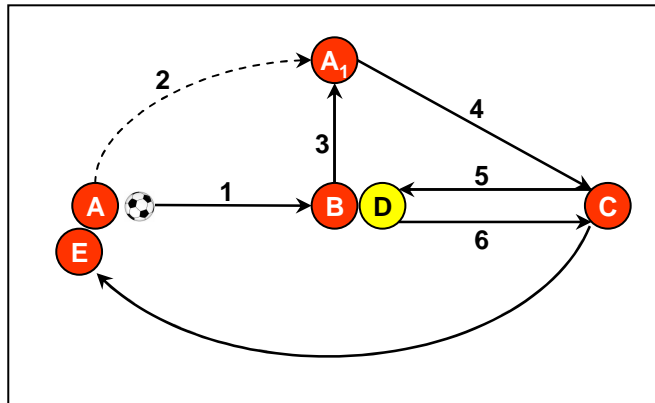
6. **Joc 6 x 6**

Jocul se va desfășura pe o jumătate din suprafața terenului de minifotbal. Se va pune accent pe capacitatea jucătorilor de a crea superioritatea numerică.

Patru jucători fac marcaj strict la adversar și doi joacă liber. Cei doi care joacă liber, au sarcina să creeze permanent superioritate numerică, ajutându-i pe coechipierii care au posesia mingii.

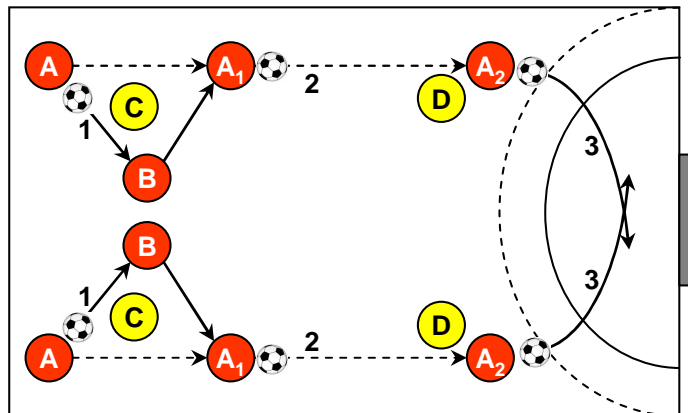
7. Cinci jucători sunt plasați pe aceeași linie executând pase directe pe poziții viitoare, după care-și schimbă locurile. D are la început rol de apărător. A execută o pasă lui B (1), marcat de D. A se demarcă (2) și primește de la B (3), apoi îi

pasează lui C (4), care urmează să-i transmită mingea lui D (5) marcat de B. C reprimște de la D (6) și îi pasează lui E care l-a înlocuit pe A.



8. Exercițiu tehnico-tactic pentru apărători și atacanți în care accent se pune pe marcaj din partea apărătorilor și șutul la poartă al atacanților.

Jucătorii în atac A și B realizează un un-doi pe lângă apărătorul C care încearcă să deposedeze adversarul de minge. A conduce mingea paralel cu linia laterală a terenului fiind marcat de elevul D, după care centreează în fața porții.



Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI

După cum am afirmat în capitolele precedente, nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârșitul lecției.

De aceea, la acest nivel, recomandăm organizarea separată a unor ștafete, întreceri sau jocuri după cum urmează:

- (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4; 5 contra 5, 6 contra 6, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine înscrie mai multe goluri”;
- „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”;
- „Cine deposedează mai mulți adversari”
- „Cine scapă mai repede de adversar”, etc.

Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI

Prevăzut în programa școlară pentru lecția de educație fizică, la clasele a V-a și a VI-a, jocul bilateral, denumit în programă „jocul de fotbal cu respectarea regulilor învățate” nu lipsește din lecțiile de educație fizică la acest nivel.

Deși nu se stipulează durata unui astfel de joc în nici un document oficial, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție de educație fizică de la clasele V-VI, a cel puțin 20 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli învățate și acceptate.

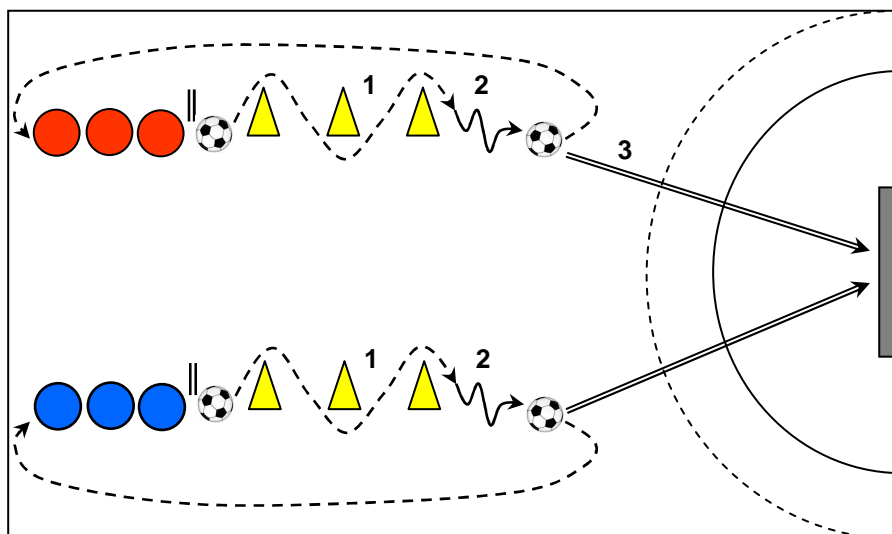
Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus și cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor V-VI:

