

JOCURILE DE MIȘCARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. învă. primar Iulia RUSNAC,
Școala Gimnazială Crăciunești, Maramureș

Trăind într-o eră a telefoanelor inteligente, a tabletelor și a gadgeturilor, necesitatea „mișcării” și a exercițiului fizic la școlari este tot mai des pusă în discuție. Atât părinții cât și cadrele didactice se străduiesc să-i smulgă pe copii din această lume a pixelilor și să-i îndrume spre practicarea diferitelor sporturi, a dansului sau pur și simplu să se joace afară.

În cadrul orelor de educație fizică și sport, dar și în timpul recreațiilor elevii prezintă un interes sporit pentru jocurile de mișcare.

Mircea Ștefan (2006) definește **jocul de mișcare** astfel: „Activitate ludică prin care se potențează calitățile motrice ale copiilor, răspunzând nevoii lor de mișcare. Se bazează pe exercițiu fizic, în care copilul își cunoaște și își dezvoltă forța și rezistența, dar și curajul și voința. Sunt, cel mai adesea, jocuri cu reguli, solicitând manifestarea spiritului de echipă, a atitudinii fair-play în întrecere.”

În acest articol am ales să prezint câteva jocuri de mișcare la nivelul învățământului primar, care pot fi utilizate atât în cadrul orelor de *Educație fizică și sport* cât și la disciplina *Joc și mișcare*.

1. Titlul jocului: VULPEA SOMNOROASĂ

Obiectivul urmărit: dezvoltare calităților motrice și a capacității de orientare în spațiu

Locul de desfășurare: Sala de sport sau terenul de sport

Număr de participanți: 10 – 30 elevi

Materiale necesare: scăunele sau alte obiecte pe care se pot cățăra copiii

Descrierea jocului: Într-un colț al terenului se stabilește *culcușul vulpii* (un cerc sau un obiect pe care stă). În colțul opus se află *căsuța iepurașilor*, un cerc mare, cu obiecte pe care stau iepurașii.

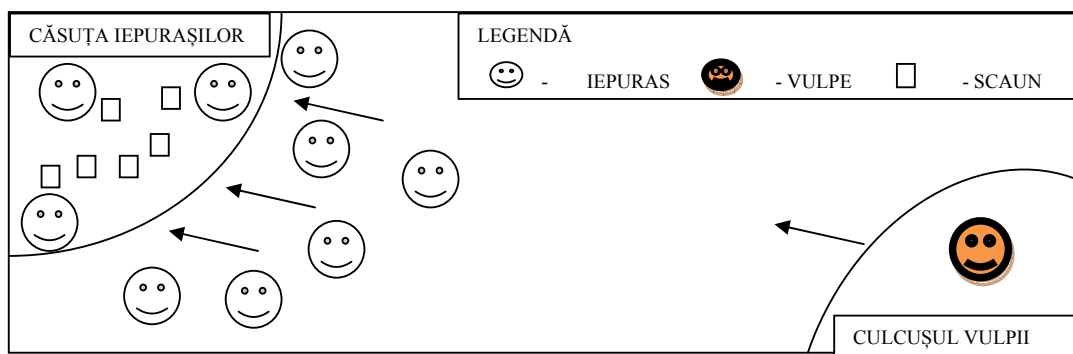
La semnalul de începere, iepurașii ies din căsuță, sărind pe două picioare (săritura iepurelui) și se apropie de culcușul vulpii strigând: „*Vulpea somnoroasă/ S-a închis în casă.*”

Vulpea, trezită, alergă către iepurași, care se întorc cât pot de repede acasă, cocoțându-se pe obiectele din cerc. Iepurașul prins e scos din joc.

Dacă numărul de copii este mare, pot exista mai multe vulpi (Stan, 2001).

Observații: - elevii vor fi atenți să nu se îmbrâncească, altfel vor fi scoși din joc

Prezentarea grafică a jocului:



2. Titlul jocului: VULPEA ȘI GĂINUȘELE

Obiectivul urmărit: dezvoltarea vitezei de reacție, a îndemânării

Locul de desfășurare: terenul de sport

Descrierea jocului: Elevii sunt răspândiți pe tot terenul. Din loc în loc se desenează cercuri care reprezintă *cuiburi*. La semnalul profesorului, *găinușele* ies din cuibare (cercuri) și caută de mâncare. Pe furiș, vulpea/vulpile încearcă să le prindă, alergând după ele. Găinușele trebuie să ajungă câte una într-un cuibar.

Găinușele prinse de *vulpi*, sau care s-au grupat câte 2 – 3 într-un cuib, sunt scoase din joc.

După un timp, rolurile se schimbă.

3. Titlul jocului: CRABII ȘI CREVEȚII

Obiectivul urmărit: dezvoltarea vitezei de reacție, a atenției și a spiritului de echipă

Locul de desfășurare: terenul de sport

Număr de participanți: 10 – 30 (număr par)

Descrierea jocului: Elevii sunt împărțiți în două echipe, așezate în linie, de o parte și de alta a unei linii de mijloc, la distanță între ele. În spatele fiecărei echipe, la marginea terenului, se trasează o „linie de scăpare”. O echipă se numește CRABII, cealaltă CREVEȚII.

