

**Laurențiu Oprea
Marilena-Geanina Calistru
Vicol-Eduard-Nicușor Șuță**

**Vera-Ana Pîslaru
Dorin Stoican**

EDUCAȚIE FIZICĂ , ȘI SPORT



MANUAL PENTRU CLASA A VI-A



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.

Prezentarea manualului.....	5
Competențe generale. Competențe specifice	6
Cuvânt înainte	7

Capitolul I. Organizare a activităților motrice	8
Lecție introductivă	9
Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială	10
Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială	10
Recapitulare	11

Capitolul II. Dezvoltare fizică armonioasă	12
Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate	13
Reflexul de postură corectă	14
Tonicitatea și troficitatea musculaturii	15
Mobilitate și stabilitate articulară	16
Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener)	17
Posturi deficiente frecvente	22
Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului	23
Cunoștințe despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă; cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora	24
Recapitulare și evaluare	25



Capitolul III. Capacitate motrică	26
Deprinderi de locomoție	27
Mersul	27
Alergarea	27
Săritura	28
Escaladarea	29
Tracțiunea	30
Cățărarea	30
Târârea	31
Deprinderi de manipulare	32
Deprinderi de stabilitate	32
Calități motrice	33
Viteza	33
Îndemânarea (capacități coordinative)	35
Forța	36
Rezistența	38
Calități motrice combinate	40
Recapitulare și evaluare	40



ORGANIZARE A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE



„Să te cunoști, să te stăpânești, să te învingi: iată frumusețea eternă a sportului, aspirațiile fundamentale ale adevăratului sportiv și condițiile succesului său.”

PIERRE DE COUBERTIN

**– pedagog francez,
părintele Jocurilor Olimpice moderne**

- ⊙ Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială;
- ⊙ Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială.

Lecție introductivă

Așa cum te-ai obișnuit deja, prima oră de educație fizică îți este predată în sala de clasă, unde profesorul îți reamintește regulile ce se impun a fi respectate pentru protecția și siguranța ta, înainte, în timpul și după ora de educație fizică și sport. Acestea se referă la:

- ⊗ echipamentul sportiv pe care îl porți să fie corespunzător sezonului și condițiilor atmosferice;
- ⊗ indicații privind folosirea materialelor și instalațiilor sportive;
- ⊗ igienă;
- ⊗ etapele pe care trebuie să le parcurgi în situația în care te-ai accidentat sau prezinți o stare de rău;
- ⊗ aspecte organizatorice referitoare la accesul în sala de sport și în ce condiții poți părăsi spațiul de lucru.

O parte din aceste informații îți sunt împărtășite de către profesor pe parcursul tuturor activităților sportive și le regăsești în manual la capitolele „Igienă și protecție individuală” și „Comportamente și atitudini”.

Pe lângă cele expuse mai sus, îți vor fi prezentate probele de control la care vei fi evaluat, competițiile sportive la care poți participa la nivelul școlii și în urma cărora vei putea fi selecționat pentru a reprezenta școala la etapele superioare. Îți vor fi prezentate și conținuturile activităților ce urmează să le desfășori. Anul acesta vei învăța tainele unui nou joc sportiv, pe lângă cel practicat în clasa a V-a.

La finalul acestei lecții vei semna un proces-verbal din care reiese că ai fost informat și te angajezi să respecti cele prezentate.

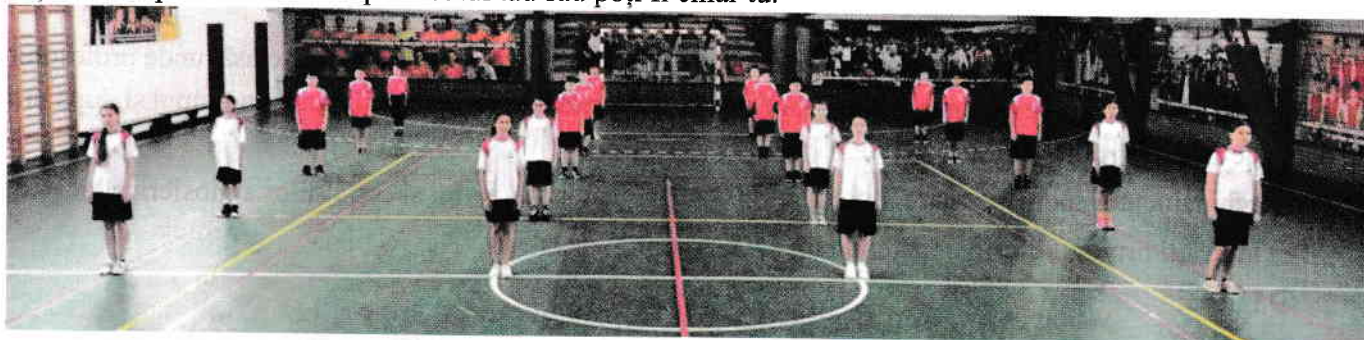




Pentru a putea să desfășori într-un mod organizat activitățile de mișcare, a învățat să execuți, împreună cu colegii tăi, anumite formații de lucru. Astfel acum știi cum trebuie să reacționezi atunci când primești comenzi pentru adunare sau aliniere, cum să realizezi întoarceri de pe loc și cum să formezi coloana de gimnastică.

Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială

Aceste treceri le vei desfășura de pe loc sau din deplasare, la comanda dată de către cel care conduce acțiunea respectivă. Poate fi profesorul tău sau poți fi chiar tu.



⊗ Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, trei sau patru o execuți la comanda: „În adâncime câte doi, trei ... **numărați!**”, urmată de comenzile: „Din coloană câte unul în coloană câte doi, trei sau patru pe mijloc ... **marș!**”

⊗ Revenirea în coloană câte unul, se face la comanda: „Din coloană câte doi, trei sau patru, în coloană câte unul...**marș!**”



Joc de mișcare

⊗ „Par și impar” – Elevii sunt împărțiți în două echipe dispuse în colțurile opuse ale terenului. Aceștia se deplasează în coloană câte unul. Profesorul spune un număr. Dacă numărul este impar, elevii vor trece în coloană câte trei, iar dacă numărul este par, trec în coloană câte patru. Atunci când profesorul spune „zero”, elevii revin în coloană câte unul. Câștigă echipa care realizează prima formația indicată.

Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială



Pentru aceste treceri vei folosi următoarea succesiune:

⊗ Se numără câte doi sau trei la comanda: „De la dreapta spre stânga, câte doi sau trei...**numărați!**”

⊗ Pentru schimbarea formației vei primi comanda „Din linie pe un rând în linie pe două sau trei rânduri, în doi timpi...**marș!**”



Joc de mișcare

⊗ „Culorile” – Elevii sunt așezați în linie pe un rând. Jocul se desfășoară sub forma unei povestiri în care apar frecvent cuvintele „roșu”, „verde” și „galben”. Atunci când profesorul rostește cuvântul „roșu”, elevii trec în linie pe două rânduri, iar la „verde” trec în linie pe trei rânduri. Ori de câte ori se aude „galben” elevii revin în linie pe un rând. Fiecare întârziere în execuție se penalizează cu un punct. Câștigă elevul cu numărul cel mai mic de penalizări.



Îți recomandăm

⊗ Respectă spațiul de lucru al colegilor tăi!

⊗ Ascultă cu atenție comenzile pe care le primești și execută cât mai fidel ceea ce îți este solicitat!



Recapitulare

Alcătuirea formațiilor de lucru se poate realiza de pe loc și din deplasare, ascultând și executând comanda auzită.



Știați că...

- ❖ Prima serbare școlară de gimnastică în România s-a desfășurat în anul 1896, la Colegiul Național „Gheorghe Lazăr” din București și s-a bucurat de un real succes?
- ❖ Primul club sportiv din România a luat ființă la data de 5 mai 1862 și s-a intitulat „Societatea de Dare la Semn București”, având sediul în cartierul Cotroceni, cu secții de scrimă, călărie și gimnastică?
- ❖ În anul 1863, domnitorul Alexandru Ioan Cuza aprobă „Regulamentul Educației Fizice pentru Armată”?



DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ



*„Exercițiile fizice sunt obligatorii
pentru orice om ocupat cu munca intelectuală.”*

LEV NIKOLAEVICI TOLSTOI

– scriitor rus

- ⊗ Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate;
- ⊗ Reflexul de postură corectă;
- ⊗ Tonicitatea și troficitatea musculaturii;
- ⊗ Mobilitate și stabilitate articulară;
- ⊗ Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener);
- ⊗ Posturi deficiente frecvente;
- ⊗ Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului;
- ⊗ Cunoștințe despre:
 - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă;
 - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora.

Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate

⊗ **Poziția stând:** privirea înainte, umerii relaxați, trunchiul în poziție verticală, brațele relaxate pe lângă corp, coatele întinse, palmele orientate către corp, genunchii întinși, picioarele cu vârfurile ușor depărtate și călcăiele apropiate.



⊗ **Poziția pe genunchi:** privirea înainte, trunchiul în poziție verticală, umerii relaxați, membrele superioare pe lângă trunchi, genunchii îndoiți în unghi drept, picioarele în prelungirea gambelor.



⊗ **Poziția așezat:** privirea înainte, spatele drept, trunchiul în poziție verticală, membrele superioare pe lângă corp, coapsele așezate în unghi drept față de trunchi, genunchii întinși, picioarele apropiate.



⊗ **Poziția culcat dorsal:** privirea orientată în sus, trunchiul în poziție orizontală, membrele superioare pe lângă corp, palmele orientate către corp, coapsele și gambele așezate în prelungirea corpului, picioarele apropiate, orientate cu vârful în sus.



⊗ **Poziția atârnat:** brațele ridicate prin lateral, coatele întinse, mâinile prind bara de susținere, membrele inferioare în prelungirea corpului, picioarele nu ating solul. Punctele de susținere se realizează la nivelul mâinilor, prin apucarea barei sau a șipcii spalierului.



⊗ **Poziția sprijin:** privirea înainte, trunchiul în poziție verticală, brațele pe lângă corp, coatele întinse, mâinile prind bara, membrele inferioare sunt întinse în prelungirea corpului, cu picioarele apropiate. Punctele de sprijin sunt la nivelul mâinilor.



În cadrul acțiunilor motrice trebuie să păstrezi o poziție corectă a corpului, așa cum îți indică profesorul tău la lecție.