



**ЖОРУРЬ ДИНАМИЧЕ ШИ МЕТОДИКА
ПРЕДЭРИЙ**

УНИВЕРСИТАТЯ ДЕ СТАТ НИСТРЯНЭ Т.Г.ШЕВЧЕНКО

Факултатя де културэ физикэ ши спорт

Катедра де жокурь sportive

**ЖОРУРЬ ДИНАМИЧЕ ШИ МЕТОДИКА
ПРЕДЭРИЙ**

Гид методико-штиинцифик

Тираспол

2022

УДК 372,879,6+796,2 (075.8)
ББК Ч420.055,45я73+Ч426,75я73
Б Ж81

Алкэтуитор:

Т.Н. Чебан, кандидат ын штиишце педагожиче, дочент; **Мякинина М.А.**, лектор университет, **Мамков О.М.**, лектор супериор, **Самолук О.И.** кандидат ын штиишце педагожиче, дочент.

Референць иштиинцифичь:

С.Н. Данаил, доктор ын педагожие, професор университет, Университатя де стат де Едукацие Физикэ ши Спорт дин Република Молдова

Л.А. Ротарь, дочентулу катедрей теорией ши методичей культурый физичей ши спортулуй

Жорурь динамиче ши методика предэрий. Гид методико-штиинцифик/ Алк.: Т.Н. Чебан – Тираспол, 2022. – 86 п.

Ын гидулу методико-штиинцифик есте презентат материалулу женерал де студиере а програмей де лукру ла дисциплина «Жокурь динамиче ши методика предэри» превэзут пе планулу де инструире пентру факултатя де културэ физикэ ши спорт. Концине теорииле жокулуй; пунктынд импорганца ши нечеситатя жокурилор ын дезволтаря психо-физио-социалэ а копиилор; евиденциинд жокуриле програмей школаре; аспекте спечифиче але жокурилор динамиче ши ну ын ултимулу рынд медика алежерий, организэрий ши кондучерий жокурилор динамиче.

Гидулу методико-штиинцифик концине материал инструктив – методик ши поате фи елаборат пентру професорь де едукацие физикэ, антренорь ши пентру студений факултэций де културэ физикэ ши спорт.

УДК 372,879,6+796,2 (075.8)
ББК Ч420.055,45я73+Ч426,75я73
Б Ж81

Апробат де Консилиулу методико-штиинцифик
ал УСН «Т.Г. Шевченко»

© Чебан Т.Н.,

© Алкэтуире, 2022

ИНТРОДУЧЕРЕ

Курсул де фацэ се адресязэ тутурор челор каре интенционеазэ сэ комплетезе сау перфекционезе куноштинцеле теоретиче ши практиче нечесаре професорулуй де едукацие физикэ ши антренорулуй спортив. Супортул де курс есте ымпэрцит ын доузэ: партя теоретикэ че цине де жокуриле динамиче ши о колежере де жокурь.

Партя теоретикэ трече ын ревиствэ ун нумэр де информации теоретикометодиче утиле, ынчепынд ку теорииле жокулуй; пунктынд импортанца ши нечеситатя жокурилор ын дезволтаря психо-физио-социалэ а копиилор; евиденциинд жокуриле програмей школаре; аспекте спечифиче але жокурилор динамиче ши ну ын ултимул рынд медика алежерий, организэрий ши кондучерий жокурилор динамиче. Професорий де едукацие физикэ ши спорт ши антренорий сынт атенционаць сэ промовезе инструирия калитативэ ши ефичиенца базатэ пе партичипаря активэ ши конштиентэ, креативэ а елевилор. Ей требуе сэ гэсяскэ ачеле методе ши мижлоаче де инструирие, каре сэ ажуте ла дезволтаря персоналитэций копиилор. Жокуриле динамиче, прин вариетатя ши мултитудиня лор, оферэ ындеплиниря обьективелор инструктив-едукатив де кэтре професор/антренор. Еле ау маре ефичиенцэ едукационалэ, о структурэ препондерент мотрикэ, провоакэ бунэ диспозицие тутурор партичипанцилор че се ангажязэ ку тоатэ капачитатя лор пентру обцинеря сукчесулуй. Сперэм сэ оферим суфичиенте информации студенцилор, професорилор, антренорилор ши тутурор челор интересаць, деспре валенцеле жокурилор динамиче ши еле сэ фие инклузе кыт май дес ын активитатя дидактикэ.

КАПИТОЛУЛ I. ОБЪЕКТИВЕ ЖЕНЕРАЛЕ А ЕВОЛУЦИЕЙ ЖОКУЛУЙ ДИНАМИК

1.1. История ши теории але жокулуй



Резумат модул ын ачест капитал сынт презентате кытева теории легате де концепцие деспре жок. Жокул фиинд о активитате фоарте вариатэ, експликаря лор требуе сэ куприндэ ши теорииле лансате де спечиализитий дин доменуу.

Ын литература психоложикэ ши педагожикэ се поартэ ын журул жокулуй нумероасе дискуции. О довадэ ын ачест сенс о конституе апарация май мултор теории каре ынчаркэ сэ експличе кыт май адекват жокул ши функцииле сале. Алте теорий ынчаркэ сэ експличе компортаментул юдик ши а континуитэций сале ку компортаментул де тимп либер че ый сынт спечифиче омулуй индеферент де ырстэ. Пе де алтэ парте експликря жокулуй есте рапортатэ ла модул де вяцэ сочиопроефесионал а омулуй, ла формаря ши еволюция прочеселор психиче, а персоналитэций ын женерал.

Теорий але жокулуй

Ла сфыршитул секолулуй трекут апаре теория луй Лазарус (Верза Е., 1978), каре експликэ жокул ка мижлок де сатисфакция а нечеситэцилор де репаус ын женерал.

Ачастэ теорие есте валабилэ ын казул адулцилор, атунч кынд не реферим ла жокуруиле ши дистракцииле лор, ын скимб ла копий ну есте валабилэ, деоарече активитатя лор о конституе ын маре парте жоака.

Скилер ши Спенсер (Верза Е., 1978) експликэ жокул кэ фиинд ун сурплус де енержие ал омулуй каре ну а фост утилэ ын алте активитэць ши

каре, а фи дескэркат. Копийй ау о фоарте маре енержие че требуе консуматэ прин жок.

Хал С. (Верза Е., 1978) сусцине теория луй Хекел потривит кэрея биоженетик, дезволтаря копилулуй рекапитулязэ еволюция омулуй. Конформ ачестей теорий ын копилэрие еволюция жокулуй есте идентикэ ку акциуниле спечифиче еволюцией ал уманитэций чея че експликэ фаптул кэ функцииле жокулуй вор диспэря одатэ ку тречеря омулуй ын ыврста адултэ.

Грус К. (Верза Е., 1978) порнеште де ла ун пункт де ведере ексклусивист, биоложик ши афирмэ кэ – асеменя пуилор де анимале, копилул се жоакэ пентру ашь екзерчита инстинктеле, тотодатэ пентру а фаче ной акизиций че ыл вор прегэти пентру вяцэ. Ел сублиниязэ импортанца жокулуй пентру дезволтаря копилулуй. Чейя че ну а сезистат кэ екзерчитаря унор активитэць прин интермедиул жокулуй ну се редуче доар ла инстинкте, чи аре лок дезволтаря унор акциунь ментале, психиче, а партикуларитэцилор де персоналитате ши де скиализаре.

Партен (Верза Е., 1978) ын студииле луй елаборязэ о шкалэ асупра модулуй кум партичипэ, дин пункт де ведере сочиал, копийй ын жок. Ел делимитязэ 6 категорий де компортамент ын функции де етапеле де ыврстэ:

- I. компортаментул копилулуй каре се пласязэ ын афара окупацией;
- II. компортаментул сау жокул солитар, изолат;
- III. компортаментул копилулуй каре обсервэ жокул че ыл интересязэ ши каре поате евентуал сэ комуниче ку уний дин партинерий жокулуй;
- IV. компортаментул юдик, паралел ын каре ун копил се жоакэ ла фел ку чейлалць копий, дар фэрэ сэ кооперезе ку ачешть;
- V. компортаментул юдик асочиатив, кынд копийй ынчеп сэ се жоаче ымпреунэ, дар фэрэ о организаре ригуроасэ а акциунилор де жок ши а ролурилор;
- VI. компортаментул юдик де коопераре, кынд акциуниле сынт бине организате ши копилул девине конштиент де ролул пе каре ыл аре ын кадрул жокулуй.

Пиажет Ж. (1969) импуне експликаря жокулуй ка ун прочес де асимиларе че компортэ о функции дублэ. Пе де о парте, аре лок о асимиларе че дуче ла дезволтаря прин функционалитате, яр пе де алтэ парте, асимиларя есте де натурэ менталэ. Даторитэ жокулуй ын каре се манифестэ кондуите спечифиче, че елаборязэ скеме де акциуне практикэ ши ментал каре дук ла дезволтаре.

Чхаутяу Ж (1980) афирмэ кэ прин жок се обцине плэчеря, дар о плэчере де натурэ моралэ, чея че ынсямнэ кэ копилул аре посибилитате сэ дистингэ, ынтре жок ши пурлул амузонт. Прин жок се афирмэ еул копилулуй, персоналитатя са. Жокул фаче легэтурэ ку мунка.

Лесгафт П.Ф. (Тодя С.Ф., 2002) спуня кэ жокул есте ун екзерчициу каре прегэтеште копилул пентру вяцэ, фиинд ынтр-ун фел, оглинда медиулуй ын каре се дезволтэ ши трэеште.

Верификаря куноштинцелор:

- 1.Каре сынт челе 6 компортаменте дифините де Партен?
- 2.Кум експликэ Лазарул жокуриле, конформ теорией луй?

1.2. Импортанца жокулуй ын дезволтаря армониоасэ а копилулуй.



Резумат модулу капиталулуй де фацэ презентэ формеле ши активитэциле де жок, де ла вырста де 0-1 ань пынэ ла вырста адултэ. Сынт презентате ши карактеристичиле, чея че привеште активитатя мотрикэ де ла о етапэ а вецил ла алта.

Жокул аре дифирите функции ши форме де ла о етапэ а вецил ла алта. Презентэм о систематизаре а жокурилор ын функции де вырстэ:

I. 0-1 ань – сугарул

Дупэ наштере ау лок о серие прочесе де адаптаре ши де екилибраря организмулуй копилулуй ла кондицииле медиулуй экстраутерин. Принципалеле прочесе ын ачастэ периоадэ де вяцэ сынт: екилибраря респирацией; екилибраря термикэ; асимиларя индепендентэ; хрэниря активэ. Ын ачястэ етапэ ну се поате ворби де екзистенца жокулуй, дар копилул манифестэ унеле реакции де ориентаре фацэ де медиул ынконжуратор. Ачесте реакций сынт де тип сензорио-мотор ши констэ ын ындрептаря капулуй сау а окилор спре о жукэрие, о сурсэ де згомонт, мишкэрь але персоанелор дин жур.

II. 1-3 ань – прима копилэрие

Ын ачястэ периоадэ се дезволтэ интенс жокул де манипуларе суб инфлуенца требуинцей де а се мишка. Се обцин прочесе импортанте ын дезволтаря сочиабилитэций копилулуй. Ла 3 ань, жокул есте легат де объектеле дин жур, купринд о вариетате де элементе. Апар мереу мишкэрь май комплексе, че цин де интересул копилулуй фацэ де кондуителе адултулуй.

III. 4-6 ань – а доуа копилэрие

Ын ачястэ периоадэ жокул девине активитатя фундаменталэ а копиилор, ын каре интервин комбинацииле ментале, репрезентэрь де имагинацие ши се дезволтэ фоем де експериенце комплексе ши вариате.

Ла 4 ань жокул ну май есте о манифестаре сингуарэ. Копилул соличитэ партнерь де преферинцэ пе чей май марь сау май мичь ын вырстэ.

Ла 5-6 ань жокул ку рол ши субъект есте доминант ын жокул копиилор ши атинже ун нивел май супериор де дезволтаре. Жокуриле де мишкаре, челе ку регуль, ынчеп сэ капете о импортанцэ май маре.

IV. 7-10/11 ань – а 3-а копилэрие

Есте периоада каре презентэ карактеристичь импортанте ши маркязэ ун прочес ын дезволтаря психикэ а копилулуй. Ынвэцаря девине ун прочес конштиентизат. Жокуриле де екипэ ши ку диферите регуль сынт приоритарь, конкуренция ынчеп сэ девинэ деосебит де активэ.

Ла 9 ань, ын диферите жокурь фете ынчеп сэ се сепаре де бэець, ын мод спонтан. Се акордэ о маре атенцие жокурилор ку регуль ши жокурилор колективе. Ын ачястэ периодэ, жокул ну май конституе активитатя фундаменталэ, интересул пентру ачястэ активитате рэмыне фоарте путерник.

V. 11-14 ань – преадоlescентул

Есте периода де ынкиере а копилэрией ши тречеря спре матуризаре, доминантэ де скимбэриле био-психо-социале. Ын прима фазэ преадоминэ кондуита инфантилэ, карактеризатэ прин невоа де мишкаре, каре есте сатисфэкутэ прин активитэциле юдиче.

Жокуриле де перформанцэ че имплекэ ынтречеря, о компетицие ын каре се реализязэ коопераря, валорификаря посибилитэцилор фиинд урмэритэ пе екипе, сау ын груп сынт преферате ши се пэстрязэ жокуриле ын каре се урмэреште реализаря перформанцелор индивидуале.

Ын функции де секс, типуриле де жок преферате сынт челе пе групурь де жоакэ. Фетеле преферэ жокуриле ку минжя, коарда ш.а., яр бэеций жокуриле де форцэ, де ынтречере каре ле соличитэ ажилитатя, ындемнаря, путеря, динамисмул. Капачитэциле индивидуале, интеллектулале ши физиче дау о нотэ де орижиналитате жокуриле практиче. Карактерул компетиционал дезволтэ спиритул де аутоперфекционаре ши сочиабилizare.

Спре сфыршитул ачестей етапе се манифестэ натура амузантэ а жокулуй ши доринца де а ынвинже. Жокуриле де карактер компетиционал сынт челе каре доминэ ын активитате.

VI. 14-18 ань – адоlescенца

Адаптаря ла кондицииле вьеций социале се десфэшоарэ пе ун план дестул де ларг. Жокуриле контрибуе ла дезволтаря трэсэтурилор карактеристиче фундаментале кум сынт: сентиментеле де респонсабилитате, де оноаре, формаря уней атитудинт чивиче.

VII. 18-25 ань – тинереця

Активитэциле де тип лоисир окупэ ун спациу импортант ын вяца тинерилор. Сынт агреате колективитэць де ачяшь ырстэ. Тынэрул партичипэ

эффектив ла жок, лупта пентру престижиул сзу сау ал колективулуй, коопераря ку партенерий есте бунэ, ышь валорификэ деприндериле формате. Доминэ спиритул де авентурэ ши поате фи сатисфэкут ку экскурсий, ла каре партичипэ ку мулт драг. Тендинца де афирмаре а персоналитэций се манифестэ атыт ын жок кыт ши ын тимпул либер. Дансул есте о активитате префератэ де тинерь фииндкэ прин данс ышь поате експрима стэриле афективе пентру сексул опус.

VIII. Дупэ 25 ань – адулт

Одатэ ку ынтраре ын матуритате деплинэ, дин пункт де ведере психоложик, омул ышь модификэ кондуита, се симте май респонсабил, конштиент де валориле ши липсуриле сале. Активитатя де дистракция ши реализаре девине о парте а вьеций сале. Активитатя юдикэ ши де лоисир ла ачястэ ыврстэ се пот група астфел (Верза Е., 1978):

- жокурь ши дистракций десфэшурате ын фамилие;
- жокурь ши дистракций десфэшурате ын афара фамилией.

Тоате ачесте активитэць юдиче ши де лойсир пермит адулцилор о дескэркаре тенсионатэ акумулатэ пе план професионал ши сочио-културал, комбатеря стресулуй, релаксаря, деконектаря, афирмаря унор деприндерь, аптитудинь, персоналитэций.

Верификаря куноштинцелор:

1. Каре сынт жокуриле карактеристиче ыврстей де 1-3 ань?
2. Каре сынт жокуриле карактеристиче ыврстей де 14-18 ань?
3. Каре сынт жокуриле карактеристиче ыврстей дупэ 25 де ань?

1.3. Жокуриле програмей школаре



Ын ачест капитал сынт презентате жокуриле програмей школаре, каре сынт принципале мижлоаче але едукацией физиче ши спортулуй, ажутынд ла реализаря объективелор ачестей дисциплинь.

Жокуриле sportive, даторитэ валенцей пе каре ле ау, репрезинтэ унул дин принципалеле мижлоаче але едукацией физиче школаре, адукынд контрибуций семнификативе ла реализаря объективелор ачестей дисциплине.

Се штие кэ динтре тоате концинутуриле купринсе ын програма школарэ, жокуриле sportive репрезинтэ принципалул пункт де интерес пентру елевий де тоате ырстеле. Ачастэ активитате се жустификэ прин фаптул кэ жокул асигурэ елевилор, дестиндере ши рекреере ши асигурэ соличитариле интеллектуале импусе де програма школарэ.