- a) dimensiunile terenului:

- Lungime: 40 metri;
 - Lățime: 20 metri;
 - Suprafața de poartă - 9 metri;
 - Suprafața de pedeapsă – 6 metri;
 - Lovitura de pedeapsă: 7 metri;
 - Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;
- b) tipul de desfășurare a jocului: două reprize a 10 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între reprize;
- c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de încă două reprize a câte 5 minute;
- d) dacă egalitatea persistă și după consumarea prelungirii partidei, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;
- e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;
- f) o echipă este formată din 6 jucători de câmp și un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări dorește;
- g) nu se aplică regula „afară din joc”;
- h) infracțiunile comise în suprafața de pedeapsă, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 7 metri;
- i) în suprafața poartă marcată la 9 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna și este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 9 metri se va repune mingea în joc când a ieșit afară dată de un jucător advers;
- j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu două mâini de sus;
- k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 7 metri, în afara executantului și a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de poartă marcată la 9 metri.

Jocuri dinamice recomandate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII

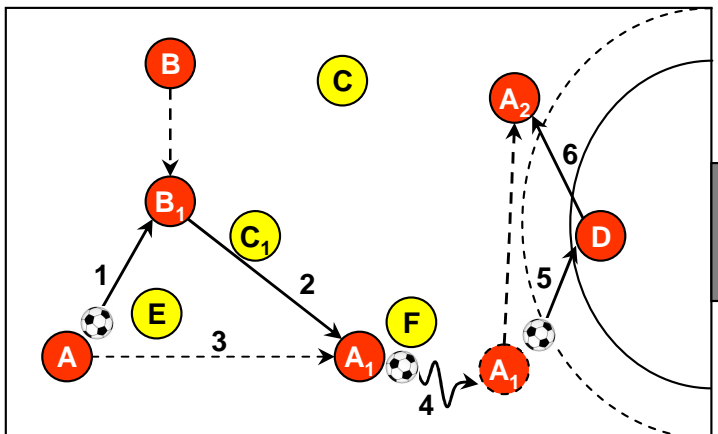
1. Elevul începe acțiunea de la o distanță de 20 m de poartă, lateral față de poarta de handbal. Conduce una din mingile aliniate la plecare printre 3 jaloane așezate la 3 metri unul de celălalt (1), execută o fentă la alegere (2) în apropierea semicercului de 9 metri, iar apoi trage la poartă (3). Se întoarce în alergare la coada șirului (4) pentru a repeta exercițiul încă de două ori.



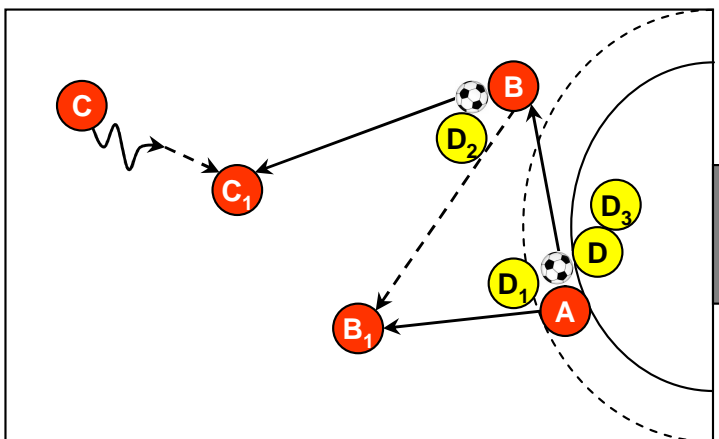
- Șutul la poartă este diferit la fiecare repetare: se execută cu șiretul plin, cu șiretul exterior și cu șiretul interior.
2. **Joc 1 la 1**, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire, respectiv de marcare și deposedare.
 3. Pe linia suprafeței de pedeapsă, din dreptul fiecărei bare, se găsesc mingile, iar în dreptul barelor se află jucătorii. La semnal jucătorii aleargă spre mingi, le ocolesc, după care trag la poartă, căutând fiecare în parte să execute primul. Acest exercițiu este un foarte bun mijloc de consolidare a

loviturilor cu întoarcere.

4. **Joc 3:3** în care apărătorii (E,C,F) sunt la început semiactivi, apoi activi, iar atacanții (A,B,D) încearcă să își mențină posesia mingii. După un anumit număr de repetări apărătorii devin atacanți.



5. **Joc 3:4** în care elevii atacanți (A,B,C) încearcă prin combinații să depășească cei 4 elevi apărători (D, D1, D2, D3) care au rolul de a închide orice culoar de pătrundere a atacanților și de a se dubla reciproc. D la început îndeplinește funcția de libero, D2 îl marchează pe B, D1 îl marchează pe A, iar D3 dublează sau ia locul libero-ului.



