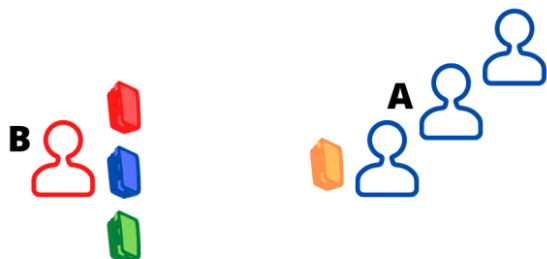




**Jocurile săptămânii
postate în anul 2021
pe blog
profuldesport.ro**

Jocul nr. 1



Materiale necesare:

- 4 cutii de carton, 15 mingi în trei culori diferite (se pot folosi și 15 capace de flacon).

Descrierea jocului:

Elevul A are înaintea lui o cutie (nu contează culoarea) iar în interiorul cutiei vor fi cele 15 mingi, în trei culori diferite:

- 5 mingi roșii;
- 5 mingi albastre;
- 5 mingi verzi.

Elevul B la o distanță de 3 – 4 metri față de elevul A are înaintea lui 3 cutii (cele trei cutii să aibă culoarea mingilor) și astfel elevul B are:

- 1 cutie roșie;
- 1 cutie albastră;
- 1 cutie verde.

Elevul A îi aruncă pe rând mingile din cutie elevului B, acesta trebuie să le prindă și să le arunce în cutie.

Mingile vor fi aruncate de către elevul B astfel:

- mingile roșii în cutia roșie;
- mingile albastre în cutia albastră;
- mingile verzi în cutia verde.

Se vor calcula punctele pentru fiecare elev, fiecare minge aruncată în cutia corectă egal un punct.

Dacă un elev scăpă mingea jos primește 0 puncte.

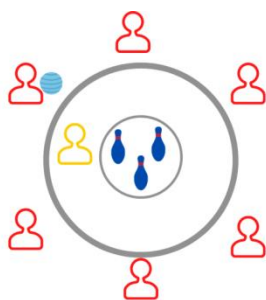
Elevul B este înlocuit mereu de către elevul A (cel care a aruncat), elevul B se deplasează la coada șirului.

Se pot forma două asemenea grupe de lucru, se realizează un concurs între cele două grupe.

Jocul nr. 2

Materiale necesare:

- o minge de handbal, trei popice bowling, trei conuri sau chiar trei flacoane cu apă.



Descrierea jocului:

Suprafața de lucru delimitată ca și în imagine, în mijlocul cercului mic vor fi așezate cele trei popice.

Elevii roșii aflați în exteriorul cercului mare pasează mingea între ei cu scopul final de a reuși să doboare popicele.

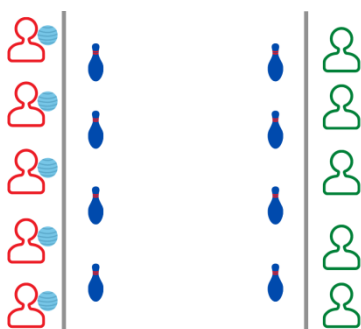
Elevul în galben are sarcina de a păzi popicele astfel ca acestea să nu fie dărâmate de către elevii în roșu.

Paznicul popicelor va fi schimbat periodic.

Jocul se poate realiza și sub formă de concurs, se cronometrează cât timp reușește elevul galben să păzească popicele fără ca acestea să fie doborâte.

Jocul nr. 3

Materiale necesare:



- popice bowling, conuri sau flacone cu apă, mingi de handbal.

Descrierea jocului:

Materialele așezate ca și în figură, distanța dintre cele două echipe 15 metri.

Distanța dintre popice va fi de doi metri.

Înainte de fiecare echipă vor fi așezate 5-7 popice.

Jocul începe cu mingile de handbal în posesia unei echipe, la fluierul profesorului aceasta aruncă mingile spre popicele echipei adverse.

