



5

Monica Iulia
Stănescu

Silvia Violeta
Teodorescu

Nicolae
Neagu

Educație fizică și sport

Manual pentru clasa a V-a

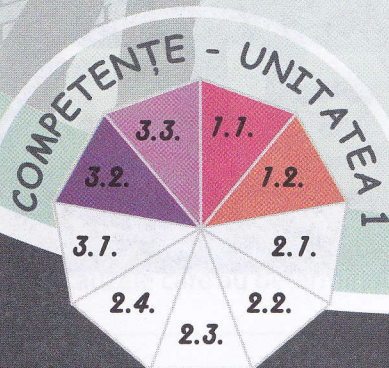
Cuprins

Unitatea 1 ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE	7	Unitatea 5 DISCIPLINE SPORTIVE	53
• Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice	8	• Sporturi individuale	54
• Igiena în activitățile de educație fizică	10	Atletism	54
• Fairplay și siguranță în educație fizică	12	Gimnastică	58
<i>Evaluare</i>	14	• Sporturi de expresie corporală	61
		Sport aerobic	61
		Gimnastică ritmică	62
		Dans sportiv	63
Unitatea 2 SĂ EXERSĂM ÎMPREUNĂ!	15	• Jocuri sportive	64
• Formații pentru practicarea exercițiilor fizice	16	Baschet	64
• Acțiuni pe și de pe loc	18	Badminton	66
• Acțiuni din deplasare, alcătuirea și schimbarea formațiilor de lucru	20	Fotbal	67
<i>Evaluare</i>	22	Handbal	69
		Korfball	70
		Rugby-Tag	71
		Volei	73
		Tenis de masă	74
		Torbball	76
Unitatea 3 CORPUL UMAN ȘI MIȘCAREA	23	• Sporturi de sezon	77
• Pozițiile corpului	24	Înot	77
• Mișcările corpului	26	Patinaj	78
• Efortul fizic	28	Schi	79
• Calitățile motrice	32	Sanie	80
• Deprinderile motrice	38	• Sporturi în natură	81
<i>Evaluare</i>	42	Cicloturism	81
		Orientare sportivă	82
		• Sporturi tradiționale	83
		Oină	83
		Trântă	84
		• Sportul minții	85
		Șah	85
		<i>Evaluare</i>	86
Unitatea 4 ARMONIE CORPORALĂ	43	<i>Evaluare finală</i>	87
• Postura corporală	44		
• Atitudini fizice deficiente	46		
• Dezvoltarea fizică armonioasă	48		
• Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltare fizică armonioasă	50		
<i>Evaluare</i>	52		

UNITATEA

**ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ –
ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE****CONȚINUT**

- Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice
- Igiena în activitățile de educație fizică
- Fairplay și siguranță în educație fizică
- Evaluare



STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI EXERCIȚIILE FIZICE

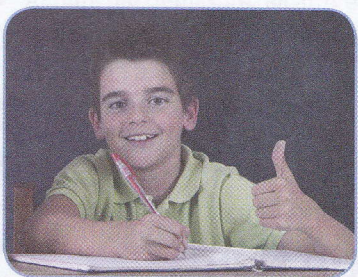


Activitățile de educație fizică sunt cele în care oamenii repetă diferite mișcări ale corpului cu scopul de a-și menține și îmbunătăți starea de sănătate a organismului, de a practica diferite sporturi, de a se relaxa și de a petrece timpul liber, în mod activ, alături de prieteni și de familie. Mișcările corpului, repetate cu intenția de a obține anumite efecte benefice asupra organismului uman, se numesc **exerciții fizice**.

Practicate din copilărie, exercițiile fizice contribuie la formarea unui **stil de viață sănătos**. Stilul de viață al omului exprimă modul său de a trăi, de a-și desfășura activitatea, de a avea anumite obiceiuri. Din stilul de viață fac parte: *alimentația, odihna, igiena, exercițiile fizice*. Lipsa acestor elemente favorizează îmbolnăvirile.

Amintește-ți!

Sănătatea reprezintă o stare a organismului în care te simți bine și poți participa la diferite activități.



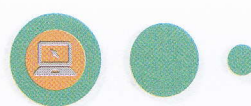
Jurnalul personal este instrumentul de lucru (caiet sau agendă) în care consemnezi informații despre tine referitoare la creșterea și dezvoltarea fizică, dar și la practicarea exercițiilor fizice.

