

**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
<b>Capitolul I. Organizare a activităților motrice</b> .....	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
<b>Capitolul II. Dezvoltare fizică armonioasă</b> .....	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



<b>Capitolul III. Capacitate motrică</b> .....	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 .....	39
Recapitulare și evaluare .....	40



<b>Capitolul IV. Discipline sportive</b> .....	42
Atletism .....	43
Gimnastică .....	48
Sărituri la aparate .....	52
Baschet .....	53
Fotbal .....	63
Handbal .....	72
Oină .....	82
Rugby-tag .....	91
Volei .....	97
Torball .....	104
Goalball .....	107
Discipline sportive alternative .....	109

<b>Capitolul V. Igienă și protecție individuală</b> .....	112
Tehnici de reechilibrare .....	113
Modalități de atenuare a șocurilor .....	113
Măsuri de menținere a igienei individuale și colective .....	114
Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții .....	114
Cunoștințe despre: importanța pregătirii organismului pentru efort, importanța respirației, cu caracter de refacere .....	115
Recapitulare și evaluare .....	116



<b>Capitolul VI. Comportamente și atitudini</b> .....	117
Asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/concursuri .....	119
Asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport .....	119
Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play .....	120
Disponibilități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale .....	120
Recapitulare .....	120



## 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 ai 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.



Participarea la lecțiile de educație fizică și sport și practicarea frecventă a exercițiilor fizice te ajută să menții o postură corectă a corpului în activitățile de zi cu zi, să previi apariția și să corectezi deficiențele fizice, să crești și să te dezvolți armonios.

## Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate

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



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



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



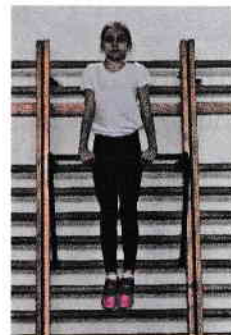
☉ **Poziția culcat dorsal:** privirea orientată în sus, trunchiul în poziție orizontală, membrele superioare pe lângă corp, palmele orientate către corp, coapsele și gambele așezate în prelungirea corpului, picioarele apropiate, orientate cu vârful în sus.



☉ **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 în față, 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.

## Reflexul de postură corectă

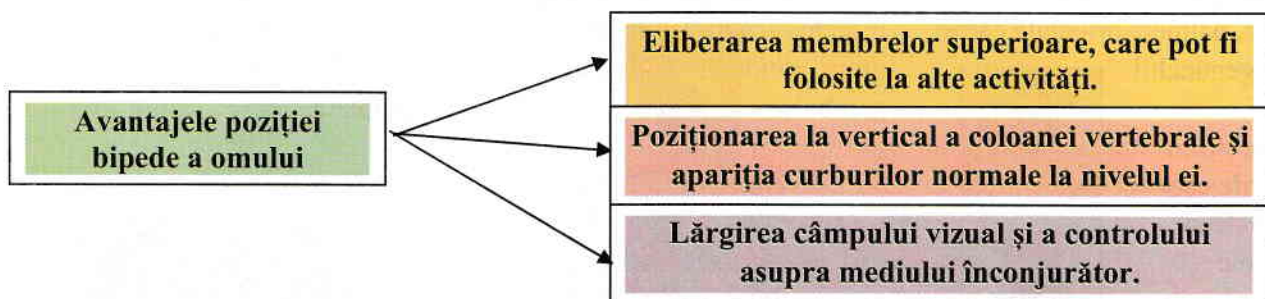
Forța de atracție a Pământului, gravitația, influențează reacțiile tale de postură și are un rol important în menținerea unor poziții ale corpului, în trecerea dintr-o poziție în alta sau în menținerea echilibrului după o dezechilibrare.



### Vocabular

- ⊗ **Postură** - ținută, poziție a corpului.
- ⊗ **Reflexul** - este un răspuns rapid, o reacție automată și involuntară la un anumit stimul.

Poziția specifică a corpului uman în timpul multor activități este poziția bipedă.



Pentru a putea să mențină poziția bipedă și pentru a se putea echilibra ușor, organismul omului s-a adaptat prin apariția unor curburile normale la nivelul coloanei vertebrale, care pot fi observate când privim corpul din lateral.



### Știați că...

- ❖ Dacă omul ar avea o coloană vertebrală dreaptă, nu ar reuși să mențină poziția bipedă?



