

CUPRINS

Prezentarea manualului 4

10 motive pentru educație fizică și sport 8

Competențele generale pe care le vei dobândi pe parcursul clasei a V-a 10

UNITATEA I – ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE 16

Condiții de participare la lecțiile de educație fizică și sport 16

Denumirea segmentelor corpului, a pozițiilor și a mișcărilor de bază 18

Formații de bază 20

UNITATEA II – DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ 22

Starea generală de sănătate 22

Călirea organismului 23

Postura corpului 25

Exerciții libere, cu obiecte și cu partener, de influențare selectivă a aparatului locomotor 28

Exerciții corective pentru atitudini corporale deficiente 30

Educarea actului respirator și reglarea respirației în efort 33

Evoluția creșterii și dezvoltării fizice 34

UNITATEA III – CAPACITATE MOTRICĂ 37

Deprinderi motrice 37

Deprinderi de locomoție 37

de bază | Mersul 37

| Alergarea 38

| Săritura 40

combinate | Escaladarea 41

| Tracțiunea 42

| Cățărarea – coborârea 44

| Târârea 46

Deprinderi motrice de manipulare 47

Deprinderi motrice de stabilitate 48

Calități motrice 49

Viteza 49

Îndemânarea 51

Forța 52

Rezistența 55

Calități motrice combinate 56

UNITATEA IV – DISCIPLINE SPORTIVE 57

Atletism 57

Alergări 57

Elemente din școala alergării 57

Alergarea de viteză 57

Alergarea de rezistență 59

Sărituri 60

Elemente din școala săriturii 60

Săritura în lungime cu elan cu 1 1/2 pași în aer 60

Aruncări 61

Elemente din școala aruncării 61

Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță 61

Gimnastică 62

Gimnastică acrobatică 62

Elemente statice 62

Elemente dinamice 63

Variante de legare a elementelor acrobatice însușite 63

Sărituri la aparate 64

Jocuri sportive 65

Baschet 65

Fotbal 68

Handbal 72

Oină 77

Rugby-tag (S-Rugby) 81

Volei 83

Torball 86

Goalball 86

Discipline sportive alternative 87

UNITATEA V – IGIENĂ ȘI PROTECȚIE INDIVIDUALĂ 89

Exerciții și reguli pentru pregătirea organismului pentru efort (încălzirea) 89

Exerciții și reguli pentru refacerea organismului după efort 90

Reguli de igienă individuală și colectivă 90

UNITATEA VI – COMPORTAMENTE ȘI ATITUDINI 92

Anexă. Activități sportive extracurriculare 94

Index 96

DENUMIREA SEGMENTELOR CORPULUI, A POZIȚIILOR ȘI A MIȘCĂRILOR DE BAZĂ

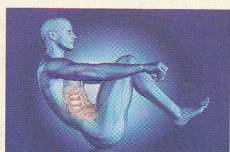
Ca să înțelegi comenzile și să acționezi corect, trebuie să cunoști:



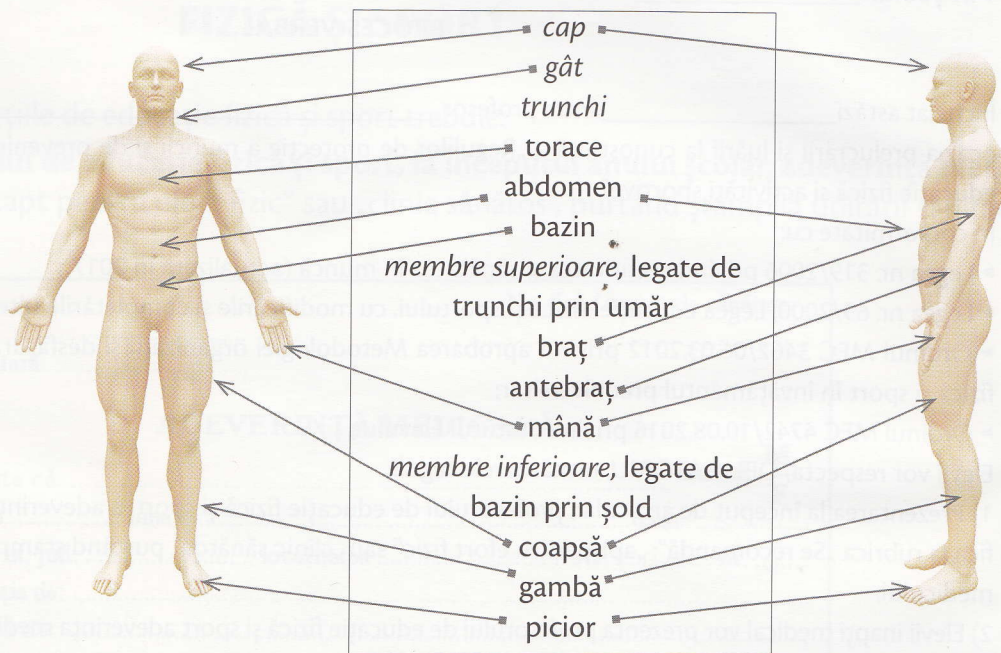
► **Aparatul locomotor este alcătuit din oase, mușchi și tendoane.**