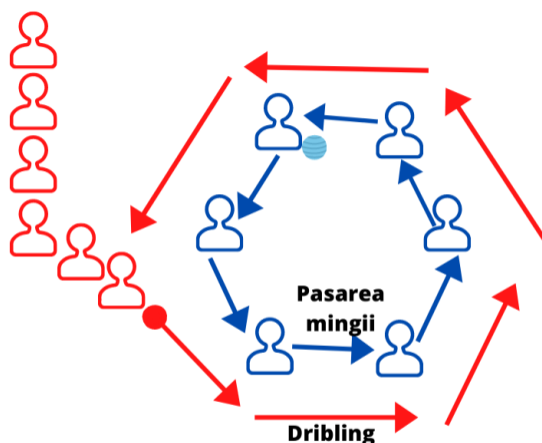
Echipa opusă recuperează mingile iar la fluierul profesorului aruncă mingile spre popicele echipei adverse.

Câștigă echipa care răstoarnă prima popicele echipei adverse.

Jocul nr. 4

Materiale necesare:

- copete, două mingi handbal sau baschet.



Descrierea jocului:

Colectivul de elevi împărțit în două echipe, fiecare echipă va avea o minge.

Echipa albastră va forma un cerc iar echipa roșie va forma un rând.

Ambele echipe vor începe jocul în același timp cu următoarele sarcini de lucru:

- echipa albastră pasarea mingii;
- echipa roșie, dribling în exteriorul cercului format de echipa albastră.

Dupa ce un elev de la echipa roșie a făcut o tură completă de dribling, pasează mingea următorului de elev și se așează la coada șirului.

Scopul jocului este ca echipa albastră să facă cât mai multe ture complete de pasarea mingii în timpul cât echipa roșie efectuează dribling.

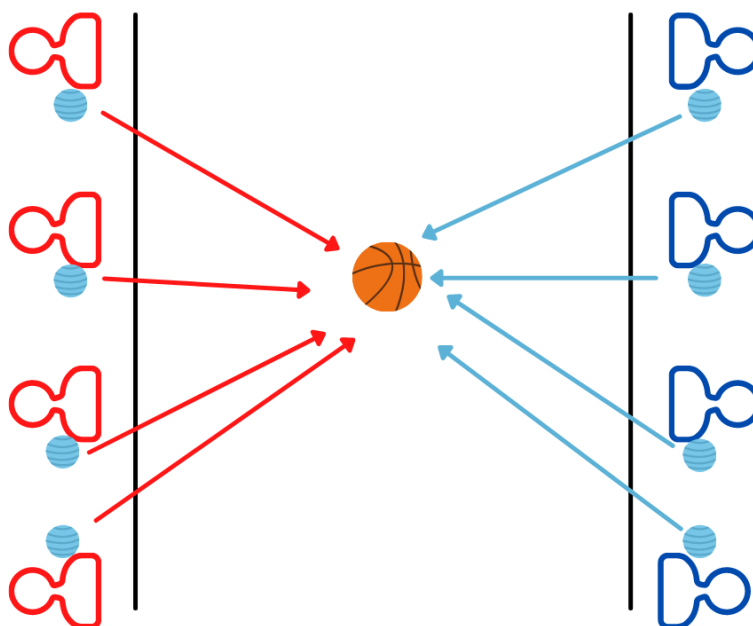
Când fiecare elev din echipa roșie a realizat o tură de dribling, jocul se oprește și se spune câte ture de pasarea mingii a realizat echipa albastră.

Jocul se repetă de două-trei ori, echipele făcând mereu schimb între ele.

Jocul nr. 5

Materiale necesare:

- mingi de handbal + o minge de baschet.



Descrierea jocului:

Jocul propus pentru această săptămână este un joc unde două echipe vor încerca să mute mingea de baschet în terenul adversarilor.

Se vor forma două echipe, fiecare elev din fiecare echipă va avea în posesia lui o minge de handbal.

Se va realiza o suprafață de joc cu o distanță de aproximativ 20 metri între cele două echipe.

La jumătatea acestei distanțe va fi așezată o minge de baschet.

Prin aruncări ale mingilor de handbal fiecare echipă va încerca să mute mingea de baschet dincolo de linia adversarilor.