Кадрул дидактик требуе сэ утилиезе прочедееле техниче ши ын скопул дезволтэрий калитэцилор мотриче.

Ын класеле 5-8, пресупуне предаря унуй жок спортив пе дурата а дой ань школарь, ачест аспект авынд урмэтоареле авантаже:

- посибилитатя де а аборда жокуриле sportive ку град ридикат де акчесибилитате;
- се креазэ посибилитатя реализэрий трансферулуй позитив ал унор деприндерь кэтре жокуриле споритве абордате ын класеле супериоаре;
- се оферэ посибилитатя де а рэспунде опциунилор мажоритэций елевилор;
- се ынлэтурэ монотония че се поате крея прин практикаря унуй сингур жок спортив тимп де 4 ань школарь;

- о датэ ку ынтраля ын личеу, елевий вор авя посибилитатя ынтегрэрий ефичиенте ын системул едукационал структурат пе база де оферте ши общиунь.

Пентру а авя посибилитатя де а путя преда доуэ жокурь спортиве, унитатя школарэ требуе сэ диспунэ де теренурь аменажате, де нумэр маре де мижлоаче дидактиче. Жокул билатерал есте финалитатя предэрий жокурилор спортиве, де ачея ын ултима парте а семеструлуй се пот планифика жокурь моноспорт ши кяр компетицииле спортиве ынтре класе, групе, школь.

Презентаря скуртэ а програмей школаре ла класеле примаре (1-4)

Програма школарэ пентру ынвэцэмынтул примар рефлектэ кончепция каре стэ ла база реформей системулуй де ынвэцэмынт, урмэринд дезволтаря комплексэ а копиилор. Прин едукация физикэ се реализязэ екилибраря соличитарилор де натурэ интелектулэ ку челе психо-мотриче ши юдиче. Принтре обьективеле кадрул, ла ачест нивел де ынвэцэмынт, се нумэрэ: практикаря индепенлентэ а екзерчициилор физиче, а жокурилор ши диферителор спортурь; манифестаря спиритулуй де екипэ ши де ынтречере, ын функцие де ун систем де регуль акчептате.

Концинутуриле ынвэцэрий асигурэ реализаря тутурор обьективелор, соличитындр кадрул дидактик сэ ле селектезе пе ачеля каре пот фи утилизате ын кондиций коректе.

Енумерэм концинутуриле ынвэцэрий ла ачест нивел:

4. Елементеле де организаре а активитэцилор практиче спортиве
5. Елементеле але дезволтэрий физиче армониоасе
6. Калитэць мотриче де базэ
7. Деприндерь мотриче де базэ
8. Деприндерь мотриче утилитар-апликативе
9. Деприндерь мотриче спортиве елементаре
 - спечифиче алтетисмулуй
 - спечифиче жимнастичий

- спечифиче жокурипор sportive – жокурь динамиче ши прегэтитоаре спечифиче фиекэруй жок спортив предат
- спечифиче спортурипор сезониере
- регуль де базэ але спортурипор предате

10. Информаций sportive

Презентаря скуртэ а програмей школаре ла класеле 5-8.

Ши ла ачест нивел ария курикуларэ аре мениря сэ-шь адукэ контрибуция спечификэ ла реализаря дезволтэрий комплексе а персоналитэций аутономе ши креатиче а елевилор – филитате превэзутэ ын лежя ынвэцэмынтулуй.

Ын афара орелор превэзуте пе сэптэмынэ, пентру едукацие физикэ, ын трукюл комун, екзистэ посибилиататя алокэрий ынкэ уней оре дестинате екстиндэрий, консолидэрий, апрофундэрий концинутурипор дин програмэ сау предэрий уней дисциплине sportive опционале.

Ын класеле 5-8 сэ се асигуре добындиря де кэтре елевь а куноштинцелор нечесаре акционэрий асупра дезволтэрий физиче ши а калитэцилор мотриче, кыт ши инициеря, консолидаря ын практикаря унор пробе, рамурь sportive, астфел:

КЛ. а 5-а:

- 3 пробе атлетиче, де преферат дин групе диферите;
- Елементеле статиче ши дианмиче дин жимнастика акробатикэ;
- Сэритура ла апаратул де жимнастикэ;
- ун жок спортив.

КЛ. а 6-а:

- 3 пробе атлетиче, де преферат дин групе диферите;
- Елементеле статиче ши дианмиче дин жимнастика акробатикэ;
- Сэритура ла апаратул де жимнастикэ;
- 2 жокурь sportive, динтре каре унул есте чел предат ын кл. а 5-а;

КЛ. а 7-а:

- 2-3 пробе атлетиче, челе предате ын кл а б-а;
- Елементеле акробатиче статиче ши динамиче дин жимнастика акробатикэ;
- Сэритура ла апаратул де жимнастикэ;
- Ун жок спорттив, (чел ын каре с-а фэкут инициеря ын кл а б-а);

КЛ. а 8-а:

- 1-2 пробе атлетиче, ла алежере динтре челе предате ын аний anteriорь;
- Елементеле акробатиче статиче ши динамиче дин жимнастика акробатикэ;
- Уна шин сэритуриле ла апаратул де жимнастикэ, ла алежере;
- Ун жок спорттив опционал, динтре челе предате ын аний anteriорь.

Жокуруле спорттиве каре се пот преда ын класеле 5-8 сынт: баскет, фотбал, хандбол, ойнэ, волей, торбал (се предэм ын кадрул орелор де екстиндере), гоалбол (невэээторь).

Дисциплиниле спорттиве алтернативе сынт предате ку апробаря директорулуй унитэций де ынвэцэмынт, пе периоаде пречизате, ачест пот фи: бадминтон, чиклотуризм, данс спорттив, данс фолклорик спечифик зоней, жимнастикэ ритмикэ, ынот, корфбал, ориентаре спорттивэ, патинаж пе гяцэ/роле, сание, ски алпин, ски фонд, спорт аеробик, шах, рэгби – таг, тенис де масэ, трынта. Концинутуриле ши критериеле де евалуаре аференте фиекэрей дисциплине спорттиве алтернативе се алаборязэ де кэтре професорул класей ши се авизязэ де кэтре инспекторатул школар де спечииалитате.

Презентаря скуртэ а програмей школаре ла класеле 9-12.

Ши ла ачест нивел ария курикуларэ аре мениря сэ-шь адукэ контрибуция спечификэ ла реализаря дезволтэрий комплексе а персоналитэций аутономе ши креатиче а елевилор – финалитате превэзутэ ын лежя ынвэцэмынтулуй.

Ын афара орелор превэзуте пе сэптэмынэ, пентру едукация физикэ, ын трункюл комун, екзистэ посибилитатя алокэрий ынкэ уней оре дестинате екстиндэрий, консолидэрий, апрофундэрий концинутурило дин програмэ сау

предэрий уней дисциплине sportive опционале. Ын класеле 9-12 сэ се асигуре добындира де кэтре елевь а куноштинцелор нечесаре асупра дезволтэрий унор пробе/рамуь sportive, астфел:

КЛ а 9-а:

- 2 пробе атлетиче, де преферат дин групе диферите;
- Елементеле акробатиче статиче ши динамиче акробатикэ (дин челе фэкуте ын класеле антериоаре) ши вариетате де лагэрь де элементе;
- О сэритурэ ла апаратул де жимнастикэ, ла алежеря елевилор;
- 2 жокурь sportive, ла алежеря елевилор.

КЛ. а 10-а:

- Челе 2 пробе фэкуте ын класа антериоарэ;
- Жимнастикэ акробатикэ;
- Сэритурэ ла апаратул де жимнастикэ;
- 2 жокурь sportive, ла алежеря елевилор.

КЛ. а 11-а:

- 3 пробе атлетиче, дин групе диферите, динтре челе оферите де кэтре професор;
- Жимнастика акробатикэ;
- О сэритурэ ла апаратул де жимнастикэ, ла алежеря елевилор, дин челе цнвэцате;
- ун жок спортив, ла алежеря елевилор.

КЛ. а 12-а:

- 3 пробе атлетиче, дин групе диферите, динтре челе оферите де кэтре професор;
- Жимнастика, ла алежере: аэробика, ритмикэ, артисттикэ спортивэ;
- ун жок спортив, ла алежеря елевилор.

Жокуриле sportive каре се пот преда ын класеле 9-12 сынт: баскет, фотбал, ханбол, волей, торбал (се предау ын кадрул орелор де екстиндере), гоалбол (невэзэторь).

Дисциплините sportive алтернативе сынт предате ку апробаря директорулуй унитарий де ынвэцэмынт, пе периоаде пречизате, ачест пот фи: бадминтон, чиклотуризм, данс спортив, дан фолклорик спечифик зоней, жимнастикэ ритмикэ, ынот, корфбал, ориентаре спортивэ, патинаж пе гяцэ/роле; сание, ский алпин, ский фонд, спорт аеробик, шах, регби – таг, тенис де масэ, трынта. Кнцинутуриле ши критерииле де евалуаре аференте фиекэрей дисциплине sportive алтернативе се алаборязэ де кэтре професорул класей ши се авизязэ де кэтре инспекторатул школар де спечииалитате.

Верификаря куноштинцелор:

1. Че сынт жокуриле sportive?
2. Каре сынт жокуриле sportive че се предау ла класа а 5-а?
3. Каре сынт жокуриле sportive че се предау ла класа а 9-а?
4. Енумераць трей дисциплине sportive комплементаре каре се пот преда ла класа а 10-а!

1.4. Жокуриле динамиче. Класификаря жокурилор де мишкаре.



Ын капитолул де фацэ презинтэ диферите класификэрь але жокурилор ши а жокурилор динамиче де мишкаре). Жокуриле де мишкаре сынт детерминате де карактеристичиле принчипале кум ар фи: натура лор, вырста партичипанцилор ши де базэ материалэ екстенцэ.

Жокуриле динамиче десемнязэ о активитате физикэ сау менталэ спонтанэ фэрэ утилитате имедиатэ, женератоаре де дистракцие, плэчере ши реконфортаре. Еле депэшеск лимителе уней активитэць пур биоложиче сэй физиче, есенца лор фиинд менталэ (Сабыу Гх., 2005).

Жокуриле де мишкаре сынт детерминаре де карактеристичеле принципале кум ар фи: натура лор, ыраста партичипанцилор ши де базэ материалэ екстентэ.

Ын литература де спечиаалитате гэсим о вариетате де класификэрь, енумерэм кытева:

Гросс К. ле класификэ астфел:

- * ку функций женерале;
- * де експерементаре;
- * моторий;
- * сензориале;
- * интеллектуале;
- * де воинцэ;
- * афективе.

Стерн В. Ымпарте жокуриле ын:

- * индивидуале;
- * сочиале.

Бухлер К. Аре урмэтоаря класификаре:

- * жокурь функционале (сензорио-моторий);
- * жокурь де фикциуне ши илузие;
- * жокурь де речептивитате;
- * жокурь де конструкций;
- * жокурь колективе.

Пиажет Ж. Ымпарте ын 3 категории:

- * жокурь, екзерчиций;
- * жокурь ку регуль;
- * жокурь симболиче.

Шкеопу У. а елаборат о класификаре ын функции де концинутурь:

- * жокурь де репродучере а унор евенименте;
- * жокурь де мишкаре;
- * жокурь де креацие;

* жокурь ку субъект, ку регуль.

Кырстя Гх. Класификэ жокуриле астфел:

* жокурь де мишкаре;

* жокурь прегэтитоаре пентру жокуриле sportive;

* жокурь sportive.

Тодя Ф. С. Класификэ жокуриле пе база унуй сет де критерий:

* Дупэ модул де организаре а партичипанцилор:

– жокурь ку ымпэрциря колективулуй пе групе сау екипе;

– жлкурь фэрэ ымпэрциря колективулуй пе групе сау екипе.

* Дупэ локул де десфэшураре:

– жокурь ын аер либер;

– жокурь ын ынтериор.

* Дупэ медиул сау теренул пе каре се десфэшоарэ:

– жокуриле пе супрафеце ускате;

– жокурь пе зэпадэ/гяцэ;

– жокурь пе апэ.

* Дупэ зона жеографикэ:

– жокурь ла маре;

– жокурь ла мунте.

* Дупэ градул организаторик ын каре се практикэ:

– жокурь ын табере;

– жокурь ын стациунь балнео-климатиче;

– жокурь ла лекция де едукацие физикэ;

– жокурь ын рекряция организатэ;

– жокурь ын активитатя ындепендентэ.

* Дупэ обьективеле иснтруктив-едукатив пе каре ле визязэ:

– жокурь пентру атенцие, каптаре ши едукаря ачестея;

– жокурь пентру дезволтаря калитэцилор мотриче де базэ;

– жокурь пентру ынвэцаря деприндерилор сау причеперилор мотриче

(консолидаря, перфекционаря сау верификаря ачестора).

* Дупэ материалеле фолосите:

- жокурь ку объекте, апарате;
- жокурь фэрэ объекте, апарате.

* Дупэ обьективеле активитэцилор де едукацие физикэ ши спортивэ:

- жокурь пентру ынвэцаря, консолидаря ши перфекционаря деприндерилор де базэ ши утилитар-апликативе;
- жокурь пентру ынвэцаря, консолидаря ши перфекционаря деприндерилор сау причеперилор спечифиче диверселор рамурь ши пробе sportive;
- жокурь пентру дезваотаря калитэцилор мотриче де базэ;
- жокурь пентру каптаря ши едукация атенцией.

Жокуриле динамиче сынт презенте ын активитатя де едукацие физикэ ши спортивэ, домениу ын каре гэсим урмэтоаря класификаре:

- жокурь креативе – де конструкции, жокурь драматиче;
- жокурь популаре;
- жокурь пентру шкоалэ;
- жокурь де ярнэ;
- жокурь ын апэ;
- жокурь sportive.

Одатэ ку еволюция омулуй с-ау дезволтат ши жокуриле, с-ау креат форме спечифиче, каре контрибуе ла дезволтаря психикэ ши физикэ а копиилор, асигурэ армония ынтре посибилитэць ши невоиле ачестора.

О алтэ класификаре ар фи:

1. Жокурь креативе.
2. Жокурь ку регуль: жокурь дидактиче, жокурь популаре, жокурь де мишкаре.

Яр жокуриле де мишкаре се ымпарт ын жокурь школаре ши жокурь sportive. Жокуриле школаре сынт челе каре пот фи фолосите пентру реализаря обьективилор дидактиче ши едукативе, каре ау регуль проприй, дар ши модификабиле, се пот жука ынтр-ун тимп ши ефектив флексибил, ку

мижлоаче дидактиче сау фэрэ. Одатэ ку модификаря регулилор се инфлуенцязэ комплекситатя ши греутатя жокулуй. Резолваря ку сукчес а унор проблеме але жокулуй, конституе ефичиенца ачестуя. Карактеристика доминантэ есте ынтречеря, каре дезволтэ спиритул компетитив ал копиилор.

Жокуриле школаре се класификэ астфел: жокурь ку алергаре ши де-а принселя, жокурь де тип штафетэ, жокурь де ынтречере, жокурь де луптэ, жокурь ку минжя.

Верификаря куноштинцелор

1. Кум се класификэ жокуриле дупэ Пиажет?
2. Кум се класификэ жокуриле дупэ Шкеопу У.?
3. Кум се класификэ жокуриле школаре?

1.5. Жокуриле ку минжя.



Жокурилор ку минжя сынт челе май ажере де партичипанций ла жок. Ын ачест капитал сынт презентате аспекте принципале каре стау ла база жокурилор ку минжя, порнунд де ла апариция лор, форма минжилор, пынэ ла акциуниле де жок.

Ла ачесте жокурь се жоакэ ку ун объект спечифик, минжя. Ынкэ дин антикитате, жокул ку минжя а фост куноскут де кэтре попоаре, дин морминтеле ежиптенилор ау фост сустрасе минжэ дин лут ку диаметрул де 3-7 чм. Гречий ши романь, минжиле лор дин пьеле, ау ымплут ку пуф, лынэ сау семинце, дар с-ау дескоперит ши минжэ умплуте ку фэйнэ ши нисип. Ын рындул попоарелор античе, жокул ку минжя ау фост суб форма ле арункаре ын лунжиме сау ынэлциме, романий ау ловит минжя кяр ку пумнул сау ку мэнушь спечиале.

Одатэ ку еволюция омений, минжя капэтэ о формэ ротундэ ку диферите умплутурь, даторитэ ачестуй фапт с-ау дезволтат ши диферите техничь де трансмитере а минжий. Май тырзиу ачесте минжь ау фост конфекционате дин пластик сау дин пьеле, девенинд мижлоаче спечифиче але диферителор рамурь sportive. Апар ши минжиле медицинале, каре се фолосеск пентру коректаря мишкэрилор ши ерау умплуте ку филче, пэр де анимал.

Бн мажоритатя жокурилор ку минжя, фаза жокулуй депинде директ де старя минжий, каре поате фи арункатэ сау ловитэ ын диверсе фелурь де кэтре жукэторь. Де че не плаче сэ жукэм?

