



We know
books

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Prof. Dr. Laurențiu Oprea Prof. gr. I Vera-Ana Pîslaru
Prof. gr. I Marilena Geanina Calistru Prof. gr. I Dorin Stoican
Prof. Dr. Vicol Eduard Nicușor Șuță

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



Manual pentru clasa a V-a



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.

Competențe generale și specifice	6
Cuvânt înainte	7
Capitolul I. Organizarea activităților motrice	8
Lecție introductivă.....	9
Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri	10
Poziția fundamentală stând și derivatele acesteia.....	10
Alinieri în linie și în coloană	11
Întoarceri de pe loc.....	13
Formarea coloanei de gimnastică.....	13
Pornire și oprire din mers	14
Treceri dintr-o formație în alta	14
Recapitulare și evaluare.....	16
Capitolul II. Dezvoltare fizică armonioasă	18
Pozițiile de bază și derivate.....	19
Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor	21
Exerciții corective pentru atitudinile deficiente, segmentare și posturale	22
Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă	
Exerciții pentru educarea actului respirator și reglarea respirației în efort	35
Instrumente și tehnici de determinare a indicatorilor morfologici și funcționali	36
Recapitulare și evaluare.....	38
Capitolul III. Capacitatea motrică	39
Deprinderi de locomoție	40
Deprinderi de locomoție de bază	40
Mersul	40
Alergarea	42
Săritura	43
Deprinderi de locomoție combinate	45
Escaladarea.....	45
Tracțiunea	46
Cățărarea-coborârea	48
Târârea	50
Deprinderi de manipulare	51
Deprinderi de stabilitate	54
Recapitulare și evaluare.....	57
Calități motrice.....	59
Viteza	59
Îndemânarea (capacități coordinative)	60
Forța	62
Rezistența	65
Calități motrice combinate	66
Recapitulare și evaluare.....	68

Capitolul IV. Discipline sportive	69
Atletism	70
Gimnastică	77
Sărituri la aparate	83
Baschet	86
Fotbal	93
Handbal	99
Oină	104
Rugby tag	109
Volei	114
Torbal	119
Goalball	121
Discipline sportive alternative	124
Capitolul V. Igienă și protecție individuală	126
Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort	127
Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort	128
Regulile de igienă individuală și colectivă	129
Semnele deteriorării și măsurile de menținere a igienei individuale și colective	130
Măsurile de igienizare a spațiilor, instalațiilor și aparatelor utilizate	131
Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului sau sprijinului, în execuțiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate	131
<i>Recapitulare și evaluare</i>	132
Capitolul VI. Comportamente și atitudini	133
Rolurile atribuite elevilor în lecțiile de educație fizică și sport	134
Comportamentele specifice întrecerilor sportive	134
Relațiile dintre componentii unei grupe sau echipe, în cadrul activităților de educație fizică și sport	135
Stările și reacțiile emoționale survenite în întrecerile sportive	136
Atitudini și comportamente acceptate în activități sportive competiționale	136
Obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor și adversarilor	137
Forme de încurajare a coechipierilor și de felicitare a adversarilor	137
<i>Recapitulare și evaluare</i>	138
<i>Evaluare finală</i>	139



Știați că...

Gheorghe Moceanu (1831-1909), profesor la Colegiul Sfântul Sava din București, este considerat a fi părintele educației fizice românești?



Știați că...

La începutul majorității jocurilor sportive, echipele sunt în formație de adunare în linie pe un rând?



Știați că...

Unul dintre cei mai importanți oameni ai Antichității, Aristotel, considera că „Cele patru lucruri cu ajutorul cărora oamenii obișnuiesc să facă educație erau știința de carte, gimnastica, muzica și desenul?”

Capitolul 1

We know books

Organizarea activităților motrice



Laura îți spune că la începutul lecției de educație fizică și sport, dar și pe parcursul acesteia, pentru a fi disciplinat și eficient în realizarea acțiunilor motrice (exercițiilor fizice) alături de întreaga clasă, trebuie să cunoști anumite formații de adunare și poziții ale corpului.