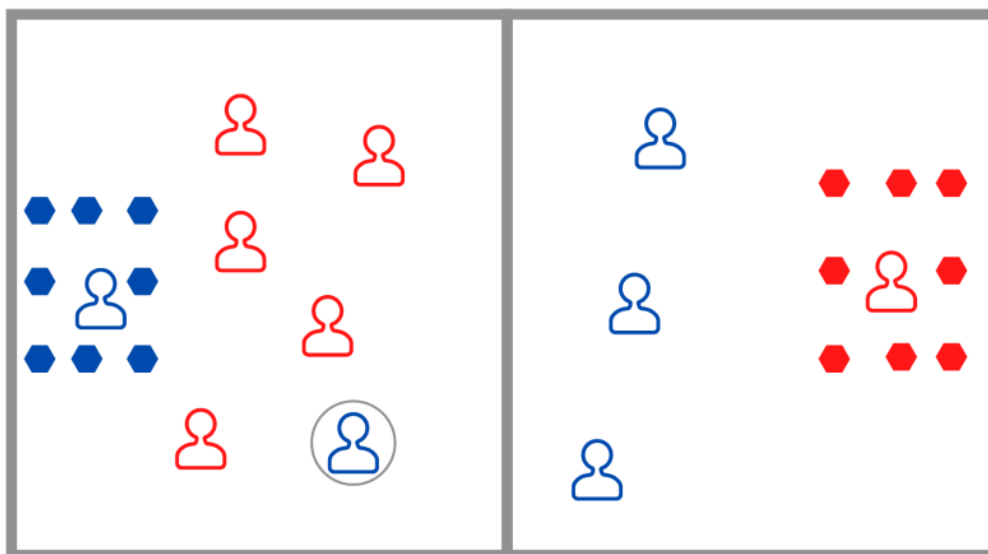
Echipa care reușește acest lucru câștigă un punct.

Jocul nr. 6

Materiale necesare:

- copete.

Descrierea jocului:



Se va realiza o suprafață ca și în imagine, această suprafață va fi împărțită în două părți egale.

În fiecare parte va fi repartizată o echipă.

Fiecare echipă va avea un „garaj” în jumătatea echipei adverse.

Scopul jocului este ca fiecare elev să ajungă în garajul echipei proprii din jumătatea adversă.

În momentul când un elev trece jumătatea adversă acesta poate fi prins de către adversar și acesta rămâne „înghețat”.

Un jucător poate fi dezghețat de către un coechipier.

La fluierul profesorului fiecare echipă va alerga în cea mai mare viteză în garajul propriu din jumătatea adversă.

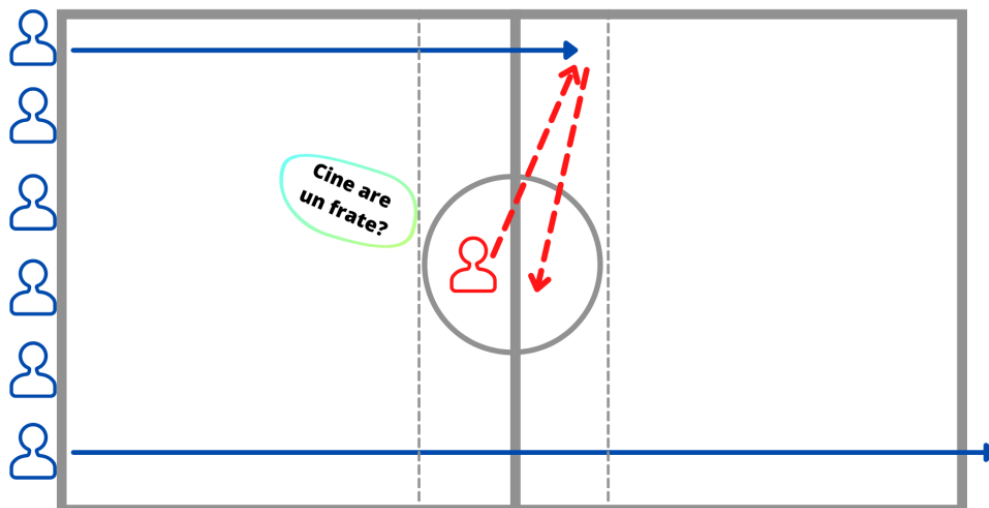
Câștigă prima echipă cu jucătorii în garajul propriu.

Jocul nr. 7

Material necesare:

- copete.

Descrierea jocului:



Se poate juca pe terenul de baschet, handbal.