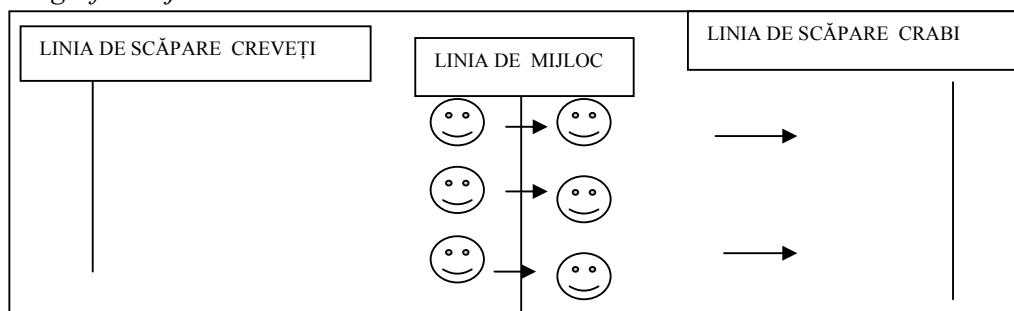
Organizați față în față, cu piciorul pe linia de mijloc, la auzul pronunțării de către profesor a unuia dintre numele din titlul jocului (crabii sau creveții), componentii echipei numite trebuie să-i prindă (atingă) pe adversari, care, la rândul lor, trebuie să treacă, fără a fi atinși/prinși, de linia de scăpare. După fiecare secvență de joc, elevii prinși de către o echipă sunt numărați.

Devine câștigătoare echipa care a atins/prins cei mai mulți elevi din echipa adversă.

Jocul se reia de mai multe ori. (*Programa școlară pentru disciplina Joc și mișcare – clasele a III-a și a IV-a, 2014*).

Observații: - elevii care se îmbrâncesc vor fi scoși din joc

Prezentarea grafică a jocului:



4. Titlul jocului: ȘOARECELE ȘI PISICA/ LUPUL ȘI OAIA

Obiectivul urmărit: dezvoltare calităților motrice și a capacității de orientare în spațiu

Locul de desfășurare: Sala de sport sau terenul de sport

Număr de participanți: 10 – 30 elevi

Descrierea jocului: Elevii sunt așezați în cerc, ținându-se de mâini. Dintre ei, prin numărare, doi devin șoarecele și pisica sau lupul și oaia. **Pisica/lupul** va trebui să prindă șoarecele, respectiv oaia, care va profita de orice spărtură din cerc pentru a nu fi prins și a se salva.

Elevii așezați în cerc, pot să încurajeze unul din personaje, având dreptul să-l oprească sau să-l ajute pe unul din eroi, ridicând sau coborând brațele.

Când șoarecele este prins, rolurile se schimbă, pentru a intra în joc cât mai mulți elevi.

5. Titlul jocului: COCOȘII

Obiectivul urmărit: dezvoltarea vitezei de reacție, a atenției și a echilibrului

Locul de desfășurare: terenul de sport

Număr de participanți: 10 – 30 (număr par)

Descrierea jocului: Copiii se organizează în perechi, stând față în față, într-un picior. Sărind într-un picior, trebuie să-și dezechilibreze partenerul pentru a câștiga lupta, împingându-l cu palmele.

Echilibrul se menține prin sărituri într-un picior. Pierde cel care atinge primul solul cu ambele picioare.

O variantă a acestui joc presupune plasarea perechilor de „cocoși” în interiorul unui cerc cu diametrul de 1 m. Scopul jocului constă în scoaterea adversarului, prin împingere, în afara liniei cercului.

În cadrul orelor de educație fizică și sport, jocurile de mișcare constituie mijloace specifice pentru învățarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative, pentru dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea capacității de orientare în spațiu, a ritmului și a atenției.

În concluzie, se poate afirma că jocul de mișcare contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor.

Bibliografie:

- Stan, L., Oancea, I., Oancea, M., Cojocaru, Ș. (2001). *Educație fizică – Ghid metodologic privind proiectarea activităților de predare – învățare – evaluare la clasele I-IV* (pg. 33-48), București: Editura Aramis Print.
- Ștefan, M., (2006), *Lexicon pedagogic*, București: Aramis Print, (pp. 189)

*** *Programa școlară pentru disciplina Joc și mișcare – clasele a III-a și a IV-a, 2014*).

***<http://www.monitoruljuridic.ro/act/ordin-nr-3-542-din-27-martie-2015-privind-aprobarea-programelor-colare-pentru-disciplinele-op-ionale-joc-i-mi-care-curriculum-la-decizia-colii-pentru-clasa-preg-titoare-clasa-i-i-167315>

***<http://documents.tips/documents/joc-i-micare-continuturi.html>