► **Țesuturi din corpul uman:**

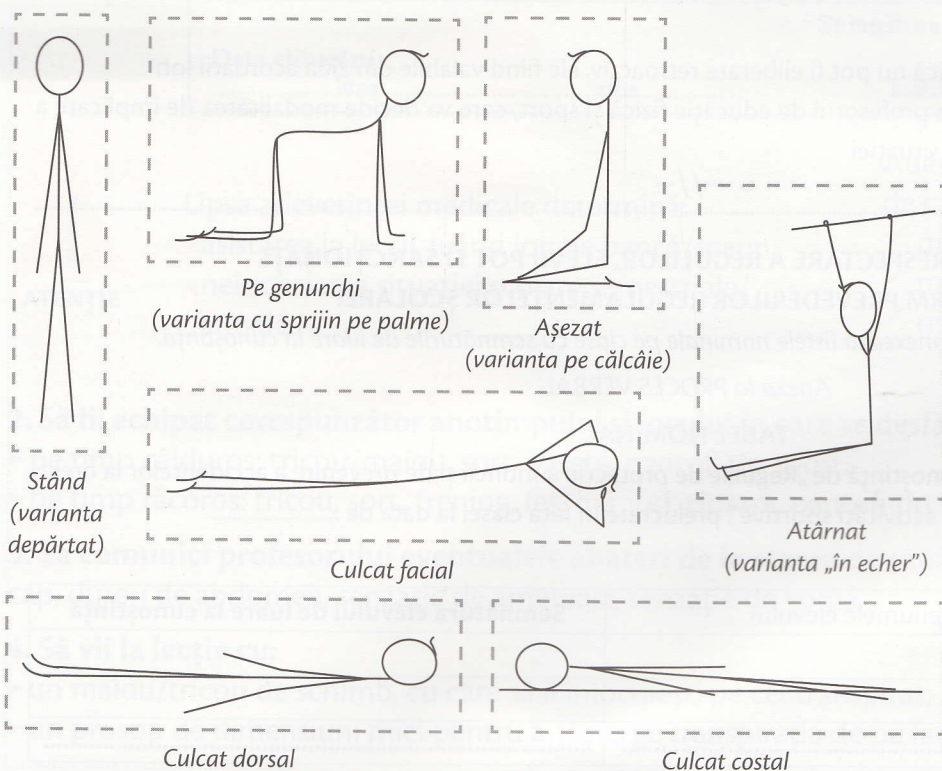
- Mușchi scheletici: 42%
- Grăsimi: 20%
- Oase: 20%
- Piele: 16%
- Creier: 2%



Denumirea segmentelor corpului

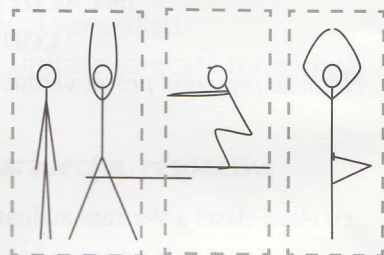


Denumirea pozițiilor de bază ale corpului



Poziția stând și derivate ale acesteia

- pe ambele picioare:
- depărtat
 - încrucișat
 - ghemuit
 - fandat



- pe un picior, cu celălalt:
- îndoit sprijinit;
 - îndoit susținut;
 - întins sprijinit;
 - întins susținut.