**Reține!**

Participând la lecția de educație fizică, vei învăța cum poți avea un stil de viață activ, cum să folosești exercițiile fizice pentru a avea un organism sănătos și cum să practici sportul preferat.

Activitățile de educație fizică din programul școlar trebuie completate cu alte activități asemănătoare din timpul liber. Pentru menținerea stării de sănătate, exercițiile fizice trebuie să fie practicate zilnic, în aer liber, cel puțin 30 de minute. Mersul în ritm vioi, alergarea, înotul, mersul cu bicicleta, cu rolele sau jocurile de mișcare sunt exemple de activități fizice recomandate tuturor copiilor.





În timpul liber, se recomandă și participarea la excursii, drumeții, tabere cu caracter sportiv, la munte sau la mare. Aceste activități contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate, la completarea unor cunoștințe din domenii diferite (geografie, istorie, biologie) și la formarea deprinderilor de lucru în grup.



Știi că... ?

Un om parcurge în medie 500 000 de pași pe an.

Pentru a avea un stil de viață sănătos este recomandat să faci zilnic 10 000 de pași.



Exercițiile fizice sunt accesibile tuturor persoanelor, indiferent de vârstă și de particularitățile pe care le prezintă. Copii și adulți, tineri și bătrâni, fete și băieți participă la diferite activități fizice. De asemenea, copiii care prezintă abilități limitate sau unele boli pot practica exerciții fizice corespunzătoare posibilităților lor de mișcare. Profesorul de educație fizică și medicul specialist vor stabili împreună care sunt cele mai indicate exerciții fizice pentru aceștia.

Reține!

Activitățile de educație fizică au multiple efecte pozitive. Pe lângă o dezvoltare fizică armonioasă, acestea îți permit însușirea unor noi cunoștințe, dar și formarea unor comportamente și atitudini care te vor ajuta să te autodepășești, să fii un prieten mai bun, mai tolerant, să știi să lucrezi în grup și să îi ajuți pe ceilalți la nevoie. Scutirea medicală de la orele de educație fizică te îndepărtează de toate aceste beneficii.

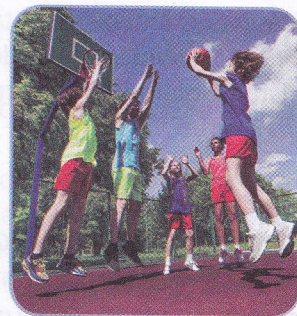
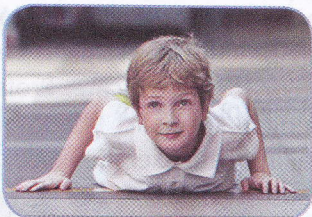
Exersează!

- Folosește orice ocazie pentru a practica exerciții fizice. Deplasează-te între școală și casă mergând pe jos, cu bicicleta, cu trotineta sau cu rolele. Dacă locuiești la etaj, urcă pe scări. Petrece timpul liber în parc sau în spațiile de joacă. Încurajează-ți prietenii să procedeze ca tine!
- La începutul anului școlar scrie în jurnalul personal, răspunsurile la următoarele întrebări:
 - De câte ori pe săptămână faci exerciții fizice?
 - Cât timp practici exerciții fizice într-o zi?
 - Ce exerciții fizice preferi?
- Compară răspunsurile, oferite de tine, cu recomandările din cadrul lecției. Dacă le respecti deja, felicitări! Înseamnă că ai un stil de viață activ și ești un model pentru colegii tăi. Dacă nu, descrie ce anume trebuie să faci pentru a avea un stil de viață activ.
- La sfârșitul anului școlar, răspunde din nou la întrebările de mai sus. Ce diferențe au apărut? Care sunt cauzele care au determinat aceste diferențe?

IGIENA ÎN ACTIVITĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Aminteste-ți!

Cum se numesc spațiile în care se desfășoară activități fizice? Descrie ținuta pe care trebuie să o porți atunci când participi la asemenea activități și modul în care locul de desfășurare a activității influențează echipamentul pe care îl porți.