Де че минжя есте объектул чел май куноскут ши агреат объект де жоакэ? Рэспунсул ла ачястэ ынтребаре ле гэсим ын рэспунсуриле копиилор пынэ ла адулць:

- ✓ Минжя есте ротундэ, се ростоголеште, саре ши збоарэ – афирмэ копий;
- ✓ Есте плэкут ла атинжере;
- ✓ Се поате жука индивидуал ши ын груп;
- ✓ Оферэ диферите ситуаций;
- ✓ Жокуриле ку минжя сынт ноначидентале ши фэрэ лимитэ де вырстэ;
- ✓ Жокуриле ку минжя, индиферент де секс, дакэ се жокаэ микс сау пе секс, оферэ о вариетате де шикэрь;
- ✓ жокуриле ку минжя, дезволтэ ындемнаря ши асигурэ о дезволтаре мултилатералэ;
- ✓ Минжя конферэ ефичиенца;
- ✓ Жокуриле ши екзерчицииле ку минжя сынт мижлоаче ефичиенте ын рекупераля моторие.

Акциуниле каре се фак ын кадрул жокулуй ку минжя, експримэ интеракциуня де базэ динтре ом-минже, ачестя сынт:

- ✓ ынтраля ын посесия минжий;
- ✓ посесия минжий;
- ✓ трансмитеря минжий.

Ачестя моменте се сукчед ынтра еле, формынд чиркуитул систематик ал акциунилор.

Бнтра ын посесия а минжий

Акциуня ынчепе одатэ ку интаря ын посесия минжий. Посибилитэциле де ынтра ын посесия минжий:

- ✓ ын урма грешелилор ефектуате де кэтре адверсар;
- ✓ вариантэ сигурэ ши ушоарэ;
- ✓ пентру а ынтра ын посесия минжий ажунже доар сэ не позиционэм кореспунзэтор;
- ✓ пе лынгэ о бунэ позиционаре есте невое ши де алте мишкэрь май комплексе;
- ✓ ын унеле ситуаций се обцине посесия минжий ши прин ростооголире, плонжаре дупэ объект.

Посесия минжий

Посесия минжий ынсямнэ сэ ай контролул сигур асупра ей. Ачяста се реализязэ прин цинеря (приндеря) сау прин атинжеря объектулуй.

Приндеря сау цинеря минжий, ку доуэ мынь, есте чя май сигурэ ши ушоарэ посесие. Посесия прин атинжеря минжий есте фоарте скуртэ екзистындрэ посибилитатя де а греша май фреквент. Ынсэ екзистэ мулте жокурь sportive каре ау ын техника лор ачест прочедеу, ка ши посесие (екз. Волей).

Трансмитеря минжий.

Трансмитеря минжий поате фи ун момент дечесив ын ефечиенца мултор жокурь, чя че привеште резултатул. Ачяста ын функцие де обьектив се поате реализа астфел:

- Прин ауототранмитере (пасаре, дриблинг ш.а.);
- Спре (ла) партенер;
- Спре (ла) о цинтэ.

Есте евидент сэ динтре челе трей форме де трансмитере а минжий, чел май интересант ши популар есте трансмитеря кэтре, пе ла о цинтэ (екз. кош де

баскет, терен адверс, поартэ, цинтэ ш.а.), деоарече ачест лукру инфлуенцязэ директ перформанцеле. Дин ачастэ каузэ креште трансмитеря минжий прин пасаре ынтре коекиперь ши активитатя девине дистрактивэ ши атрактивэ.

Мултитудиня де мишкаре пе каре ле поате ынваца ун ом, а кондус ла дескопериря/инвентаря а диферителор форме де минжь, де диферите дименсиунь ши дин диферите материале. Ын ачелаш тимп с-а модификат трансмитеря лор, каре се поате реализа ши ку диферите объекте ажутэтоаре. Екземплификэм кытева жокурь спортурь каре се реализязэ ку минже, ку сау фэрэ объекте ажутэтоаре ла трансмитере:

Табел 1.

Екземпле де жокурь sportive, жукате ку диферите минжь

| <i>Жок спортив ку минже</i> | <i>Фрома минжий</i> | <i>Материал де конфекция</i> | <i>Объект де трансмитере</i> |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Баскет | сферикэ | Пьеле, пластик ку камерэ | – |
| Билиард | сферикэ | Ос де елефант, пластик де есенца тарэ | такурь |
| Голф | сферикэ | Гумэ де есенцэ тарэ, пластик | кресе |
| Хокей | Пук – формэ де диск | Гумэ де есенцэ тарэ, пластик | кресе |
| Поло пе апэ | сферикэ | Пьел сау пластик резистент ла апэ | – |
| Рэгби | овалэ | Пьеле, пластик ку камерэ | – |
| Тенис де масэ | сферикэ | Пластик, целулозэ | палете |

Верификаря куноштинцелор.

1. Дефиниць жокуриле ку минжя!
2. Енумераць кытева аргументе, де че не плаче сэ жукэм ку минжя?
3. Каре сынт акциуниле каре се пот ефектуа ку минжя?
4. Кум се поате реализа трансмитеря минжий?

1.6. Аспекте привинд апликабилитатя жокурилор де мишкаре (динамиче) ын лекция де едукацие физикэ ши антренаментеле sportive (Жокуриле де мишкаре ын активитатя дидактикэ).



Практикаре жокуриле де мишкаре, фие индепендент сау организат, антренызэ ун нумэр маре де копий, ын активитэциле де едукацие физикэ ши sportive. Ачесте жокурь, ын маря лор мажоритате, се пот десэфшура пе спаций мич, фэрэ аменажэрь спечифиче, фапт че ле фаче акчесибиле. Фолосите ын лекция де едукацие физикэ, сигурэ реализаря уней денситэць оптиме, атыт дин пункт де ведере мотрик кыт ши функционале.

Практикаре жокуриле де мишкаре, фие индепендент сау организат, антренызэ ун нумэр маре де копий, ын активитэциле де едукацие физикэ ши sportive.

Ачесте жокурь, ын маря лор мажоритате, се пот десэфшура пе спаций мич, фэрэ аменажэрь спечифиче, фапт че ле фаче акчесибиле.

Фолосите ын лекция де едукацие физикэ, сигурэ реализаря уней денситэць оптиме, атыт дин пункт де ведере мотрик кыт ши функционале. Карактеристика де ынтречере креазэ ун кадру фаворабил де десэфшураре а лекцией де едукацие физикэ ын шкоалэ.

Ка мижлоаче але активитэций дидактиче, жокуриле де мишкаре презентэ нумероасе авантаже, еномерэм кытева динтре ачестя:

- контрибуе ла менцинеря уней стэрь оптиме де сэнэтате ши ла дезволтаря армонюасэ а организмулуй.
- креазэ стэрь эмоционале позитиве.
- контрибуе ефичиент ла дезволтаря калитэцилор мотриче, ла формаря деприндерилор ши причеперилор мотриче де базэ ши спечифиче унор рамурь sportive.

- стимулязэ колабораря ку партенерий де жок.
- фачилитязэ интеграря ын колектив, идентификаря либерулуй ши асумаря унор респонсабилитэць персонале
- контрибуе ла едукаря калитэцилор морале
- контрибуе ла дезволтаря гындирий, а креативитэций, а капачитэций де античипаре ши а дечизией, атенцией, перчепцией ши реакцией моторий.
- стимулязэ компетитивитатя ынтре партичипанць.
- сынт мижлоче ефичиенте ын активитатя де кинетотерапие – сынт ефичиенте ын коректаря унор дефичиенце физиче.

Ын периоада прешколарэ, активитатя зилникэ а копиулуй, жокуруле де мишкаре окупэ локул чентрал.

Ын тоате чиклуриле де ынвэцэмынт, лекцииле де едукацие физикэ пот купринде жокурь динамиче, каре асигурэ реализаря обьективело едукацией физиче ши sportive. Се пот утилиза ын апроапе тоате верижиле лекцией (ексчепцие фэкынд верижиле де «Организаря колективулуй» ши «Ынфлуенцаря селективэ а апаратулуй локомотор»). Ачесте жокурь дау орей о денситате ческутэ ши о вариетате де посибилитэць професорулуй сау антренорулуй, оферэ ун кадру фаворабил де петречере а тимпулуй либер сау а активитэцилор екстрашколаре.

Ла класеле мич (примаре), жокуруле динамиче ажутэ ла ынсуширя деприндерилор де базэ ши утилитар апликативе ын кондиций вариате. Ын ачастэ фазэ се рекомандэ са жолкуруле селектате сэ фие кыт май симпле, сэ ну айбэ мулте регуль (макс. 3-4). Деоарече копий ла вырста ачеста сынт дефичитэрь ла калитатя капачитэцилор физиче, се рекомандэ ка ла алежеря жокурулор де мишкаре сэ се оптезе пентру ачеля каре концин алергэрь пе дистанцэ скуртэ, сэритурь симпле, приндерь ши арункэрь фэрэ ымпэрциря колективулуй пе екипе, май мулт се утилиязэ билатерал, деоарече спиритул де копераре ну есте дезволтат. Копий требуе ынвэцаць сэ се жоаче, ла фел кум ынвацэ тоате деприндериле. Фолосиря жокурулор де мишкаре урмэреште

ынвэцаря коордонэрий мишкэрилор ши о атенцие деосебитэ се акордэ дезволтэрий калитэцилор де базэ, витеза ши ындемнарэ.

Ынчепынд ку класеле 3-4, сэ фие утилизате ши жокурь де форцэ ши резистенцэ. Ла ачастэ ыврстэ се дезволтэ мемория, атенция девине май стабилэ, копий пот сэ резолве акциунь май комплексе ши дифичиле. Се поате трече ла жокурь ку карактер де ынтречере, ку комбинаций ши ку май мулте варианте де мишкэрь, ку диферите объекте. Се пот организа жокурь ку элементе де форцэ ши резистенцэ, дар ку дуратэ скуртэ. Дурата жокурилор сэ ну депэшыскэ 12-15 минуте. Се пот ынTRODуче май мулте ши май комплексе регуль. Ынтречериле прин жокурь де мишкаре, трептат капэтэ дификултэць май спорите, каре дезволтэ капачитатя де адаптаре психо- моторие.

Ла класеле 5-6 преокупаря копиилор пентру проприул корп (ын специал а мускулатурий) пермите практикарэ жокурилор де мишкаре ку екзерчиций де форцэ ши суб формэ де ынтречере. Елевий се пот организа ын екипе, жокуриле ау о дуратэ май лунгэ ши регуль мулт май нумероасэ. Се интродук о серие де элементе техниче дин жимнастикэ акробатикэ, диверсе деприндерь утилитар апликативе, элементе прегэтитоаре пентру ынсуширя унор техничь де базэ а жокурилор спортиве. Ын фиекаре екипэ, фикаре елев сэ айбэ ролул де кондукэтор, ачаста мобилизынду-л сэ контрибуе ла крештерэ гындулуй де рэспундере пентру активитая десфэшуратэ.

Ла класеле 7-8, жокуриле де мишкаре се десфэшоарэ май мулт пе екипе, авынд карактер де ынтречере. Ла ачастэ ыврстэ капачитатя де коордонаре а мишкэрилор скаде даторитэ диспропорцией динтре мембре ши трукь ши слабей дезволтэрь мускуларе ын рапорт ку крештерэ осоасэ, де ачея профэсорул аре сарчина сэ дозезе ку мултэ атенцие жокуриле спортиве, спре карактерул де ынтречере, ку доринца де а еши ынвингэторь

Верификаря куноштинцелор

1. Каре сынт авантажеле жокурилор динамиче ка ши активитате дидактикэ?

2. Че жокурь де мишкаре се фолосеск ын активитатя дидактикэ, ла диферите класе?

1.7. Методика алежерий, организэрий, десфэшуэрэрий ши кондучерий жокурилор динамиче.

| | |
|---|---|
|  | <p><i>Ын капитолул де фацэ сынт презентате аспектеле методиче че цин де алежеря, организаря, десфэшуэраря ши кондучеря жокуриле динамиче ын лекция де едукацие физикэ сау ын антренаментул спортив. Ачесте аспекте требуеск респектате, пентру а путя реализа обьктивеле пропусе.</i></p> |
|---|---|

Жокуриле де мишкаре презентэ нумероасе карактеристичь пентру каре сынт рекомандате ын активитатя зилникэ а копиилор ши тинерилор.

Ын скопул обцинерий уней ефичиенце максиме ши пе планул инструктив едукатив есте нечесар сэ се айбэ ын ведере жудичиоасэ, коректэ алежере, организаре, десфэшуэраре ши кондучере а жокурилор де мишкаре (динамиче).

Алежеря жокурилор динамиче

Пентру реализаря обьективелор стабилите ын активитатя де едукацие физикэ ши спорт, се импуне акордаря уней атенций деосебите алежерий жокурилор динамиче. Се ва урмэри ка жокул динамик алес сэ ынтруняскэ урмэтоареле черинце:

- сэ асигуре о прегэтире мултилатералэ, физикэ, психикэ ши моралэ;
- сэ цинэ сяма де ырста партичипанцилор, де секс, нивелул де дезволтаре, де прегэтире физикэ;
- сэ цинэ сяма де доринцеле партичипанцилор;

- сз трезяскэ интересул партичипанцилор, сз фие атрактиве;
- сз се десфэшоаре ын кондиций кыт май ижиениче;
- сз се десфэшоаре ынтр-о амбианцэ едукативэ, ын кондиций атмосфериче фаворабиле;
- сз евите акчидентаря партичипанцилор, афектаря стэрий оптиме де сэнэтате;
- сз фие ын конкорданцэ ку посибилитэциле партичипанцилор;
- сз се цинэ сяма де нумэрул челор дорничь сз партичипе ла жок;
- сз се айбэ ын ведере кондицииле материале ши екипаментеле sportive.

Формаря екипелор

Формаря екипелор ын жокуруиле динамиче требуе сз фие реализате циньнду-се конт де урмэтоареле:

- екипеле требуе сз фие егале дин пункт де ведере нумерик;
- екипеле требуе сз фие оможене, дин пункт де ведере ал форцей ши ал багажулуй де куноштинце мотриче ши технико-тактиче;
- формаря а кыт май мултор екипе фаворизязэ ангренаря а унуй нумэр кыт май маре де партичипанць;
- формаря екипелор требуе сз цинэ конт де: талие ши греутате жукэторилор;
- ын казул екипелор инегале ка нумэр унул динтре конкуренць ва ефектуа акциуня респективэ де доуэ орь.

Респектаря ачестор черинце асигурэ о бунэ организаре а колективулуй, партичипаря оптимэ а конкуренцилор ла жок, евитаря апарицией унор стэрь де немулщумире.

Пентру формаря екипелор пот фи утилизате уна динтре урмэтоареле модалитэць:

- кондукэторуд жокулуй формязэ екипеле нуминализынд компонента фиекэрей екипе;
- прин пробе де верификаре;

- прин алежеря де кэтре капитаний де екипэ, каре сынт номинализаць де кэтре кондукэторул де жок;
- прин нумэрэтоаре ефектуатэ.

Стабилиря респонсабилилор, а капитанилор де екипэ.

Капитаний де екипэ сынт номинализаць де кэтре кондукэторул жокулуй (професор) сау сынт алешь де кэтре компоненций екипей. Ачаста требуе сэ айбэ калитэць супериоаре ши ын функции де черинцеле жокулуй респектив.

Ролул кондукэторулуй де жок (организаторулуй) (КЖ)

Ынаинтя ынчеперий жокулуй, кадрул дидактик сау кондукэторул жокулуй экспликэ партичипанцилор модул де десфэшурааре а жокулуй ши дакэ есте нечесар кяр демонстрязэ. Ачаста требуе сэ фие ынтр-ун лимбаж акчесибил, кончис ши кяр ши ва купринде: денумиря жокулуй динамик, анунцая акциунилор каре компун жокул, дескриеря регулилор дупэ каре се десфэшоарэ, анунцаря кондициилор де кыштигаре, де реализаря еветуалелор пунктаже ка ши пенализэрь ши санкциунь че декург дин нереспектаря регулилор, комуникаря семнелор де ынчепер ши де ынкееаре а жокулуй, ефектуаря унуй жок де пробэ.

Санкциуниле акордате нереспектэрий регулилор пот фи прин скэдеря пунктажелор, мергын д пынэ ла елиминаря темпорарэ сау дефинитивэ а жукэторилор.

Се рекомандэ, ка ла ыврста микэ, сэ партичипе ши кондукэторул жокулуй. Ын казул унор грешель комуне обсервате ла тоате екипеле партичипанте се ынтрерупе жокул ши се дау ной экспликаций, реферитоаре ла грешель, ши се рея жокул.

Десфэшураря жокурилор динамиче

а) Ынчеперя жокулуй

Ынчеперя жокулуй есте дат де кэтре кондукэторул жокулуй, дупэ че се реализязэ ымпэрциря пе екипе а партичипанцилор.

Ынчеперя жокулуй се поате реализа прин: кондукэторул номинализязэ екипа каре ынчепе прима, прин тражере ла сорц, ынтречерь ынтре капитаний де екипе ш.а

б) Десфэшураля жокулуй

Пе тот паркурсул жокулуй кондукэторул де жок требуе сэ цинэ конт де урмэтоареле:

- сэ фие атент ла еволюция тутурор партичипанцилор;
- сэ фие ымпарциал ын акордаря пунктелор;
- сэ евите продучеря де акчиденте;
- сэ асигуре дисциплина ши атмосфера дестинсэ, буна диспозицие.

