

Anexa nr. II la Ordinul ministrului educației nr. 3702/21.04.2021

MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Programa școlară  
pentru disciplina**

***JOC ȘI MIȘCARE***

**Învățământ special  
Clasele pregătitoare – a IV-a  
Dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate**

**București, 2021**

## Notă de prezentare

Programa școlară pentru *Joc și mișcare*, pentru elevii cu dizabilități grave, severe și/sau asociate, prezintă competențele generale și specifice, activitățile de învățare, conținuturile și sugestiile metodologice pentru această nouă disciplină din oferta curriculară de la clasa pregătitoare, clasa I, clasa a II-a, clasa a III-a și clasa a IV-a, din învățământul primar. Disciplina este prevăzută în planul- cadru de învățământ în aria curriculară *Educație fizică, sport și sănătate* și are un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe parcursul fiecărui an școlar.

Introducerea disciplinei *Joc și mișcare* în planurile de învățământ ale claselor pregătitoare, I, a II-a, a III-a și a IV-a accentuează rolul pe care activitățile ludice cu caracter dinamic trebuie să îl aibă în procesul de creștere și dezvoltare a copiilor. Disciplina *Joc și mișcare* subliniază potențialul instructiv-educativ al jocurilor, ca mijloace didactice specifice perioadei miciei școlarității, prin faptul că valorifică tendința naturală a copiilor pentru mișcare. Prin mișcare copilul explorează, cunoaște, interacționează cu propriul corp și cu mediul înconjurător. Cunoscând posibilitățile de acțiune asupra mediului, copilul devine încrezător în forțele proprii și cutezător în a descoperi lumea.

Integrată în cadrul ariei curriculare *Educație fizică, sport și sănătate*, disciplinei îi revine sarcina de a completa influențele pe care *Educația fizică* le exercită la nivelul personalității copilului, aducându-și o contribuție considerabilă la dezvoltarea cognitivă și socio-afectivă a acestuia prin valorificarea valențelor jocurilor de mișcare. Potențialul instructiv-educativ al jocurilor dinamice poate susține dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor și, prin aceasta, o mai bună adaptare la solicitările mediului școlar și social. Numeroasele tipuri de jocuri de mișcare – cu și fără obiecte, de întrecere și de cooperare, cu roluri etc., pot sta la baza proiectării unor situații de instruire cu bogate influențe benefice asupra personalității copilului, căruia îi oferă posibilitatea definirii continue a trăsăturilor sale cognitive, afective, moral-volitiv.

În timp ce influențele jocurilor dinamice asupra sferei motrice și fizice sunt valorificate în primul rând la *Educație fizică*, în cadrul acestei discipline se va urmări potențarea influențelor mișcării sub formă de joc, asupra dezvoltării cognitive și socio-afective a copilului și se bazează pe principiul respectării și adaptării particularităților individuale și de vârstă, urmărindu-se o raportare permanentă la potențialul psiho-fizic al fiecărui copil în parte. Se adresează unui grup eterogen ca potențial psiho-motric și care realizează progrese diferite. Această disciplină acoperă nevoia indispensabilă de mișcare, relaxare și divertisment și completează dezvoltarea armonioasă - fizică și psihică - a individului.

Potențialul jocurilor de mișcare poate fi utilizat și pentru consolidarea cunoștințelor pe care copiii le dobândesc la alte discipline de studiu (limba română, matematică, științele naturii etc.). Maniera integrată de abordare a acestor obiecte de studiu face posibilă învățarea/consolidarea, prin jocuri dinamice, a alfabetului, cifrelor, denumirii animalelor, fructelor, legumelor etc. Prin faptul că îi este specifică activitatea în grup, jocul de mișcare favorizează manifestarea relațiilor sociale (de cooperare, de întrecere), presupunând armonizarea intereselor individuale și a eforturilor personale cu cele ale grupului; favorizează încadrarea în colectiv, asumarea de responsabilități, manifestarea atitudinii critice și autocritice, a inițiativei și le permite copiilor să învețe ce înseamnă toleranța, acceptarea celuilalt, luarea unei decizii și asumarea consecințelor acesteia. Jocul presupune reguli și respectarea lor, astfel disciplina *Joc și mișcare* contribuie la dezvoltarea morală a copilului și permite o mai bună integrare școlară și socială a acestuia. Ca urmare a situațiilor favorabile sau nefavorabile cu care se confruntă copilul în timpul jocului, el va trăi o gamă largă de stări afective – bucurie, tristețe, mulțumire, entuziasm, plăcere. Copilul are ocazia să cunoască aceste stări, să le înțeleagă și să învețe să le controleze, astfel încât să aibă un comportament echilibrat, la școală și în societate.