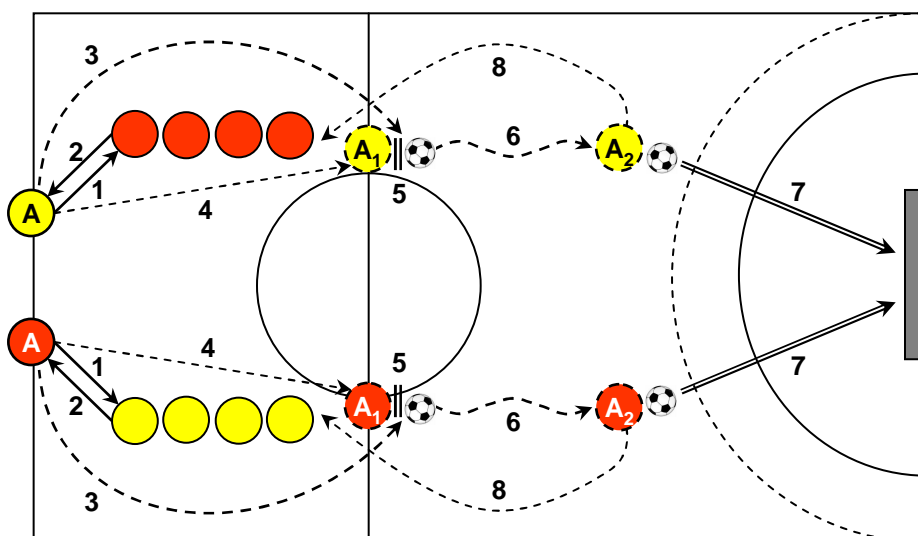
6. **Joc 4:4** pe un spațiu limitat 20X20 m în care la început apărătorii sunt semiactivi, iar apoi activi, urmărindu-se intrarea în posesia mingii, păstrarea posesiei, iar după ce s-a pierdut posesia se încearcă recuperarea mingii.

Se pot da și teme de joc: nu se pasează decât după un dribling sau se pasează dintr-o singură atingere sau din două.

7. La centrul terenului se formează două grupuri de elevi, fiecare având pereche. Cei fără minge se află cu 2 metri mai în spatele jucătorilor cu minge. La semnalul profesorului jucătorii pornesc spre poartă: cel cu mingea încearcă să marcheze, iar jucătorul fără minge trebuie să îl deposeze de minge pe cel care are mingea înainte ca acesta să finalizeze.

După un număr de repetări se inversează rolurile.

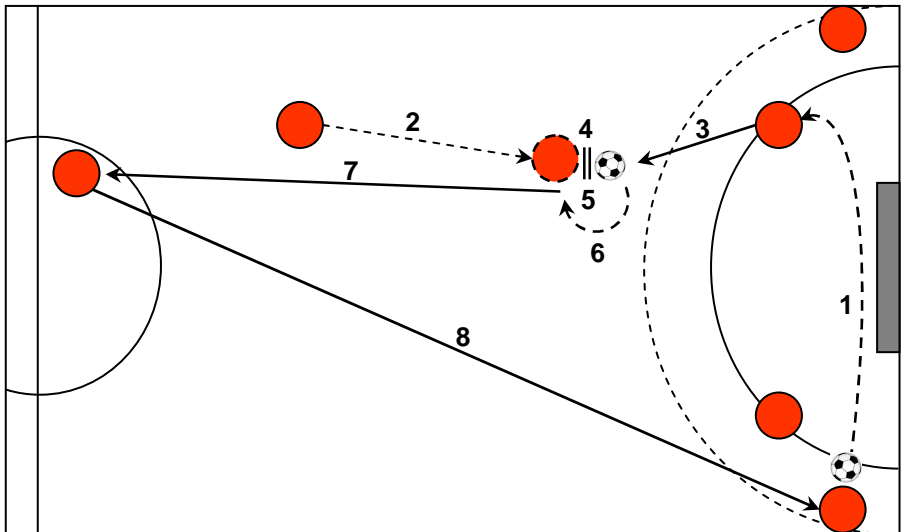
8. Câte cinci elevi sunt dispuși în șir, la 30 metri de poartă, cu spatele la poartă. Un partener plasat înaintea șirului, la 10 metri, pasează cu primul jucător din șir (1), reprimește (2), lovește mingea cu boltă înainte peste jucătorii din șir (3), sprintează (4), preia (5), conduce (6) și trage la poartă (7) de la semicercul de 9 metri, după care trece în alergare la coada șirului peste care se execută lovirea mingii cu boltă (8).



9. Șase elevi sunt plasați într-o jumătate de teren.

Cei din colțuri centrează (1) alternativ spre elevul cel mai îndepărtat din interiorul semicercului, acesta întoarce mingea (3) direct cu capul sau cu piciorul partenerului său, care anterior lovirii mingii cu capul s-a demarcat (2) printr-o țâșnire pe o porțiune de 5-6 metri, intră în posesia mingii prin preluare cu pieptul (4), așează mingea pe sol (5), se întoarce și transmite mingea printr-o pasă lungă unuia din elevii de la mijlocul terenului (6) și trece la mijlocul terenului (7).

Elevul care a primit mingea la mijlocul terenului o pasează la elevul care a început exercițiul (8).



Odată ce profesorul consideră că elevii și-au consolidat aceste procedee tehnice, se poate introduce finalizarea cu piciorul sau prin lovirea mingii cu capul.

9. Acțiuni de joc între un grup de elevi apărători plasați inițial în dispozitivul de 4+1 și patru elevi atacanți, plasați în zonele lor de atac. Elevii atacanți realizează manevre de atac și finalizare, iar cei patru elevi apărători îi urmăresc strict pe zona de atac. Jucătorul liber acoperă întregul grup defensiv în acțiune. Profesorul conduce de la centru și după fiecare fază epuizată repune o nouă minge în atac.
10. **Joc școală.** Dispozitivul de atac 4+2 (3+3) joacă și încearcă finalizarea împotriva unei apărări dispuse în zone specifice, formate din trei fundași și un mijlocaș. După fiecare atac, se începe altul de la 30 de metri cu altă minge.
11. **Menținerea posesiei mingii 5 la 5 cu marcaj om la om.** Se dau sarcini de joc pentru elevii atacanți: pasă precedată de dribling, cu două atingeri de minge și apoi dintr-o singură atingere și pentru elevii apărători: deposedarea adversarului direct prin interceptie sau prin alunecare.
12. **Exercițiu tehnico-tactic 4 la 4** în care patru elevi atacanți acționează împotriva a patru elevi apărători, care marchează în zonă. Elevii atacanți combină între ei numai prin pase directe, se demarcă permanent, își schimbă locurile încercând să mențină cât mai mult posesia mingii. Pentru finalizare vor acționa numai când unul din ei se află într-o poziție favorabilă.