Formații de adunare în linie pe un rând și pe două rânduri

Cele mai folosite formații de adunare pe care le vei întâlni în lecția de educație fizică și sport sunt:

În linie pe un rând



În linie pe două rânduri



Alcătuirea formațiilor de adunare se realizează prin intermediul anumitor comenzi: „În linie pe un rând, aduna...rea!”, „În linie pe două rânduri, aduna...rea!”

Poziția fundamentală stând și derivatele acesteia

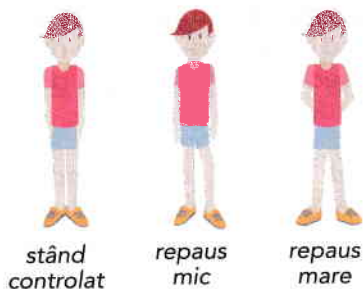
Laur îți transmite că în formațiile de adunare și de aliniere vei adopta pozițiile: stând controlat, repausul mic și repausul mare.

Comanda pentru *stând controlat* este „Drept!” La această comandă vei adopta o poziție controlată în care călcâiele sunt lipite, vârfurile depărtate, spatele drept, capul sus, brațele pe lângă corp, palmele lipite de coapsă.

Comanda pentru repaus este „Pe loc... repaus!”.

La repausul mic, vei duce piciorul stâng în față, ușor îndoit, având spatele și brațele relaxate. Îl execuți atunci când ești, de regulă, într-o formație de linie sau coloană.

La repausul mare, vei duce piciorul stâng lateral, greutatea o repartizezi pe ambele picioare, spatele și brațele sunt relaxate și mâinile încrucișate la spate. Acest repaus îl execuți într-o formație de șir (coloană) sau altă formație în care distanțele și intervalele sunt mărite.



Alinieri în linie și în coloană

În timpul efectuării exercițiilor este foarte important să respecti spațiul de lucru al colegilor din jurul tău. Spațiul de lucru se realizează măbind sau micșorând intervalele ori distanțele cu ajutorul comenzilor pentru aliniere.

Alinierea se poate realiza în linie sau în coloană.



Laur și Laura îți prezintă comenzile folosite în timpul alinierilor:

Linie

Spre dreapta, la o jumătate de braț, ...**v-aliniați!**



Spre dreapta, la o lungime de braț, ...**v-aliniați!**

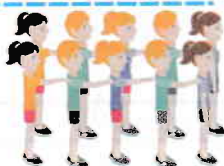


Spre dreapta, la două lungimi de braț, ...**v-aliniați!**



Coloană

La o lungime de braț, ...**v-aliniați!**



Știați că...

Înainte de începerea meciurilor oficiale, formațiile sunt adunate în linie pe un rând și că la intonarea imnului național, echipele efectuează o întoarcere, cu fața către drapelul național? Astfel, echipele schimbă formația, din linie pe un rând, în coloană câte unul.



Dictionar

Comandă – (contextual)

a da un semnal pentru executarea unei mișcări

Poziția – (context.)

reprezintă o atitudine imobilă a corpului și a segmentelor sale

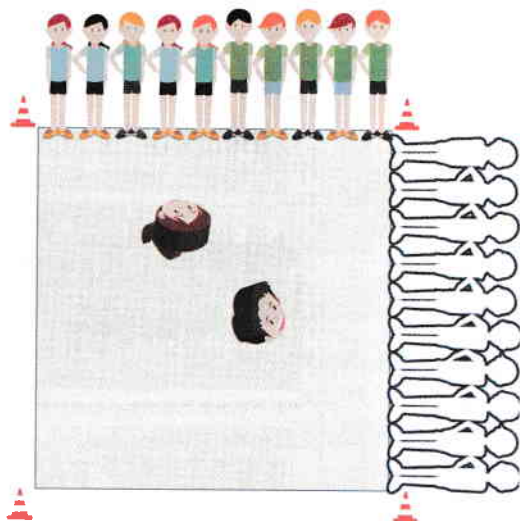
Intervalul – (context.)

