



Cum arată în realitate o lecție de educație fizică? Ce reprezintă studii de viață? Cum pot efectua pentru să avea un stil de viață sănătos? Cum să se dezvoltă sănătatea fizică și să se mențină sănătatea mentală? Cum să se dezvoltă sănătatea socială și să se mențină sănătatea socială?

Manualul îți prezintă și diferențele de cunoștințe și de experiență care există între activitățile fizice și la cluburile de sport. Îți spune ce este cunoștința și ce este experiența. Îți spune ce este cunoștința și ce este experiența. Îți spune ce este cunoștința și ce este experiența.

Activitățile fizice în care ești invitat să participezi sunt: jocuri de minge, jocuri de răsuflare, jocuri de echilibru, jocuri de agilitate, jocuri de coordonare și jocuri de răsuflare. Îți spune ce este cunoștința și ce este experiența.

Monica Iulia
Stănescu

Silvia Violeta
Teodorescu

Nicolae
Neagu

Educație fizică și sport

Manual pentru clasa a V-a

Cuprins

Unitatea 1 ACTIVITĂTILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ – ACTIVITĂȚI PENTRU SĂNĂTATE

- Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice 8
- Igiena în activitățile de educație fizică 10
- Fairplay și siguranță în educație fizică 12
- Evaluare* 14

Unitatea 2 SĂ EXERSĂM ÎMPREUNĂ!

15

- Formații pentru practicarea exercițiilor fizice 16
- Acțiuni pe și de pe loc 18
- Acțiuni din deplasare, alcătuirea și schimbarea formațiilor de lucru 20
- Evaluare* 22

Unitatea 3 CORPUL UMAN ȘI MIȘCAREA

23

- Pozițiile corpului 24
- Mișările corpului 26
- Efortul fizic 28
- Calitățile motrice 32
- Deprinderile motrice 38
- Evaluare* 42

Unitatea 4 ARMONIE CORPORALĂ

43

- Postura corporală 44
- Atitudini fizice deficiente 46
- Dezvoltarea fizică armonioasă 48
- Complexe de exerciții fizice pentru dezvoltare fizică armonioasă 50
- Evaluare* 52

Unitatea 5 DISCIPLINE SPORTIVE

53

- Sporturi individuale 54
 - Atletism 54
 - Gimnastică 58
- Sporturi de expresie corporală 61
 - Sport aerobic 61
 - Gimnastică ritmică 62
 - Dans sportiv 63
- Jocuri sportive 64
 - Baschet 64
 - Badminton 66
 - Fotbal 67
 - Handbal 69
 - Korfball 70
 - Rugby-Tag 71
 - Volei 73
 - Tenis de masă 74
 - Torbball 76
- Sporturi de sezon 77
 - Înot 77
 - Patinaj 78
 - Schi 79
 - Sanie 80
- Sporturi în natură 81
 - Cicloturism 81
 - Orientare sportivă 82
- Sporturi tradiționale 83
 - Oină 83
 - Trântă 84
- Sportul mintii 85
 - Şah 85
 - Evaluare* 86
- Evaluare finală* 87

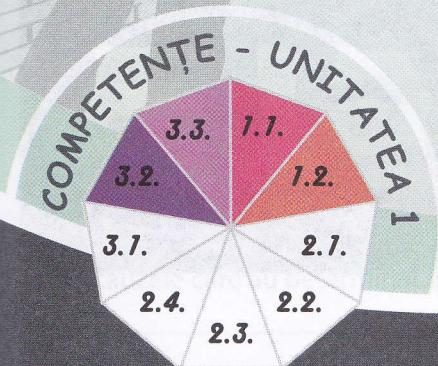
1

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, repede cu intenția de a obține anumite efecte benefice asupra organismului uman, se numesc **exerciții fizice**.

Practice 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, odihnă, 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 agenda) 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 practice zilnic, în aer liber, cel puțin 30 de minute. Mersul în ritm vioi, alergarea, înnotul, mersul cu bicicleta, cu rolele sau jocurile de mișcare sunt exemple de activități fizice recomandate tuturor copiilor.





Respect pentru oameni și cărti

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.



Știai că... ?

Un om parcurează 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?
- Compara răspunsurile, oferite de tine, cu recomandările din cadrul lecției. Dacă le respectă 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

Amintește-ți!

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



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 încăltăminte de sport;
- **igiena colectivă** (curătenia din sălile de sport, din vestiare; starea materialelor sportive);
- **alimentația;**
- **călarea 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 încăltăminte de sport

După fiecare activitate sportivă, aplică regulile de mai jos:

- ✓ Spălă-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!
- ✓ Spălă echipamentul sportiv după fiecare utilizare!
- ✓ Lasă încăltăminta 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 încăltăminta sunt strict personale. Nu le împrumuta altui copil!



Igiena colectivă

De obicei, pe durata anotimpului rece, activitățile de educație fizică se desfășoară în interior. Curătenia 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 brusăte 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 porti 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 curătenia 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 dorit 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 celalăți!
- ✓ 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 arbitrului!
- ✓ Fii corect atunci când arbitrezi!
- ✓ Comportă-te civilizat atunci când asisti la competiții sau întreceri!

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

Exersează!

- Invită-ți un prieten să vă întreceți la aruncarea mingii la coș.
- Stabilii 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!*



Dicționar

fairplay – atitudine de respect, corectitudine, cinstire.



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 accesoriiile vestimentare (cercei, inele, brătări, 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 suprafetele 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?

