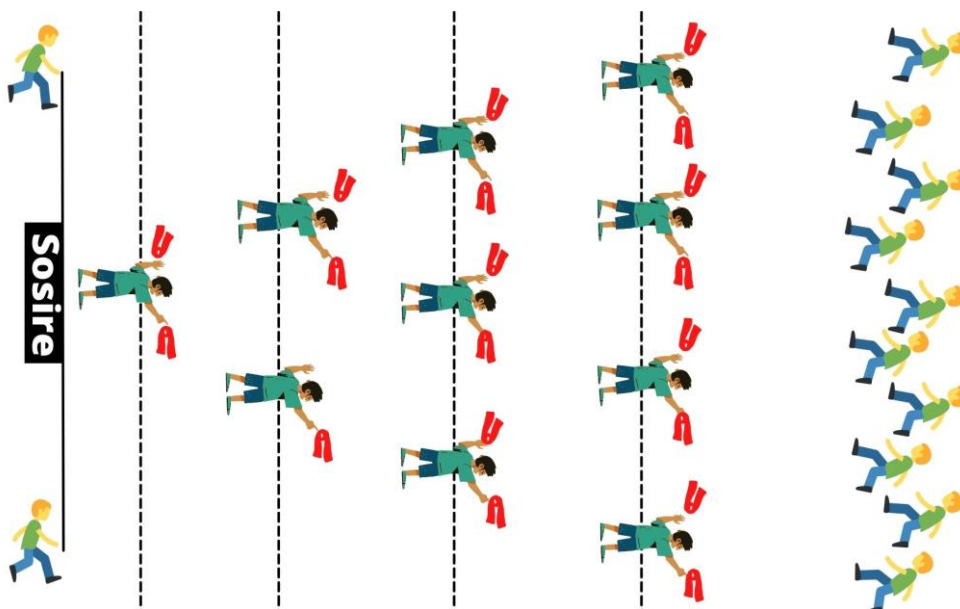


# **Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice**

# Unu din zece

## Materiale necesare:

- 20 de eșarfe, o sfoară pentru linia de sosire.



## Descrierea jocului:

Se va realiza o suprafață de joc ca în imagine, distanța de 10 metri între linii. Se vor realiza două echipe a câte 10 jucătorii, echipele având rol diferențiat.

Jucătorii uneia dintre echipe se aliniază pe un singur rând, înapoia liniei de plecare, de unde se dă startul.

Jucătorii celei de a doua echipe se dispun pe liniile intermediare după cum urmează:

- pe prima linie - 4 jucători;
- pe linia doi - 3 jucători;
- pe linia trei - 2 jucători;
- pe linia patru - 1 jucător.

Doi jucători care nu fac parte din echipă, vor ține întins firul pe linia de sosire.

Jucătorii care sunt așezați pe liniile intermediare, vor sta cu brațele întinse lateral, având în fiecare mână o eșarfă care atârnă.

La semnal pleacă cei zece jucători aflați pe linia de plecare, parcurg distanța până la prima linie intermediară, unde se află cei patru jucători cu eșarfe.

Fiecare jucător încearcă să intre în posesia unei eșarfe, știind că numai așa vor continua cursa.

Au luat startul zece jucători dar pe prima linie se găsesc 8 eșarfe, astfel că doi jucători, cei fără eșarfe, vor fi obligați să renunțe la continuarea alergării.

Același lucru se întâmplă și pe liniile următoare, pe fiecare linie fiind eliminați câte doi jucători.

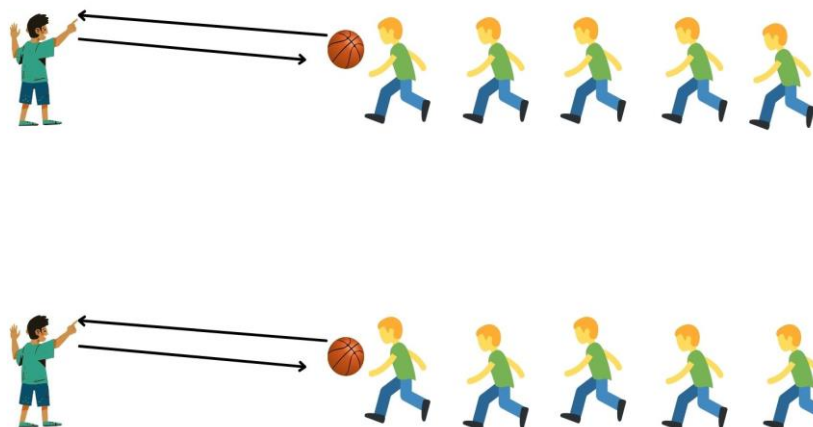
Lupta pentru victorie se dă la ultima linie, unde se găsește un jucător cu două eșarfe, dintre cei doi finaliști câștigă cursa primul care reușește să rupă firul de sosire.

Jocul se reia cu schimbarea rolurilor.

## Mingea la căpitan

### Materiale necesare:

- mingi de baschet.



### Descrierea jocului:

Colectivul de elevi se va împărți în echipe egale ca număr de elevi, fiecare echipă va avea o minge de baschet care va fi în posesia căpitanului.