La jumătatea terenului din copete se va delimita o zonă unde va avea voie să acționeze cel/cei care pun întrebările.

Jocul începe cu un elev în suprafața delimitată din mijloc și cu restul înapoia liniei de start.

Elevul/elevii din suprafața de mijloc a terenului va adresa diferite întrebări:

- Cine are un frate?
- Cine are adidași galbeni?
- Cine are acasă o mașină albastră?
- Cine are părul blond?

Fiecare elev care corespunde întrebării va încerca să ajungă în partea opusă, acesta poate fi oprit de către cel care pune întrebarea.

Dacă un elev este prins acesta va intra în zona de unde se pun întrebările astfel vom avea doi elevi care vor pune întrebări și care vor putea prinde alți elevi.

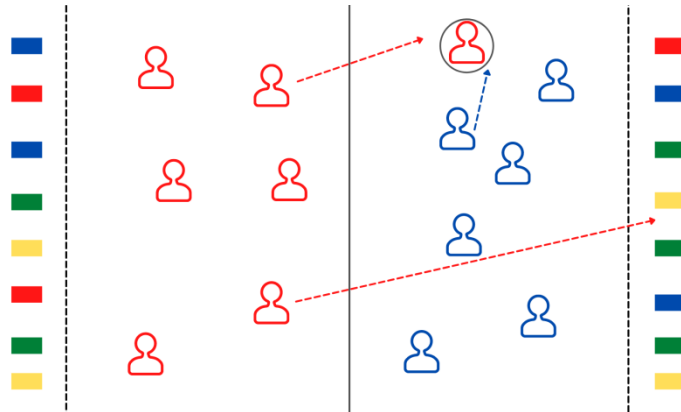
Jocul continuă până când rămâne un singur elev, acesta este desemnat castigator iar acesta va începe runda următoare.

Jocul nr. 8

Material necesare:

- copete, săculeți cu boabe de fasole.

Descrierea jocului:



Se vor forma două echipe, suprafața de joc delimitată ca și în imagine.

În fiecare jumătate va fi o zonă unde vor fi așezați săculeți cu fasole.

Scopul jocului este ca fiecare echipă să aducă săculeții de la echipa adversă în zona lor.

Un elev al echipei adverse poate fi „înghețat” în jumătatea echipei adverse, acesta poate fi „dezghețat” de alt coechipier.

Un elev care ajunge în zona săculeților de la echipa adversă își va pune săculețul pe cap și în felul acesta îl va transporta la zona echipei propriu.

Elevul nu mai poate fi înghețat după ce a ajuns în zona săculeților de la echipa adversă și nu mai poate fi înghețat nici în timp ce transportă săculețul.

Se pot întâlni următoarele două situații în momentul când acesta transportă un săculeț, acesta să îi cadă în:

- jumătatea echipei adverse – atunci acesta va trebui să se întoarcă la locul de unde a pornit și să încerce din nou;
- jumătatea echipei proprii – atunci acesta va trebuie să se întoarcă până la jumătatea suprafeței de joc și să încerce din nou.

Câștigă echipa care strânge toți săculeții în zona destinată săculeților din jumătatea lor.

Jocul nr. 9

Material necesare:

- conuri + o serie de obiecte ce pot fi așezate sub conuri (săculeți cu fasole, mingi tenis, mingi oină, etc.).

Descrierea exercițiului:



Se vor forma trei echipe, înaintea acestor echipe vor fi așezate o serie de conuri (cu cât mai multe atât mai bine).

Presupunem ca avem 20 de conuri pe suprafața de joc, sub 14 conuri va fi așezat un obiect (minge tenis, săculeți cu boabe de fasole, minge oină).

Jocul se joacă sub forma unei ștafele unde fiecare echipă trebuie să adune cât mai multe obiecte.

Dacă un elev găsește sub con un obiect, îl duce la echipa lui bate palma cu următorul elev care pornește spre unul din conuri.

Dacă un elev sub con nu găsește nici un obiect, acesta așează conul înapoi și pleacă la echipa lui fără nici un obiect.