Denumirea mișcărilor de bază ale segmentelor corpului

Respect pentru oameni și cărți

1. Mișcări ale capului și gâtului

- ▶ Aplecări
- ▶ Extensii
- ▶ Răsuciri
- ▶ Rotări

2. Mișcări ale membrilor superioare

- ▶ Ridicări
- ▶ Coborâri
- ▶ Îndoiri
- ▶ Întinderi
- ▶ Ducer
- ▶ Balansări
- ▶ Rotări
- ▶ Răsuciri
- ▶ Forfecări

3. Mișcări ale trunchiului

- ▶ Înclinări
- ▶ Îndoiri
- ▶ Îndoiri răsucite
- ▶ Extensii
- ▶ Întinderi
- ▶ Aplecări
- ▶ Răsuciri
- ▶ Rotări

4. Mișcări ale membrilor inferioare

- ▶ Îndoiri
- ▶ Întinderi
- ▶ Ridicări
- ▶ Coborâri
- ▶ Ducer
- ▶ Răsuciri
- ▶ Rotări
- ▶ Balansări
- ▶ Forfecări



Răsuciri

FORMAȚII DE BAZĂ

De regulă, în lecția de educație fizică și sport, vei acționa în următoarele formații:

Formații de adunare

► în linie pe un rând



► în linie pe două rânduri

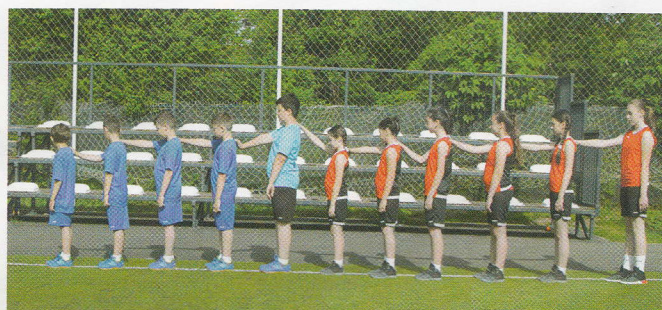


Alinieri

► în linie



► în coloană



Cum se realizează? Capul se întoarce spre dreapta, iar palma dreaptă se pune pe șold, cotul atinând brațul colegului din dreapta ta, după care, cu pași mici, te deplasezi înainte sau înapoi, până când vezi obrazul primului coleg din linie.

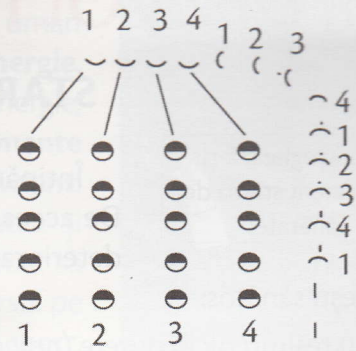
Cum se realizează? Brațul drept este întins atinând umărul colegului din față și privirea orientată spre capul colegului din față ta!

Întoarceri de pe loc

Sunt modalități de schimbare a direcției spre stânga, spre dreapta sau spre stânga-mprejur. **Cum se realizează?** Se execută la comandă, în doi timpi. Exemplu: la întoarcerea spre stânga, pe timpul 1 – te întorci spre stânga, pe călcâiul piciorului stâng și pe vârful piciorului drept, iar pe timpul 2 – piciorul drept se alătură piciorului stâng.

Formarea coloanei de gimnastică

Cum se realizează? Se execută din deplasare, în coloană câte unul. La comanda „în coloană de gimnastică, câte patru pe mijlocul sălii” când primul elev din coloană ajunge la colțul sălii, se comandă „MARȘ”, primul, al doilea, al treilea și al patrulea copil deplasându-se în coloană pe lățimea sălii, după care, printr-o întoarcere, se dispun în linie cu distanțe (intervale) egale între ei, deplasându-se către înainte. Fără a se opri deplasarea întregii coloane, următorii patru elevi, când primul dintre ei ajunge la colțul sălii, efectuează aceleași acțiuni ca și primii patru elevi ș.a.m.d.



Coloană de gimnastică de câte 4



SFATURI

Efectuează întoarcerea odată cu ceilalți trei elevi din linie, păstrând alinierea și intervalul față de ei.



ATENȚIE

În toate deplasările în coloană, să nu-l atingi pe cel din fața ta!