spațiul dintre doi executanți pe linia umerilor

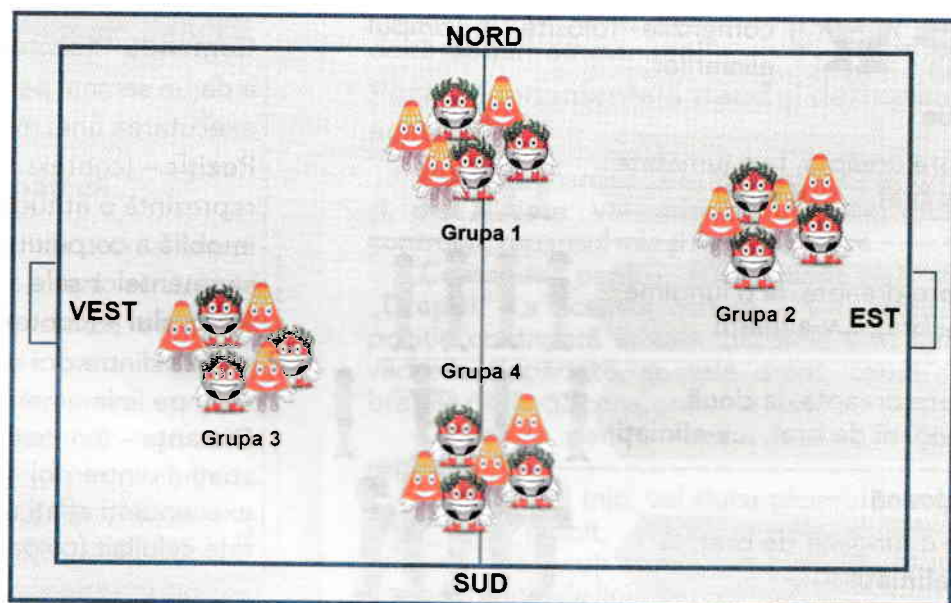
Distanța – (context.)

spațiul dintre doi executanți aflați unul în fața celuilalt (coloană)

⚽ Laura îi transmite lui Laur că jocul „Cine se aliniază mai repede” a ajutat-o să își găsească mai repede locul în formație. Hai să înveți și tu! În cele patru colțuri ale terenului sunt așezate patru jaloane. Elevii sunt aliniați în linie pe un rând, spre dreapta, la jumătate de braț, în fața profesorului. La un moment dat, profesorul își schimbă locul pe teren, așezându-se cu fața către o altă linie a terenului marcat de cele patru jaloane. Când acesta ridică mâna dreaptă noi ne vom alinia, în aceeași formație, cât mai repede în fața acestuia, primul așezându-se imediat lângă jalonul din partea dreaptă.



⚽ Dar și Laur cunoaște un joc interesant intitulat „Punctele cardinale”. Se joacă pe un teren cu patru laturi în care fiecare latură are denumirea unui punct cardinal. La fiecare colț al terenului se află câte un jalon. Suntem împărțiți în patru grupe. Profesorul comandă: Grupa unu la Nord, doi la Vest, trei la Est, patru la Sud apoi spune: „Gata!” La acest cuvânt noi vom alerga și ne vom alinia spre dreapta, la o lungime de braț, pe locurile indicate, lângă jalon. Grupa care se aliniază mai repede și corect câștigă întrecerea. Jocul continuă schimbând punctele cardinale la comanda profesorului.



Întoarceri de pe loc

Prin întoarcerile de pe loc poți schimba formația din linie în coloană și invers, în doi timpi, astfel:

Timpul 1: se execută o întoarcere (conform comenzii) pe călcâiul piciorului din partea întoarcerii și vârful celuilalt picior.

Timpul 2: se realizează apropierea picioarelor.

