LIBRIS | Webcam books

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

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.

LIBRIS | We know books

CUPRINS

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

LIBRIS | We know books

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
Exerciţii şi reguli pentru pregătirea organismului pentru efort 127
Exerciţii şi reguli pentru refacerea organismului după efort 128
Regulile de igienă individuală şi colectivă 129
Semnele deteriorării şi măsurile de menţinere a igienei individuale şi colective 130
Măsurile de igienizare a spaţiilor, instalaţiilor şi aparatelor utilizate 131
Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului sau sprijinului, în execuţiile actelor motrice cu un grad crescut de dificultate 131
Recapitulare şi evaluare 132

Capitolul VI. Comportamente şi atitudini 133
Rolurile atribuite elevilor în lecţiile de educaţie fizică şi sport 134
Comportamentele specifice întrecerilor sportive 134
Relaţiile dintre componenţii unei grupe sau echipe, în cadrul activităţilor de educaţie fizică şi sport 135
Stările şi reacţiile emoţionale survenite în întrecerile sportive 136
Atitudini şi comportamente acceptate în activităţi sportive competiţionale 136
Obiectivitatea în aprecierea valorii partenerilor şi adversarilor 137
Forme de încurajare a coechipierilor şi de felicitare a adversarilor 137
Recapitulare şi evaluare 138
Evaluare finală 139

LIBRIS | We know books

Prezentarea manualului

Laura şi Laur vă vor îndruma prin acest manual să vă dezvoltaţi, prin învăţare, următoarele cunoştinţe, abilităţi şi atitudini:

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exerciţiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate;
2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice;
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării ca spectator la activităţile de educaţie fizică şi sport.

Tot Laura şi Laur vă prezintă acele simboluri care vă vor îndruma pentru a descoperi şi elementele manualului digital:

Dacă vom apăsa acest buton, vom mări o imagine.



Dacă vom apăsa acest buton, vom viziona un film.



Dacă vom apăsa acest buton, vom rezolva un exerciţiu.



- Iată principalele elemente care vă vor apărea în cale:

 **Ştiaţi că...**

 Dicţionar

 **Laura şi Laur te învaţă!**

 **Laur îţi reaminteşte!**

 **Laur te întreabă!**

RECAPITULARE ŞI EVALUARE

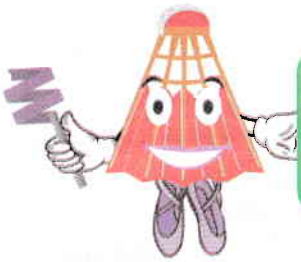
Exerciţii

LIBRIS We know

Competențe generale. Competențe specifice

Competențe generale	**1. Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exerciţiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate;**	**2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice;**	**3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării ca spectator la activităţile de educaţie fizică şi sport.**
Competențe specifice	**1.1.** Recunoaşterea principalelor aspecte ale stării generale de sănătate; **1.2.** Identificarea, în activităţile de educaţie fizică, a factorilor de creştere a rezistenţei organismului la influenţele nocive ale factorilor de mediu;	**2.1.** Recunoaşterea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase; **2.2.** Identificarea, în cadrul activităţilor de educaţie fizică, a elementelor care definesc dezvoltarea fizică armonioasă; **2.3.** Recunoaşterea exerciţiilor simple pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază; **2.4.** Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple-specifice disciplinelor sportive studiate;	**3.1.** Punerea în practică a unor activităţi motrice în formaţii de adunare, de deplasare şi de lucru, conform specificului acestora; **3.2.** Manifestarea pe parcursul activităţilor a atitudinii de respect faţă de regulile stabilite; **3.3.** Manifestarea atitudinii de respect faţă de partenerii şi adversarii din întrecere.

