

## **RESURS EDUCATIONAL DESCHIS**

Denumire: Locul si rolul jocului de miscare in lectia de educatie fizica la prescolari

Autor:Sincu Zoiea

Unitatea de învățământ:GPN Viina

Disciplina:învățământ precolar

Domeniul:Psiho-motric

Scopul materialului propus:documentare pentru cadrele didactice

# LOCUL SI ROLUL JOCULUI DE MISCARE IN LECTIA DE EDUCATIE FIZICA LA PRESCOLARI

Prof.: SINCUI ZOIEA  
SCOALA GIMNAZIALA VISINA OLT/ G.P.N. VISINA

Jocurile se folosesc in toate verigile sistemului nostru de educatie fizica si sport, alegerea si metodica predarii lor fiind in functie de sarcinile si particularitatile realizarii procesului pedagogic adaptat specificului activitatii, fiind folosite deopotrivă in fiecare din momentele lectiei.

Ca volum de activitate, jocurile se folosesc in proportii diferite, in diferitele verigi ale invatamantului.

In invatamantul prescolar, pe langa mentinerea sanatatii si dezvoltarea fizica normala, jocurile contribuie si la dezvoltarea vorbirii si gandirii copilului. Isi gasesc o larga aplicabilitate in toate formele organizate ale activitatii fizice a copiilor, urmarindu-se deosebi dezvoltarea miscarilor de baza prin intermediul lor.

Se folosesc curent si in cadrul lectiilor obligatorii de educatie fizica, unde rezolva intr-o masura insemnata sarcinile diferitelor parti ale acestora, si anume:

- jocuri de atentie, de grupare si regrupare, care, se incadreaza in sarcinile primei etape a partii pregatitoare se urmareste si perfectionarea deprinderilor motrice de baza):

- jocuri pentru perfectionarea deprinderilor motrice de baza , care se incadreaza in sarcinile partii fundamentale:

- jocuri linistitoare, care se incadreaza in sarcinile partii de incheiere.

La varsta prescolara mica, jocul de miscare este mijlocul prin care se formeaza deprinderi motrice, spre deosebire de varsta prescolara mare, unde predarea are loc sub forma exercitiilor fizice, iar jocul de miscare este mijlocul de consolidare, de perfectionare a deprinderilor motrice.

Pentru a exercita o influenta pozitiva asupra dezvoltarii multilaterale a copilului, trebuie sa fie foarte bine alese si conduse de educatoare, sa indeplineasca anumite cerinte, atunci cand se desfasoara in cadrul procesului instructiv educativ, dupa cum urmeaza:

- sarcinile pe care vrem sa le realizam:

- locul jocului in lectia de educatie fizica, partea in care urmeaza sa fie folosit:

- varsta jucatorilor, deci particularitatile morfofunctionale si psihice ale copiilor cu care se lucreaza:

- nivelul dezvoltarii fizice si psihice ale copiilor, starea lor de sanatate:

- particularitati de sex:

- conditii materiale privind locul de desfasurare si inventarul de material de care dispunem:

- conditiile atmosferice in cazul desfasurarii in aer liber:

- conditii igienice(maturat, stropit, aerisita incalzirea, luminata et.).

Trebuie sa evidentiem rolul major al educatoarei in rezolvarea sarcinilor educatiei fizice in mod deosebit in organizarea si desfasurarea jocurilor de miscare.

Trebuie sa acordam o urmarire atenta a desfasurarii jocului pentru corectitudinea executiei copiilor si respectarea regulilor.

Depistarea greselilor tipice de executie.

Observarea comportarii si particularitatilor de manifestare a elevilor, sanctionandu-i pe cei care contravin.

Indicatii metodice. La jocurile in care doar cate un jucator din fiecare echipa, iar ceilalti asteapta sa le vina randul( aruncari la tinta), se vor marca intotdeauna cu doua linii-o linie de aruncare sau plecare, iar inapoia ei, la 2-3 pasi, o linie de asteptare. Aceasta pentru ca cel care urmeaza sa execute, sa nu fie stanjenit in actiunile sale de cei ce-si asteapta randul, stand prea aproape de el.

La stafeta si jocuri in care in mod continu pleaca cate un jucator, nu sunt indicate punerea bancilor ,evitand impiedicarea jucatorilor.

La jocurile in care se executa actiuni dus-intors(stafeta) este bine sa se aseze in capatul opus al terenului un obstacol inalt care sa fie ocolit. In felul acesta, pe de o parte, evitam producerea de accidente, care s-ar putea intampla, iar, pe de alta parte, jucatorii sunt obligati sa parcurga distante in intregime si sa nu se intoarca inca inainte de a-si parcurge corect si in intregime traseul.

In dorinta lor de a castiga,deseori,jucatorii depasesc si linia de plecare;putem evita acest lucru daca si la plecare punem un obstacol inalt care trebuie ocolit sau in dosul lui sa se faca transmiterea stafetei.Luand aceste masuri, distanta se va parcurge in intregime, vom avea ordine si disciplina in joc si vor fi evitate discutiile inutile.

Misiunea de educator presupune desfasurarea unei activitati care sa contribuie direct la dezvoltarea armonioasa a copiilor si implica, totodata, o mare raspundere morala si sociala.

In activitatea de educatie fizica desfasurata cu prescolarii, jocurile de miscare trebuie sa ocupe un loc mult mai important pentru valoarea lor formativa, educationala si creativa.

In invatamantul prescolar jocurile de miscare reprezinta aproximativ 80-90% din activitatea in cadrul lectiei, procentaj ce scade treptat cu cat urcam la ciclurile primar, gimnazial, liceal.

In scoala, jocurile de miscare urmaresc indeplinirea unor sarcini instructive educative, prevazute in programele scolare.

