

## CULEGERE DE JOCURI DINAMICE

**Cuvinte cheie:** joc, deprinderi si priceperi motrice, calitati motrice, jocuri sportive.

**Abstract:** this work contain a collection from dynamic games.

### **I. Jocuri pentru formarea deprinderilor si priceperilor motrice de baza si utilitar aplicative**

#### **Mersul :**

- Mers cu diferite poziții si miscari ale brațelor ( sus, lateral, cu palmele la ceafa, cu mâinile pe solduri etc. ).
- Mers in formație de șir cate 1, cate 2, in linie si cu schimbarea direcției ( 1-2 min ).

Greșeli frecvente in efectuarea mersului :

- mers cu oscilații laterale ale corpului (legănat);
- mers ingenunchiat;
- mers cu braț si picior de aceeași parte;

Indicații metodice :

- mersul este deprinderea cu importanta deosebita in desfasurarea multiplelor activitati motrice, precum si in asigurarea unei ținute corecte;
- in cadrul lecției mersul este prezent in toate verigile , fiind repetat atât in scopul perfectionarii lui, cat si pentru realizarea diferitelor deplasări in combinație cu alte deprinderi solicitate de desfasurarea lecției.

Pentru realizarea unui mers corect si eficient trebuie ca:

- mersul sa fie executat cu braț si picior opus;
- contactul labei piciorului cu solul sa se ia pe pingea, după care rulează întreaga talpa;
- in timpul mersului trunchiul este in usora extensie, bărbia ușor ridicata, privind la 7-8 m înainte, iar brațele se mișca alternativ înainte si înapoi, ușor îndoite din coate.

#### **Alergare :**

- elevii sunt impartiti in 2 echipe, așezate pe 2 linii fata in fata, la 15m distanta una de cealaltă : la semnal, componentii liniei desemnate aleargă, ocolesc corespondenții lor din linia din fata si revin la locurile lor, in timp ce partenerii care au fost ocoliți încearcă sa-I prindă ( la întoarcere ).

- Ștafeta atletica. Elevii sunt impartiti in mai multe echipe, așezate pe șiruri : primul din fiecare echipa aleargă 10m, ocolește un jalon, se întoarce si ocolește propria echipa, apoi oferă batul de ștafeta următorului.

Greșeli frecvente :

- trunchiul înclinat înapoi;
- alergare pe toata talpa;
- mișcarea brațelor lateral.

Indicații metodice :

- contactul tălpii cu solul sa se facă pe pingea, cu trunchiul ușor aplecat înainte, capul ridicat cu privirea orientata înainte, iar brațele sa lucreze activ cu coatele apropiate de corp;
- concomitent cu invatarea alergării se urmareste si coordonarea acesteia cu respirația corecta.

### **Săriturile :**

- Cine sare mai departe. Mai multe echipe cu efectiv egale executa sărituri in lungime de pe loc, fiecare începând săritura de pe locul unde a aterizat cel din fata lui. Echipa care ajunge mai departe cu ultima săritura castiga.
- Cine sare mai sus. Individual ,elevii trebuie sa sară peste /pe diferite obstacole( lada de gimnastica, panglica etc). Cine sare cel mai sus este castigator.

Greșeli frecvente :

- dezechilibrarea corpului in timpul zborului;
  - aterizare dura pe toata talpa, fara îndoirea genunchilor;
- Indicații metodice ;
- in procesul de invatare se urmareste insusirea cat mai corecta a elementelor tehnice de baza ale săriturii : elan, desprindere, zbor, aterizare;
  - o atenție deosebita trebuie sa se acorde exercițiilor pentru dezvoltarea detentei si a celor de echilibru - coordonare, fara de care amplitudinea săriturilor este redusa.