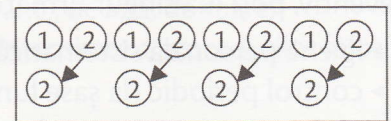
Pornire și oprire din mers

Cum se realizează? La pornire, o deplasare începe la comandă, cu piciorul stâng. Oprirea încetează o deplasare, la comanda „STAI!”. Comanda se dă pe piciorul drept, se mai face un pas cu piciorul stâng și se alătură piciorul drept.

Treceri dintr-o formație în alta

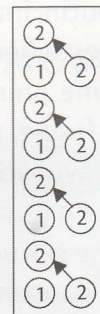
• Trecere din linie pe un rând în linie pe două rânduri

Cum se realizează? Se efectuează de pe loc, din formația de linie pe un rând. Elevii efectuează numărătoarea câte doi, reținându-și numărul. La comanda „Din linie pe un rând în linie pe două rânduri, marș!”, elevii care au numărul 2 efectuează un pas oblic spre dreapta, situându-se în fața elevilor cu numărul 1.



• Trecere din coloană câte unul în coloană câte doi

Cum se realizează? Se efectuează de pe loc, din formația de șir (coloană câte unul). La comanda „Din coloană câte unul în coloană câte doi, marș!”, după ce au numărat câte doi, elevii cu numărul 2 efectuează un pas oblic spre înainte și se situează în dreptul elevilor cu numărul 1.



• Trecere din coloană câte unul în coloană câte „n” (a fost descrisă și ilustrată anterior, la formarea coloanei de gimnastică).

II. DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ

STAREA GENERALĂ DE SĂNĂTATE

Supraveghează-ți
permanent starea de
sănătate!

Întipărește-ți în minte ideea că sănătatea este bunul tău cel mai de preț. De aceea trebuie să o supraveghezi tot timpul, să dai atenție oricărui semn de deteriorare a acesteia, să nu amâni rezolvarea oricărei probleme de sănătate.

Când ești sănătos:

- ▶ nu resimți nicio durere (*organică*, musculară);
- ▶ temperatura corpului tău este de 36,5-37 °C;
- ▶ căile respiratorii îți sunt libere, nu sunt obstrucționate de mucozități, nu îți curge nasul, nu tușești, nu strănuți repetat, nu ești răgușit;
- ▶ ai un somn profund (8-9 ore), liniștit și odihnitor;
- ▶ ai poftă normală de mâncare;
- ▶ pulsul, în stare de repaus, este regulat (68-72 pulsații/minut);
- ▶ greutatea corporală evoluează în limite normale, fără depuneri excesive de țesut adipos (grăsime);
- ▶ ai chef de joacă, de lucru (învățătură, activități cotidiene diverse);
- ▶ resimți vigoare, bună dispoziție, dorință de acțiune.

Orice semn de abatere de la aceste atribute ale sănătății (răceală, oboseală prelungită, tulburări organice, inflamări ale amigdalelor, polipilor, apendicelui, leziuni etc.) are în spate o cauză pe care, împreună cu părinții și, după caz, cu medicul școlar sau de familie, trebuie să o descoperiți și să o îndepărtați prin mijloace terapeutice specifice.

Preventiv, poți lua singur următoarele măsuri:

- ▶ igienă personală sistematică și continuă;
- ▶ control periodic (la șase luni) la stomatolog;
- ▶ regim alimentar corect, bazat pe:
 - ▶ obișnuința de a mânca regulat, dimineață, la prânz și seara (seara mai puțin, înainte de ora 20:00, de preferat salate de fructe sau legume, pește fiert sau la grătar);
 - ▶ proteine animale (carne de pasăre, pește, vită tânără) și vegetale (soia, fasole, mazăre, linte, cereale integrale, migdale, semințe de cânepă, avocado etc.);
 - ▶ lactate naturale (lapte, brânză, unt, iaurt);
 - ▶ legume și fructe proaspete;
 - ▶ pâine consumată în cantități reduse;
 - ▶ lichide (1,5-2 litri/zi: apă, sucuri naturale etc.), excluzând sucurile artificiale, dulci și acidulate.