In institutiile de invatamant superior, in cluburi, asociatii, ca si in activitatea de educatie fizica din cadrul armatei, jocurile de miscare contribuie la ridicarea nivelului pregatirii fizice generale, atat in cadrul lectiilor, cat si antrenamentelor sportive.

La orice varsta jocurile de miscare dinamizeaza activitatea, capteaza interesul, pregatesc organismul pentru efort, ofera posibilitati pentru consolidarea si aplicarea in conditii variate a celor invatate si pentru dezvoltarea calitatilor fizice, viteza de executie, rezistenta generala, indemanare.

## **JOCURI PREGATITOARE PENTRU JOCURI SPORTIVE**

### *1.Jocul “Stafeta cu mingea rostogolita”*

Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: curtea gradinitei

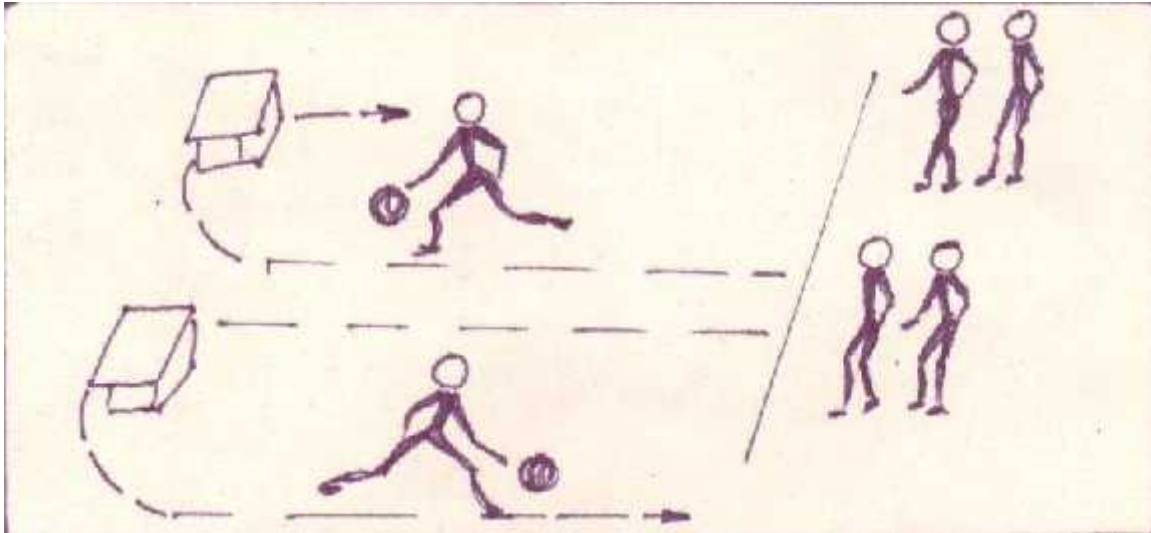
Desfasurarea jocului:

Jucatorii se impart in doua –trei echipe, fiecare, avand un numar egal de jucatori. Asezarea echipelor este prin flanc cate unul la un interval de 2-3 pasi unul de altul. Locul de plecare marcheaza si punctul de intoarcere.

La semnalul de incepere, primul jucator din fiecare echipa rostogoleste mingea in directia stabilita(cu mana,cu piciorul),lovind-o cu palma la fiecare pas.La intoarcere se procedeaza la fel.

Jocul continua pana cand fiecare jucator a jucat mingea.Castiga echipa care a terminat mai repede.

*Reprezentare grafica*



*Indicatii metodice:*

Jocul poate avea mai multe variante, poate fi utilizat pentru fotbal, handbal.

## 2.Volei

*Jocul:”Fereste-te de doua mingi”*

Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: teren de volei

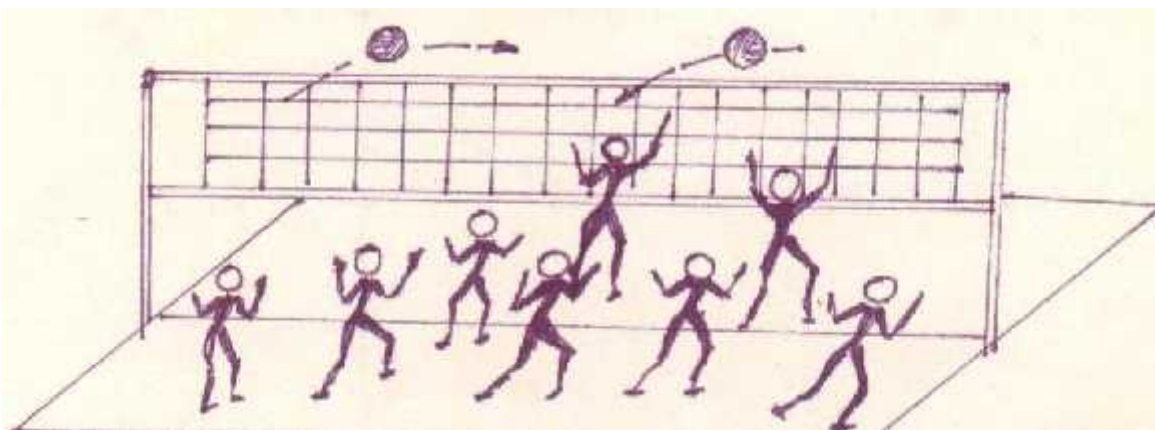
Desfasurarea jocului:

Jucatorii sunt impartiti in doua echipe egale,fiecare ocupand o jumatate de teren cu jucatori pe trei randuri sau dispusi pe zone in teren. Cate un jucator din fiecare echipa tine cate o mingea in mana.

La semnalul conducatorului,jucatorii care tin mingea o arunca in terenul advers. Cel care o prinde,cauta sa o arunce cat mai repede inapoi peste plasa. Scopul jocului este ca o echipa sa reuseasca prin prinderi precise si aruncari rapide, ambele mingi sa se gaseasca in terenul advers.