Igiena în activitățile de educație fizică reprezintă măsurile care se iau pentru păstrarea stării de sănătate a persoanelor care practică exerciții fizice și pentru prevenirea îmbolnăvirii acestora. Igiena se referă la mai multe aspecte:

- **igiena individuală** a corpului, a echipamentului și a încălțăminte de sport;
- **igiena colectivă** (curățenia din sălile de sport, din vestiare; starea materialelor sportive);
- **alimentația;**
- **călirea organismului.**

Pe durata practicării exercițiilor fizice, purtarea echipamentului sportiv este obligatorie. Acesta permite efectuarea cu ușurință a mișcărilor, previne accidentările și supraîncălzirea corpului.

Igiena individuală a corpului, a echipamentului și a încălțăminte de sport

După fiecare activitate sportivă, aplică regulile de mai jos:

- ✓ Spală-ți mâinile și fața cu apă și săpun!
- ✓ Schimbă-ți echipamentul sportiv cu hainele cu care participi la alte activități din programul zilei de școală!
- ✓ Spală echipamentul sportiv după fiecare utilizare!
- ✓ Lasă încălțăminte să se usuce și spal-o ori de câte ori este nevoie!
- ✓ Protejează-ți capul vara, cu o șapcă albă, iar iarna, cu o căciulă!

**Reține!**

În aer liber, temperatura corpului va fi influențată atât de condițiile meteorologice, cât și de echipamentul sportiv utilizat. Cu cât temperatura aerului este mai ridicată, cu atât echipamentul trebuie să fie mai subțire și mai deschis la culoare.

Echipamentul sportiv și încălțăminte sunt strict personale. Nu le împrumuta altui copil!

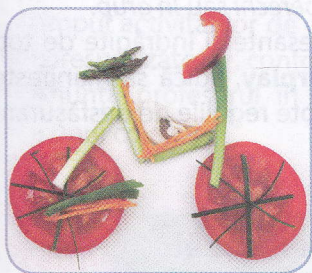
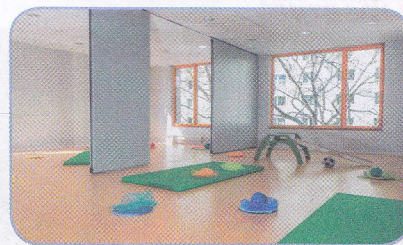
Igiena colectivă

De obicei, pe durata anotimpului rece, activitățile de educație fizică se desfășoară în interior. Curățenia în spațiile respective, iluminarea adecvată și aerisirea corespunzătoare sunt necesare pentru ca exercițiile fizice să fie practicate în condiții de confort și de siguranță. Temperatura recomandată în sălile de sport este de 18–20 °C.



În spațiile destinate practicării exercițiilor fizice se iau următoarele măsuri pentru menținerea igienei:

- Ștergerea podelei, a echipamentelor și a aparatelor de gimnastică este obligatorie după fiecare lecție de educație fizică.
- Lumina trebuie să fie suficientă, repartizată uniform și să nu deranjeze.
- Aerisirea sălii de sport se recomandă să fie realizată înainte și după activitățile de educație fizică.
- Vestiarele se aerisesc și se igienizează la sfârșitul fiecărei zile sau ori de câte ori este nevoie.



Alimentația

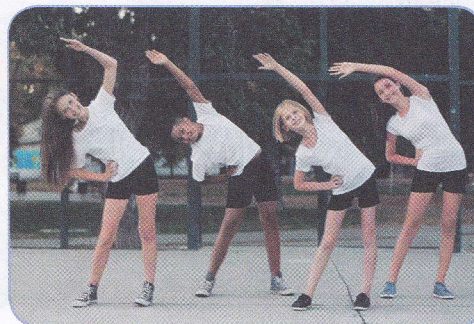
Alimentele consumate zilnic oferă sursele de energie pentru organism. Masa se ia cu cel puțin trei ore înainte de practicarea exercițiilor fizice și cu o oră după ce s-a încheiat activitatea. Se recomandă să fie consumate ouă, brânză, carne de pasăre, pește, cartofi, legume și fructe. După încheierea activității fizice, apa se consumă la temperatura camerei și se bea cu înghițituri mici.

Călirea organismului

Pentru ca influența activităților de educație fizică asupra stării de sănătate să crească, acestea trebuie să se desfășoare în aer liber. Călirea organismului este metoda prin care, folosindu-se factorii naturali (aer, soare), se realizează mărirea rezistenței generale a organismului față de schimbările bruște de temperatură ale mediului și față de îmbolnăviri. Temperatura optimă pentru practicarea exercițiilor fizice în aer liber este de 18–20 °C. Atunci când condițiile meteorologice sunt nefavorabile practicării exercițiilor fizice în aer liber (temperaturi sub –5 °C sau peste 30 °C, soare puternic sau precipitații abundente), se va lucra în interior.