Căpitanul va fi la 5 metri înaintea elevilor din echipa proprie.

Căpitanul va face un schimb de pase cu primul elev din echipa proprie, după acest schimb primul elev se va lăsa în poziția ghemuit.

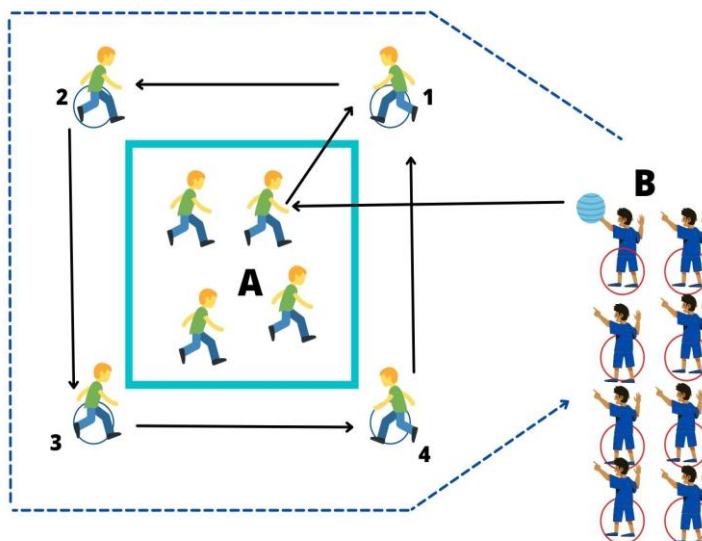
Jocul continuă în acest fel până la ultimul elev, după fiecare schimb de pase, elevul respectiv se va lăsa în poziția ghemuit.

Echipa care reușește să ajungă mai repede cu toți elevii în poziția ghemuit câștigă un punct. Se vor realiza mai multe asemenea runde cu schimbarea căpitanului.

# Mingea iute

## Materialle necesare:

- cercuri, o minge de handbal, conuri.



## Descrierea jocului:

Se va realiza din conuri un pătrat cu latura de 15 metri, la o distanță de fiecare colț al pătratului va fi așezat un cerc.

Lateral de acest pătrat vor fi așezate 8 cercuri, se vor realiza două echipe a câte 8 elevi.

Echipele A și B vor fi așezate astfel:

- 4 elevi în interiorul pătratului;
- 4 elevi în interiorul cercurilor (câte unul în fiecare cerc).

Fiecare elev al echipei B va fi așezat în unul din cele 8 cercuri, unul dintre elevi va avea mingea de handbal în posesie.

Jocul începe cu elevul care are mingea în posesie, acesta o aruncă în sus astfel ca aceasta să cadă în interiorul pătratului unde se află unul din cei 4 elevi ai echipei A.

Echipele A și B trebuie să realizeze o tură de alergare și să revină la locurile lor, înainte ca echipa A să facă o tură completă de pase în jurul pătratului.

Dacă echipa B reușește să facă acest lucru, aceasta câștigă un punct.

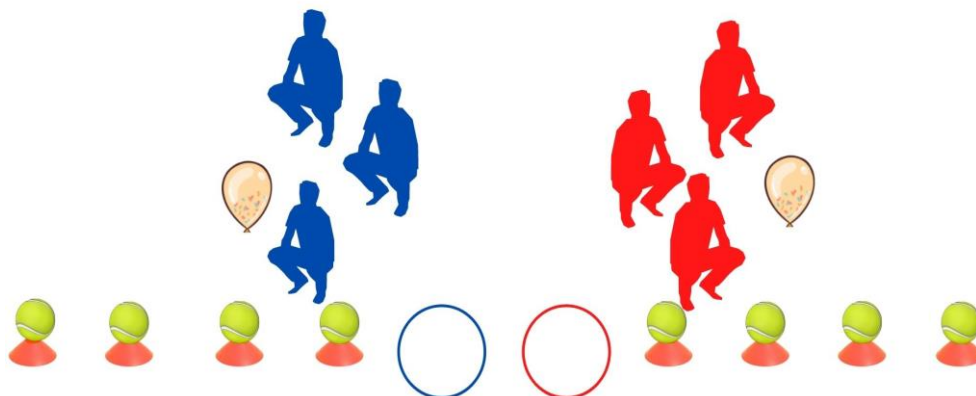
Echipele A și B pentru a primi punctul trebuie să recupereze mingea prin unul din cei 4 elevi aflați în interiorul pătratului și să realizeze o tură completă de pase înainte ca echipa B să apuce să revină la locurile de unde au început jocul.

După o anumită perioadă de timp echipele vor face schimb de locuri.

# Balonul în aer

## Materiale necesare:

- cercuri, baloane, mingi tenis de câmp, copete.



## Descrierea jocului:

Se vor realiza două grupe de elevi, primul elev de la fiecare grupă va avea un balon în posesie.

Pe copete vor fi așezate mingile de tenis, lateral de copete vor fi așezate cele două cercuri

Elevii se vor deplasa prin mersul piticului, vor menține un balon în aer cu ajutorul mâinilor iar în același timp vor muta cele 5 mingi de pe copete în interiorul cercului. Mingile vor fi mutate pe rând.