In timpul jocului,jucatorii sunt liberi a se misca in tot cuprinsul terenului propriu in functie de situatiile create.

*Reprezentare grafica*



*Indicatii metodice:* fiecare jucator va actiona intr-un spatiu bine determinat, pentru a nu se impiedica unul de altul si a se acomoda cu jocul de volei.

### *3. Fotbal*

*Jocul:* "Stafeta cu elemente de fotbal"

Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: curtea gradinitei

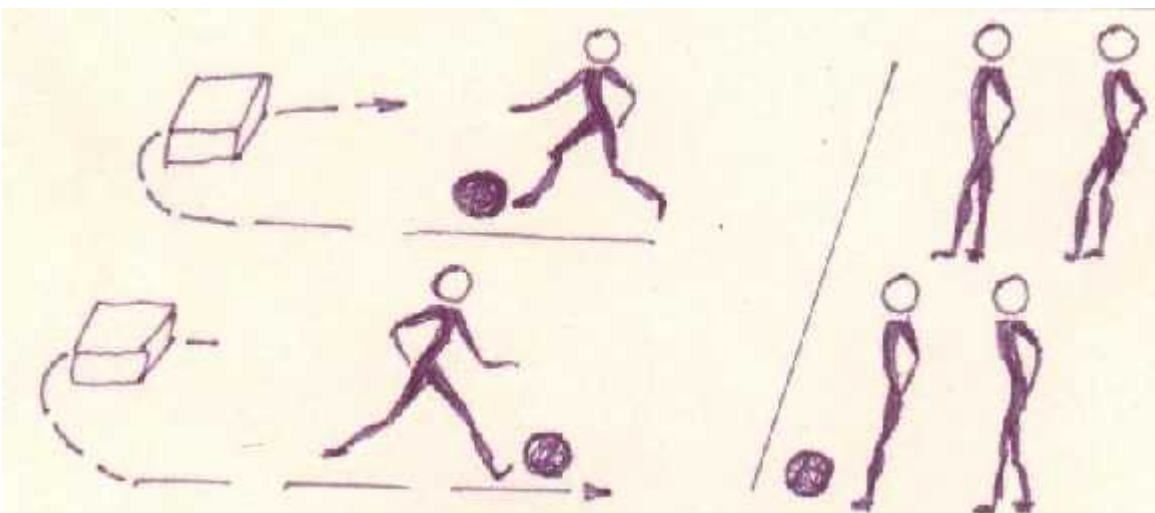
Desfasurarea jocului:

Jucatorii sunt impartiti in echipe de 4-6 asezati in coloana de cate unul, inapoi la linia de plecare. La 10-20m de aceasta linie, se aseaza un obstacol.

La semnal, primul jucator din fiecare coloana conduce mingea cu piciorul pana la obstacol, il ocoleste, iar dupa ce s-a intors, paseaza mingea urmatorului, care executa acelasi lucru si asa mai departe.

Castiga echipa care termina prima.

### *Reprezentare grafica*



*Indicatii metodice:* mingea va fi condusa numai cu piciorul. Se poate completa stafeta cu elemente de ingreunare.

### *4. Baschet*

*Jocul:* "Mingea lovita de perete"

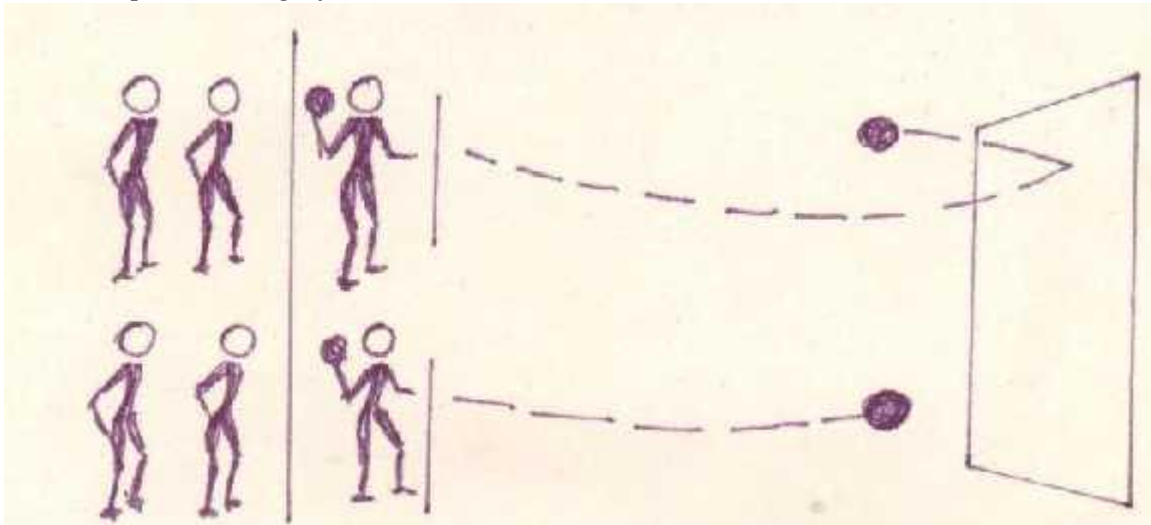
Jucatori:efectivul unei grupe

Locul desfasurarii:curtea gradinitei

Desfasurarea jocului:

Jucatorii impartiti pe echipe de 4-5, sunt asezati pe o linie de asteptare,la 10-12 pasi de perete.In fata peretelui, la distanta de 5-8m(pasi) se trage o linie de aruncare. De aici, primul jucator loveste peretele in asa fel incat mingea sa ricoseze in maini. Ori de cate ori o prinde in zbor, are un punct si continua jocul pana cand pierde mingea. Castiga jucatorul cu mai multe puncte.