Пентру а реализа о дозаре кореспунзэтоаре се поате рекурже ла урмэтоареле:

- модификаря дименсиунилор супрафецей де жок;
- мэриря сау диминуаря дуратей де жок, а нумэрулуй де репетэрь сау а нумэрулуй де мижлоаче;
- мэриря сау диминуаря нумэрулуй де партичипанць;
- компликаря сау симплификаря регулилор де жок.

Ла жокуриле суб формэ де штафетэ есте рекомандабил ка нумэрул де репетэрь сэ фие чел пуцин егал ку нумэрул де екипе, яр ла жокуриле лимитате ын тимп, ка дурата де десфэшураре, ачаста требуе сэ фие ачешь пентру тоате екипеле партичипанте.

Дурата де жок пентру диферите вырсте се реализязэ астфел:

- ла вырста 7-8 ань поате фи 5-15 минуте
- ла вырста де 9-10 ань поате фи 10-25 минуте.

в) Ынкееря жокулуй

Ынкееря жокулуй есте бине сэ фие пречедатэ де анунцаря ку чева тимп ынаинте а дуратей сау а нумэрулуй де репетэрь рэмасе.

Дупэ ынкееря жокулуй кондукэторул анунцэ кыштигэторий сау резултатул. Се ва фаче о анализэ а жокулуй, евиденциинд грешелеле прекум ши а модулуй ын каре сау респектат регулиле.

Рекомандэрь методиче се цин конт де:

- ✓ алежеря жокулуй требуе сэ фие ын функции де вырстэ ши сексул партичипанцилор, де партикуларитэциле сомато-функционале ши психиче, прекум ши ын функции де нивелул де прегэтире ши дезволтаре а лор;
- ✓ сэ айбэ ын ведере кондиций материале диспонибиле;
- ✓ екипеле сэ фие де валорь апропиате де нумэр егале;
- ✓ елевий скутиць пот фи ангренаць ын жок ын ролул де арбитру;
- ✓ се рекомандэ стимуляря спиритулуй де компетицие ши а фаир-пали-улуй.

Верификаря куноштинцелор

1. Кум се поате алеже екипеле де жок?
2. Чине поате сэ фие кондукэтор де жок? 39
3. Каре сынт рекомандэриле методиче пентру жокуриле динамиче?

КАПИТОЛУЛ II. КОЛЕЖЕРЕ ДЕ ЖОКУРЬ



Резумат ын ачест капитал сынт презентате о серие де жокурь де мишкаре каре се пот фолоси ын лекция де едукация физикэ ши ын антренаментеле sportive. Фиекаре жок аре о презентаре детайлатэ: денумиря, скоп, лок де десфэшураге, нумэр де жукэторь, материале, дескриера жокулуй, регуль.

АЛ ТРЕЙЛЯ ФУЖЕ

Скоп: Жокул дезволтэ витеза ши ындемнарэ

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураге: Се жоакэ ын салэ, терен, курте

Нумэрул жукэрилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий вор ста пе перекь кыте дой, спате фацэ ын черк. Дой жукэторь сынт либерь ши аляргэ унул дупэ алтул ын журул черкулуй пе партя екстериоарэ, дакэ жукэторул урмэрит есте атинс девине урмэритор, де асеменя чел урмэрит поате скэпа дакэ се ашызэ ын фаца уней перекь ши чел де ал трейля жукэтор девине урмэрит.

Регулэ

– ну се пермите траверсаря черкулуй прин интериор.

АРУНКАРЯ ПРИН ЧЕРК

Скоп: перфекционаря деприндерий де арункаре

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: сала, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 черкурь де жимнастикэ, 2 минжь не ойнэ.

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымэрциць ын 2 екипе егале ка нумэр, афлате ын спателе уней линий трасатэ пе сол, ла о дистанцэ де 8-10 м фацэ де черкул агэцат пе зид сау пе ун супорт, ла о ынэлциме де 3-4 м.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере, примий жукэторь (каре ау минжя де ойнэ) арункэ, урмэринд сэ трякэ минжя прин черк. Рекуперязэ минжя ши о предау урмэторулуй, каре континуэ жокул.

Регуль:

- неынтродучеря минжий прин черк се пенализязэ ку 1 пункт
- кыштигэ екипа каре чел май пуцине де пенализаре.

АРУНКЭ ПРЕЧИС!

Скоп: дезволтаря деприндерий де а арунка ши а пречиза мишкаря

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: сала, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 минжь (волей, еластиче, гандбол, баскет) ши 2 кутий де ла лада де жимнастикэ.

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе, ашезате ла о дистанцэ де 8-10 м фацэ де ун репер. Ла ачест репер ын фаца фиекэрей екипе се афлэ ашезатэ кыте о кутие де ла лада де жимнастикэ. Примул жукэтор дин фиекаре екипэ цине ын мынь о минже

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере жукэторий арункэ минжя пе каре требуе сэ о пласезе ын интериорул кутией де ладэ, аляргэ ши рекуперязэ минжя пе каре о трансмите урмэторулуй жукэтор, кыштигэ екипа каре терминэ прима, фэрэ пенализэрь, сау ку челе май пуцине пункте де пенализаре.

Регулэ: фиекаре грешялэ (де а пласа минжя ын кутие) се пенализязэ ку 1 пункт.

АЛЕРГАРЯ ҮН САЧЬ

Скоп: дезволтаря ындемынэрий

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: сала, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: сачь де рафие

Организаря жокулуй:

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе егале ку нумэр, афлате ын спателе уней линий де плекаре, трасате пе сол ла о дистанцэ де 10-15 м фацэ де перете. Примий жукэторь ау пичоареле ынтродусе ынтр-ун сак, пе каре-л цин ку мынеле де о парте де алта.

Десфэшураря жокулуй: Ла семналул де ынчепере примий дин фиикаре екипэ се депласязэ прин алергаре, атинг перетеле ши се ынторк ла екипэ прин ачелашь фел де депласаре.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима ши екзекутэ чел май корект.

БРОСКУЦЕЛЕ – ҮН ЛАК, ПЕ МАЛ

Скоп: Жокул дезволтэ витеза де реакции ши атенция

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураре: Се жоакэ ын салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря локулуй: Пе сол маркязэ ун черк (лакул) май маре сау май мик, ын функции де нумэрул жукэторилор – броскуце. Жукэторий сынт ашезаць ын спателе чиркумферинцей черкулуй, унул лынгэ алтул. Үн мижлокул черкулуй стэ кондукэторул де жок, каре стригэ «Үн лак», сау «Пе мал»!

Десфэшураря жокулуй: Ла команда ын лак, жукэторий требуе сэ сарэ интериорул черкулуй, яр ла команда пе мал, ей требуе сэ сарэ ын афара луй. Пентру а верифика атенция жукэторилор се поате да ачешь командэ де 2 орь,

сау пот фи интеркалате кувинте асемэнэтоаре ку комензиле. Жукэторул каре грешеште есте елиминат дин жок.

БУКЕЦЕЛЕЛЕ

Скоп: дезволтэ витеза де реакции, атенция ши орьентаря спациалэ

Вьрста: 7-12 ань

Лок де десфэшуurare: Се жоакэ ын салэ, терен, курте

Материале:

Десфэшуurareя жокулуй: Жукэторий стау пе тот теренул, яр кондукэторул де жок стригэ ун нумэр. Жукэторий требуе сэ формезе букецеле каре сэ куприндэ нумэрул стригат де кондукэтор, жукэторий каре рэмын ын афара де букецеле сынт пенализаць.

БАСТОНУЛ СЭРИТ

Скоп: дезволтаря атенцией ши а витезей де реакции

Вьрста: 6-14 ань

Лок де десфэшуurare: салэ, терен

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 бастоане де жимнастикэ.

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе егале ашезаць ын колоанэ, кьте унул. Примий дин фиекаре колоанэ примеск кьте ун бастон. Десфэшуurareя жокулуй: Ла семнал, жукэторий ку бастонул алярнэ спре капэтул ширулуй цинынд бастонул ын позиции оризонталэ, ла о ынэлциме де 20-50 чм. Жукэторий требуе сэ сарэ песте бастон. Дупэ ефектуаря курсей бастонул се предэ жукэторулуй каре репетэ акциуня.

Регулэ: Кыштигэ екипа каре акзекутэ май репедэ ши фэрэ пенализэрь.

БУМ-БУМ

Скоп: дезволтаря атенцией

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт диспушь ын формацие ку кареу сау семичерк.

Десфэшураге жокулуй: Кондукэторул де жок прунунцэ ку глас таре о цифрэ ши ынчепе жокул, астфел: жукэторий се нумэрэ ынчепынд дин фланкул дрепт ын континуаре ши кынд се ажунже ла цифра пропусэ жукэторул респектив ва требуи сэ спунэ «бум», ла фел ши ын казул мултиплилор цифрей.

Регуль:

– жукэторь каре грешеск сынт елиминаць дин жок

– цифра поате фи скимбатэ де кыте орь се вря.

КРАБИЙ ШИ КРЕВЕЦИЙ

Скоп: дезволтаря витезей де реакции, атенцией ши а абилитэций.

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураге: Се жоакэ ын салэ, терен, курте

Материале: –

Десфэшураге жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе егале, диспушь де о парте ши де алта а уней линий трансверсале, ла мижлокул теренулуй. О екипэ репрезинтэ «крабий», яр чялэлалтэ «кревещий». Кынд кондукэторул де жок стригэ уна дин екипе, ачаства требуе сэ алерже пынэ ын спателе линейей де фонд а теренулуй, чялэлалтэ екипэ аляргэ дупэ ей сэй приндэ. Чей атиншь ын спациу де жок вор фи луаць призониерь (сау се пот акорда пункте). Принзэторий пот сэ атингэ унул сау май мульц урмэриць.

ЧЕРКУЛ ЗБУРЭТОР

Скоп: дезволтаря витезей де реакции ши а ындемнэрий

Вьрста: 8-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-30, дакэ нумэрул жукэторилор есте маре ей се ымпарт ын май мулте екипе, ын аша фел ынкыт черкул сэ ну фие пря маре.

Материале: сэкулец ку нисип принс ла ун капэт ку о коардэ (фрынгие).

Организаря жокулуй: Формация де жок есте де черк, жукэторий сау ку фаца кэтре центру. Ын центрул черкулуй се афлэ ун жукэтор каре цине ын мынь фрынгия де каре есте принс сэкулецул

Десфэшураря жокулуй: ла команда кондукэторулуй де жок, жукэторул дин центру ынвырте сэкулецул дескриинд ку ел ун черк май маре де кыт чел а жукэторилор, каре требуе сэ сарэ ка сэ ну фие атиншь де сэкулец. Жукэторий атиншь сынт елиминаць.

Регулэ: сэкулецул ну ва фи ридикат май сус де женункь. Кыштигэ елевул каре рэмыне чел май мулт ын жок.

ЧЕРКУЛ ОКИТ

Скоп: дезволтаря ындемнэрий ши а деприндерий де арункаре

Вырста: 6-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен

Нумэрул жукэторилор: 10-30

Материале: сэкулец ку нисип ши минже де ойнэ

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе ын колоанэ кыте унул. Примий дин фиекаре екипэ ау кыте о минже де ойнэ. Ла о дистанцэ де 5-10 м фацэ де екипе, пе перете сау пе ун паноу се десенязэ май мулте черкурь концентриче, нотате фиекаре ку пункте, ын черкулецул дин мижлок се ашызэ сэкулецул ку нисип.

Десфэшураря жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок фиекаре екипэ, арункэ пе рынд ынчеркынд сэ окаяскэ сэкулецул де нисип. Се нотязэ пентру фиекаре екипэ пунктеле реализате дин арункаре.

Регулэ: кыштигэ екипа каре обцине чел май маре нумэр де пункте.

КУРСА ПЕ НУМЕРЕ

Скоп: дезволтаря форцей ши а витезей де екзекуцие

Върста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 12-30 (жукэторий требуе сэ фие ун нумэр пар)

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе ашезаць ын колоанэ кыте уну, шезынд ку пичоареле ынкручишате, ей сынт нумеротаць де ла 1 ла ...

Десфэшураге жокулуй: Ла семналул кондукэторулуй де жок нумереле стригате се ридикэ околеск проприя екипэ ши се ашазэ ла локул луй. Елевул каре кыштигэ адуче ун пункт екипей сале. Жокул континуэ пынэ кынд тоць жукэторий ау фост стригаць

Регулэ: околиря се фаче ын тотдяуна спре стынга.

КУРСА ЫН ТРЕЙ ПИЧОАРЕ

Скоп: дезволтаря ындемнэрий

Върста: 6-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-30

Материале: доуэ пангличь ку о лунжиге де 50 чм сау фуларе.

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе ын перекь. Примий дин фиекаре екипэ ышь лягэ ымпреунэ пичорул дин интериор. Ла дистанцэ де 10-15 м ын фацэ фиекэрей екипе се маркязэ пункте, каре требуе околит.

Десфэшураге жокулуй: Ла командэ примеле перекь аляргэ ын «трей» пичоаре, околеск семнул, се ынторк ын алергаре ши предау легэтура ла перекя урмэтоаре, каре ва континуа жокул.

Регулэ: Кыштигэ екипа каре терминэ прима фэрэ пенализэрь.

КУРСА СПАТЕ ҮН СПАТЕ

Скоп: дезволтэ витеза де депласаре

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын 2 екипе егале ка нумэр. Жукэторий пе перець, спате ын спате апукат речипрок ла нивелул коателор, се афлэ ын спателе линией де плекаре.

Десфэшураге жокулуй: Ынаинтя екипелор, ла о дистанцэ апроксиматив 10 м се трасязэ линия де сосире. Ла семналул кондукэторулуй де жок, перекиле порнеск ын алергаге спре линия де сосире. Перека каре ажунже прима кыштигэ ун пункт пентрц екипа са.

Регуль:

– Перекиле ну ау вое сэ дя друмул ла мынь, требуе сэ алерже тот тимпул спате ын спате

– Кыштигэ екипа каре акумулязэ челе май мулте пункте.

ЧИНЕ ТРАНСПОРТЭ РОАБА МАЙ РЕПЕДЕ

Скоп: дезволтаря форцей ши а ындемнэрий

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць пе перець ши се афлэ ын спателе уней линий. Ла дистанцэ де 10 м се трасязэ о алтэ линие. Унул дин фиекаре переке се афлэ сприжинит пе палме, яр колегул ыл принде пе гамбе.

Десфэшураге жокулуй: Ла командэ, перекиле се депласязэ пынэ ла семн ши се ынторк ынапой ын ачелашь фел.

Регуль:

– фиекаре переке требуе сэ ажунгэ ла линия де сосире фэрэ сэ дя друмул пичоарелор;

– жукэторий сэ фие атенцие сэ ни се рэняскэ;

– Кыштигэ перека каре терминэ примул.

ЧИНЕ ЕСТЕ МАЙ ПУТЕРНИК

Скоп: дезволтаря форцей

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: 2 фрынгий (корзь де жимнастикэ) ку о лунжиге де 2-3 м

Организаря жокулуй: Колективул се ымпарте ын 2 групе егале ка нумэр, диспусе фацэ ын фацэ, де о парте ши де алта а уней линий трасате пе сол. Жукэторий се цин унул де алтул принзынду-се де мижлок ку амбеле мынь.

Десфэшураге жокулуй: Примий дин фиекаре екипэ принд фрынгия ку амбеле мынь. Ла командэ фиекаре екипэ траже де фрынгие ынчеркынд сэ трагэ екипа адверсэ песте линие.

Регуль:

– ын тимпул жокулуй, жукэторий требуе сэ се цинэ унул де алтул, пентру а евита акчиденте;

– кыштигэ екипа каре реушеште сэ трагэ адверсарий песте линие.

ЧИНЕ СЕ КАЦЭРЭ МАЙ РЕПЕДЕ

Скоп: дезволтаря витезей ши а ындемнэрий

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: 2 скэрь фиксе

Организаря жокулуй: колективул есте ымпэрцит ын 2 екипе егале ка нумэр, диспусе ла о дистанцэ де 8-10 м ын спателе скэрилор фиксе.

Десфэшураля жокулуй: ла командэ примий дин фиекаре екипэ аляргэ, се кацарэ пе скара фиксэ ши атинже перетеле де асупра ултимий стынжий. Кобоарэ де пе скара фиксэ (фэрэ сэ сарэ) ши предау штафета ла урмэторул.

Регулэ: Кыштигэ екипа каре терминэ чел май репедэ фэрэ пеналитэць.

ЧИНЕ САРЕ МАЙ ДЕПАРТЕ

Скоп: дезволтаря форцей мембрелор инфериоаре ши а атенцей

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: Колективул есте ымпэрцит ын 2 екипе егале ка нумэр диспусе ын спателе уней линий трасате пе сол. Фиекаре екипэ аре ун жукэтор каре маркязэ дистанца сэритурий.