13. Exercițiu tehnico-tactic 6 la 6. Jocul se desfășoară la o singură poartă cu portar. Două echipe formate din câte șase jucători sunt plasate dincolo de linia de centru. Jocul începe printr-o degajare a portarului. Echipa care interceptează atacă, iar cealaltă se apără. Jucătorii echipei în apărare, dacă interceptează mingea, sunt obligați s-o ducă la centrul terenului, de unde vor începe din nou jocul, devenind atacanți. Câștigă echipa care înscrie mai multe goluri.

14. Joc de verificare 7 la 7. Se va urmări:

- precizia deposedării adversarului de minge;
- perfecționarea combinațiilor între jucători;
- eficiența șutului la poartă;
- omogenizarea relațiilor dintre compartimente;
- marcajul atent în apărare pe zone și la om;
- viteza de deplasare jucătorilor cu minge și fără minge.

Jocul bilateral de minifotbal, cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII

Prevăzut în programa școlară pentru lecția de educație fizică, la clasa a VII-a jocul bilateral de minifotbal, denumit în programă „jocul bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner” și „jocul bilateral” pentru clasa a VIII-a, nu trebuie să lipsească din lecțiile de educație fizică la acest nivel.

Deși nu se stipulează durata unui astfel de joc în nici un document oficial, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție de educație fizică de la clasa a VII-a, a cel puțin 20 minute de joc bilateral de minifotbal cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner, iar pentru clasa a VIII-a recomandăm chiar 25 de minute din lecție pentru jocul de minifotbal bilateral.

Deoarece, pe parcursul acestui manual am mai prezentat modele de regulament pentru jocul de minifotbal, considerăm că acum studenții noștri au deja cunoștințele necesare pentru a elabora singuri un astfel de regulament pentru clasele a VII-a și a VIII-a, motiv pentru care nu vom mai prezenta un astfel de regulament.

Modele operaționale pentru lecția de educație fizică cu teme din fotbal

Considerăm un aspect important pentru viitorul profesor de educație fizică dobândirea capacității de proiectare a structurilor operaționale specifice lecției de profil cu conținut din fotbal.

În acest sens am elaborat. În paginile următoare, câte un model operațional de lecție pentru fiecare clasă din ciclul primar și gimnazial, precum și strategia didactică de abordare.

Proiect operațional pentru clasa I - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa I

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: I; Efectiv: 26 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea lovirii mingii cu piciorul de pe loc și din alergare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să lovească mingea cu piciorul din deplasare, de mai multe ori, succesiv, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să aprecieze corect distanța și să lovească mingea cu piciorul de pe loc și din deplasare, cu forță (minimum 6 metri);

O3 Afectiv: să aplice în jocul de minifotbal: lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa I; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi ușoare: de volei, etc).

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren de minifotbal, 10 mingi ușoare, fluier;

Mijloace: jocuri de mișcare, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din deplasare.	Învățare - consolidare	<p>O1: să lovească mingea cu piciorul din deplasare, de mai multe ori, succesiv, pe o direcție dinainte stabilită;</p> <p>O2: să aprecieze corect distanța și să lovească mingea cu piciorul de pe loc și din deplasare, cu putere (minimum 6 metri);</p> <p>O3: să aplice în jocul de minifotbal: lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.</p>	<p>1. Jocuri de mișcare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Vânătorii la pândă”; • „Rațele și vânătorii”; • „Mingea frige”. <p>2. Ștafetă sub formă de întrecere:</p> <p>Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.</p> <p>Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul oprește mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8). Următorul elev din coloană reia traseul. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.</p> <p>3. Joc de minifotbal</p> <p>Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.</p>	1 h/săpt.

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității; Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor; Ajută la verificarea funcționalității materialelor;	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (3 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.

22 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (15 min.)	- explică și demonstrează fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de mișcare și a ștafetelor pentru inițiere în lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.
10 min.	Obținerea performanțelor prin joc de minifotbal (pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrilor; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a lovirii mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.
3 min.	Asigurarea feedback-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a II-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a II-a; Efectiv: 24 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: conducerea mingii cu piciorul din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea conducerii mingii cu piciorul din alergare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, printre minimum 3 jaloane;

O3 Afectiv: conducerea mingii cu piciorul din alergare în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a II-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi ușoare: de volei, etc).

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi ușoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de mișcare, jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Conducerea mingii cu piciorul din deplasare.	Învățare - consolidare	<p>O1: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;</p> <p>O2: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, printre minimum 3 jaloane;</p> <p>O3: conducerea mingii cu piciorul din alergare în condițiile jocului de minifotbal.</p>	<p>1. Jocuri de mișcare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Mingea prin tunel”; • „Lupta pentru minge în cercuri”; <p>2. Jocuri de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Cine conduce cel mai mult mingea”; <p>3. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane: Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.</p> <p>4. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.</p>	1 h/săpt.

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor. <i>(2 min.)</i>	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. <i>(3 min.)</i> Pregătirea organismului pentru efort. <i>(5 min.)</i>	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) <i>(5 min.)</i>	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.