### **Catararea :**

- elevii sunt asezati in 2 cercuri concentrice, numerotate cu 1 respectiv 2: la primul semnal, cei care au numărul strigat trebuie sa se invarteasca, la semnalul următor cei care au numărul strigat trebuie sa se urce repede in spatele partenerilor din celalalt cerc. Primul suit are 1 punct.
- elevii sunt impartiti in mai multe echipe asezati in formație de șir. La semnal, primii elevi se catara pe o frânghie cu ajutorul brațelor si picioarelor. Echipa care termina cel mai repede este castigatoare.
- Colectivul clasei este impartit in mai multe grupe așezate in șir. La semnalul profesorului primii elevi aleargă 10m, se catara pe o scara fixa , pasind din treapta in treapta, sau peste mai multe trepte, coboară in același fel dau “ ștafeta” si se întorc la coada șirului.

Greșeli frecvente :

- lipsa coordonării intre acțiunea brațelor si picioarelor;
  - necunoașterea prizei corecte la aparate;
- Indicații metodice :
- se va acționa permanent asupra dezvoltării forței grupelor musculare care contribuie la realizarea catararii;
  - catararea se face cu deplasarea brațului si piciorului opus insistând asupra modului de realizare a prizei mâinilor si așezarea picioarelor.

### **Escaladarea :**

- elevii sunt impartiti in 2 echipe așezate in formație de șir, fata in fata, intre ele plasându-se in forma de cerc mai multe aparate de gimnastica. La semnal, primul din fiecare echipa aleargă in cerc, escaladând aparatele in sens invers.
- urcare pe un aparat înalt si trecere pe alt aparat mai jos ( 3-4 repetări );
- colectivul clasei este impartit in mai multe echipe, echipele trebuie sa escaladeze o bârna de gimnastica . Echipa care ar reușit in cel mai scurt timp sa o escaladeze este castigatoare.

Greșeli frecvente :

- atacarea repezita, expunându-se la lovituri;
- supraaprecierea propriilor posibilitati;
- insuficienta coordonare a acțiunii brațelor cu cea a picioarelor.

Indicații metodice :

- pe parcursul exercițiilor respirația trebuie să se execute continuu, fără blocare, evitând tendințele de sufocare;
- exercițiile de escaladare se introduc în ștafete și trasee aplicative în mod gradat și numai după ce tehnica de execuție este foarte bine însușită.

#### **Aruncare și prindere :**

- colectivul clasei este împărțit în 2 grupe așezate în linie cu fața la perete, fiecare având jucătorii numărați din 4 în 4 : un elev aruncă mingea în perete și strigă un număr, de ex.2, iar jucătorii din ambele echipe care au numărul strigat caută să intercepteze mingea. Cel care a prins-o aruncă cu ea după ceilalți jucători, care alerază pentru a evita lovirea, și schimbă locul cu elevul care a aruncat mingea în perete s.a.m.d.
- jucătorii sunt împărțiți pe două echipe, așezate cu fața la lada de gimnastică plasată transversal, la 8-10 m distanță. Primii din fiecare echipă au câte 2 mingi de oină. Dincolo de lada, un jucător stă ghemuit și ține 2 tablite colorate diferite. Acesta ridică după dorința sa una din tablite deasupra lăzii, menținând-o 3s.

componenții echipei căreia i-a fost atribuită culoarea respectivă la începutul jocului trebuie să arunce la țintă, apoi recuperează mingile și revine la coada șirului. Castigă echipa care are cele mai multe lovituri .

- elevii sunt împărțiți în 2 echipe așezate pe șiruri, la 10m distanță de un cos de nuiele. Fiecare are 2 mingi mici cu semne diferite , jucătorii unul după altul aruncă mingile pentru a le introduce în cos. După ce toți au aruncat jocul se oprește , se numără mingile și se stabilește care grupa a introdus mai multe mingi în cos.

Greșeli frecvente :

- executarea aruncării cu brațul și piciorul din aceeași parte;
  - efectuarea aruncării din dreptul pieptului sau din lateral.
- Indicații metodice :
- învățarea aruncării începe cu exerciții pregătitoare, de imitare fără minge, insistându-se ca în momentul aruncării piciorul opus brațului de aruncare să fie înainte sprijinit pe călcâi;
  - prinderea mingii se face cu palmele orientate înainte și apropiate, contactul cu mingea efectuându-se cu degetele.