Десфэшураля жокулуй: Ла командэ, примий дин фиекаре екипэ екзекутэ о сэритурэ ын лунжиге де пе лок, яр жукэторул арбитру ынсемнязэ лунжиге сэритурий. Де ла ачест семн саре урмэторул жукэтор ши тот аша пынэ сар тоць жукэторий дин екипэ.

Регулэ: Кыштигэ екипа каре ынсумязэ чя май маре дистанцэ.

КАЛКЭ УМБРА

Скоп: дезволтаря форцей, витезей ши а ындемнэрий

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Колективул се ымпарте ын 2 екипе. Жукэторий фацэ ын фацэ пе перекь, ын каре сынт дой жукэторь дин амбеле екипе.

Десфэшураля жокулуй: Ла семналул де ынчепере перекиле ынчеп сэ сарэ ынтр-ун пичор ши чел каре реушеште сэ калче умбра адверсарулуй

кыштигэ ун пункт пентру екипа са. Кыштигэ екипа каре аре челе май мулте пункте.

Регуль:

– Жукэторул каре кобоарэ челэлалт пичор пе сол пьерде ун пункт

– Есте интерзисэ скимбаря пичорулуй де сприжин

– Жокул поате сэ се десфэшоаре ку тоате перекиле де о датэ сау пе рынд

пентру фиекаре переке.

КАЛ ШИ КЭЛЭРЕЦ

Скоп: девзолтаря форцей ши а деприндерий де транспорт а греутэций

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшурае: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць пе 2 екипе диспусе ын перекь, ын каре унул есте калул ши челэлалт кэлэрецул. Екипеле сынт пласате ла о дистанцэ де 10-15 м фацэ де ун семн маркат пе сол.

Десфэшураря жокулуй: Ла семналул де ынчепере кэлэрецул стэ ын кэларе пе спателе калулуй ши порнеск ын алергаре пынэ ла семн, се ынторк ла екипэ ын ачелашь фел де депласаре, предэ штафета екипей урмэтоаре.

Регуль:

– кыштигэ екипа каре терминэ прима

– ну се адмите ка жукэторул каре стэ кэларе сэ айбэ пичоареле сприжините пе сол.

КЫШТИГЭ ЧЕЛ ЫНДЕМНАТИК

Скоп: дезволтаря ындемнэрий ши коордонэрий ши а спиритулуй де ынкредере.

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшурае: салэ

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: атытя минжь де баскет сау медицинале кыте перекь сынт

Организаря жоклуй: ын спателе уней линий трасате пе сол сынт диспусе пе доуэ екипе а кытор жукэторь сынт кулкаць пе сол ку фаца ын сус. Ынтре чей дой адверсарь се афлэ о минже де баскет сау медициналэ

Десфэшураля жокулуй: ла семналул де ынчепере фиекаре партичипант каутэ сэ кыштиже минжя трэгынд де ачаста спре ел ши интрынд ын посесия ей. Кыштигэ екипа ку чел май маре нумэр де минжь обцинуте.

Регулэ: жукэторий н-ау вое сэ депэшыскэ ку корпусу линия де сепараре.

КУРСА ДЕ НУМЕРЕ

Скоп: дезволтэ витеза де депласаре ши атенция

Вырстэ: 7-12 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр афлате ын спателе уней линий трасате пе сол. Жукэторий дин фиекаре екипэ сынт нумеротаць де ла 1 ла кыт сынт.

Десфэшураля жокулуй: кондукэторул де жок стригэ ун нумэр, яр жукэторий дин челе доуэ екипе каре ау нумэрул респектив аляргэ пынэ ла семнул стабилит, атинг семнул, се ынторк ын алергаре ла екипэ. Жокул континуэ, кондукэторул де жок стригэ алте нумере.

Регуль: жукэтой каре аляргэ май репедэ примеск пункте. Кыштигэ екипа каре аре май мулте пункте.

КУРЭЦЭ ЛОКУЛ

Скоп: дезволтаря витезей де реакцие ши перспикачитате

Вырстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: коколоаше де хыртие сау бурець дин пластик

Организаря жокулуй: колективул есте ымпэрцит ын доуэ екипе пласате ла дистанце егале фацэ де чентрул теренулуй унде есте десенат ун черк ку диаметрул 1.5-2 м. Ын ачест черк се афлэ ымпрэшттияте коколоашеле де хыртие сау буреций

Десфэшуаря жокулуй: ла семналул де ынчепере екипеле се депласязэ ла чентрул черкулуй ши ынчяркэ сэ адуне челе май мулте коколоаше ку пичорул ши сэ ле транспорте ын спациул лор де репаус

Регуль:

– кыштигэ екипа каре адунэ челе май мулте коколоаше ын чел май скурт тимп;

– коколоашеле пот фи депласате нумай ку пичорул.

ЧИНЕ ПОАТЕ, РЭМЫНЕ ЫН ЧЕРК

Скоп: дезволтаря форцей ши атенцией

Вырстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшуаре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: пе мижлокул теренулуй се десенязэ ун черк каре сэ акопере ынтрегул спациу. Колективул есте ымпэрцит ын доуэ екипе, фиекаре екипэ формязэ кыте ун черк ын каре жукэторий сынт диспушь ку фаца спре чентру ши ку мыниле ла спате ынкручишат апукат. Фиекаре дин ачесте черкурь есте диспус ын капетеле опусе а диаметрулуй черкулуй.

Десфэшуаря жокулуй: ла семнал фиекаре черк де жукэторь, фэрэ сэ дя друмул ла мынь се депласязэ ын аша фел ынкыт ажунже ла екипа адверсэ ши прин диферите мишкэрь ынчяркэ с-о скоатэ ынафара черкулуй де жок.

Регулэ: кыштигэ екипа каре рэмыне ын черк сау се поате стабили лимита де тимп дакэ ну се реушеште скоатеря уней екипе афарэ.

ЧИНЕ ПОАТЕ СКАПЭ

Скоп: дезволтаря витезей де реакцие ши депласаре, ориентаря ын спациу

Вырстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Пе мижлокул теренулуй се маркязэ ын спациу прин доуэ линий паралеле ла дистанцэ де 3 м уна де алта. Ла дистанца де 6-8 м фацэ де кулоарул дин чентру се гэсеште зона ын каре сынт пласаць жукэторий ын спателе уней линий. Ла капэтул опус ла ачешь дистанцэ фацэ де чентру се афлэ зона де рефужиу. Пе кулоарул дин пентру се афлэ дой жукэторь ку рол де принзэторь.

Десфэшураге жокулуй: ла семнал жукэторий ынчяркэ сэ алерже ши сэ ажунгэ ын зона де рефужиу, жукэторий принзэторь ау вое сэ се депласезе латерал стынга-дряпта ши сэ ымпъедиче депласаря жукэторилор. Ачештя дакэ сынт атиншь девин принзэторь.

Регулэ: кыштигэ жукэторий каре рэмын чел май мул тын жок.

КУЛЕСУЛ КАРТОФИЛОР

Скоп: дезволтэ витеза ши ындемынаря

Вырстэ: 7-15 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Материале: 8 минжь ши доуэ кошулеце

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр, каре стау ын спателе уней линий маркате пе сол, пе доуэ ширурь ла дистанцэ де 1 м унул де челалт. Примий жукэторь дин фиикаре шир ау ын мынэ кошулецул, ын каре вор пуне картофий (минжиле) ашезаць ын куйбурь (черкулеце ла дистанцэ де 2 м унул де алтул)

Десфэшураге жокулуй: ла командэ жукэторий порнеск ын алергаре ши адунэ картофий пе каре ый пун ын кошулец се ынторк ын алергаре ла шир,

предэ кошулецул жукэторулуй урмэтор, каре порнеште ши ашызэ картофий ын куйбурь.

Регуль:

- се пенализязэ скэпаря картофилор;
- кыштигэ екипа каре терминэ май репедэ.

ДЕ-А ПРИНСЕЛЯ

Скоп: дезволтэ витеза, ындемынаря ши резистенца

Вырстэ: 7-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор:

Материале: –

Десфэшураря жокулуй: жокул се десфэшоарэ пе о супрэфацэ дрептунгюларэ. Жукэторий сынт рэспындиць пе тоатэ супрэфаца де жок, яр ун жукэтор аштыптэ ку спателе ла жукэторь. Ачеста се нумеште принзэтор. Пе терен се гэсеск 2-3 локурь делимитате, нумите «касе де рефужиу» унде жукэторий се пот адэпости, скэпынд де урмэрире. Кынд принзэторул ынтрябэ дакэ жукэторий сынт гата, ачештя рэспунд «да» ши урмязэ урмэриря. Жукэторул атинс, ынаинте де а интра ын каса де рефужиу, есте скос дин жок сау девине принзэтор.

ДРИБЛИНГ ПРИНТРЕ ПОПИЧЕ

Скоп: перфекционаря дриблингулуй

Вырстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 10 мэчушь ши 2 минжь (де баскет, де фотбал, хандбал)

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе, ашезаць ын колоанэ кыте унул. Ын фацэ фиекарей екипе се ашазэ дин 5 ын 5 м кыте о мэчюкэ (фиекаре екипэ аре 5 мэчушь сау 4 ын функции де спациу)

Десфэшураля жокулуй: ла командэ жукэторий ку минжя плякэ ын дриблинг околинд фиекаре мэчукэ. Дупэ че ау околит ултима мэчукэ пасязэ минжя ла урмэторул жукэтор

Регулэ: жокул кэнтинуэ кынэ кынд тоць жукэторий ау паркурс трасеул. Кынштигэ екипа каре терминэ прима фэрэ пенализаре.

Нотэ: жокул поате фи адаптат пентру хандбал, баскет сау фотбал.

ДЕПЛАСАРЯ ПРИН ТУНЕЛ

Скоп: перфекционаря деприндерий де тэрие

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ла нумэр, диспусе пе доуэ ширурь, ын спателе уней линий де плекаре. Жукэторий стау ку пичоареле депэртате ши ку брацеле пе умерий челуй дин фацэ.

Десфэшураля жокулуй: ла команда де ынчепере ултимул се депласязэ принтре пичоареле жукэторилор, ажунже ын фаца ширулуй, се ридикэ, департязэ пичоареле. Ширул се депласязэ ынапой ка ынтотдяуна сэ фие ын спателе линей. Жокул контиунэ пынэ тоць трек прин тунел.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима.

ДЭРЫМАРЯ ПОПИЧЕЛОР

Скоп: дезволтаря пречизией мишкэрий ши а атенцией

Вьрстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: попиче, минжь

Организаря жокулуй: теренул есте ымпэрцит прин линий оризонтале ын трей спаций, ла дистанцэ де 8-10 м фацэ де линия де чентру унде сынт пласате попичеле ын линиие. Колективул есте ымпэрцит ын доуэ екипе. О екипэ есте диспусэ ын фаца попичелор, пе каре ле апэрэ де а фи доборыте. Чялалтэ екипэ се ымпарте ын доуэ ши есте диспусэ пе линииле де фонд але теренулуй.

Десфэшураля жокулуй: ла семналул де ынчепере екипа каре аре минжэ арункэ ши ынчяркэ сэ добоаре попичеле, каре сынт апэрате. Ла капэтул опус ал теренулуй, чялалтэ парте а екипей каре се афлэ ла арункаре рекуперязэ минжиле арункате ши ынчяркэ сэ добоаре ла рындул ей попичеле.

Регулэ: кыштигэ екипа каре аре челе май мулте попиче доборыте.

ФУЛЖИЙ ЗБОАРЭ

Скоп: крештеря капачитэций витале, едукаря респирацией

Вырста: 5-10 ань (есте индикат а се фолоси ла вырсте ши май марь ка ын школиле ку дефичиенць де ауз)

Лок де десфэшураля: салэ

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: фулжэ де пене

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын групурь мич, фиекаре груп примеште кыцьва фулжэ, сау дакэ екзистэ посибилитатя фиекаре жукэтор примеште кыте ун фулг.

Десфэшураля жокулуй: фулжий сынт цинуць ын аер, суфлынд ын ей. Група (сау жукэторул) ай кэрей фулжэ ау стат чел май мулт ын аер есте кыштигэтоаре.

ИНТРЭ ЫН ЧЕРК

Скоп: дезволтэ форца ши ындемынаря

Вырста: 7-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Материале: ун нумэр де бастонаше де жимнастикэ егал ку нумэрул екипелор формате.

Организаря жокулуй: жукэторий се ымпарт ын 4 екипе, ашезате кыте доуэ фацэ ын фацэ. Ынтре екипе се трасязэ пе сол ун черк ку диаметрул апроксиматив 1 м.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок, примий елевь дин фиекаре екипэ се ашызэ ын фаца черкулуй, принд бастонашул де капэт ши ынчяркэ сэ се трагэ унул пе алтул ын черк. Жукэторул каре интрэ ын черк есте пенализат сау скос дин жок. Сынт адмисе мишкэрь ын журул черкулуй, дар фэрэ а се да друмул бастонулуй. Екипеле требуе сэ фие егале ка нумэр.

Регулэ: кыштигэ екипа каре аре май пуцине пенализэрь сау жукэторь пенализаць.

ЯТЭ ОКИЙ МЕЙ!

Скоп: жокул дезволтэ витеза де реакцие ши атенция

Вырста: 6-12 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор:

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт аранжаць ын формацие де семичерк сау ку фаца спре интерьер. Унул динтре жукэторь есте ын афара формацией, ел се ашызэ ын позиции гемуитэ ын фаца жукэторилор. Ла ун момент дат ачеста спуне «Ятэ окий мей» ши аратэ ку мыниле алтэ парте а корпусулуй пентру а-й деруте пе чейлалць жукэторь. Жукэторий каре езитэ ши ынтырзие пря мулт ын а арэта порциуня семналатэ де елевул ашезат ын фацэ сынт скошь дин жок. Жокул континуэ пынэ рэмын 2-3 жукэторь

ЛАБИРИНТУЛ

Скоп: дезволтэ витеза, атенция, ындемынаря

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ашезаць ын колоанэ де жимнастикэ ла о дистанцэ де доуэ лунжимь де брац. Дой жукэторь рэмын ын афара колоаней, унул динтре ей есте урмэриторул, яр челэлалт есте урмэритул.

Десфэшураря жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок, жукэторий ридикэ брацеле латерал, урмэритул ши урмэриторул фиинд ын пункте диферите, ей аляргэ пе кулоареле формате де брацеле ынтинсе, неавынд вое сэ трякэ пе дедесубт сау сэ десфакэ брацеле. Кынд урмэритул есте атинс се скимбэ перека.

Регулэ: урмэритул ши урмэриторул требуе сэ алерже нумай ын сенсул индикат де браце ши нумай прин лабиринт.

ЛУПУЛ ШИ ОИЛЕ

Скоп: дезволтэ витеза де реакции, атенция ши коордонаря

Вьрста: 7-13 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий ашезаць ын колоанэ, приншь де талие унул де алтул репрезинтэ «оиле». Дин фаца ширулуй, примул жукэтор есте «лупул».

Десфэшураря жокулуй: Ла семналул кондукэторулуй де жок лупул ынчяркэ сэ приндэ оиле, яр чобанул цинынд брацеле латерал се депласязэ дупэ луп ши-шь апэрэ оиле. Кынд есте принсэ о оае, еа девине луп ши лупул трече ын шир.

Регулэ: дакэ лупул ну реушеште сэ приндэ нич о оае есте скимбат.

ЛУПТА КОКОШИЛОР

Скоп: дезволтаря форцей ши екилибрулуй

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Материале:

Десфэшураге жокулуй: жукэторий пе перекь стау фацэ ын фацэ ку брацеле ынкручишате ши ын сприжин пе ун пичор. Ла команда кондукэторулуй де жок, прин сэритурь пе ун пичор урмэреск сэ-шь дезекилибрезе партенерул. Кыштигэ жукэторул каре а фост де челе май пуцине орь дезекилибрат.

ЛУПУЛ

Скоп: жокул дезволтэ витеза ши ындемынаря

Вьрста: 7-14 Ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор:

Материале: –

Организаге жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын 3-4 екипе ашезаць ын формэ де стя ку фаца спре интериор. Унул динтре жукэторь рэмыне ын афара екипелор.

Десфэшураге жокулуй: ла команда кондукэторулуй де жок, елевул рэмас ын афара екипелор се ва плимба ын журул розетей, яр ла ун момент дат ва атинже пе умэр пе унул динтре елевь, ачеста трансмите семналул пынэ ла примул жукэтор дин шир. Ачест жукэтор стригэ «лупул» ши аляргэ ын журул розетей ку тоатэ екипа. Ын ачест тимп жукэторул каре а дат семналул де ынчепере а жокулуй урмэреште сэ се ынтеркалезе ын групэ. Жукэторул рэмас фэрэ лок ва континуа жокул. Група каре а алергат се ва ашеза ла лок.

Регулэ: ын тимпул алергэрий ну есте вое сэ се трякэ прин интериорул групелор.