De pe loc se pot realiza întoarceri: la dreapta, la stânga, la stânga împrejur, jumătate la dreapta, jumătate la stânga. Nu se realizează întoarceri la dreapta împrejur.

Comenzile pe care le vei auzi atunci când vei executa întoarcerile de pe loc, pot fi: „La dreap...**ta!**”, „La stân...**ga!**”, „La stânga-mpre...**jur!**”, „Jumătate la dreap...**ta!**”, „Jumătate la stân...**ga!**”.

Întoarcere la stânga:



Întoarcere la stânga împrejur:



Formarea coloanei de gimnastică



Laur îți spune că poți realiza formarea coloanei de gimnastică de pe loc și din deplasare.

Una dintre cele mai utilizate coloane de gimnastică în lecția de educație fizică este „câte patru pe mijloc” pe care o execuți din deplasare.

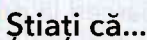


Laura îți prezintă etapele pentru formarea coloanei de gimnastică, pe care o realizezi la comandă, din deplasare:

⚽ Vei număra câte „patru” la comanda dată de profesor: „În adâncime câte patru..... **numărați!**”



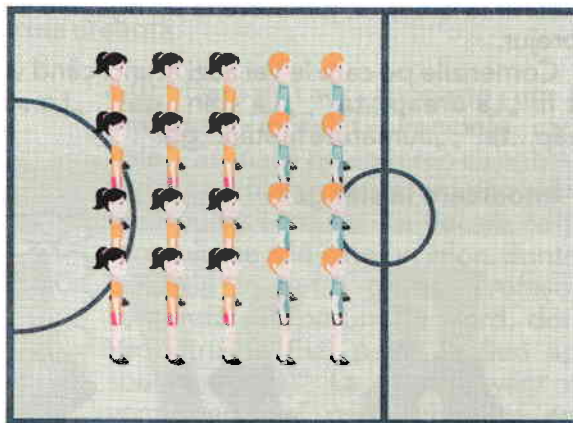
Cuvântul „marș” provine din cuvântul francez „marche” care înseamnă mers?



Pentru realizarea paradelor militare care se desfășoară cu ocazia zilelor naționale sunt folosite exercițiile de front și formații (mersul în cadență, întoarcerile), care sunt foarte apreciate de publicul spectator?

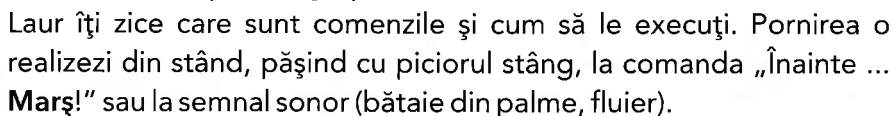
🏠 Urmează comanda: „Din coloană câte unul, câte patru pe mijlocul sălii (terenului)... **mars!**”

Se trece la realizarea formării coloanei de gimnastică câte patru. Grupele de câte patru se întorc din deplasare spre stânga sau spre dreapta și se deplasează către centrul sălii (terenului), iar celelalte grupe se deplasează după primul grup până ce întregul grup a realizat formația.



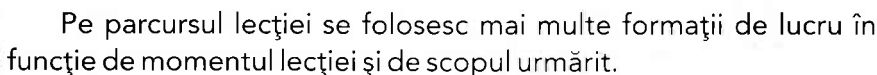
Pornire și oprire din mers

Pentru a te deplasa disciplinat și organizat este important să cunoști și să execuți corect acțiunile de pornire și oprire din mers.



Oprirea o efectuezi în doi timpi la comanda profesorului: „Atentie **Stai!**”.

Treceri dintr-o formație în alta



Laura îți prezintă câteva exemple de trecere dintr-o formație în alta și comenzile de realizare a acestora:

⚽ trecere din coloană câte unul în coloană câte doi care se realizează la comanda „În adâncime câte doi **numără!**” și „În coloană câte doi **Mars!**”;