*Reprezentare grafica*



*Indicatii metodice:*pentru a nu depasi linia, se va aseza un obstacol-banca de gimnastica.

*5.Oina Jocul: "Tinta vie"*

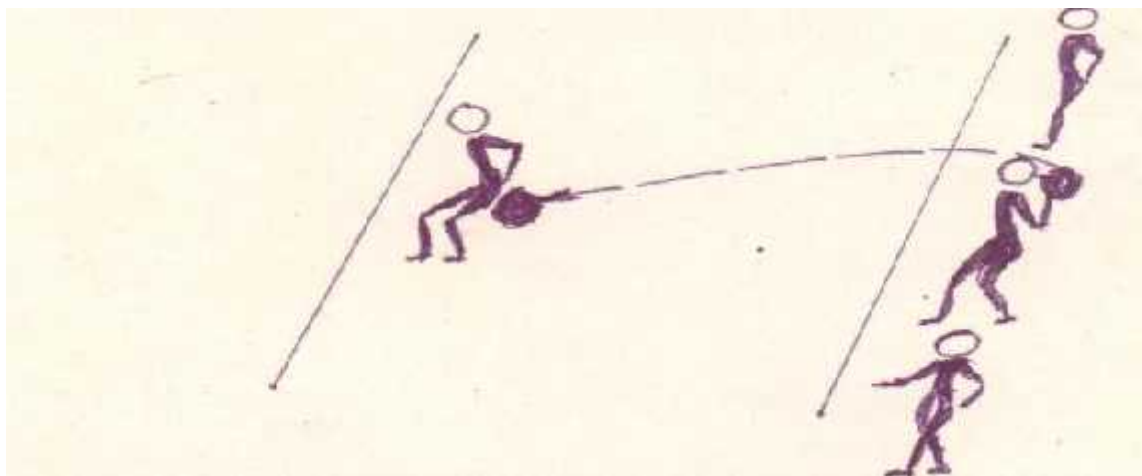
Jucatori:efectivul unei grupe

Locul desfasurarii:teren sportive

Desfasurarea jocului:

Un jucator "tinta vie" se aseaza la distanta de un pas, cu fata spre perete, avand trunchiul aplecat usor inainte. Toti ceilalti jucatori se aseaza pe un rand cu fata la 14-15 pasi de tinta. Primul din rand are mingea, La semnal,trage, cautand sa tinteasca "tinta vie" de la centura in jos. Daca reuseste, va trage urmatorul din rand si asa mai departe. In schimb, cand unul greseste "tinta vie" ia mingea si comanda stanga-impjur, iar dup ace s-au intors toti cu spatele,trage el.Daca loveste pe unul dintre jucatori,acesta va schimba locul cu el. In caz contrar, va ramane tot el "tinta vie".

*Reprezentare grafica*



*Indicatii metodice:*obligatoriu tintirea de la centura in jos. Se pot apara cu mainile la spate in dreptul mijlocului.

## **JOCURI DE MISCARE PENTRU CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR SI PRICEPERILOR MOTRICE PENTRU GRUPA MARE**

### 1. Jocul "Calutul impiedicat"

Jucatori:efectivul unei grupe

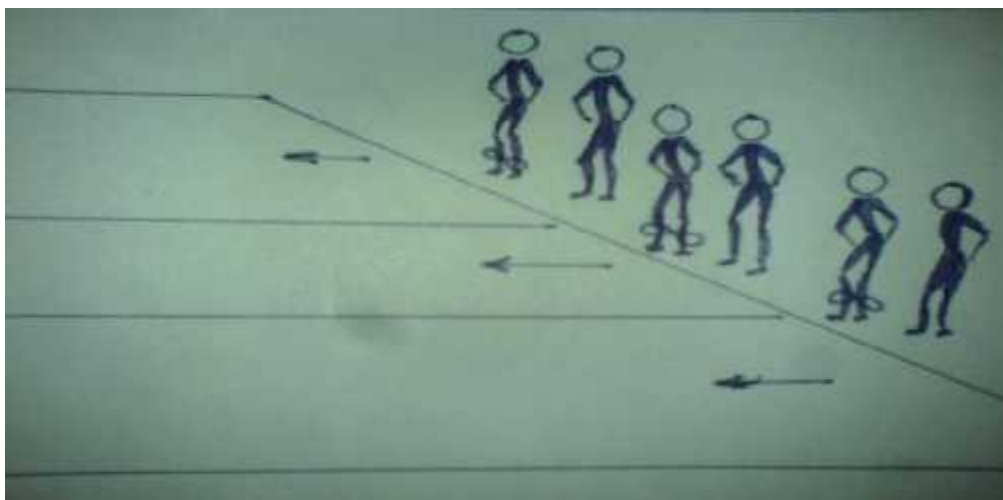
Locul desfasurarii:curtea gradinitei

Material didactic:curele confectionate din material moale pentru lat, metru de masurat, creta.

#### *Desfasurarea jocului*

Efectivul grupei se imparte in doua echipe egale ca numar,dispuse pe siruri inapoia unei linii de plecare. La 5-7 m in fata fiecărei echipe se aseaza cate un obstacol.La semnalul educatoarei,primii,cu picioarele legate la nivelul gleznei in forma de opt ca sa se poata desface usor,se deplaseaza cu mers rapid spre obstacolul din fata,il ocolesc si se intorc prin partea dreapta, trec linia de sosire, isi scot rapid latul, il predau urmatozilor, care executa acelasi lucru. Castiga echipa care a terminat prima si a executat cel mai corect deplasarea.

#### *Reprezentarea grafica:*



*Indicatii metodice:* Copiii trebuie sa mearga ,nu sa execute sarituri. In asemenea situatie vor primi un punct penalizare.

