

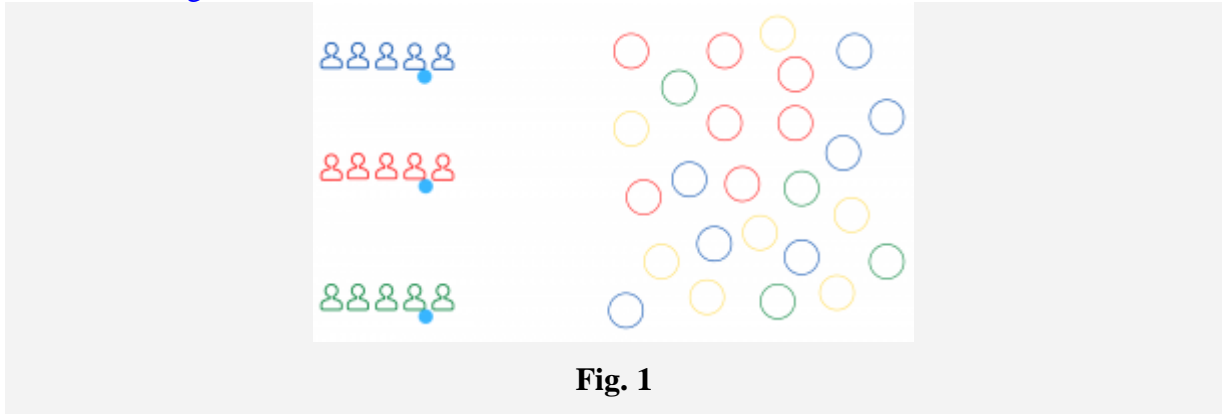


**Jocurile săptămânii
postate în anul 2020
pe blog
profuldesport.ro**

Jocul nr. 1

Materiale necesare:

- cercuri, 3 mingi handbal.

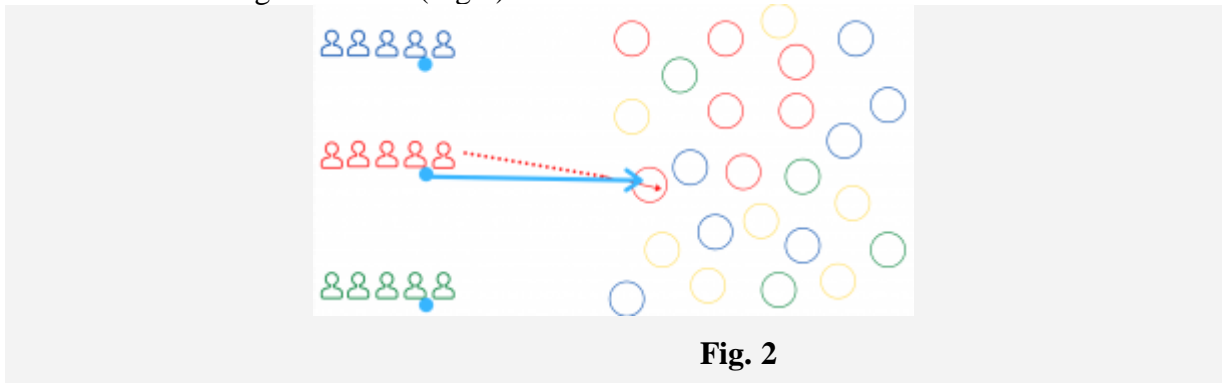


Descrierea jocului:

Se vor forma trei echipe, pe suprafața de lucru se vor așeza cât mai multe cercuri (daca cercuri nu sunt suficiente se pot așeza și copete).

Distanța dintre cercuri va fi de 3-4 metri, al doilea elev de la fiecare grupa va avea în posesia lui o minge de handbal (Fig.1).

Primul elev de la fiecare echipă aleargă într – un cerc la alegere, elevul cu mingea în mână îi aruncă mingea acestuia (Fig.2).



Dacă mingea aruncată ajunge la elevul din cerc, acesta i-a cercul în mână și îl duce la echipa lui, astfel echipa lui a câștigat un punct.

Dacă mingea aruncată trece pe lângă elevul din cerc, acesta recuperează mingea dar merge înapoi la echipa lui fără cerc asta înseamnă că echipa lui nu a primit nici un punct.