МИНЖЯ ПРИН ТУНЕЛ

Скоп: дезволтэ атенция ши ындемынаря

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Материале: доуэ минжь еластиче сау доуэ минжь медичинале де 1 кг

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе ашезате паралел ла дистанцэ де 2 м уна де алта. Ын афара екипелор, пе сол есте трасатэ о линие каре ну поате фи депэшитэ ын тимпул жокулуй. Челе доуэ екипе стау ын рынд, примул жукэтор аре минжя, пе каре аплекынду-се о трансмите прин тунел (принтре пичоареле жукэторилор) дупэ каре ултимул жукэтор апукэ минжя ши трече ын фаца ширулуй, чел каре а трансмис-о трече ла коарда ширулуй. Жокул континуэ.

Регулэ: се пенализязэ грешель де трансмитеря минжий ши нереспектаря спациулуй де жок.

МЕРГ ПЕ СТРАДЭ

Скоп: дезволтэ витеза, атенция ши ориентаря ын спациу

Вьрста: 7-12 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ашезаць ын черк ку фаца спре интериор. Ун жукэтор рэмыне ын афарэ ши се примбэ ын журул черкулуй.

Десфэшураге жокулуй: да команда кондукэторулуй де жок жукэторул каре се плимбэ ва спуне урмэторул верс «Ынчет пе страдэ мерг. Пе суб ферястрэ еу трек. Ун приетен ымь алег. Ку ел ын фугэ сэ мэ ынтрек». Ын ачест момент атинже пе спате ун жукэтор, каре ва алерга ын сенс инверс, ынчеркынд сэ окупе примул локул рэмас либер.

Регулэ: чей дой жукэторь каре аляркэ ну ау вое сэ се ымпъедиче унул пе алтул.

МИНЖЯ ПЕ ЛИНИЕ

Скоп: дезволтаря ындемынэрий ши а витезей де ексекуцие

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: о минже де фотбал

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр. Жокул се десфэшоарэ пе ун терен ын формэ дрептунгюларэ, ла фиекаре капэт се афлэ кыте о екипэ.

Десфэшураге жокулуй: кондукэторул де жок дэ минжя уней екипе, се ашазэ минжя пе линия екипей адверсе. Елевий дин екипа адверсэ каутэ сэ ынтерчептезе минжя ши сэ ымпъедиче пе жукэторь сэ дукэ минжя пынэ ла линии. Дакэ минжя есте ынтерчептатэ жокул се мутэ ла екипа чялалтэ.

Регуль:

– пунеря минжий пе линии ынсямнэ ун пункт;

– ну есте вое сэ се пунэ пьедичь, сэ се ымбрынчяскэ сау сэ се ловяскэ жукэторий ынтре ей.

МОТАНУЛ

Скоп: дезволтаря ориентэрий ын спациу ши а витезей де депласаре

Вьрста: 4-10 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт рэспындиць пе тот теренул де жок.

Десфэшураге жокулуй: унул динтре ей ынчепе жокул, ловинд ун колег ши стригынд «Мотанул!» апой аляргэ. «Мотанул» (чел каре а фост ловит) ши се я дупэ чел каре л-а атинс ынчеркынд сэ-л приндэ. Ын тимп че аляргэ рестул жукэторилор пот сэ-й тае каля пентру а ымпъедика урмэриря.

Регуль:

– жукэторий ну ау вое сэ фолосяскэ мыниле сау сэ пунэ пьедикэ пентру а-л ымпьедика пе мотан сэ-л приндэ пе урмэрит;

– жокул континуэ пынэ кынд чел пущин жумэтате дин нумэрул жукэторилор ау скимбат локуриле ынтре ей.

МИНЖЯ ЛА КАПИТАН

Скоп: дезволтаря ындемынэрий ши атенцией

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: о минже (хандбал сау еластикэ)

Организаря жокулуй: теренул есте ымпэрцит ын доуэ принтр-о линие трасатэ да мижлок. Де о парте ши алта ачестей линий се десенязэ черкурь ку ун диаметру де 1 м (пе доуэ рындурь) диспусе ын семичерк. Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе, фиекаре динтре екипе авынд трикоурь де о анумитэ кулоаре. Пе о жумэтате де терен ын фаца линией вор ста жукэторий дин екипа рошие, де екземплу, авынд ын спате жукэторий дин екипа «нягрэ». Пе чялалтэ жумате де терен диспунеря есте инверс. Ла капэтул линией се сепарэ челе доуэ жумэтэць де терен се афлэ кэпитанул каре аре минжя.

Десфэшураге жокулуй: кэпитанул арункэ минжя ын сус спре екипе, Жукэторул каре принде пасязэ ла коекипиерь ши ын анумите ситуаций ла кэпитан. Кынд кэпитанул репримеште минжя, екипа каре й-а пасат примеште ун пункт. Жукэторий дин екипа адверсэ ынчяркэ сэ ынтерчептезе минжя, дакэ реушеште кэпитанул есте скимбат.

Релулэ: кыштигэ екипа каре фаче челе май мулте пункте.

МИНЖЯ РОСТОГОЛИТЭ

Скоп: дезволтаря ындемынэрий ши а атенцией

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: минжь (де волей, еластиче)

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе ашезаць пе доуэ ширурь. Ын фаца екипелор да о дистанцэ де 10-15 м се десенязэ ун семн каре ва фи околит.

Десфэшураря жокулуй: ла команда де ынчепере примул дин фиекаре екипэ аляргэ ростооголинд минжя, околеште семнул маркат, се ынтоарче ла екипэ ши предэ штафета. Жокул континуэ пынэ кынд тоць жукэторий ау паркурс чел пуцин о датэ трасеул.

Релулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима ши ку челе май пуцине пенализэрь.

МИШКАРЯ ЫН ОГЛИНДЭ

Скоп: дезволтаря витезей де реакции ши атенция

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт диспушь ын линии сау ын семичерк. Ын фаца формацией се афлэ унул дин жукэторь да о дистанцэ де 2-3 м.

Десфэшураря жокулуй: жукэторул дин фаца формацией екзекутэ диферите мишкэрь ши анумите жестурь, яр жукэторий требуе сэ имите.

Релулэ:

– жукэторий каре грешеск мишкэриле сынт елиминаць;

– кыштигэ жукэторий каре рэмыне чел май мулт ын жок.

МИНЖЯ ФРИЖЕ

Скоп: дезволтаря витезей де реакцие ши а атенцией

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшуurare: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: о минже (де волей, еластикэ)

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ашезаць ын формации де черк ку фаца ла чентру. Унул динтре ей цине ын мынь о минже.

Десфэшуurareя жокулуй: ла команда де ынчепере, минжя требуе пасатэ фоарте рапид де унул ла алтул пе чиркумферинца черкулуй, спре стынга сау спре дряпта. Дэ команда де оприре, жукэторул каре аре минжя есте пенализат сау скос дин жок. Кыштигэ ултимий трей жукэторь каре рэмын ын жок сау жукэторий ку челе май пуцине пенализэрь.

Релулэ: минжя се трансмите дин мынэ ын мынэ (фэрэ пасэ)

НЭВОДУЛ

Скоп: дезволтаря витезей ши ориентаря ын спациу

Вырстэ: 6-12 ань

Лок де десфэшуurare: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале:

Организаря жокулуй: жукэторий сынт рэспындиць пе тот теренул, унул динтре ей есте алес кондукэтор.

Десфэшуurareя жокулуй: кондукэторул де жок ый урмэреште пе чейлалць ынчеркынд сэ-й приндэ сау сэ-й атингэ ку мына пе унул динтре жукэторь. Чел атинс ыл я де мынэ пе кондукэтор (формязэ нэводул) ши континуэ урмэриря алтуй жукэтор. Пе мэсурэ че сынт приншь май мулць жукэторь нэводул девине тот май маре.

Регулэ:

– жокул терминэ кынд тоць копий сынт приншь;

– дакэ нэводул есте пря маре, се поате ымпэрци ын доуэ.

НЕ ЖУКЭМ ЛЯПША!

Скоп: жокул дезволтэ витеза ши ындемынаря

Вьрстэ: 7-15 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, култе

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: теренул де жок се поате ымпэрци ын доуэ сай май мулте компартименте (пе лэциме) ын функции де нумэрул копиилор.

Десфэшураря жокулуй: ын фиекаре компартимент есте десенат ун черк каре репрезентэ каса каре унде се пот одихни копий урмэриць, деасеменя ын фиекаре компартимент се афлэ ун кондукэтор де жок каре ый аляргэ пе копий ши кьнд ый атинже ку палма ши дэ ляпша, жукэторул атинс девине кондукэтор де жок, каре континуэ жокул.

Регуль:

- копий интраць ын каса де одихнэ ну пот фи атиншь;
- ну поате сэ и се дя ляпша челуй каре а фост ынаинте;
- ын кэсуца де одихнэ ну интрэ май мулт де ун жукэтор, каре ну аре вое сэ стя май мулт де ун минут;
- кыштигэ жукэторул каре а дат ляпша ла май мулць жукэторь.

ОКУПЭ ЛОКУЛ ЛИБЕР

Скоп: дезволтэ витеза, ындемынаря ши ориентаря ын спациу

Вьрстэ: 7-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ашезаць ын формации де черк ку фаца спре чентрул черкулуй, ун жукэтор рэмыне афарэ.

Десфэшураля жокулуй: жукэторул рэмас ын афара черкулуй ва алерга ын журул ачестуя, ел ва атинже унул динтре елевь ши-й спуне «Вино!». Жукэторул атинс есте облигат сэ алерже ын сенс инверс ши сэ окупе локул рэмас либер ын черк. Пентру а фаче жокул май атрэгэтор се пот импуне анумите регуль, кынд чей дой жукэторьсе ынтылнесп сэ дя мына, сэ се околяскэ унул пе челэлалт.

ОКЕШТЕ ЦИНТА

Скоп: дезволтаря пречизией мишкэрий

Вьрстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: 2 паноурь (се поате фолоси ши перетеле) пе каре сынт липите 2 цинте, ку черкурь концентриче каре репрезинтэ фиекаре ун нумэр де пункте, 2 минжь де оинэ.

Организаря жокулуй: колективул есте ымпэрцит ын доуэ екипе егале де нумэр, афлате ла о дистанцэ де 10-15 м ын спателе паноурилор. Пентру фиекаре екипэ ун жукэтор се афлэ лынгэ паноу ши нотязэ нумэрул де пункте, де асеменя ел ретурнязэ минжя ла екипэ.

Десфэшураля жокулуй: ла командэ примий дин фиекаре екипэ арункэ минжя ын цинтэ ши трече ын локул жукэторулуй де паноу.

Регулэ: кыштигэ екипа каре тотализязэ челе май мулте пункте.

ОКУПЭ ЛОКУЛ!

Скоп: дезволтаря витезей де екзекуцие ши а атенцией

Вьрстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт диспушь ын формации де черк, кулкат вентрал ку фаца спре чентрул черкулуй, ла дистанцэ де дупэ браце унул де алтул. Ынафара формацией де черк се гэсеск дой жукэторь: уну-й принзэтор ши челэлалт алергэтор.

Десфэшураля жокулуй: ла семнал алергэторул се депласязэ ын алергаре пе чиркумферинца черкулуй, ынчяркэ сэ скапе де принзэтор окупынд ун лок ын стынга унуй жукэтор дин черк, ачеста есте облигат сэ се ридиче ши сэ континуе жокул. Дакэ алергэторул есте атинс сау принс девине принзэтор.

Регулэ: ну есте вое сэ се алерже прин черк.

ПРИНДЕ МИНЖЯ

Скоп: дезволтаря атенцией ши а ындемынэрий

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, курте, терен

Нумэрул жукэторилор: 15-30

Материале: о минже (баскет, еластикэ, фотбал)

Организаря жокулуй: жукэторий сынт диспушь ын формации де черк ла о дистанцэ де дупэ браце унул де алтул ку фаца спре чентрул черкулуй. Ын мишлокул черкулуй се афлэ жукэторул принзэтор.

Десфэшураля жокулуй: ла семналул де ынчепере кондукэторул жокулуй дэ минжя унуй жукэтор, яр ачеста пасязэ минжя прин ростогилире ла алт жукэтор, яр ачеста ла алтул ш.а.м.д. Жукэторул принзэтор каутэ сэ принэ минжя, дакэ о принде трече ын локул жукэторулуй каре а пасат, ачеста трекинд ын чентру.

ПЕРИЯ

Скоп: дезволатря атенцией ши а спиритулуй де обсервации

Вырстэ: 7-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: о перие

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ашезаць ын формации де черк ку фаца спре чентру, мыниле ла спате.

Десфэшураля жокулуй: ла команда кондукэторулуй де жок, перия афлатэ ла унул динтре жукэторь се дэ дин мынэ ын мынэ, ын аша фел ынкыт жукэторул дин чентру сэ обсерве фоарте греу чиркуляция перией. Ын моментул кынд жукэторул дин чентру гичеште жукэторул ку перия ачеста ва трече ын чентру ши жокул континуэ.

Регулэ: жукэторий требуе сэ стя фоарте апропияць уний де алций, ка сэ ну се обсерве чиркуляция перией.

ПОШТА МЕРЖЕ

Скоп: дезволтэ атенция, витеза де реакции ши ориентаря ын спациу

Вырстэ: 7-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ашезаць ын формации де черк ку фаца спре интерьер, ла о дистанцэ де доуэ лунжимь де брац унул де алтул. Ын журул фиекэруя жукэтор се трасязэ ун черк ку диаметрул де 1 м. Фиекаре жукэтор примеште денумиря унуй ораш. Унул динтре жукэторь ва фи ын чентрул черкулуй.

Десфэшураля жокулуй: жукэторул дин чентру вас пуне «Пошта мерже де ла...ла...!» Спре екземплу «Де ла Букурешть ла Брашов». Чей стригаць требуе сэ скимбе локуриле ынтре ей, жукэторул дин чентру ынчеркынд сэ окупе унул дин локуриле каре репрезентэ орашеле стригате. Жукэторул рэмас фэрэ лок окупэ локул дин чентру. Жокул континуэ пынэ кынд тоць елевий-ораше сынт стригаць.

ПРОВОКАРЯ ДИН ТРЕЙ ЛОВИТУРЬ

Скоп: дезволтэ витеза де реакции ши ындемынаря

Вырстэ: 7-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе ашезате фацэ ын фацэ ла о дистанцэ де 10-15 м уна де алта. О екипэ се нумэрэ де ла стынга ла дряпта яр чялалтэ де ла дряпта ла стынга

Десфэшураге жокулуй: ла семналул кондукэторулуй де жок тоць жукэторий цин ун брац ынтинс ын фацэ, унул динтре жукэторь се апропие де екипа адверсэ ши о провоакэ прин трей ловитурь. Жукэторул ловин а трея оарэ ва алерга дупэ провокэтор пынэ ла екипа ачестуя. Дакэ л-а атинс ын спациул де жок ыл я призоиер, дакэ ну – ел есте луат призоиер.

Регулэ: кыштигэ екипа каре аре чей май мулць призоиерь луаць.

ПИПЭИТУЛ

Скоп: жокул дезволтэ симцул тактил

Вырстэ: 6-11 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Материале: кытева фуларе ши кытева объекте диферите

Организаря ши десфэшураге жокулуй: жукэторий сынт ашезаць пе доуэ рындурь фацэ ын фацэ, легаць ла окь ку фулар. Ли се дэ сэ трякэ дин мынэ ын мынэ объектеле алесе пентру жок. Дупэ че тоате объектеле ау трекут ла тоць жукэторий, фиекаре екипэ примеште о фоае де хыртие пе каре нотязэ объектеле че ау трекут прин мынь. Кыштигэ екипа каре нотязэ челе май мулте объекте.

Регуль:

– объектеле ну требуе сэ презинте риск де рэнире;

– жокул се поате фолоси ши ын шкоала пентру дефичиенць визуаль.

ПАНГЛИКУЦЕЛЕ

Скоп: дезволтаря витезей де депласаре

Вырстэ: 4-10 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: пангликуце пентру фиекаге жукэтор

Организаря жокулуй: жукэторий сынт рэспындиць пе тот теренул де жос ши ау ла брац легатэ о пангликэ колоратэ. Унул динтре ей, фэрэ пангликэ, есте урмэриторул.

Десфэшураге жокулуй: ла команда де ынчепере а жокулуй, тоць жукэторий аляргэ ын диферите дирекций, яр урмэриторул фуже дупэ ей ынчеркынд сэ приндэ унул.

Регуль:

– чел принс требуе сэ чедезе панглика ши сэ девинэ урмэригул;

– жукэторий пот скэпа де урмэритор, ынаинте де а фи ловиць, нумай дакэ яу позиция гемуит.

ПЭСТРЯЗЭ КАСА КУРАТЭ!

Скоп: дезволтаря витезей де екзекуцие ши а атенцией

Вырстэ: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 15-30

Материале: минжь де тоате типуриле (кыт май мулте)

Организаря жокулуй: пе теренул де жок, ла мижлок се монтязэ о пласэ де волей сау де тенис ши ын липса ачестора о сфоарэ, дистанца фаць де сол ла 1.5 м. Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале, репартизате фиекаге пе о жумэтате де терен. Минжиле се ымпарт ын мод егал ын доуэ ши се дэ фиекэрей екипе пласатэ пе сол.