22 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. <i>(2 min.)</i>	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. <i>(15 min.)</i>	- explică și demonstrează fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de mișcare și a ștafetelor pentru inițiere în conducerea mingii cu piciorul din deplasare.
10 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal.	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a conducerii mingii cu piciorul din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a III-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a III-a; Efectiv: 26 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: preluarea și pasarea mingii cu piciorul din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea preluării și pasării mingii cu piciorul din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să preia și să paseze mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei pasei;

O3 Afectiv: să stabilească relații de joc prin preluare și pasă dublă în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a III-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi ușoare: de volei, etc), jaloane, pionii, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi ușoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de mișcare, jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
<p>Preluarea și pasarea mingii cu piciorul din deplasare.</p>	<p>Consolidare.</p>	<p>O1: să preia și să paseze mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;</p> <p>O2: să dobândească capacitatea de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei pasei;</p> <p>O3: să stabilească relații de joc prin preluare și pasă dublă în condițiile jocului de minifotbal.</p>	<p>1. Jocuri de mișcare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Mingea prin tunel”; • „Lovește ținta”; • „Pasează după ocolire”. <p>3. Jocuri de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar”; • „Cine dă rămă mai mulți pionii”, <p>3. Ștafetă combinată pentru clasa a III-a:</p> <p>Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați lateral, de o parte și alta a traseului, având rol de pasatori. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.</p> <p>Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi execută o pasă cu primul pasator (2), continuă deplasarea (3), reprimește mingea (4), pasează din alergare cu al doilea pasator (5), continuă deplasarea (6), reprimește mingea (7), pasează din alergare cu ultimul pasator (8), continuă deplasarea (9), preia mingea pasată de acesta (10), o conduce în linie</p>	<p>1 h/săpt.</p>

			<p>dreaptă 4 metri până la un jalon (11), pe care îl ocolește cu mingea și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (12) și trece la coada coloanei (13). Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul pasatorilor.</p> <p>Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.</p> <p>4. Joc de minifotbal</p> <p>Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.</p>	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mișcare, întrecere și a ștafetelor. <i>(2 min.)</i>	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. <i>(3 min.)</i>	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții;	- răspund la comenzi; - răspund la salut;	Pregătire, organizare.

	Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente. 	<ul style="list-style-type: none"> - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile. 	
Încheierea primei părți a lecției				
22 min.	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor; 	<ul style="list-style-type: none"> - răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție; 	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - precizează obiectivele operaționale ale lecției; 	<ul style="list-style-type: none"> - ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției; 	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (15 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - explică și demonstrează fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective; 	<ul style="list-style-type: none"> - rețin și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare, jocurile de întrecere și ștafetele stabilite; 	Învățarea jocurilor de întrecere și a ștafetelor pentru consolidarea preluării și pasării mingii cu piciorul din deplasare.

10 min.	Obținerea performanțe - Ior prin joc de minifotbal	<ul style="list-style-type: none"> - explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective, 	<ul style="list-style-type: none"> - rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral. 	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a preluării și pasării mingii cu piciorul din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	<ul style="list-style-type: none"> - constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc; 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă; 	Feed – back.
3 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a IV-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a IV-a; Efectiv: 28 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: driblingul multiplu din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea driblingului multiplu din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să deprindă execuția driblingului din deplasare cu piciorul îndemânatic și neîndemânatic;

O2 Psihomotor: să-și însușească driblingul multiplu din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);

O3 Afectiv: driblingul multiplu cu piciorul din deplasare în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a IV-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere și a ștafetelor și pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi ușoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Driblingul multiplu din deplasare.	Învățare – consolidare.	<p>O1: să deprindă execuția driblingului din deplasare cu piciorul îndemânatic și neîndemânatic;</p> <p>O2: să-și însușească driblingul multiplu din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);</p> <p>O3: driblingul multiplu cu piciorul din deplasare în condițiile jocului de minifotbal.</p>	<p>1. Jocuri de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă sau două porți (improvizate)” • ” Cine driblează cei mai mulți adversari”; <p>2. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane și dribling multiplu:</p> <p>Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi.</p> <p>Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care elevul îl ocolește cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea și din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care oprește mingea pentru primul coechipier (4) și trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul. După ce execută o echipă, elevii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută.</p> <p>Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.</p>	1 h/săpt.

			<p>3. Ștafetă combinată pentru clasa a IV-a:</p> <p>Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.</p> <p>Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi, prin dribling din deplasare depășește trei adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge) (2), execută o pasă dublă la zid (3), preia mingea revenită din zid (4), se întoarce cu mingea (5) și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (6) și trece la coada coloanei (7). Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi.</p> <p>Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.</p> <p>4. Joc de minifotbal</p> <p>Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.</p>	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere și a ștafetelor. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (3 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.

17 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare joc de întrecere și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de întrecere și a ștafetelor pentru învățarea și consolidarea driblingului multiplu din deplasare.
15 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a driblingului multiplu din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a V-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a V-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: lovirea mingii cu piciorul din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea lovirii mingii cu piciorul din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să preia și să transmită mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de transmitere a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei transducerii mingii;

O3 Afectiv: să stabilească relații de joc prin lovirea mingii cu piciorul în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a V-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 11 mingi de fotbal nr.4, 11 portițe, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere;

Regulament: regulamentul de fotbal stabilit pentru clasa a V-a.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 11 mingi ușoare, 11 portițe;