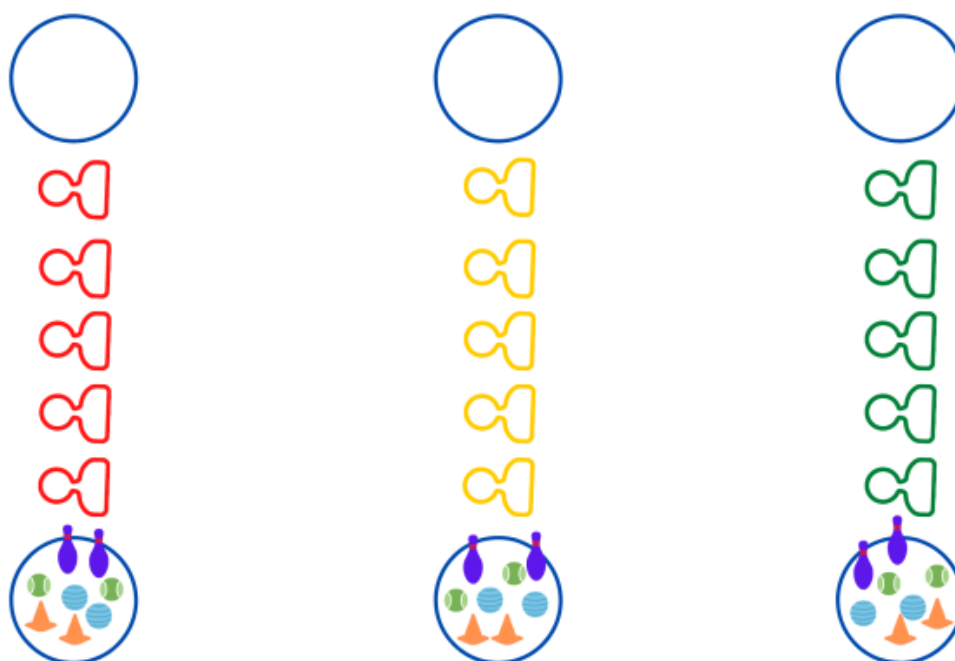
Jocul se joacă pe reprize pe durata a 2 – 3 minute, câștigă echipa care adună mai multe obiecte.

Jocul nr. 10

Materiale necesare:

- cercuri, multe obiecte (mingi handbal, mingi tenis, mingi oină, copete, conuri, etc.).

Descrierea jocului:



Se vor forma 3 echipe, fiecare echipă va avea două cercuri.

Un cerc unde vor fi obiectele și un cerc unde vor trebui să ajungă obiectele.

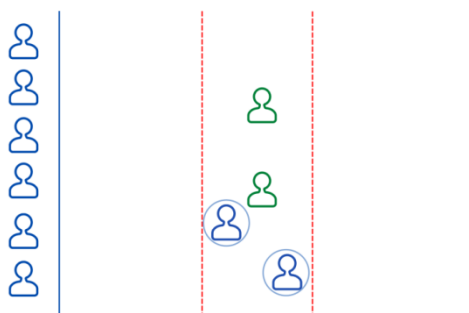
La fluierul profesorului fiecare echipă trebuie să transporte obiectele din mână în mână în cercul opus.

Câștigă echipa care reușește mai repede acest lucru.

Se vor realiza 3 runde unde echipele vor avea următoarea poziție față de cercul unde sunt obiectele:

- cu umărul drept spre cercul cu obiecte;
- cu umărul stâng spre cercul cu obiecte;
- cu fața spre cercul cu obiecte.

Jocul nr. 11



Suprafața de joc delimitată ca și în imagine.

Un joc unde elevii în albastru trebuie să ajungă la linia albastră din partea opusă.

Aceștia nu trebuie să se lase atinși de către cei doi elevi în verde.

Dacă acest lucru se întâmplă aceștia rămân înghețați.

Elevii în verde (cei care prind) au voie să se deplaseze pe toată suprafața delimitată cu linie roșie punctată.

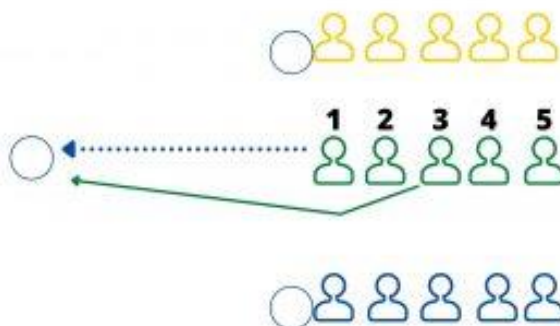
Elevii care sunt înghețați au și ei voie să înghețe alți elevi dar fără să se deplaseze.