Десфэшураге жокулуй: ла команда де ынчепере фиекаге екипэ тримите кыт май репедэ минжиле, прин ростоголире ын теренул адверс ши урмэреште

сэ ретримите минжиле тримисе де адверсар, ын аша фел ынкыт «каса» лор сэ фие гоалэ. Кыштигэ екипа каре аре челе май пуцине минжэ пе терен.

Регулэ: се адмите нумай ростогирия минжей.

ПЭСТРЯЗЭ КАСА КУРАТЭ!

Скоп: дезволтаря витезей де екзекуцие ши а атенцией

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 15-30

Материале: минже де тоате типуриле (кыт май мулте)

Организаря жокулуй: Пе теренул де жок, ла мижлок се монтязэ о пласэ де волей сау де тенис ши ын липса ачестора о сфоарэ, дистанцэ фацэ де сол ла 1,5 м. Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале, репартизате фиекаре пе о жумэтате де терен. Минжеле се ымпарт ын мод егал ын доуэ ши се дэ фиекэрей екипе пласате пе сол.

Десфэшураге жокулуй: Ла команда де ынчепере фиекаре екипэ тримите кыт май репедэ минжеле, прин ростогириге ын теренул адверс ши урмэреште сэ ретримите минжеле тремисе де адверсар, ын аша фел ынкыт «каса» лор сэ фие гоалэ. Кыштигэ екипа каре аре челе май пуцине минже пе терен.

Регулэ:

– се адмите нумай ростогирия минжей.

ПЫРАЕ

Скоп: дезволтаря деприндерей де а сэри.

Вьрста: 6-12 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Пе теренул де жок се трэсызэ доуэ линий паралеле, каре репрезинтэ малуриле пырыулуй. Дистанца динтре челе доуэ малурь се

поате мэри, ын функции де посибилитэциле жукэторилор. Жукэторий сынт ашезаць ку фаца спре «апэ» ын линии, пе мал.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере жукэторий требуе сэ сарэ де пе ун мал пе челэлалт, фие прин сэритурэ пе ун пичор фэрэ де елан, сау прин сэритурэ ку елан де 3 пашь, пе мэсурэ че дистанцэ динтре малурь се мэреште.

Регулэ: Дакэ ун жукэтор ну реушеште сэ ажунгэ пе малул челэлалт ши каде ын «апэ» есте скос дин жок.

РУПЕ ЛАНЦУЛ!

Скоп: дезволтаря ындемьнэрий ши а атенцией

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-40

Материале: –

Организаря жокулуй: Колективул есте ымпэрцит ын доуэ екипе егале ла нумэр, каре се ашызэ фацэ ын фацэ, ла о дистанцэ де 25-30 м, ын линии. Жукэторий дин фиекаре екипэ се цин стрынс е мынэ.

Десфэшураля жокулуй: Ун жукэтор дин фиекаре екипэ плякэ ла адверсар се плимбэ деалунгул линией ши ла ун момент дат ынчаркэ сэ рупэ рындул, луынд жукэторий прин сурприндере. Дакэ жукэторул реушеште сэ рупэ рындул й-а призониерий амбий жукэторь принтре каре а трекут. Дакэ ну реушеште, о й-а ла фуга ши есте урмэрит, ел ынчеркынд сэ фугэ ла екипа луй, дакэ есте принс девине призониер. Кыштигэ екипа каре аре чел май мулць призониерь.

РОАТА

Скоп: дезволтаря атенцией

Вьрста: 7-12 ань

Лок де десфэшураля: се жоакэ ын салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын трей-патру екипе ши фиекаре екипэ формязэ ун черк, жукэторий се цин де мынь.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок: «стынгэ» сау «дряпта» жукэторий аляргэ ын партя индикатэ, скимбынд дирекция ын функция де команда примитэ. Ла команда «стоп», жукэторий се опреск ын гемуит фэрэ сэ дее друмул ла мынь. Ла команда «ынчепець» сэ континуе жокул.

Регулэ: сынт перализаць жукэторий, каре дау друмул ла мынь.

СЭ СЭКИМ ПЕСТЕ МУШУРОАИЕ

Скоп: Жокул дезволтэ витеза ши ындемынаря.

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураля: се жоакэ ын салэ, итерен, курте.

Материале: пентру мушуроале сынт алесе минжь медицинале сау де пластик умплуте ку апэ сау нисип, фие минже де кьрпэ.

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе, ашезаць ын спате уней линий, ла дистанца де 1-2 м, ун шир де алтул. Ын фаца фиекэрей екипе сынт ашезате мушироале, дин лок ын лок (ла дистанцэ де 0,5-1 м). Се пот ашеза атытя мушуроае кыте авем.

Десфэшураля жокулуй: Ла семнал примий жукэторь плякэ ын алергаре ши требуе сэ сарэ песте фиекаре муширой. Ла терминаря курций атинже перетеле сау ун фанион, се ынтоарче ла сир ын алергаре ши да стафета челуй каре урмязэ.

Регуль:

- се пенализязэ жукэторул каре ну саре песте тоате мушуроале;
- кыштигэ екипа каре терминэ прима ши ну-й пенализатэ.

СКИМБАЦЬ ЛОКУРИЛЕ

Скоп: дезволтаря атенцией, ориентаря ын спациу

Вьрста: 4-10 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт диспушь ын формацие де черк ку фаца спре интерьер ши фиекаре примеште ун нуме де инсектэ, де пасэре сау анимал. Фиекаре жукэтор се гэсеште ынтр-ун черк десенат пе сол, ын центрул черкулуй маре се афлэ кондукэторул де жок.

Десфэшураге жокулуй: Кынд кондукэторул де жок стригэ доуэ нума де инсекте, анимале сау пэсэрь, чей стригаць требуе сэ-шь скимбе локриле ынтре ей, тимп ын каре ши кондукэторул де жок вра сэ окупе унул дин локуриле либере.

Регуль:

– чел каре а пьерде локул девине кондукэтор де жок;

– дакэ чей стригаць ну ау фост атенць ши ау скимбат локуриле ынтре ей сынт пенализаць.

СКУЛПТОРУЛ ОРБ

Скоп: дезволтаря аузулуй (жокул се предэ фоарте бине ши ын школиле ку дифичиенцэ де ведере)

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: ун фулар ши 2 беце

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць ын черк ку фаца спре интерьер; ын черк се афлэ скульпторул, легат ла окь ши ку челе доуэ беце ын мынь.

Десфэшураля жокулуй: Ла семнул кондукэторулуй де жок, скульпторул се депласязэ пе маржиня черкулуй унде ку челе доуэ беце провакэ пе жукэторь сэ рыдэ. Скульпторул требуе сэ рекуноаскэ пе жукэторул каре рыде, ын ачест каз ел есте ынлокуит ку жукэторул гичит.

СЭРИТУРАВ ЕПУРЕЛУЙ

Регулэ: скульпторул требуе сэ гычяскэ де прима датэ.

Сэритура Епурилуй

Скоп: дезволтаря ындемнэрий ши а форцей

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте.

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць пе екипе егале ка нумэр, афлате ын спателе уней линий де плекаре. Ла дистанцэ де 10-15 м се маркязэ пе сол ун пункт, каре ва фи атинс.

Десфэшураля жокулуй: Ла семнул де ынчепере примий дин фиекаре екипэ порнеск ын депласаре прин саритурь сукчесиве, ку сприжин пе пичиоаре ши палме (женункий ындоиць), атинг семнул ши се ынторк прин ачеяшь депласаре ла екипэ. Жокул континуэ.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима ши ку челе май пуцине перализэрь.

СКИМБЭ ЛОКУЛ!

Скоп: дезволтаря витезей де реакции, де депласаре ши де екзекуцие

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: бэнчь де жимнастикэ

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын мод егал, фиекаре екипа стэ ын шезынд пе о банкэ ку фаца спре чентру, нумэрул бэнчилор есте алес ын функции де нумэрул жукэторилор ши еле сынт ашезате фие ын формэ де триунгь фие ын формэ де пэтрат. Фиекаре банкэ аре ун нумэр де ордине. Ла чентру ынтре банчь се афлэ кондукэторул де жок.

Десфэшураля жокулуй: Жокул ынчепе прин команда кондукэторулуй де жок каре стригэ доуэ нумере де банчь. Жукэторий де пе ачесте бэнчь требуе сэ скимбе локуриле ынтре ей. Пентру а спори атенция жукэторилор кондукэторул поате пронунца ун нумэр де банкэ де доуэ орь. Екипа каре екзекутэ корект ши се ашызэ чел май репедэ кыштигэ.

ШОАРЕЧЕЛЕ ШИ ПИСИКА

Скоп: дезволтаря витезей ши ындемынарий

Вырста: 7-12 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць ын формэ де черк, приншь де мынь, фаца спре интеритор. Пе черкумферинцэ черкул екзистэ де ла 1-3 порць, унде жукэторий ну сынт приншь де мынь, ын черк се афлэ «шоаречеле», яр афарэ «писикак».

Десфэшураля жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок писика аляргэ дуа шоарече ынтрынд прин порць. Пентру крештеря дификултэций жокулуй, жукэторий приншь ын черк ушурызэ еширя ши интраля шоаречелуй прин ридикаре брацелор непермитынд ачестуй писик. Кынд шоаречеле есте принс, алць жукэторь вор девени шоарече ши писикэ.

Регулэ: дакэ писика ну принде шоаречеле се ынверсязэ ролуриле

ЕСТАФЕТА КУ МИНЖЯ РОСТОГОЛИТЭ

Скоп: дезволтаря ындемынарий

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 минжэ медикале (max.2 кг), 2 жалоане

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе, ашезаць ын колоане кыте унул. Ын фаца екипелор, ла дистанцэ де 10-15 м се афлэ кыте ун жалон, каре ва требуи околит.

Десфэшураге жокулуй: Ла командэ примул дин фиекаре екипэ аляргэ ростоголинд минжэ пынэ ла жалон, пе каре ыл околеште, се ынтоарче ши предэ минжэ урмэторулуй жукэтор ши трече ла коада сфыршитулуй.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ фэрэ пенализаре. Жокул континуэ пынэ кынд тоць жукэторий ау паркурс трасеул.

ЕСТАФЕТА БАСКЕТБОЛИСТУЛУЙ

Скоп: дезволтаря ындемынариши а деприндерей де арунка ла кош

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен ку паноул де баскет

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 паноурь де баскет ,2 минжэ де баскет

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць пе колцуриле опусе але теренулуй, фиекаре екипэ ку фаца ла паноу. Примул дин фиекаре екипэ аре о минже де басет.

Десфэшураге жокулуй: Ла семнул, жукэторий ку минжэ плякэ ын дриблинг ши арункэ ла кош пынэ кынд ынскриу, рекуперязэ минжэ ши о пэсызэ урмэторулуй.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима фэрэ пенализаре.

ЕСТАФЕТА КУ ЕЛЕМЕНТЕ ДЕ ВОЛЕЙ

Скоп: ынвэцаря ши перфекционаря пасей де волей

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 минжь де волей

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале. Фиекаре есте деспусэ ын колонэ кыте дой, ын спателе уней линий. Ын фаца фиекэрей екип, ка дистанцэ 10-15 м се маркязэ ун семн. Примий дин фиекаре екипэ ау минже.

Десфэшураге жокулуй: Ла командэ примий жукэторь дин фиекаре екипэ се депласязэ ын алергаге фэкынд пасе ын дой пынэ ла семнул маркат. Се ынторк фэкынд пасе ши трансмит минжя ла урмэтоаря переке.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима.

ЕСТАФЕТА ЫНДЕМЫНЭРИЙ

Скоп: дезволтаря ындемынарий

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале :2 тренигурь (панталонь ши блузэ) ,2 фаниоане

Организаря жокулуй: Колективул есте ымпэрцит ын доуэ екипе егале ка нумир, деспусе паралел ын спателе уней линий. Ын фаца фиекэрей екипе се афлэ ун тренинг ши ла о дистанцэ де 8-10 м се ашязэ ун фанион .

Десфэшураге жокулуй: Ла командэ, примий ымбракэ тенингул аляргэ околеск фанионул, се ынторк ла екипэ, се дезбракэ, дау тренингул урмэторулуй ши плякэ ла коада ширулуй.

Регуль:

– трениул требуе ымбрэкат ши дезбрэкат коркт

– кыштигэ екипа каре терминэ прима ши аре май пущине пенализэрь
кыштигэ

ЕСТАФЕТА ЫНТР-УН ПИЧОР

Скоп: дезволтаря форцей ши витезей

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе ашезате ын спате уней линий. Ын фаца фиекэрей екипе, ла дистанцэ де 10-20 м се маркязэ ун семн.

Десфэшураге жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок примий дин фиекаге екипэ се депласязэ ынтр-ун пичор пынэ ла семн ши се ынторк скимбынд пичорул. Жокул континуэ пынэ кынд тоць жукэторий ефектуязэ курса.

ЕСТАФЕТА КЭТЭРАРЕ

Скоп: дезволтаря деприндерей де кэтэраге

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: скарэ фиксэ

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць пе екипе егале ка нумэр, ашезате пе ширурь, ынапой линией де плекаге ла о дистанцэ де 3-5 м де скарэ фиксэ.

Десфэшураге жокулуй: Ла командэ примий жукэторь дин фиекаге екипэ аляргэ пынэ ла скара фиксэ, се кацэрэ ку ажуторул мынелор ши пичоарелор, атинг зидул де деасупра ултемей шипче, кобоарэ де пе скарэ, аляргэ ынапой ла шир ши принде естафета.

Регуль:

- се урмэреште екзекутаря кэцэрэрий коректе
- ну се адмите ка ла коборыря де пе скарэ прин сэритурэ
- кыштигэ екипа каре терминэ прима фэрэ пенализаре.

ЕСТАФЕТА КУ ПАС СЭРИТ

Скоп: дезволтаря детентей

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць пе екипе егале ка нумэр, афлате ын спате уней линий де плекаре.

Десфэшураге жокулуй: Ла семнул де ынчепере примий дин фиэкаре екипэ се депласязэ прин пас сэрит пынэ ла ун семн маркат ла 10-15м фацэ де линия де плкаре, се ынторк ла екипа прин алергаге ши трансмит естафета.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима ши се екзекутэ чел май корект пасул сэрит.

ЕСТАФЕТА КУ ЕСКАЛАДАРЕ

Скоп: перфекционаря деприндерей де ексакаладаре

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 лэзь де жимнастикэ ши 2 салтеле

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр афлаць дупа о линии де плекаре. Ын фаца екипелор ла о, дистанцэ де 8-10 м се афла ашезате лэиле де жимнастикэ диспусе оризонтал, яр ын фаца лэзилор се афлэ кыте о салтя.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере примий дин фиекаре екипэ аляргэ, се кацэрэ пе ладэ ши кобоарэ прин сэритурэ пе салтя, се ынторк ла екипэ прин алергаре.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима ши се екзекутэ чел май корект

ЕСТАФЕТА КОМБИНАТЭ

Скоп: перфекционаря деприндерилор мотриче

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: банкэ ши ладэ де жимнастикэ, скарэ фиксэ, салтя

Организаря жокулуй: Трасеул есте алкэтуит астфел: ын фаца екипелор се афлэ о банкэ де жимнастикэ диспусэ пе лунжиге, ла о дистанцэ де 2 м фацэ де банкэ се афлэ о ладэ де жимнастикэ деасупра оризонтал, ын фацэ скэрий фиксе се афлэ о салтя, ла о дистанцэ де 1 м фацэ де скара фиксэ. Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере жокулуй примий се депласязэ ын алергаре пе банкэ де жимнастикэ, ескаладязэ лада, сар ын адынчиме де пе ладэ, се кацэрэ пе скара фиксэ ши кобоарэтот прин кэцэраре, аляргэ ынапой ла екипэ ши принде естафета. Жокул континуэ пынэ екзекутэ тоць жукэторий.

Регуль:

– се пенализязэ екзекцеле грешите

– кыштигэ екипа каре терминэ прима ши аре май пуцине пенализэрь.

ЕСТАФЕТА КУ ТЫРЫРЕ ПЕ О ПАРТЕ

Скоп: перфекционаря деприндерей де а се тыры

Вьрста: 6 -12 ань

Лок де десфэшураля: салэ

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр, ашезаць пе ширурь, ынапой линий де пласаре. Ынаинтя шуерелор ла кыцьва метри се трасязэ линия де сосире.

Десфэшураря жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок, примий дин фиекаре екипэ се клкэ пе латура дряптэ, ку брацул дрепт ыаинте, сприженынду-се пе антебрац ши ышь депласязэ корпус прин ымпинжере, фолосинду-се де браце ши пичоаре пынэ ажунже ла линия де сосире. Дупа ачяста се ридикэ репедэ ши се ынтоарче ын алергаре ла екипэ, трансмите естафета ши трече ла коада сфыршитулуй.

Регулэ: кыштигэ екипа каре терминэ прима ши се екзеутэ корект.

ЕСТАФЕТА КУ ДРИБЛИНГ

Скоп: перфекционаря дриблингулуй

Вырста: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: перфекционаря дриблингулуй баскет сау хандол

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нумэр, алиниате пе ширурь. Ын фаца екипелор ла о дистацэ де 5-8 м се афлэ ун кондукэтор.