LIBRIS | We know books



Lecție introductivă



Prima oră de educație fizică și sport o desfășori în sala de clasă, acolo unde profesorul tău îți va prezenta regulile pe care trebuie să le respecți înaintea, în timpul și după activitățile sportive efectuate. Acestea se referă la următoarele:

- **echipamentul sportiv pe care trebuie** să îl porți să fie corespunzător **sezonului și condițiilor atmosferice;**
- **indicații privind folosirea materialelor** și instalațiilor sportive;
- norme și reguli de comportament;
- reguli privind igiena;
- pașii pe care trebuie să îi urmezi în situația în care te-ai accidentat sau prezinți o stare de rău;
- aspecte organizatorice referitoare la accesul în sala de sport, în ce condiții poți părăsi spațiul de lucru.

Unele din aceste informații sunt frumos structurate în conținutul capitolelor „Igienă și protecție individuală" și „Comportamente și atitudini". Vei observa că informațiile din aceste capitole îți sunt necesare tot timpul, în toate activitățile sportive, ele neconstituind teme de lecție care să fie studiate separat.

Pe lângă cele prezentate mai sus, tot în prima lecție vei fi familiarizat cu sala și cu terenul de sport precum și cu anexele acestora. Vei primi informații legate de conținuturile activităților ce urmează să le desfășori (jocul sportiv ce o să fie abordat în acest an școlar), vei lua cunoștință la ce probe de control vei fi evaluat. Îți va fi prezentat avizierul sportiv, locul de unde vei afla diferite informații legate de activitatea sportivă din școala ta.

Toate acestea se vor finaliza cu întocmirea unui proces verbal în care tu vei semna că ai fost informat și că te angajezi să respecți cele prezentate de către profesor.

LIBRIS We know books

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 fomație 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 obişnuiesc să facă educaţie erau ştiinţa de carte, gimnastica, muzica şi desenul?"

Capitolul 1

Organizarea activităţilor motrice



Laura îţi spune că la începutul lecţiei de educaţie fizică şi sport, dar şi pe parcursul acesteia, pentru a fi disciplinat și eficient în realizarea acţiunilor motrice (exerciţiilor fizice) alături de întreaga clasă, trebuie să cunoşti anumite formaţii de adunare şi poziţii ale corpului.

Formaţii de adunare în linie pe un rând şi pe două rânduri

Cele mai folosite formaţii de adunare pe care le vei întâlni în lecţia de educaţie fizică şi sport sunt:

În linie pe un rând



În linie pe două rânduri



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

Poziţia fundamentală stând şi derivatele acesteia

Laur îți transmite că în formaţiile de adunare şi de aliniere vei adopta poziţiile: stând controlat, repausul mic și repausul mare.

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

Comanda pentru repaus este „Pe loc... **repaus!**".

La repausul mic, vei duce piciorul stâng în faţă, uşor îndoit, având spatele şi braţele relaxate. Îl execuți atunci când ești, de regulă, într-o formație de linie sau coloană.

LIBRIS We know books

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.



stând controlat *repaus mic* *repaus mare*

Alinieri în linie şi în coloană

În timpul efectuării exerciţiilor este foarte important să respecţi spaţiul de lucru al colegilor din jurul tău. Spaţiul de lucru se realizează mărind sau micşorând intervalele ori distanţele cu ajutorul comenzilor pentru aliniere.

Alinierea se poate realiza în linie sau în coloană.



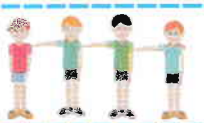
Laur și Laura îți prezintă **comenzile folosite în timpul alinierilor:**

Linie

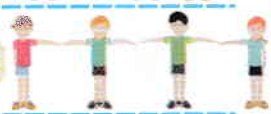
Spre dreapta, la o jumătate de braț, **...v-aliniați!**



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...

Înaintea începerii 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.



Dicționar

Comandă – (contextual) a da un semnal pentru executarea unei mişcări
Poziţia – (context.) reprezintă o atitudine imobilă a corpului şi a segmentelor sale
Intervalul – (context.) spaţiul dintre doi executanţi pe linia umerilor
Distanţa – (context.) spaţiul dintre doi executanţi aflaţi unul în faţa celuilalt (coloană)