## 2. Jocul “Cine alearga mai repede” (joc pentru consolidarea alergarii)

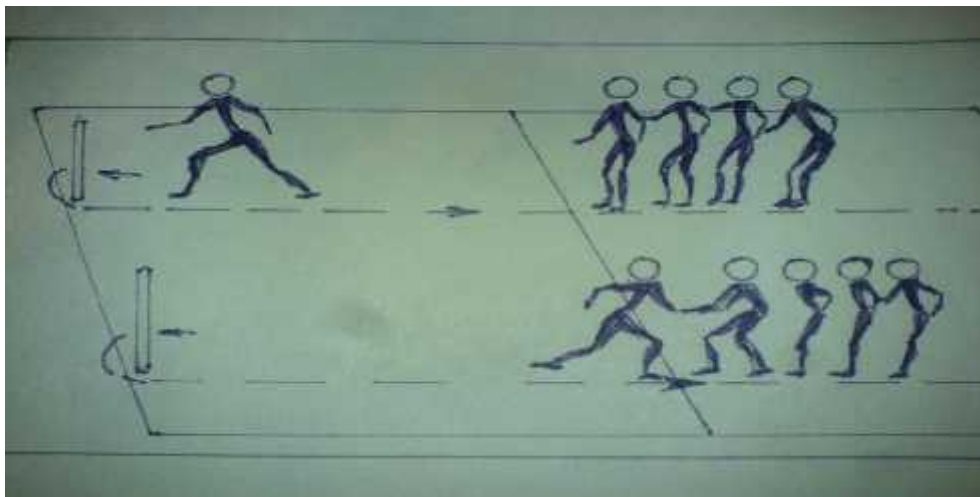
Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: curtea gradinitei

*Desfasurarea jocului*

Efectivul grupei se imparte in doua subgrupe egale ca numar, asezate pe siruri inapoia liniei de plecare. La semnal, primii pornesc, alearga, ating cu palma un obstacol (perete, gard, aparat) si se intorc tot in alergare, atingand umarul coechipierului care urmeaza sa execute acelasi lucru. Castiga echipa care termina mai repede.

*Reprzentarea grafica;*



*Indicatii metodice:* Acest joc se poate executa folosind si alte elemente in alergare: plecare din stand cu spatele, plecare din stand in genunchi etc.

## 3. Jocul “Ia batista si fugi”

Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: curtea gradinitei

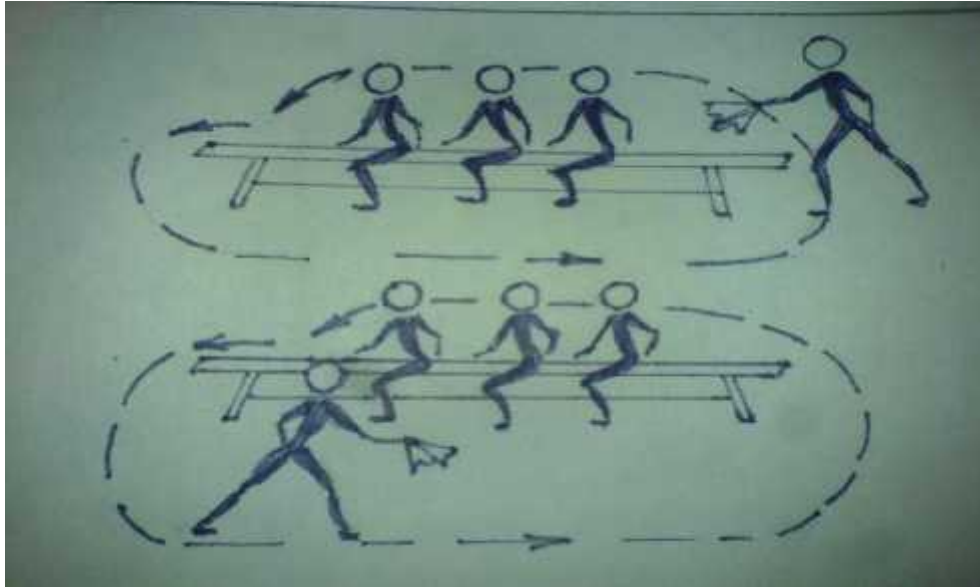
*Desfasurarea jocului:*

Jucatorii sunt impartiti in doua echipe cu efectiv egal, sezand Calare pe banca de gimnastica, unul inapoia celuilalt. Bancile sunt paralele, asezate in lungime.

Primul din fiecare echipa are o batista. La semnalul de incepere, primii pornesc in alergare, ocolesc banca, prin dreapta, pe la capatul celalalt si se intorc prin partea stanga, predau batista urmatoarelor si se aseaza pe locul de unde au plecat.

*Reprezentare grafica;*





*Indicatii metodice:* Batista nu se arunca, ci se da in mana. Castiga echipa care a terminat mai repede.