#### **Echilibru :**

- Lupta cocoșilor. Așezat încrucișat câte 2, față în față. La semnal, prin sărituri pe un picior se împing umăr în umăr cu scopul de a se dezechilibra reciproc. Castigă acela care rămâne în poziția inițială până la sfârșitul jocului.
- Hopa mitică. Jucătorii sunt dispuși pe 2 linii, față în față, pe perechi, la distanță de jumătate de metru unul de altul. La comanda profesorului, încearcă prin lovirea palmelor să se dezechilibreze reciproc, timp de 2 minute. Cine reușește să-și dezechilibreze de mai multe ori adversarul, castigă întrecerea.

## **II.Jocuri care folosesc deprinderi specifice unor ramuri de sport :**

### **II A Jocuri de atletism;**

### **II .B Jocuri de gimnastică;**

### **III.C jocuri pregătitoare pentru jocuri sportive.**

#### **II.A Jocuri de atletism :**

- Câte 2 față în față: unul se deplasează cu spatele, celălalt cu fața, la un moment dat cel care se deplasează cu spatele execută o bataie de palme, se întoarce și alerază evitând să fie prins de partenerul care îl urmărește ( 5-9 execuții fiecare ).

- Elevii sunt impartiti in grupe de cate 5-6 dispuși in formație de șir. Înaintea fiecărei grupe la distanta de 15m se plasează un reper : la semnal, primul din fiecare grupa ocolește reperul, se întoarce, ocolește grupa si da “ștafeta” următorului, după care se aseaza la coada șirului;
- Elevii sunt dispuși pe 2 linii, așezate fata in fata, la distanta de 15m una de cealaltă. O linie are nr.1, iar cealaltă 2. La semnalul profesorului, componenții din ambele linii se deplasează unii spre ceilalți in alergare cu genunchii sus. La un moment dat profesorul striga un nr. , de exemplu 1, la auzul căruia componenții din grupa respectiva se întorc 180grade si aleargă evitând sa fie prinși de cei din grupa 2.

### **II.B Jocuri de gimnastica :**

- Efectivul clasei este impartit in 2 echipe, fiecare având mai multe mingi medicinale. La semnal, toate mingile sunt rostogolite cu mana pe sol, de la o echipa la alta, in mod continuu. La un moment dat 2 elevi care țin de capete o banca de gimnastica la jumătatea distantei dintre cele 2 echipe, lasă banca pe sol. In acel moment jocul se întrerupe si se număra cate mingi se afla in fiecare teren. Pe terenul echipei in care se afla mai multe mingi va fi penalizata cu 1 punct si jocul se reia;
- Toți elevii au cate o panglica lunga de 30m, pe care o introduc cu un capăt in șoseta. La semnal, ataca si se apăra reciproc, căutând sa intre in posesia cat mai multor panglici de la colegii lor. Cel căruia I s-a luat panglica iese din joc. La al doilea semnal jocul este oprit si se stabilește castigatorul.

### **III.C Jocuri pregătitoare pentru jocul sportiv:**

#### Baschet:

- Efectivul clasei se organizează pe grupe de cate 6, înaintea fiecărei grupe plasându-se cate 5 mingi. La semnal, toți se ghemuiesc, in afara de primul care aleargă la mingi si le pasează pe rând celor din grupa, începând cu ultimul. Cel care urmează sa prindă mingea se ridica in stand. Când toți au mingi , pornesc in dribling si le asaza la locul inițial, apoi revin si se aliniază. Grupa care termina prima, este declarata castigatoare;
- Executanții sunt dispuși in formație de șir in stand depărtat. La semnal, care are mingea trece pe sub tunelul format de picioarele celorlalți, când ajunge in fata executa dribling, pana la jalon, apoi pasează la primul din șir, iar el aleargă si se asaza in fata acestuia, in timp ce mingea este transmisa din mana in mana pana la ultimul, care reia exercițiul.