Десфэшураря жокулуй: Ла семнул примий дин фиекаре екипэ ыннэинтязэ прин дриблинг пынэ ла кондукэтор, кэруя ый трансмит минжя ши се ашязэ ын спателе ачестуя. Кондукэторул пэсызэ минжя урмэторулуй жукэтор дин екипэ.

Регулэ:

–кыштигэ екипа каре терминэ прима;

– се пенализязэ скэпаря минжей.

ТРАСЕУЛ ҮНДЕМҮНЭРИЙ

Скоп: дезволтаря үндемүнарий ши коордонэрий

Вүрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ

Нүмэрул жукэторилор: 20-30

Материале: 2 бэнчь де жимнастикэ, 2 лэзь де жимнастикэ, 2 минжь медикале, 2 салтеле де жимнастикэ.

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе егале ка нүмэр, диспусе ын спателе уней линий де плекаре. Ын фаца фиекэрей екипе се алкэтуеште урмэторул трасеу: ла о дистанцэ де ун метру фацэ де екипэ се афлэ банка де жимнастикэ ку минжя медициналэла капэтул бэнчий динспре екипэ; дупэ банка де жимнастикэ, ла дистанцэ ун 1 м се афлэ лада де жимнастикэ (ку атытя кутий кыте се поате); динколо де ладэ се афлэ салтяуа де жимнастикэ.

Десфэшураге жокулуй: Ла семнул примий дин фиекаре екипэ порнеск ын алергаре, ышь ашызэ минжя пе кап ши о сусцин ку палмеле деопарте ши де алта, се деплэсызэ пе банка де жимнастикэ, ла капэтул ей пун минжя жос аляргэ спре ладэ о екскаладызэ, екзекутэ о ростоголире ынаинте пе салтя, се ынторк ын алергаре й-ау минжя о депун лынгэ банка де жимнастикэ, трансмит естафета урмэторулуй жукэтор ши трек ла коада ширулуй. Кыштигэ екипа каре терминэ прима ши се екзекутэ корект.

Регулэ: се пенализязэ езекуцииле инкоректе.

ЦИНЕ БАСТОНУЛ!

Скоп: дезволтаря витезей де реакцие

Вүрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураге: салэ, терен, курте

Нүмэрул жукэторилор: 20-30

Материале: бастоане де жимнастикэ

Организаря жокулуй: Жукэторий ын формацие де черк, ку фаца спре чентру цин ку амбеле мынь, ын позициеввертикалэ, ун бастон де жимнастикэ.

Десфэшураля жокулуй: Ла семнул де ынчепере, ку анунцаря дирекцией де депласаре жукэторий се мутэ пе локул урмэтор ши апукэ бастонул пе каре ла лэсат коекиперул.

Регулэ:

– дакэ бастонул каде се пенализязэ жукэторул каре ну а реушит сэ-л приндэ ши есэ афарэ дин жок;

– се пэстрызэ дименсиуня черкулуй.

ТРЕНУЛЕЦУЛ

Скоп: дезволтаря деприндерей де сэритурэ

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 15-30

Материале:

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт организаць ын доуэ екипе егале ка нумэр, ши се афлэ ашезате ла дистанцэ де 2-3 м уна де алта ын спателе уней линий. Жукэторий формязэ ун «тренилец» ын сенсул кэ чел дин спате цине гленза пичорулуй ындоят а челуй дин фацэ. Ла о дистанцэ де 10-15м афарэ де екипе се афлэ ун семн.

Десфэшураля жокулуй: Ла семнул де ынчепере жукэторий се деплэсызэ прин сэритурь сукчесиве пе пичорул де сприжен пынэ ла семн. Кыштигэ екипа а кэруй улим «вагон» – жукэтор ажунже прма ла семн.

Регуль:

– облигаториул депласаря се фаче пе ачелашь пичор;

– ну есте адмис сэ се десприндэ ширул вагоанелор;

– жукэторий требуе сэ цинэ перманент глезна челуй дин фацэ.

УРСУЛ ДОАРМЕ

Скоп: дезволтаря витезей де депласаря ши ориенаций ын спациу

Вьрста: 6-12 ань

Лок де десфэшуurare: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць ын формации де черк, ку фаца спре чентру ши се цин де мынь унул динтре ей есте алес «урсул сомнорос».

Десфэшуurareя жокулуй: Урсул сомнорос есте пласат ын мижлокул черкулуй ын позиция гимуит ши ышь акоперэ фаца ку мынеле. Жукуэторий се депласязэ пе чиркумферинца кынтынд: «урсул доарме, урсул доарме, шь-ау уйтат бьетул де фоаме, де ел поць скэпа ушор». Дакэ ешь превэзэтор, жукэторий аляргэ ын тоате дирекцииле пентру а ну фи принс, яр урсул ынчяркэ сэ приндэ унул. Жукэторул принс девине урсул сомнорос .

Регулэ: Жокул континуэ пынэ кынд чел пуцин жумэтате дин ефектив ау фост уршь.

УРСУЛ НЭРЭВОС

Скоп: дезволтаря витезей де реакции

Вьрста: 4-10 ань

Лок де десфэшуurare: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: ун сакулец

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт диспушь ын формации де черк; се цин де мынь. Ын интериорул черкулуй се десенязэ ун черк май мик – «визиуня урсулуй» ын каре стэ ун жукэтор ын позиция гемулуй. – «урсул» каре аре ын фацэ сэкулецул «адика храна луй». Алт жукэтор – «провокаторул» стэ ын фаца визиуний.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере а жокулуй провокаторул й-а сэкулецул ши аляргэ прин афара черкулуй, яр урсул ынчяркэ сэл приндэ.

Регуль:

– Дакэ чел урмирит есте принс, девине урс;

– Жукэторул каре ыл провакэ е урс требуе сэ ынтре нумай пе портица визиуней.

ВРЭБИУЦЭ МУТЭ-ЦЬ КУЙБУЛ

Скоп: дезволтаря ындемынарий

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ

Нумэрул жукэторилор: 10-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт групаць кыте трей, дин каре унул ла мижлок, ын формацие де черк; ын мижлокул черкулуй се афлэ ун жукэтор.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок «врэбиуца мутэ-ць куйбул!», жукэторий дин мижлокул формациилор фуг пентру аць скимба локул, ын ачелашь тип жукэторул ди центрул черкулуй каутэ сэ окупе ун «куйб» либер. Чине рэмын фэрэ" куйб" трече ын центрул черкулуй.

ВРЭБИУЦА ШИ ПИСИКА

Скоп: дезволтаря ориентэрий ын спациу

Вьрста: 4-10 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 10-20

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт рэспындць пе тоатэ супрафаца де жок, ей репрезинтэ врэбиуциле. Ун жукэтор репрезинтэ писикуца, ситуатэ ынтрун черк маре дисенат ку кретэ ын мижлокул теренулуй де жок.

Десфэшураля жокулуй: Писикуца се префаче кэ доарме, яр врэбиуциле вин ын каса писикуцей ши «збоарэ» ын журул ей. Деодатэ писика се скоалэ ши аляргэ принтре врэбиуце.

Регуль:

– Жукэторий атиншь ынаинте де а еши дин каса писичий пэрэсеск жокул;

– Жокул континуэ пынэ кынд писикуца принде май мулт де жумэтате дин нумэрул врэбиуцилор, апой писика есте скимбатэ.

ВЫНЭТОРУЛ, ВРАБИЯ ШИ АЛБИНА

Скоп: дезволтаря витезей атенцией ши ындемынэрий

Вьрста: 7-14 ань

Колективул поате фи микст

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць ын доуэ черкурь концентриче, лэсынд, пе фиекаре черк, кытева ферестре пе унде се ва алерга. Се алег трей жукэторь: вынэторул, врабия ши о албинэ каре се ашызэ ын пукте диферите.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок ынчепе урмэриря, ын сенсул кэ вынэторул аляргэ дупэ врабие ши се фереште де албинэ, яр врабия аляргэ дупэ албинэ ши се фереште де вынэтор ши албина аляргэ дуа вынэторий се фереште де врабие. Кынд унул дин чей трей есте атинс есте ынлокуит де алт жукэтор. Жокул континуе пынэ кынд тоць жукэторий ау окупат унул дин челе трей постурь.

Регулэ: елевий дин черкурь ну вор ымпедика буна десфэшураре а жокулуй.

ВЫНЭТОРИЙ ШИ РЭЦИЛЕ

Скоп: дезволтаря ындемынэрий ши а атенцией

Вьрста: 10-14 ань

Лок де десфэшураре: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: о минже (гандбол, еластикэ, фотбал)

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екипе: уна а «рэцилор» ши алта а «вынэторилор». Пе терен се маскязэ доуэ черкурь кончетриче унул ку о раз де 3-4 м яр чалалтэ ку о раз де 6-8 м. Ын ынтериорул черкулуй мик стау рацеле яр вынэторий сынт плэсаць ынафара черкулуй маре.

Десфэшураря жокулуй: Вынэторий ау о минже пе каре о пасяз де ла унул ла алтул, урмэринд моментул потривит пентру а цинти о рацэ. Рэциле се фереск прин деплэсрь рапиде сау прин сэритурь. О рацэ ловитэ ынсямнэ ун пункт пентру вынэторь.

Регуль:

– вынэторий ну ау вое сэ пэшыскэ ын черк, деасеменя пот оки нумай ла пичоаре;

– паселе пот фи дате динтр-о парте ын чалалтэ песте черкул рэцилор пентру а ле сурпринде;

– дупэ ун тип стабилит се скимбэ ролуриле.

ВЫНЭТОАРЯ КАПАЛЕЙ

Скоп: дезволтаря витезей ши ындемынаря

Вьрста: 7-14 ань

Лок де десфэшураре: се жокэ ын салэ, терен, курте

Материале: минже медичалэ, о кэчулицэ сау о батистэ

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць пе доуэ линий фацэ ын фацэ ла о дистанцэ де 10 м, уний де алций. Ла жумэтатя дистанцей динтре челе доуэ групурь се афлэ минжя медичиналэ авынд деасупра кэчулица. Фиекаре

груп де жукэторь се ва нумэра де ла стынга ла дряпта, фекаре жукэтор авынд ун нумэ.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда кондукэторулуй де жок, каре стригэ ун нумэр, жукэторий дин амбеле екипе каре ау ачел нумэр се депласязэ ын витезэ сэ фуре капела. Жукэторул каре реушеште примеште ун пункт.

Регулэ: Жукэторий ау вое сэ факэ орь че маневре пентру а фура капела.

ЗИУА ШИ НОАПТЯ

Скоп: дезволтаря витезей ши ындемынаря

Вьрста: 7-15 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 20-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Теренул де жок есте ымпэрцит ын доуэ принтр-о линиие трасатэ ла мижлок. Ла капэтул фиекэрей пэрць се май трасязэ кыте о линиие паралелэ ку чя де ла чентру маркынд ун спациу де 2м, косидерат «каса». Жукэторий, ымпэрциць ын 2 екипе, стау спате ын спате деопарте ши де алта а линией де мижлк. О екипэ есте «зиуа» ши чалалтэ есте «ноаптя».

Десфэшураля жокулуй: Кынд кондукэторул де жок стригэ унул дин челе доуэ нуме екипа чя лалтэ ый урмэреште ши ынчяркэ сэ атингэ кыць май мулць жукэторь каре сынт скошь дин жок. Кыштигэ екипа каре рэмыне ку чей май мулць жукэторь ын трен.

Регулэ: жукэторий каре сау режужият ын касэ ну пот фи атиншь

ЗБОАРЭ, ЗБОАРЭ

Скоп: дезволтаря витезей де реакциие ши а атенцией

Вьрста: 7-12 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Материале: –

Организаря ши десфэшураля жокулуй: Жукэторий сынт ашезаць ын формацие де кареу сау семичерк авынд ын фацэ ун жукэтор. Жукэторул ашезат ын фаца семичеркулуй кондуче жокул ши ел спуне: «Збоарэ, збоарэ!» , мишкынду-се мынеле ын латерал, сус ши жос жукэторий сынт атенць пенру а да дин мынь ын казул ын каре кондукэторул де жок анунцэ о пасэре сау алт чева каре збоарэ. Пентру а спори атенция жукэторулуй, кондукэторул де жок поате спуне ши алте кувинте каре ну репрезентэ збурэтоаре. Де екземплу «Збоарэ, Збоарэ елефанций!». Чей каре ынтырзие ку рыдикаря мынелр сау грешеск сынт елиминаць дин жок. Кыштигэ жукэторул каре рэмыне чел май мулт ын жок.

1, 2, 3 ЛА ПЕРЕТЕ СТОП!

Скоп: дезволтаря витезей де реакции

Вырста: 7-15 ань

Лок де десфэшураля: салэ, терен, курте

Нумэрул жукэторилор: 15-30

Материале: –

Организаря жокулуй: Жукэторий сынт диспушь ын линиие, ла о дистанцэ 10-15м фацэ де ун перете сау паноу; ку фаца ла перете се афлэ ун жукэтор.

Десфэшураля жокулуй: Ла команда де ынчепере а жокулуй, жукэторул де ла перете стригэ «1,2,3 ла перете стоп!» ши се ынтоарче ку фаца кэтре жукэторь; ла команда стоп жукэторий се опреск дин алергаре. Дакэ ун жукэтор есте принс ын мишкаре ачеста есте тримис ынапой ла линия де пласаре. Жукэторул де ла перете пронунцэ дин ноу «1,2,3 ла перете стоп!», жукэторий депласынду-се ын континуаре спре перете, жукэторул каре реушеште сэ-л атингэ пе спате пе жукэторул де ла перете скимбэ локл ку ачеста.

БИБЛИОГРАФИЕ

1. Барабаш Л. Барабаш Н. Жокурь де мишкаре ши прегэтире пентру жокул де хандбал – Клуж-Напокаб ФЕФС, 2004.
2. Тикалуй Е. 1001 де жокурь пентру копий. Букурешть. Ед. Спорт-туризм, 2000.
3. Кятяу Ж. Копилул ши жокул. Букурешть: Ед. Дидактикэ ши педагожикэ 2003.
4. Елкони Д. Психорложия жокулуй. Букурешть: Ед. Дидактикэ ши Педагожикэ. – 2001.
5. Психоложия копилулуй. Букурешть: Ед. Дидактикэ ши Педагожикэ Риглер Е. Котет И. – 2005.
6. Жокурь динамиче ши деприндерице мотриче. Клуж-Напока: Ед. ЖМИ Скарлат Е.– 2002.
7. Едукация физикэ ши спорт. Букурешть: Ед. Дидактикэ ши педагогие. – 2011.
8. Психоложия копилулуй. Букурешть: Ед. Дидактикэ ши педагогие. – 2000.
9. Проблеме психоложиче але жокулуй ши дистракциилор. Букурешть: Ед. Дидактикэ ши Педагожикэ Тодя С.Ф. – 2022.
10. Жокурь де мишкаре. Букурешть: Ед. Фондацией Ромыния де Мыне Верзя Е. «Омул, жокул ши дистракция» – 2009.

КУПРИНС

| | |
|---|----|
| ИНТРОДУЧЕРЕ | 4 |
| КАПИТОЛУЛ I. ОБЪЕКТИВЕ ЖЕНЕРАЛЕ А ЕВОЛУЦИЕЙ ЖОКУЛУЙ ДИНАМИК | 5 |
| 1.1. История ши теории але жокулуй..... | 5 |
| 1.2. Импортанца жокулуй ын дезволтаря армонюасэ а копилулуй..... | 7 |
| 1.3. Жокуриле програмей школаре..... | 11 |
| 1.4. Жокуриле динамиче. Класификаря жокурилор де мишкаре..... | 16 |
| 1.5. Жокуриле ку минжя..... | 20 |
| 1.6. Аспекте привинд апликабилитатя жокурилор де мишкаре (динамиче) ын лекция де едукацие физикэ ши антренаментеле sportive (Жокуриле де мишкаре ын активитатя дидактикэ)..... | 24 |
| 1.7. Методика алежерий, организэрий, десфэшурэрий ши кондучерий жокурилор динамиче..... | 27 |
| КАПИТОЛУЛ II. КОЛЕЖЕРЕ ДЕ ЖОКУРЬ | 32 |
| БИБЛИОГРАФИЕ | 83 |

УНИВЕРСИТАТЯ ДЕ СТАТ НИСТРЯНЭ Т.Г.ШЕВЧЕНКО

Факултатя де културэ физикэ ши спорт

Катедра де жокурэ sportive

Т.Н. Чебан, О.И. Самолюк, М.А. Мякинина. О.М. Мамков

ЖОРУРЬ ДИНАМИЧЕ ШИ МЕТОДИКА ПРЕДЭРИЙ

Гид методико-штиинцифик

Ын едиция аут орулуй

Семнат пентру типэрие 15.05.2022.

Формат 60x84 Хыртие офсет. Гарнитура Times New Roman

Конвенционалэ типар. ф. 5,93. Тиражул 15 экз. командэ №30

Типэрит дин аспектун орижиналул финал

Ын типографие ООО «Теслайн»

г. Тирасполь, ул. Горьков, 80а.