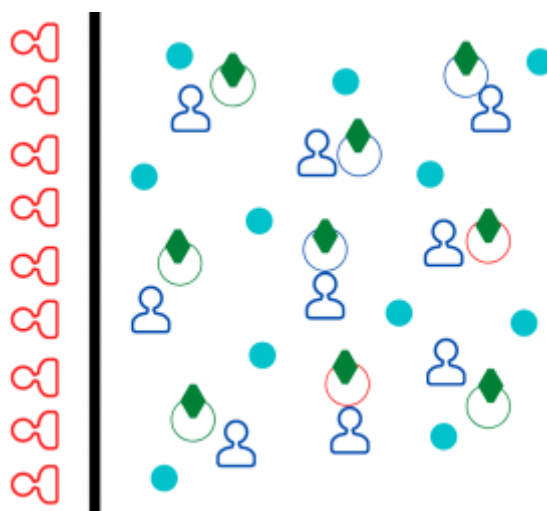
Jocul continuă în acest fel, câștigă echipa care adună mai multe cercuri.

Se pot impune variante de aruncare a mingii (cu o mână de la umăr, două mâini de la piept, etc.)

Jocul nr. 2

Materiale necesare:

- mingi de handbal;
- cercuri;
- flacoane de jumătate de litru cu apă.



Descrierea jocului:

Pe suprafața de joc se vor așeza **cercuri** cu distanță între ele, în fiecare cerc va fi așezat un flacon cu apă (castelul).

Înapoia unei linii vor fi așezați jumătatea de elevi care nu au intrat în joc de la început, aceștia vor intra pe parcurs.

Pentru fiecare castel va fi repartizat un paznic (elev), acesta va trebui să păzească castelul să nu fie răsturnat de către ceilalți elevi.

Între cercuri vor fi așezate la întâmplare **mingi de handbal**, elevii vor încerca să ajungă la aceste mingi pentru a încerca să dărâme castelele adversarilor.

În momentul când un flacon este răsturnat elevii în roșu vor striga “Castel jos”, în momentul acesta paznicul al cărui castel a fost răsturnat este înlocuit.

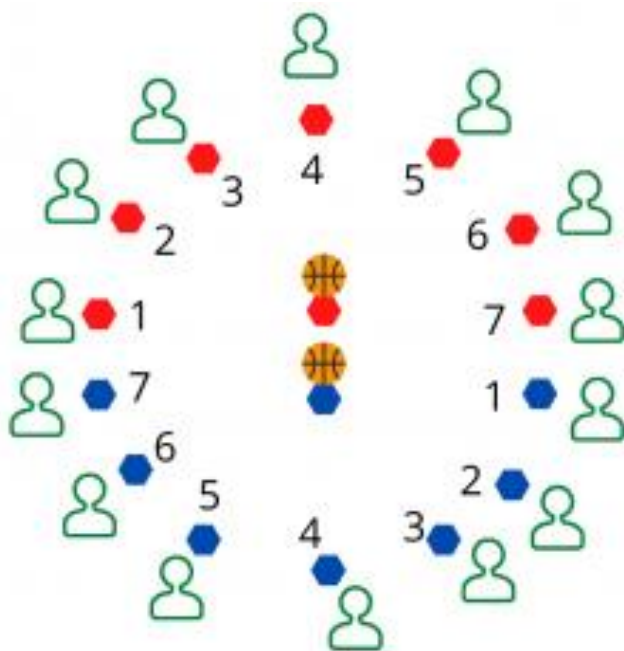
Acesta se va deplasa la coada șirului roșu iar primul elev de la șirul roșu îi va lua locul.

Jocul nr. 3

Materiale necesare:

- copete, două mingi (baschet, handbal, fotbal, etc).

Descrierea jocului:



Din copete se va forma un cerc, în mijlocul cercului vor fi așezate două copete pe care se vor pune două mingi.

Colectivul de elevi va fi împărțit în două echipe, fiecare elev așezat la o copetă (echipa roșie vs echipa albastră în imagine).

Elevii de la fiecare echipă vor număra în ordine astfel încât nr. 1 de la echipa roșie va fi în diganolă față de nr. 2 de la echipa albastră.

În momentul când profesorul clasei va spune un număr, numărul respectiv de la echipa roșie și cu numărul respectiv de la echipa albastră ies din cerc.