#### Volei:

- Echipele sunt dispuse pe șiruri si fiecare șir are plasați cate 3 coechipieri dispuși pe ambele laturi, la 7-8 m distanta intre ei, formând astfel un culoar: la semnal, primul din fiecare echipa aleargă prin culoarul format de cei 6 parteneri, in dreptul fiecăruia se oprește, pasează mingea oferita de acesta si după a 6-a pasa se înapoiază la coada șirului;
- Elevii sunt impartiti in mai multe echipe, cu cate un coechipier plasat in fata: la semnal, primul care are mingea pasează partenerului, il ocolește si aleargă la coada șirului propriu. Echipa care termina prima este declarata castigatoare.

#### Handbal :

- Elevii sunt dispuși unei linii trasate la 9 m distanta de o banca de gimnastica plasata lângă perete, pe care sunt așezate 2 mingi medicinala la distanta de 2m una de cealaltă. Intre ei

si banca se afla un elev care încearcă sa împiedice cu mana sau piciorul lovirea mingilor de pe banca de cei care executa aruncări cu mingi de handbal.

- Efectivul este impartit in mai multe echipe așezate pe șiruri, ultimul din fiecare echipa are minge. La semnal, acesta pornește in dribling șerpuit printre coechipieri, când ajunge in fata transmite mingea ultimului prin rostogolire pe sol. Care echipa termina prima castiga întrecerea.

#### **Jocuri pentru dezvoltarea calitatilor motrice:**

Forta :

- Cai si calareti. Elevii sunt organizați pe perechi, jocul constând in transportarea partenerului in spate pana la un loc dinainte stabilit, iar la întoarcere se inversează locurile.
- Apăra-ti casa. Jucătorii stau cate 2 intr-un cerc desenat pe sol : fiecare cauta sa-si scoată adversarul din interiorul cercului prin împingere.

Viteza :

- Șoarecele si pisica. Elevii sunt dispuși in coloana de gimnastica, alți 2 reprezintă unul urmăritul si celalalt urmăritorul care aleargă printre ceilalți. Pentru salvare, cel urmărit se asaza ghemuit in fata unuia din coloana, care devine urmărit si trebuie sa alerge cat mai repede sa nu fie atins de urmăritor s.a.m.d.
- Prinde mingea. Cate 2 , unul are minge : la semnal, cel cu mingea o arunca prin rostogolire pe sol in timp ce partenerul încearcă sa o prindă. Locul unde acesta a reușit sa prindă mingea se marchează cu o linie trasata pe sol. Este declarat castigator acela care după mai multe încercări reuseste sa prindă mingea pe o distanta cat mai mica.

Rezistenta :

- elevii aleargă in coloana cate 2, la distanta de 3m unul de celalalt : la semnal, componentii șirurilor schimba locurile intre ei, continuând alergarea. Dozare 200m X 5.
- Elevii alearga in coloana cate 2, la un fluier elevii se opresc in ghemuit, iar la doua fluiera se intorc 180 grade si continua alergarea in sens invers. Dozare 300m X 3.

Îndemânare :

- Caută-ti partenerul. Jucătorii sunt impartiti in echipe a cate 4-5 elevi dispuși cate 2 pe cele doua jumatați ale unui teren. In spațiul fiecărei echipe se gaseste cate un jucător din echipa adversa, îmbrăcat cu un tricou de alta culoare. Prin tragere la sorti, o echipa primește mingea si încearcă, prin pase , sa o transmită coechipierului care se deplasează printre jucătorii echipei adverse, urmărind sa intercepteze mingea. La sfarsitul jocului, castiga echipa care reuseste sa trimită mingea de mai multe ori coechipierului.
- Dribling cu mai multe mingi. Elevii sunt impartiti in mai multa grupe, primul din fiecare grupa având cate 3 mingi. La semnal, începe conducerea celor 3 mingi cu piciorul, plasând cate una in cele 3 cercuri desenate pe sol, după care trece la coada șirului, iar următorul aleargă si le transporta in același mod înapoi.