4. Jocul: "Aruncarea peste zone" (Joc pentru aruncare si prindere)

Jucatori: efectivul unei grupe

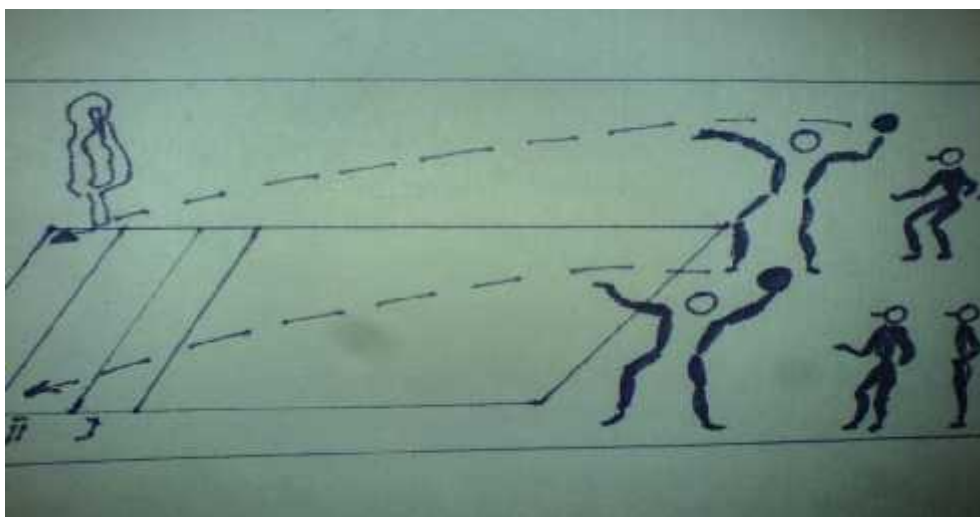
Locul desfasurarii: curtea gradinitei

*Desfasurarea jocului:*

Efectivul este impartit in doua sau mai multe grupe egale ca numar, asezate pe siruri, inapoi a liniei de aruncare. La o distanta de 3-5 m in fata se traseaza prin linii paralele mai multe zone. La semnalul educatoarei, primii din fiecare sir arunca o greutate cat mai departe.

Castiga echipa ai carei jucatori au reusit sa arunce greutatea in zonele cele mai departate.

*Reprezentare grafica:*



*Indicatii metodice:* jocul se poate repeta de mai multe ori, jucatorii fiind obligati sa arunce si cu mana neindemanatica. Se va tine o evidenta corecta a aruncarilor.

5. Jocul :”*Patratul vesel*”(joc pentru aruncare si prindere)

Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: curtea gradinitei

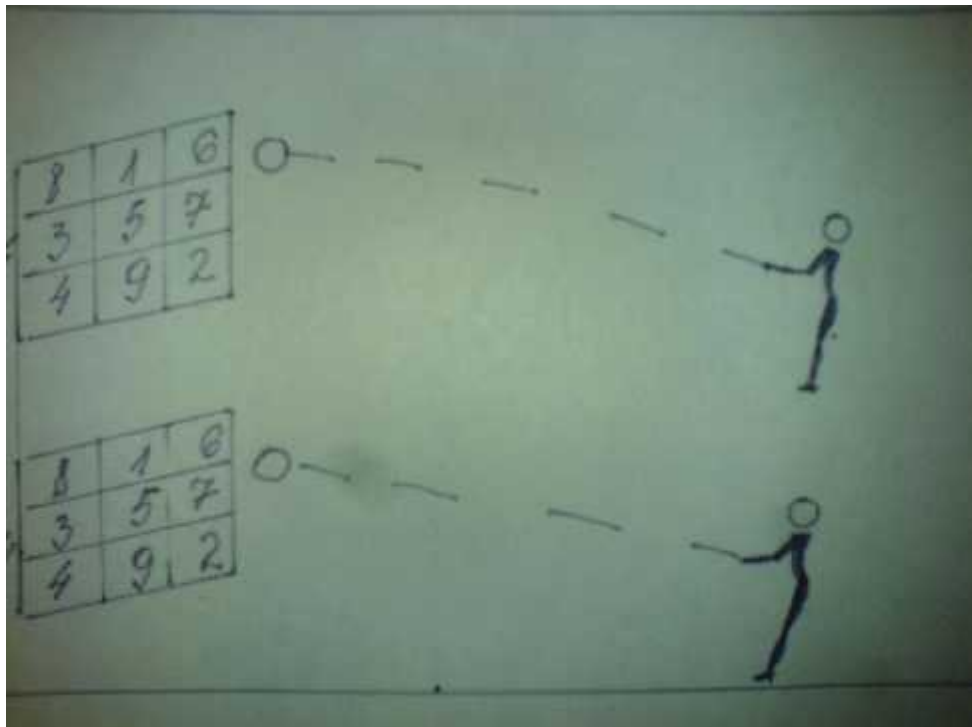
*Desfasurarea jocului:*

Copiii sunt impartiti in mai multe echipe asezate in siruri inapoi liniei de ochire, la o distanta de 1,5 – 2m se plaseaza un panou cu dimensiunile de 1,2/1,2 m, care este impartit in 9 patratele egale, numerotate conform schemei alaturate. In mijlocul fiecarui patrat este infipt un cui mare. Patratele au valori diferite, dupa dificultatea pe care o prezinta atingerea tinte respective. Fiecare copil trebuie sa arunce cu 5 ceruclete care au diametrul de 30 – 40 cm.

La comanda de incepere a jocului pe rand, fiecare copil se aseaza in dreptul liniei de ochire, primeste 5 ceruclete infasurate intr-un material moale (panza, plastic etc) ca sa nu sara la atingerea panoului, le arunca pe rand cate unul spre panou, tinand cuiul intr-un patrat. Dupa aruncarea ceruculetelor, educatoarea noteaza cate ceruclete s-au fixat si in ce tinta, iar copilul trece la coada sirului s. a. m. d.

La sfarsitul jocului este evidentiat copilul care a reusit sa realizeze cel mai mare punctaj.

*Reprezentare grafica:*



## **JOCURI DE MISCARE PENTRU CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZA**

( Grupa mare/ clasa pregatitoare)

In contextul masurilor privind asezarea invatamantului din tara noastra pe baze noi, cu adevarat democratice, o atentie deosebita se atribuie educatiei fizice, parte integranta a activitatii de instruire si educare a tineretului, contribuind la indeplinirea cu succes a sarcinilor generale pe linia formarii omului sanatos, viguros, apt din punct de vedere moral, schimbul de maine al societatii noastre.

Sa facem din miscarea fizica o bucurie, o necesitate!

Sa-i facem pe copii sa descopere si sa inteleaga frumusetea miscarii, sa doreasca sa atinga perfectiunea in executarea ei si sa infaptuiasca ceea ce este frumos!