Exersează!

- Dacă vremea de azi permite practicarea exercițiilor fizice în aer liber, ce echipament porți pentru a evita supraîncălzirea corpului?
- Aplică regulile de păstrare a igienei individuale, după ce ai practicat exerciții fizice.
- Participă la respectarea regulilor de igienă colectivă, păstrând curățenia în vestiar, în sala și pe terenul de sport.



FAIRPLAY ȘI SIGURANȚĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

Amintește-ți!

Ai participat la numeroase lecții de educație fizică.
Ce îți place cel mai mult la aceste lecții? Ce ai dori să schimbi?

Observă!

Cel mai adesea practici exerciții fizice alături de prietenii tăi
și folosești diferite obiecte.



La activitățile de educație fizică elevii sunt în permanentă mișcare, se întrec în diverse jocuri sau cooperează pentru realizarea diferitelor exerciții fizice. Ei pot acționa *individual*, în *perechi* sau *în grup*.

Pentru ca lecțiile să fie atractive, interesante și îndrăgite de toți elevii, aceștia trebuie să se comporte **fairplay**, adică să manifeste respect față de toți participanții și să accepte regulile de desfășurare a activității.

Fairplay-ul în Educație fizică

- ✓ Depășește-ți propriile limite în orice exercițiu!
- ✓ Încurajează-ți colegii!
- ✓ Bucură-te de reușita ta fără a-i jigni pe ceilalți!
- ✓ Acceptă înfrângerea și felicită-l pe câștigător!
- ✓ Acordă ajutor colegilor!
- ✓ Acceptă să faci parte din orice echipă!
- ✓ Fii un bun coechipier!
- ✓ Respectă regulile și deciziile arbitrilor!
- ✓ Fii corect atunci când arbitrezi!
- ✓ Comportă-te civilizată atunci când asiguri la competiții sau întreceri!

Aplică permanent regulile fairplay-ului la lecția de educație fizică, dar și la alte activități pe care le desfășori!

Dicționar

fairplay – atitudine de respect, corectitudine, cinste.



Exersează!

- Invită-ți un prieten să vă întreceți la aruncarea mingii la coș.
- Stabiliți distanța de la care veți arunca și numărul de încercări.
- Numărați câte coșuri marcați fiecare.
Fie că ai câștigat, fie că ai pierdut, dă mâna cu prietenul tău!



Siguranța în educație fizică

Siguranța în educație fizică se referă la asigurarea condițiilor de desfășurare a lecțiilor, astfel încât să nu apară accidentări. Fie că se desfășoară în interior, fie că se desfășoară în aer liber, pentru practicarea exercițiilor fizice se folosesc numeroase obiecte, aparate și instalații.

Reguli de siguranță în educație fizică

- Participă la lecție doar cu avizul medicului.
- Intră în sala și pe terenul de sport doar în prezența profesorului.
- Practică exerciții fizice doar în echipamentul sportiv și cu o igienă corporală adecvată (unghii tăiate, părul strâns).
- Pune la începutul lecției toate accesoriile vestimentare (cercei, inele, brățări, ceasuri) în locuri special amenajate.
- Respectă indicațiile profesorului pe toată durata efectuării exercițiilor fizice.
- Utilizează materialele, aparatele și instalațiile sportive, doar în timpul activităților de educație fizică și numai dacă sunt în stare corespunzătoare, conform instrucțiunilor profesorului.
- Anunță profesorul în legătură cu orice accidentare, a ta sau a unui coleg.

**Reține!**

Respectă regulile siguranței și încurajează-ți colegii să procedeze la fel!

Când practici exercițiile fizice în aer liber, pe terenuri de sport, în parcuri și locuri de joacă, pentru a evita orice accidentare:

- verifică suprafețele de desfășurare a activităților fizice, astfel încât acestea să nu fie denivelate, alunecoase sau să nu fie în apropierea unor obstacole (garduri, ziduri);
- folosește doar materialele și echipamentele care nu prezintă defecțiuni.

Exersează!

- Respectă regulile de siguranță la educație fizică, în orice lecție.
- Care este locul tău de joacă preferat, în aer liber? Este sigur pentru tine? Ce anume trebuie să verifici?