#### **Jocuri de sezon:**

Iarna:

- Efectivul clasei este impartit in 2 grupe, înapoia unei linii trasate pe sol, ambele grupe având un număr egal de bulgari de zăpada. La semnal, grupele arunca bulgarii la o ținta fixata. Castiga grupa care a țintit de cele mai multe ori.
- Elevii sunt impartiti in 2 echipe, la semnal, primii aleargă 10m formează un bulgare de zăpada, il asaza intr-un cerc, aleargă in continuare 5m, se întorc la bulgarele de zăpada, il pasează următorului si revin la coada șirului. Cel care a primit bulgarele il va aseza in cercul de la 10m, isi continua alergarea inca 5 m , unde va forma alt bulgare pe care-l va pasa următorului elev s.a.m.d.

Vara :

- Efectivul clasei este impartit in 2 echipe, așezate fata in fata, înapoia unei linii trasate pa sol la 10m distanta una de cealaltă, ambele echipe având mai multe mingi. La semnal, profesorul lansează intre cele 2 echipe o minge de baschet, iar componenții ambelor echipe arunca in ea cu scopul de a o rostogoli peste linia echipei adverse.
- Baba oarba. Elevii stau in cerc si sunt numerotați de la 1 la 4 , având la centru 2 jucători legați la ochi. Unul din cei 2 elevi striga un număr, toți cei care au numărul respectiv trebuie sa-si schimbe imediat locurile in timp ce cei doi din cerc încearcă sa-I atingă cu mana. Cei atinși trec la centru in rol de baba oarba. Castiga cei care ajung de cele mai puține ori “baba oarba”.

#### **Jocuri distractive:**

- Turturica fara cuib. Elevii sunt impartiti in 2 echipe asezati in 2 cercuri concentrice, cu un jucător “turturica” in centru. La semnal, cele doua cercuri încep sa alerge in sensuri opuse, iar la semnalul următor se opresc si formează perechi, acțiune la care participa si jucătorul de la centru. Jucătorul care ramane fara pereche este penalizat.
- Elevii se deplasează in coloana cate 2, componenții șirurilor sunt numarati din 2 in 2 : la strigarea unuia din numere, de exemplu 1, elevii din șirul respectiv trec printre picioarele partenerilor din șirul 2 sau sar capra ( peste partener), după care continua alergarea.

#### **Jocuri de interior:**

- Jucătorii sunt impartiti in 2 echipe așezate in linie cu fata la perete, fiecare având jucătorii numerotați din 4 in 4 : profesorul arunca mingea in perete si striga un număr, de exemplu 3, iar jucătorii din ambele echipe care au numărul strigat cauta sa intercepteze mingea. Cel care a prins-o arunca cu ea după ceilalți jucători, care aleargă pentru a evita lovirea.
- Tinteste mingea. Elevii sunt impartiti in 2 echipe, fiecare cu 1 minge, așezate fata in fata, înapoia unor linii trasate pe sol : la mijlocul distantei dintre ele se plasează o banca de gimnastica pe care se pun mai multe mingi medicinale : la semnal, componenții ambelor echipe încep sa arunce in mingile medicinale in scopul lovirii lor. Mingile se recuperează de pe tot terenul si se pot arunca din nou dinapoia liniilor trasate. La sfarsitul jocului castiga echipa care are cele mai multe aruncări reușite.

#### **Bibliografie:**

Scarlat, E., - Educatia fizica a copiilor de varsta scolara, Edit. Editis, Bucuresti, 1993

Mihailescu, L., Atletism in scoala, Edit. Univ. din Pitesti, 2001

Niculescu, M., Volei de la teorie la practica, Edit. Univ Pitesti, 2002

Ionescu, R., Gimnastica de baza in scoala generala, Edit. Didactica si Pedagogica, Buc., 1970