Copilul ante si prescolar de la 2 la 6 -7 ani clocoteste de activitati motrice si creatoare si de aceea are nevoie de experiente multiple.

Ei dispun de o uimitoare energie, de aceasta avutie naturala, care trebuie canalizata, folosita creator, in cele mai bune conditii de desfasurare a activitatilor de educatie fizica.

Prin continutul lor deosebit de atragator si placut, jocurile de miscare se bucura de o exceptionala popularitate, constituind pentru copii activitatea cea mai indragita. Analizand esenta si continutul jocurilor de miscare, imensa lor valoare educative, functiile lor pot fi identificate cu cele de integrare sociala, proprie fenomenului educational.

### **1."Treci peste lada"(Joc de miscare pentru escaladare)**

Jucatori:efectivul unei grupe

Locul desfasurarii:curtea gradinitei

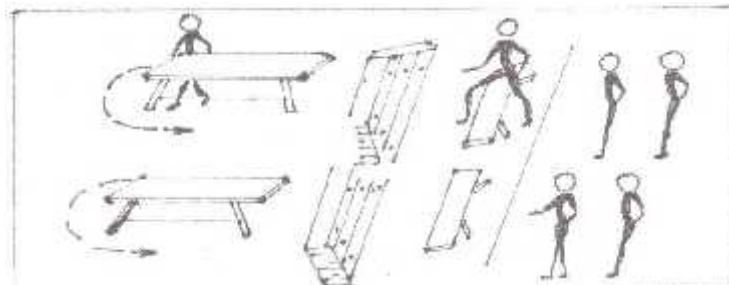
Desfasurarea jocului:

Efectivul este impartit in doua sau mai multe echipe egale ca numar,asezate inapoia liniei de plecare.Inaintea fiecarei echipe,se aseaza transversal doua banci paralele la 2-3 m una fata de alta,in continuare lada de gimnastica si o banca asezata in lungime.

La comanda educatoarei,primii jucatori alearga,pasesc peste banci,se urca pe lada,sar de pe acestea si continua alergarea,ocolesc banca si se intorc in lateral pentru a da stafeta urmatorului.

Castiga echipa care a terminat mai repede parcursul.

Reprezentare grafica:



Indicatii metodice:

Trebuie sa se urmareasca executia corecta si sa fie penalizati cei ce o executa.

### **2."Impingem zidul"(Joc de miscare pentru forta)**

Jucatori:efectivul unei grupe

Locul desfasurarii:curtea gradinitei

Desfasurarea jocului:

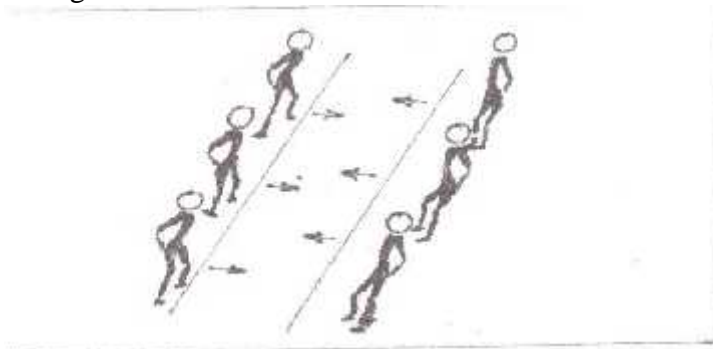
Jucatorii se impart in doua echipe de forta aproape egala,care stau pe doua linii fata in fata.

Jucatorii stau cu bratele incrucisate la spate,fiecare jucator apucand talia jucatorului din stanga si a celui din dreapta cu mana dreapta,fiecare echipa formand astfel cate un zid.

La comanda "Pregatiti",cele doua echipe vin piept la piept,tinand cate un picior indoit inainte si altul intins la spate(fandat).

La comanda"Impingeti",jucatorii ambelor echipe se imping cu pieptul,cautand sa disloce zidul din locul sau.Echipa care reuseste sa impinge zidul echipei adverse la circa 2 pasi distanta este castigatoare.

Reprezentare grafica:



Indicatii metodice:

In timpul luptei,cand se observa ca jucatorii sunt amenintati sa cada,jocul va fi oprit si reluat.

### **3."Tractiune cu franghia"(Joc de miscare pentru tractiune si impingere)**

Jucatori:efectivul unei grupe

Locul desfasurarii:curtea gradinitei

Desfasurarea jocului:

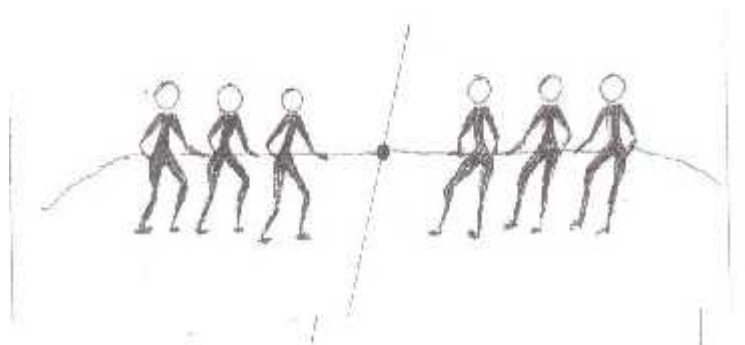
Colectivul este impartit in doua echipe,formate din cate 3-7 jucatori,unul inapoi celuilalt,iar echipele stau fata in fata la un pas distanta,tinand cu mainile o franghie groasa la nivelul soldurilor.

La mijloc franghia are un nod o panglica ce cade perpendicular pe linia transversala trasata pe sol,care desparte cele doua echipe.

La comanda de incepere a jocului,jucatorii fiecarei echipe isi unesc eforturile si cauta sa traga echipa adversa peste linia care le despart.