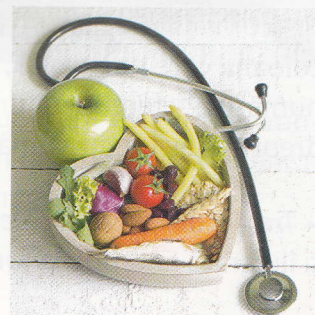
Dicționar

Organic Care ține de structura, de esența, de funcțiile unui organ sau ale unui organism



SFATURI

- ✓ Sunt de preferat fructele și legumele naturale (mici și medii), ecologice, netratate chimic sau modificate genetic!
- ✓ Preferă, în cantitate mică, pâinea neagră sau pâinea de seară.
- ✓ Evită produsele alimentare care conțin conservanți, coloranți și alți aditivi (E-urile nocive).
- ✓ Evită consumul excesiv de dulciuri.



Ai grijă să-ți organizezi de așa manieră cele 24 ore zilnic, astfel încât să aloci timp pentru:

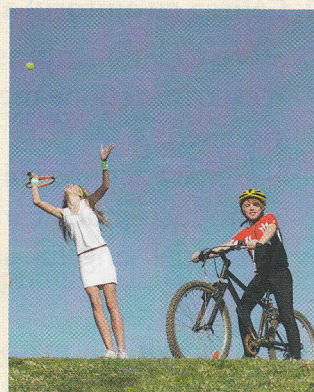
- somn (8-9 ore);
- igiena personală, pe parcursul întregii zile (o oră);
- activitățile specifice de la școală (5 ore);
- temele de acasă/școală după școală (3 ore);
- mese (mic dejun, prânz, gustare, cină) (1,5 ore);
- activități independente (lectură, vizionare programe TV, PC etc.) (3 ore);
- activități fizice, de preferat în aer liber (2,5 ore).



Pentru orice activitate realizată, corpul uman consumă **energie**.

Pentru a avea energie, trebuie să **mănânci alimente sănătoase** și să **te odihnești suficient**.

● Pentru a-ți menține **sănătatea** și a avea un corp armonios, trebuie să alternezi **activitățile fizice** (mersul pe jos, pe bicicletă, practicarea unui sport, îndeplinirea unor treburi casnice) și **intelectuale** (citit, scris, calculat, memorat, studierea unui instrument muzical etc.) cu **odihna**.



Tu ce activități fizice practici?

CĂLIREA ORGANISMULUI

Cum îți explici că unele persoane răcesc, tușesc sau strănută doar dacă merg cu picioarele goale prin casă, iar alte persoane fac baie în lacuri cu apă foarte rece sau chiar în ape aproape înghețate, fără a păți nimic? De ce propria-ți față suportă fără probleme aerul rece sau frigul, dar dacă dezbraci o altă parte a corpului ai imediat senzația de frig?

La ambele întrebări există un singur răspuns: capacitatea de adaptare la variațiile factorilor de mediu care **se obține prin călire**.

Ca să fie eficientă, călirea trebuie:

- ▶ să se realizeze progresiv;
- ▶ să se desfășoare continuu;
- ▶ să varieze intensitatea temperaturilor la care este supus corpul;
- ▶ să se realizeze cu mijloace diverse: băi de aer (cald, rece, uscat, umed, vânt), de apă, de soare;
- ▶ să fie individualizată, corespunzător particularităților tale, ca durată și intensitate a procedurilor folosite.

Adaptează-te la fiecare anotimp crescând rezistența la factorii naturali: aer, apă, vânt, ploaie, ger!

1. Călirea cu ajutorul aerului

- ▶ cu cât temperatura aerului diferă mai mult de cea a corpului (36,5°C), cu atât acțiunea sa asupra corpului este mai puternică;
- ▶ pielea să vină în contact cu aerul pe o suprafață cât mai mare;
- ▶ se poate face în interior, temperatura aerului din cameră progresând de la 20°C până la egalarea temperaturii de afară;
- ▶ se combină cu mișcări ale segmentelor, cu mers și alergare ușoară;
- ▶ dacă apar tremurături (frisoane) sau transpirație abundentă, băile de aer se întrerup;
- ▶ obișnuiește-te să dormi cu fereastra deschisă (primăvara, vara și toamna) sau întredeschisă în anotimpul rece, fiind îmbrăcat cât mai lejer cu putință;
- ▶ când te simți obosit la școală sau acasă, fă o baie scurtă de 5-10 minute de aer proaspăt, nepoluat.