Mijloace: jocuri de mișcare, jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Lovirea mingii cu piciorul din deplasare.	Consolidare.	<p>O1: să preia și să transmită mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;</p> <p>O2: să dobândească capacitatea de transmitere a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei transmiterii mingii;</p> <p>O3: să stabilească relații de joc prin lovirea mingii cu piciorul în condițiile jocului de minifotbal.</p>	<p>1. Mijloace de acționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Câte doi elevi față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50 metri și înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută din joc de glezne, apoi din mișcare; • Transmiterea mingii între doi elevi, cu ricoșarea mingii din panou (elevii sunt așezați lateral); • Transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri; • Participă trei elevi care-și schimbă permanent locurile. Elevul A îi pasează lui B (1), care retransmite mingea lateral și pe poziție viitoare lui A (2) și acesta mai departe lui C (3). • Trei grupe de elevi (A,B,C) sunt așezate la o distanță de circa 6 m între ele, pe latura stângă a terenului. Începe acțiunea jucătorul A, care după un schimb rapid de pase cu B (1,2), pasează în diagonală lui C (3), care pasează lateral (4) pe direcția de deplasare a lui B (în poziția B1) care finalizează de la aproximativ 10 m (5). • Patru elevi A,B,C,D sunt așezați în formație de dreptunghi la distanță de 6 m, cei de pe latura mică, respectiv 10 m, cei de pe latura mare. A și B pasează direct cu C și D (1), și după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei (A cu B și C 	1 h/săpt.

			<p>cu D) (2). Apoi pasează din nou, de data asta pe diagonală, adică A cu D și B cu C (3)</p> <p>1. Jocuri de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Joc 4x2 cu pase în diagonală”; • „Joc 4x2 cu pase lungi”; <p>3. Joc de minifotbal</p> <p>Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.</p>	
--	--	--	---	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
8 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. <i>(2 min.)</i>	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, porțițe); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, porțițe); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, porțițe);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. <i>(2 min.)</i> Pregătirea organismului pentru efort. <i>(4 min.)</i>	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				

	<p>Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) <i>(5 min.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor; 	<ul style="list-style-type: none"> - răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție; 	Acumulare.
	<p>Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. <i>(1 min.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - precizează obiectivele operaționale ale lecției; 	<ul style="list-style-type: none"> - ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției; 	<p>Activitate frontală; Participare activă.</p>
	<p>Conducerea învățării. <i>(10 min.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective; 	<ul style="list-style-type: none"> - reține și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementul tehnic lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite; 	<p>Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea lovirii mingii cu piciorul din deplasare.</p>
<p>20 min.</p>	<p>Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim 	<ul style="list-style-type: none"> - reține regulile jocului; 	<p>Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a</p>

		<p>de elevi în fiecare formație de joc;</p> <ul style="list-style-type: none"> - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective, 	<ul style="list-style-type: none"> - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral. 	lovirii mingii cu piciorul din deplasare.
2 min.	Asigurarea feed-back-ului.	<ul style="list-style-type: none"> - constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc; 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă; 	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VI-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a VI-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: marcajul și demarcajul.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea și consolidarea marcajului și demarcajului din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să deprindă execuția corectă a marcajului și demarcajului din deplasare;

O2 Psihomotor: să-și însușească marcajul și demarcajul de pe loc și din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);

O3 Afectiv: marcajul și demarcajul în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a VI-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de handbal, 11 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pion, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere și pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal stabilit pentru clasa a VI-a.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren handbal, 11 mingi nr.4, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Marcajul și demarcajul din deplasare.	Învățare - consolidare	<p>O1: să deprindă execuția corectă a marcajului și demarcajului din deplasare;</p> <p>O2: să-și însușească marcajul și demarcajul de pe loc și din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);</p> <p>O3: marcajul și demarcajul în condițiile jocului de minifotbal.</p>	<p>1. Mijloace de acționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposedare a acestuia; • Acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. Trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposedează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți; • Cinci jucători sunt plasați pe aceeași linie executând pase directe pe poziții viitoare, după care-și schimbă locurile. D are la început rol de apărător. A execută o pasă lui B (1), marcat de D. A se demarcă (2) și primește de la B (3), apoi îi pasează lui C (4), care urmează să-i transmită mingea lui D (5) marcat de B. C reprimește de la D (6) și îi pasează lui E care l-a înlocuit pe A; • Exercițiu tehnico-tactic pentru apărători și atacanți în care accent se pune pe marcaj din partea apărătorilor și șutul la poartă al atacanților. Jucătorii în atac A și B realizează un un-doi pe lângă apărătorul C care încearcă să deposedeze adversarul de minge. A conduce mingea paralel 	1 h/săpt.

			<p>cu linia laterală a terenului fiind marcat de elevul D, după care centrează în fața porții.</p> <p>2. Jocuri de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Joc 4x2 cu demarcaj”; • „Joc 4x4 cu menținerea posesiei mingii”; • „Joc 6x6 cu marcaj strict la adversar”. <p>3. Joc de minifotbal</p> <p>Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.</p>	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
7 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (1 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, pioni); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (4 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.

Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) <i>(5 min.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor; 	<ul style="list-style-type: none"> - răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție; 	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. <i>(2 min.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - precizează obiectivele operaționale ale lecției; 	<ul style="list-style-type: none"> - ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției; 	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. <i>(10 min.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective; 	<ul style="list-style-type: none"> - reține și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementul tehnic marcajul și demarcajul din deplasare; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite; 	Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea marcajul și demarcajul din deplasare.
20 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc	<ul style="list-style-type: none"> - explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa 	<ul style="list-style-type: none"> - reține regulile jocului; 	Participare activă cu accent pe corectitudinea

	de minifotbal	<p>fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc;</p> <ul style="list-style-type: none"> - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective, 	<ul style="list-style-type: none"> - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral. 	marcajului și execuția corectă a demarcajului din deplasare.
2 min.	Asigurarea feed-back-ului.	<ul style="list-style-type: none"> - constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc; 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă; 	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematiche.

Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VII-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a VII-a; Efectiv: 24 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: șutul la poartă din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea șutului la poartă din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să șuteze mingea la poartă din deplasare, pe cadrul porții;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de șutare a mingii cu piciorul din deplasare spre o anumită zonă a porții, formarea preciziei transmiterii mingii;

O3 Afectiv: să reușească să înscrie de cât mai multe ori în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a VII-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 12 mingi de fotbal nr.4, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea: traseului pentru pregătirea organismului pentru efort, a jocurilor de întrecere și a altor mijloace de acționare;

Regulament: regulamentul de minifotbal cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 12 mingi nr. 4;

Mijloace: jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Șutul la poartă din deplasare.	Consolidare.	<p>O1: să șuteze mingea la poartă din deplasare, pe cadrul porții;</p> <p>O2: să dobândească capacitatea de șutare a mingii cu piciorul din deplasare spre o anumită zonă a porții, formarea preciziei transmierii mingii;</p> <p>O3: să reușească să înscrie de cât mai multe ori în condițiile jocului de minifotbal.</p>	<p>1. Mijloace de acționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevul începe acțiunea de la o distanță de 20 m de poartă, lateral față de poarta de handbal. Conduce una din mingile aliniate la plecare printre 3 jaloane așezate la 3 metri unul de celălalt (1), execută o fentă la alegere (2) în apropierea semicercului de 9 metri, iar apoi trage la poartă (3). Se întoarce în alergare la coada șirului (4) pentru a repeta exercițiul încă de două ori; • Pe linia suprafeței de pedeapsă, din dreptul fiecărei bare, se găsesc mingile, iar în dreptul barelor se află jucătorii. La semnal jucătorii aleargă spre mingi, le ocolesc, după care trag la poartă, căutând fiecare în parte să execute primul. Acest exercițiu este un foarte bun mijloc de consolidare a loviturilor cu întoarcere; • Câte cinci elevi sunt dispuși în șir, la 30 metri de poartă, cu spatele la poartă. Un partener plasat înaintea șirului, la 10 metri, pasează cu primul jucător din șir (1), reprimește (2), lovește mingea cu boltă înainte peste jucătorii din șir (3), sprintsă (4), preia (5), conduce (6) și trage la poartă (7) de la semicercul de 9 metri, după care trece în alergare la coada șirului peste care se execută lovirea mingii cu boltă (8). 	1 h/săpt.

			<p>• Joc școală. Dispozitivul de atac 4+2 (3+3) joacă și încearcă finalizarea împotriva unei apărări dispuse în zone specifice, formate din trei fundași și un mijlocaș. După fiecare atac, se începe altul de la 30 de metri cu altă minge.</p> <p>1. Jocuri de întrecere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Joc 4x2 cu șut la poartă”; • „Joc 4x4 cu șut la poartă”; <p>3. Joc de minifotbal</p> <p>Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.</p>	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
9 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, porțițe); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, pionii); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pionii);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.) Pregătirea	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare;	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară;	Pregătire, organizare.

	organismului pentru efort. (5 min.)	- conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	
Încheierea primei părți a lecției				
15 min.	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (4 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (1 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- reține și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementul tehnic șutul la poartă cu piciorul din deplasare; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite;	Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea șutului la poartă cu piciorul din deplasare.

20 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal	<ul style="list-style-type: none"> - explică scurt și concis principalele reguli ale jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective, 	<ul style="list-style-type: none"> - rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral. 	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a șutului la poartă cu piciorul din deplasare.
2 min.	Asigurarea feed-back-ului.	<ul style="list-style-type: none"> - constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc; 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă; 	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; - repetă principalele reguli de joc care au fost folosite în lecție; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VIII-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a VIII-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: marcajul, demarcajul și depășirea.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea marcajului, demarcajului și depășirii din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să-și consolideze execuția corectă a marcajului, demarcajului și a depășirii din deplasare;

O2 Psihomotor: să-și consolideze marcajul, demarcajul și depășirea în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);

O3 Afectiv: utilizarea marcajului, demarcajului și depășirii în condițiile jocului de minifotbal cu reguli stabilite.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a VIII-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de handbal, 11 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere și pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren handbal, 11 mingi nr.4, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
<p>Marcajul, demarcajul și depășirea din deplasare.</p>	<p>Consolidare.</p>	<p>O1: să-și consolideze execuția corectă a marcajului, demarcajului și a depășirii din deplasare;</p> <p>O2: să-și consolideze marcajul, demarcajul și depășirea în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);</p> <p>O3: utilizarea marcajului, demarcajului și depășirii în condițiile jocului de minifotbal cu reguli stabilite.</p>	<p>1. Mijloace de acționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Șase elevi sunt plasați într-o jumătate de teren. Cei din colțuri centrează (1) alternativ spre elevul cel mai îndepărtat din interiorul semicercului, acesta întoarce mingea (3) direct cu capul sau cu piciorul partenerului său, care anterior lovirii mingii cu capul s-a demarcat (2) printr-o țâșnire pe o porțiune de 5-6 metri, intră în posesia mingii prin preluare cu pieptul (4), așează mingea pe sol (5), se întoarce și transmite mingea printr-o pasă lungă unuia din elevii de la mijlocul terenului (6) și trece la mijlocul terenului (7). Elevul care a primit mingea la mijlocul terenului o pasează la elevul care a început exercițiul (8). • Acțiuni de joc între un grup de elevi apărători plasați inițial în dispozitivul de 4+1 și patru elevi atacanți, plasați în zonele lor de atac. Elevii atacanți realizează manevre de atac și finalizare, iar cei patru elevi apărători îi urmăresc strict pe zona de atac. Jucătorul liber acoperă întregul grup defensiv în acțiune. Profesorul conduce de la centru și după fiecare fază epuizată repune o nouă minge în atac. • Joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire, respectiv de marcarea și 	<p>1 h/săpt.</p>