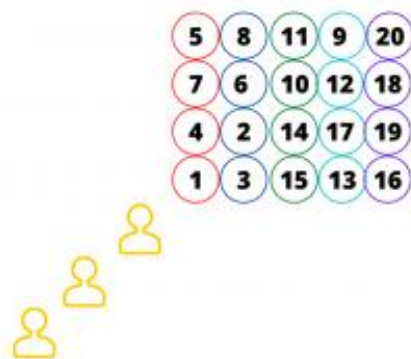
Aceștia efectuează o tură completă înspre partea dreaptă, prin exteriorul cercului, ajung înapoi la locul lor, intră în cerc pe la locul lor și primul care ajunge la mingea corespunzătoare echipei proprii pimește un punct.

Jocul se desfășoară până la scorul de 10.

Jocul nr. 4

Materiale necesare:

- cercuri;
- cartonașe cu numere;
- cronometru.



Descrierea jocului:

Pe suprafață de joc se vor așeza 20 de cercuri ca și în imaginea alăturată. În interiorul fiecărui cerc va fi așezat un număr (se poate și scrie cu creta).

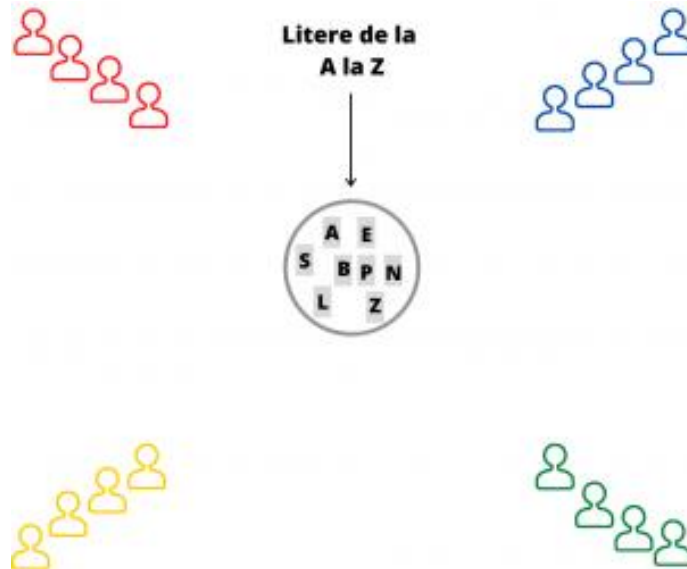
Elevii vor sări din cerc în cerc în ordinea numerelor din interiorul cercului, fiecare elev va lucra contra cronometru.

Se notează timpul înregistrat de fiecare elev după care se comunică cele mai bune rezultate.

Jocul nr. 5

Materiale necesare:

- literele alfabetului înfoliate (toate literele de la A la Z);
- un cerc.



Descrierea jocului:

Se realizează 4 echipe, literele alfabetului se așează în interiorul unui cerc, echipele vor fi așezate la o distanță de 10 metri față de cerc.

La fluierul profesorului primul elev de la fiecare echipă aleargă până în zona cercului de unde își alege o literă, literă respectivă o duce la echipa lui și o așează jos.

În momentul când litera este așezată jos, pleacă următorul elev care aduce și el o literă la echipa lui.

În momentul când literele sunt împărțite la echipe, fiecare echipă încearcă să realizeze un cuvânt cu ajutorul acelor litere.

Câștigă echipa care a realizat prima un cuvânt.

Se pot introduce reguli: cuvânt din minim 3 litere, cuvânt din minim 4 litere, cuvânt în limba engleză, etc.

Jocul nr. 6

Materiale necesare:

- cretă, veste departajare.

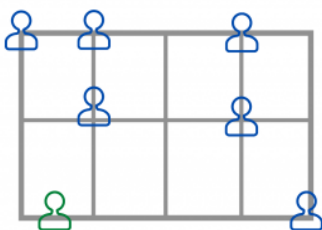
Descrierea jocului:

Se va realiza un dreptunghi (dimensiunile laturilor) în funcție de câți elevi participă la joc.

Interiorul dreptunghiului va fi împărțit ca și în imagine, elevii vor avea voie să se deplaseze doar pe liniile trasate.

Unul dintre elevi va fi pisica restul elevilor șoriceii. Scopul jocului ca pisica să prindă cât mai mulți șoriceii. Când un elev este prins devine pisică.

Elevii vor avea voie să se deplaseze doar pe liniile trasate.



Pentru o deosebire mai bună, pisica va purta o vestă de departajare. Jocul se poate desfășura pe terenul de baschet, în interiorul acestuia vor fi trasate linii ca și în imagine.



Accesorii sportive pentru lecția de educație fizică și sport sau pentru antrenamentele sportive

www.magazinprofundesport.ro