Tractiunea se repeta de cateva ori si castiga echipa care a acumulat cele mai multe victorii.

Reprezentare grafica:



Indicatii metodice:

Sa nu se dea drumul la franghie.

**4."Sacii la moara"**(Joc de miscare pentru transport de greutati)

Jucatori:efectivul unei grupe

Locul desfasurarii:curtea gradinitei

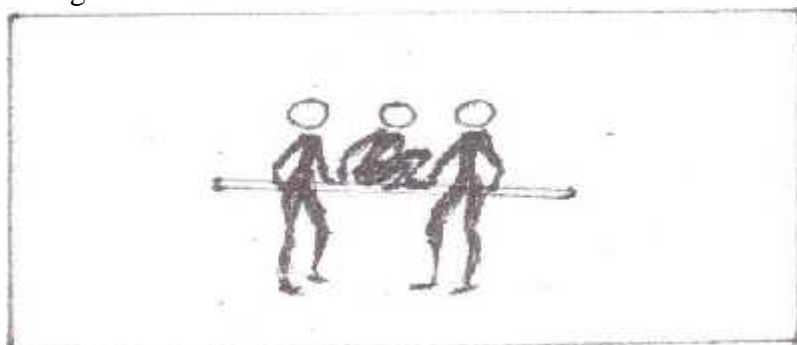
Desfasurarea jocului:

Se traseaza pe sol doua linii paralele la o distanta de 5-10m una de alta.In spatele uneia se afla doua sau mai multe echipe asezate pe siruri,cu un numar egal de jucatori.Primii doi jucatori tin in mana un baston pe care-l apuca reciproc cu bratul din exterior,cu cel din interior,sprijinit reciproc pe umar, facand un scaun pe care se asezaza un coechipier"sacul". Se alearga in aceasta formatie pana la linia a doua,unde ramane jucatorul numarul 1.

Jucatorii cu numerele 2 si 3 se intorc repede si transporta pe jucatorul cu numarul 4, ramanand de data aceasta jucatorul numarul 2 jos. Jocul continua astfel pana ce sunt carati toti "sacii".

Castiga echipa care a terminat mai repede jocul.

Reprezentare grafica:



Indicatii metodice:

Multa atentie sa nu se produca accidente.

**5."Iepurasul"**(Joc de miscare pentru consolidarea sariturii)

Jucatori:efectivul unei clase

Locul desfasurarii:curtea gradinitei

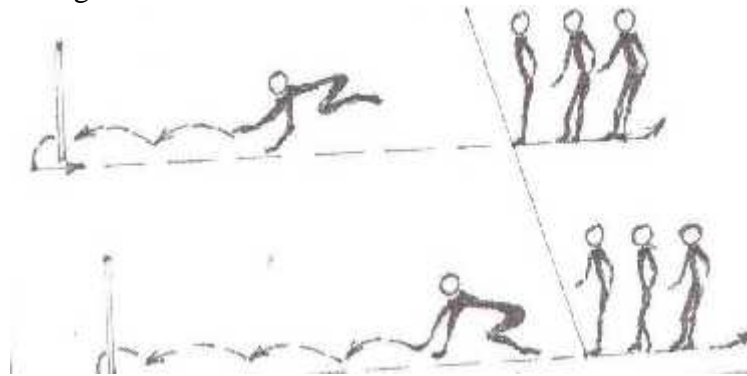
Desfasurarea jocului:

Doua sau mai multe echipe(numar egal) sunt asezate pe siruri inapoia liniei de plecare. La semnalul educatoarei,primii,in stand pe genunchi cu sprijinul pe palme, pornesc in deplasare imitand saritura iepurasului,pana la un perete sau alt obstacol pe

care-l ating; prin acelasi procedeu se intrec atingand umarul jucatorului care asteapta. Se executa acelasi lucru, dupa care trec la coada sirului.

Castiga echipa care termina prima.

Reprezentare grafica:



Indicatii metodice:

Se urmareste executarea corecta a contactului succesiv intre palme si picioare cu solul.

#### 6. "Cine alearga mai repede" (joc pentru consolidarea alergarii)

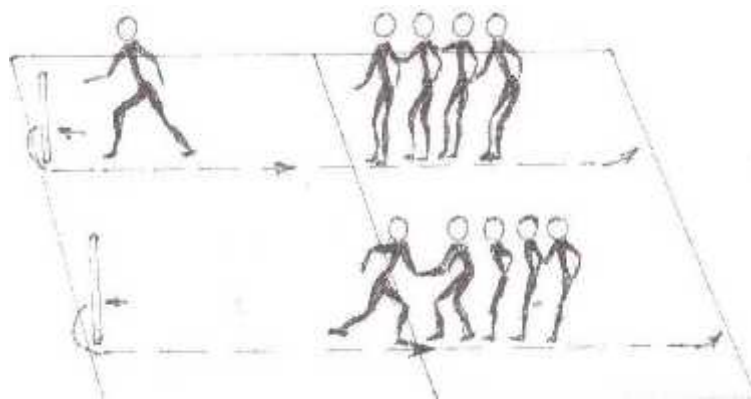
Jucatori: efectivul unei grupe

Locul desfasurarii: curtea gradinitei

Desfasurarea jocului

Efectivul grupei se imparte in doua subgrupe egale ca numar, asezate pe siruri inapoi la linia de plecare. La semnal, primii pornesc, alearga, ating cu palma un obstacol (perete, gard, aparat) si se intorc tot in alergare, atingand umarul coechipierului care urmeaza sa execute acelasi lucru. Castiga echipa care termina mai repede.

Reprezentarea grafica:



Indicatii metodice: Acest joc se poate executa folosind si alte elemente in alergare: plecare din stand cu spatele, plecare din stand in genunchi etc.

Prof.: Sincu Zoiea  
Scoala Gimnaziala Visina Olt/ G.P.N. Visina