Câștigă ultimii doi elevi care rămân, aceștia doi vor începe tura următoare în suprafața roșie.

Jocul nr. 12

Colectivul de elevi va fi împărțit în echipe (primul elev din fiecare echipă va avea în posesia lui un cerc).

Fiecare elev din fiecare echipă va avea un număr (se va număra în adâncime).



La fluierul profesorului primul elev va rostogoli cercul înainte, după care profesorul clasei va striga un număr.

Elevul cu numărul respectiv din fiecare echipă va alerga să prindă cercul cât mai repede.

După fiecare rundă elevul care a alergat se așează la locul de unde a pornit.

Jocul poate fi jucat la:

- stimuli auditivi: când profesorul strigă un număr;
- stimuli vizuali: când profesorul arată un număr.

Jocul nr. 13

Fiecare elev va avea o minge de handbal, elevii vor fi poziționați la o distanță de 2-3 metri de un perete.

Elevii vor arunca mingea în perete vor executa o mișcare diferită pentru fiecare oră după care vor prinde mingea.

Elevii vor efectua următoarele:

- ora 1 – aruncă, lasă mingea să sară o dată și o prinde;
- ora 2 – aruncă, bate cu piciorul în pământ și prinde mingea;
- ora 3 – aruncă, bate din palme și prinde mingea;
- ora 4 – aruncă mingea și o prinde stând într-un picior;
- ora 5 – aruncă și prinde mingea cu o singură mână;
- ora 6 – aruncă, strânge brațele și prinde mingea;
- ora 7 – aruncă, pune mâinile pe cap și prinde mingea;
- ora 8 – aruncă, încrucișează brațele și prinde mingea;
- ora 9 – aruncă, pune mâinile pe coapse și prinde mingea;
- ora 10 – aruncă, ține mâinile în cruce și prinde mingea;
- ora 11 – aruncă, se învârte și prinde mingea;
- ora 12 – aruncă, pune mâinile pe genunchi și prinde mingea.

Elevul trebuie să reușească să efectueze mișcările orei în curs înainte de a trece la următoarea oră.

Jocul nr. 14

Materiale necesare:

- jaloane, cilindri cu două culori diferite la capete.
Acești cilindri necesari jocului se pot realiza din:
- două pahare lipite cu bandă adezivă cu dublă lipire, la cele două capete se lipește o bandă de culoare roșie una de culoare albastră.
- tub cartonat taiat la 15 – 20 cm la care se lipește cele două benzi de culoare albastră/roșie.

Materiale necesare pentru joc

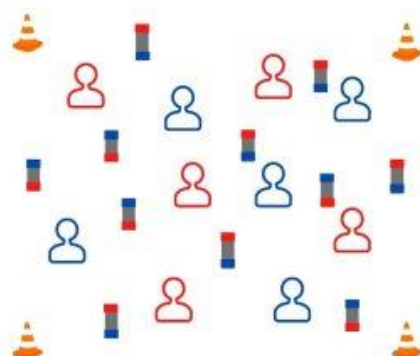


Se recomandă ca materialele confecționate pentru joc să fie cât mai rezistente acestea vor fi întoarse mereu de către elevi.

Descrierea jocului:

Se va realiza un pătrat cu latura de 15 – 20 metri, pe suprafața de joc vor fi așezate un număr impar din obiectele confecționate.

Se vor realiza două echipe (albastră/roșie), scopul jocului este ca elevii să alerge pe suprafața de joc și mereu să întoarcă cilindrul astfel încât culoare echipei propriie să fie mereu în partea de sus.



La fluierul profesorului toți elevii se opresc, se numără culorile care se află în partea de sus.

Echipa care are mai multe culori orientate în sus, câștigă.

În funcție de particularitățile elevilor la care se aplică jocul se fac reprize de câte 1 – 2 minute.

Este un joc foarte solicitant unde elevii pe parcursul jocului depun un efort continuu.



MAGAZIN
PROFUL DE SPORT

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



www.magazinprofdesport.ro