În partea de sus a coloanei, primele 7 vertebre formează o curbura orientată anterior.

În zona de mijloc a coloanei, cele 12 vertebre din regiunea toracelui formează o curbura orientată posterior.

În continuarea curburii toracice, din cele 5 vertebre se formează o curbura orientată anterior.

Ultimele 9-10 vertebre se sudează între ele formând două oase, osul sacru și osul coccis, cu o curbura orientată posterior.

Reflexul de postură asigură echilibrarea și menținerea unei poziții corecte a corpului. Pentru a menține poziția corectă a corpului sunt solicitați un număr important de mușchi, controlați și comandați de sistemul nervos.



### Vocabular

⊕ **Vertebră** – fiecare dintre oasele scurte, în formă de inel, care formează împreună coloana vertebrală la om și la animalele vertebrate.

## Tonicitatea și troficitatea musculaturii

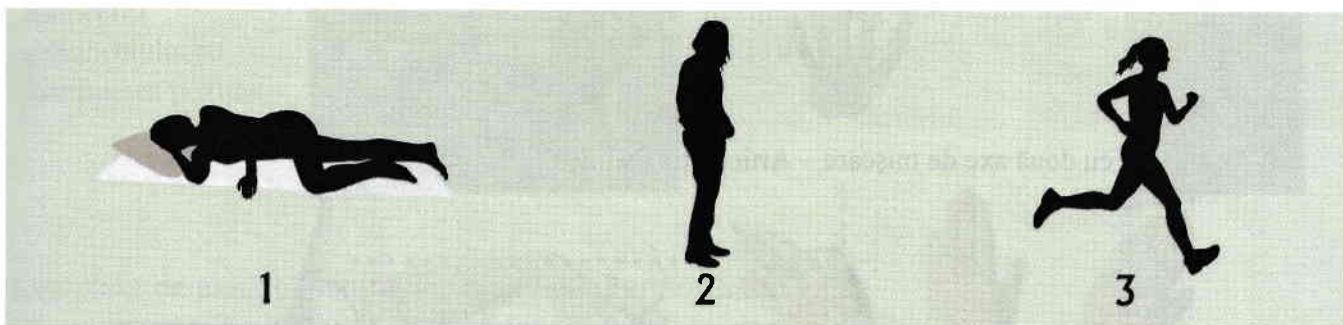
Tonicitatea este o proprietate a mușchilor de a fi într-o permanentă stare de contracție ușoară, menținută în mod reflex.

Atât în poziția stând, cât și în poziția culcat, atunci când ești în repaus, musculatura ta nu este relaxată complet. Mușchii se află într-o stare de tensiune ușoară și permanentă, numită tonus muscular. Starea de contracție ușoară (tonusul muscular) nu dispare nici în somn, fiind la un nivel mai crescut când suntem activi, față de atunci când dormim. Menținerea tonusului muscular la nivelul întregului organism este o activitate care presupune un consum redus de energie.



### Vocabular

⊕ **Contractia musculară** – reprezintă scurtarea unui mușchi sub acțiunea sistemului nervos și stă la baza deplasării organismelor vii.



1. Tonus muscular scăzut (în somn);
2. Tonus muscular moderat (în poziția stând);
3. Tonus muscular crescut ( în timpul practicării sportului – alergare).

În cazul în care te afli într-un mediu foarte rece, friguros, organismul tău își produce căldură prin creșterea tonusului muscular. Un alt rol important pe care îl are tonusul muscular este în menținerea unei posturi corecte a corpului. Dacă practici exerciții fizice în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport și în timpul liber, contribuie la relaxarea mușchilor în repaus și creșterea forței lor în activități.

Troficitatea este o proprietate a mușchilor de a fi menținuți în stare de funcționare prin stimulare și hrănire cu substanțe energetice.

Troficitatea mușchilor este asigurată de vasele de sânge care aduc substanțe energetice și oxigen. Pe baza comenzii venite de la sistemul nervos, cu consum de substanțe energetice și oxigen, mușchiul realizează contractia musculară. Pentru a aduce în organism substanțele energetice de care mușchiul are nevoie pentru a funcționa, alimentația ta trebuie să fie variată și echilibrată, bazată pe fructe, legume și produse cât mai sănătoase.