			deposedare. 2. Jocuri de întrecere: <ul style="list-style-type: none"> • „Joc 3x3 cu demarcaj”; • „Joc 3x4 cu demarcaj”; • „Joc 4x4 cu menținerea posesiei mingii”; • „Joc 6x6 cu marcaj strict la adversar”. 3. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
8 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, pioni); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.) Pregătirea organismului pentru efort.	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.

	(4 min.)	lecțiile precedente.		
Încheierea primei părți a lecției				
15 min.	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor; 	<ul style="list-style-type: none"> - răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție; 	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - precizează obiectivele operaționale ale lecției; 	<ul style="list-style-type: none"> - ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției; 	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective; 	<ul style="list-style-type: none"> - rețin și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementele tehnice marcajul, demarcajul și depășirea din deplasare; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite; 	<ul style="list-style-type: none"> - Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea marcajului, demarcajului și a depășirii din deplasare;
20	Obținerea	<ul style="list-style-type: none"> - explică scurt și concis regulile 	<ul style="list-style-type: none"> - rețin regulile jocului; 	Participare activă

min.	performanțe - lor prin joc de minifotbal	<p>jocului;</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective, 	<ul style="list-style-type: none"> - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral. 	cu accent pe corectitudinea marcajului și demarcajului și execuția corectă a depășirii din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	<ul style="list-style-type: none"> - constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc; 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă; 	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	<ul style="list-style-type: none"> - urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire). 	<ul style="list-style-type: none"> - asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; 	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	<ul style="list-style-type: none"> - realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal . 	<ul style="list-style-type: none"> - conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final. 	Concluzii tematice.

Bibliografie

1. Badiu T. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
3. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
4. Balint Gh. *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*, Ed. PIM, Iași, 2007.
5. Balint Gh. *Considerations concerning the necessity of improving the syllabus for the football game during the physical education lesson for the 7th – 8th grades in romanian secondary schools*, 4th FIEP European Congress on Physical Education and Sports – Teachers Preparation and their Employability in Europe, Bratislava, Slovacia, 29-31 august 2007.
6. Balint Gh. *Optimizarea jocului de fotbal în învățământul primar (clasele II – IV)*, Sesiunea internațională de comunicări științifice “Perspective ale Educației fizice și sportului la început de mileniu”, 6-8 decembrie 2002, Universitatea “Babeș-Bolyai” Cluj Napoca, Facultatea de educație fizică și sport. ISBN 973-656-310-3.; pag.27-35.
7. Barta, A. și Dragomir. P., *Deprinderi motrice la preșcolari*, Editura V&I Integral, București, 1995.
8. Cerghit I. *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1997.
9. Cergit I. *Perfecționarea lecției în școala modernă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice și*

- metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
11. Cârstea Gh. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. AN-DA, București, 2000.
 12. Copilu D., Copil V., Dărăbăneanu I. *Predarea pe bază de obiective curriculare de formare – noua paradigmă pedagogică a începutului de mileniu*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 2002.
 13. Cojocar V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodică pregătirii*, Ed. Axis Mundi, București, 2002.
 14. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică.*, Ed. ALDIN, București, 1998.
 15. Colibaba-Evuleț D. *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport.*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
 16. Dragomir P., Scarlat E. *Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2004.
 17. Dumitriu C-ța. *Introducere în cercetarea psihopedagogică*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2004.
 18. Dumitriu Gh., Dumitriu C-ța. *Psihopedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 2004.
 19. Dragnea A. *Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
 20. Dragnea A. și Bota A. *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
 21. Dragnea A. și colab. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Ed. FEST, București, 2006.
 22. Firea E. *Metodică educației fizice școlare în învățământul liceal, profesional, superior, special*, IEFS, București, 1979.
 23. Firea E. *Metodică educației fizice școlare*, (vol. II) IEFS, București, 1984.
 24. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodică*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
 25. Ionescu R. *Educație Fizică. Mijloace operaționale folosite în rezolvarea temelor de lecție*, Editura HUMANITAS EDUCAȚIONAL, București, 2005.
 26. Lozincă, I., Marcu, V. *Psihologia și activitățile motrice*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2005.

27. Mârza Dănilă Dănuț Nicu *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Ed. PIM, Iași, 2006.
28. M.E.C. *Ghid metodologic de aplicare a programelor de educație fizică și sport, învățământ liceal*, 2001.
29. M.E.N *Sistemul național școlar de evaluare la disciplina Educație fizică și sport*, 1999.
30. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., București, 1986.
31. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază, vol. II, Tehnica și tactica*, A.N.E.F.S., București, 1991.
32. Rață G. *Didactica educației fizice școlare*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2004.
33. Rață G., Rață C-tin B. *Aptitudinile în activitatea motrică*, Editura Edusoft, Bacău, 2006.
34. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
35. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
36. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
37. Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C. *Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Ed. Cartea Universitară, București, 2004.
38. Siedentop D., Herkowitz J., și Rink J., *Elementary Physical Education Methods*, New Jersey, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs, 1984.
39. Tudor V. *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Ed. RAI, București, 1999.