**Structura programei școlare** include următoarele elemente:

- Notă de prezentare

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini formate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

**Competențele generale** ale disciplinei *Joc și mișcare* vizează achizițiile de cunoaștere și de comportament ale elevului pentru întreg ciclul primar.

**Competențele specifice** sunt derivate din competențele generale, reprezintă etape în dobândirea acestora, formându-se pe durata unui an școlar. Pentru realizarea competențelor specifice, în programă sunt propuse exemple de activități de învățare care valorifică experiența concretă a elevului și care integrează strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate.

**Conținuturile învățării** sunt structurate, în mod progresiv, pe ani de studiu și reprezintă baza de operare pentru formarea competențelor. Astfel, ele sunt grupate pe următoarele domenii:

1. Capacitate psiho-motrică
2. deprinderi de comunicare și lucru în echipă
3. Activități accesibile în funcție de gradul dizabilității

**Sugestiile metodologice** includ strategii didactice și au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei. Pentru a facilita demersul cadrului didactic, sugestiile metodologice includ, de asemenea, o descriere a jocurilor de mișcare oferite ca exemple în secțiunea de conținuturi.

Programa școlară propune o abordare flexibilă, bazată pe valorificarea competențelor și a experienței profesorului, a resurselor specifice unității de învățământ. Cadrul didactic este liber să aleagă, să modifice sau să adauge activități de învățare. Întregul demers didactic este însă adaptat particularităților psiho-motrice ale elevilor și bazat pe învățarea prin joc. La rândul lor, elevii sunt încurajați să își exprime opțiunile pentru abordarea în procesul de învățare a anumitor jocuri.

Prin influențele pe care le exercită, disciplina își aduce o contribuție importantă asupra întregii personalități a copilului, contribuind la dezvoltarea acesteia încă din perioada școlară mică.

## Competențe generale

- 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale**
- 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice**

## CLASA PREGĂTITOARE

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale

Clasa pregătitoare
<b>1.1. Utilizarea deprinderilor locomotorii în activități de joc cu reguli simple</b> - executarea actelor și acțiunilor motrice la comandă; - executarea unor acte și acțiuni motrice, de pe loc și din deplasare; - efectuarea jocurilor de mișcare în condiții bine stabilite.
<b>1.2. Manevrarea obiectelor în jocurile de mișcare cu un sistem de reguli simple</b> - implicarea în jocuri ludice cu reguli simplificate; - jocuri de mișcare cu manevrarea diferitelor obiecte (mingi, cercuri, cuburi etc.); - participarea la jocuri simple de alergare, urmărire, adoptări de poziții.
<b>1.3. Formarea deprinderilor motrice de bază pentru desfășurarea unor activități cu caracter ludic cu, efort redus</b> - reproducerea unor fenomene din natură prin deprinderi motrice de bază (locomotorii și de stabilitate); - participarea la jocuri de mișcare pe diferite ritmuri muzicale; - efectuarea unor trasee aplicativ-utilitare.

#### 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice

Clasa pregătitoare
<b>2.1. Învățarea regulilor de protecție individuală și de siguranță în timpul activităților de joc și mișcare</b> - respectarea unui sistem de reguli simple; - manifestarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor profesor-elev și de grup; - participarea la jocuri simple, cu respectarea regulilor stabilite.
<b>2.2. Manifestarea echilibrată a emoțiilor în cadrul jocurilor de mișcare</b> - exersarea unor manifestări adecvate situației și momentelor de joc (de exemplu, aplauze etc.); - participarea la acțiuni desfășurate pe perechi, cu componentă și nivel motric în funcție de particularitățile individuale ale fiecărui elev în parte.

### Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa pregătitoare
Capacitatea psiho-motrică	<b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, în tempou constant.</b> Exemple de jocuri: (Balerinele – mers pe vârfuri, Căprițele – mers pe călcâie, Piticii vioiși - mers ghemuit). <b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de alergare:</b> - alergare rectilinie - alergare șerpuită Exemple de jocuri: (Acul cu ață, Buchețele) <b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe ambele picioare.</b> Exemple de jocuri: (Broscuțele sar în lac, Din cerc în cerc) <b>Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:</b> - aruncare lansată cu două mâini de jos

Domenii de conținut	Clasa pregătitoare
	<p>- aruncare lansată cu două mâini cu rostogolirea obiectelor pe sol</p> <p>- prinderea cu două mâini la piept</p> <p>Exemple de jocuri: (Mingea prin tunel, Ochește ținta)</p> <p><b>Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice utilitar-aplicative:</b></p> <p>- echilibru static și dinamic</p> <p>- transport de obiecte ușoare</p> <p>Exemple de jocuri: (Căraușii)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice: viteză de reacție și coordonare segmentară.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Alb și negru, Sus- jos – executare acțiuni motrice la semnale vizuale)</p> <p><b>Jocuri pentru schema corporală:</b></p> <p>- arătare segmente corporale</p> <p>Exemple de jocuri: (Mișcarea în oglindă)</p>
<p><b>Deprinderi de comunicare și lucru pe perechi</b></p>	<p><b>Reguli simple ale jocurilor de mișcare.</b></p> <p>- De exemplu: (liniile de plecare și sosire, repere, respectarea comenzii start, pornire după semnal, păstrarea ordinii la execuție)</p> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev-profesor.</b></p> <p>- De exemplu: (stimuli vizuali, auditivi, kinestezici, gesturi de încurajare, de apreciere, de atenționare)</p> <p><b>Mesaje verbale și nonverbale incluse în practicarea jocurilor de mișcare.</b></p> <p><b>Reguli de interacțiune cu alții.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Oglinda, Mima, Statuile)</p>
<p><b>Activități accesibile în funcție de gradul dizabilității</b></p>	<p><b>Efectele jocului de mișcare asupra stării de sănătate</b></p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în:</b></p> <p>- interior (domiciliu, cabane)</p> <p>- aer liber (loc de joacă, curtea școlii)</p> <p>Exemple de jocuri: (Leapșa, Mișcarea în oglindă)</p> <p><b>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri mici organizate spontan.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Coarda, Șotronul)</p> <p><b>Activități ludice pentru tabere, excursii, drumeții.</b></p>

## CLASA I

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale

Clasa I
<p><b>1.1. Utilizarea deprinderilor locomotorii în cadrul unor jocuri de mișcare cu reguli simple</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri de cunoaștere intuitivă a elementelor din universul copiilor;</li> <li>- jocuri de imitare a unor activități din viața cotidiană;</li> <li>- jocuri de atenție cu executarea unor sarcini motrice prestabilite.</li> </ul>
<p><b>1.2. Manevrarea obiectelor în activități de joc între parteneri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor între parteneri, folosind diferite deprinderi de manipulare, cu ajutor;</li> <li>- transmiterea obiectelor în manieră diferită, în funcție de potențialul lor psiho-motric.</li> </ul>
<p><b>1.3. Formarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice cu efort moderat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea de acte și acțiuni motrice pe diferite ritmuri muzicale;</li> <li>- participarea la jocuri cu solicitări de eforturi diferite;</li> <li>- parcurgerea de trasee aplicative-utilitare.</li> </ul>

#### 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice

Clasa I
<p><b>2.1. Respectarea regulilor din jocurile de mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificarea regulilor jocurilor de mișcare</li> <li>- participarea la jocuri simple, cu respectarea regulilor stabilite;</li> <li>- manifestarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor profesor-elev și de grup.</li> </ul>
<p><b>2.2. Respectarea unor reguli de comportament în cadrul jocurilor de mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizarea de jocuri de mișcare în condiții variabile;</li> <li>- realizarea de acțiuni de cooperare în jocurile de mișcare organizate pe perechi.</li> </ul>

### Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa I
Capacitatea psiho-motrică	<p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, în tempou accelerat.</b> Exemple de jocuri: (Lanțul – mers în coloană câte unul/doi ținându-se de mâini/ cu mâinile pe umerii colegului din față, Trec soldații – mers în cadență).</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de alergare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare rectilinie</li> <li>- alergare șerpuită</li> <li>- în zig-zag</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Acul cu ață, Buchețele)</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe ambele picioare, de pe loc peste obstacole mici.</b> Exemple de jocuri: (Broscuțele sar în lac, Din cerc în cerc, Mingea pe pod)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare lansată cu două mâini de jos</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa I
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare cu două mâini de la piept înainte</li> <li>- prinderea cu două mâini la piept</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Mingea prin tunel, Dărâma cetatea)</p> <p><b>Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice utilitar-aplicative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echilibru static și dinamic</li> <li>- transport de obiecte ușoare</li> <li>- târâre</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Căraușii)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice: viteză de reacție și coordonare segmentară.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Alb și negru, Sus-jos – executare acțiuni motrice la semnale vizuale)</p> <p><b>Jocuri pentru schema corporală:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posibilități de mișcare ale segmentelor în raport cu un partener și cu obiecte</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Mingea pe pod, Mingea prin tunel, Mingea șarpe)</p>
<p><b>Deprinderi de comunicare și lucru pe perechi</b></p>	<p><b>Reguli simple ale jocurilor de mișcare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De exemplu: (liniile de plecare și sosire, repere, respectarea comenzii start, pornire după semnal, păstrarea ordinii la execuție)</li> </ul> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev-profesor.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De exemplu: (stimuli vizuali, auditivi, kinestezici, gesturi de încurajare, de apreciere, de atenționare)</li> </ul> <p><b>Mesaje verbale și nonverbale incluse în practicarea jocurilor de mișcare.</b></p> <p><b>Reguli de interacțiune cu alții.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Oglinda, Mima, Statuile)</p>
<p><b>Activități accesibile în funcție de gradul dizabilității</b></p>	<p><b>Efectele jocului de mișcare asupra stării de sănătate</b></p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interior (domiciliu, cabane)</li> <li>- aer liber (loc de joacă, curtea școlii)</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Leapșa, Mișcarea în oglindă)</p> <p><b>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri mici organizate spontan.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Coarda, Șotronul)</p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber, desfășurate în excursii, tabere, drumeții.</b></p>



## CLASA a II-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale

Clasa a II-a
<p><b>1.1. Aplicarea deprinderilor locomotorii în cadrul unor jocuri de mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea unor acte și acțiuni motrice, de pe loc și din deplasare, individual, cu ajutor;</li> <li>- executarea unor acte și acțiuni motrice, de pe loc și din deplasare, pe perechi, cu ajutor;</li> <li>- jocuri de imitare a unor activități din viața cotidiană.</li> </ul>
<p><b>1.2. Manevrarea obiectelor în condiții de cooperare intra-grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transmiterea obiectelor pe perechi, în funcție de regulile de desfășurare ale jocurilor de mișcare;</li> <li>- participarea la jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor pe perechi, cu ajutor.</li> </ul>
<p><b>1.3. Formarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice cu eforturi diferite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la jocuri de mișcare cu solicitări de eforturi diferite;</li> <li>- parcurgerea de trasee aplicative-utilitare;</li> <li>- participarea la jocuri de mișcare cuprinzând conținuturi care imită acțiuni/activități din lumea animalelor și viața cotidiană.</li> </ul>

#### 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice

Clasa a II-a
<p><b>2.1. Respectarea regulilor de joc în activitățile de joc și mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificarea regulilor jocurilor de mișcare;</li> <li>- participarea la jocuri simple, cu respectarea regulilor stabilite.</li> </ul>
<p><b>2.2. Formarea deprinderilor, a relațiilor de cooperare în cadrul jocurilor de mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizarea de jocuri de mișcare în condiții variabile;</li> <li>- realizarea de acțiuni de cooperare în jocurile de mișcare organizate pe perechi.</li> </ul>

### Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a II-a
<p><b>Capacitatea psiho-motrică</b></p>	<p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, în tempou variabil.</b> Exemple de jocuri: (Uriașii și piticii – mers pe vârfuri, alternat cu mers ghemuit).</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de alergare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare rectilinie</li> <li>- alergare șerpuită</li> <li>- în zig-zag</li> <li>- cu ocolire de obstacole</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Acul cu ață, Buchețele, Batistuța)</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare.</b> Exemple de jocuri: (Broscuțele sar în lac, Din cerc în cerc)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a II-a
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare cu două mâini de la piept înainte</li> <li>- prinderea cu două mâini la piept</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Mingea prin tunel, Dărâma cetatea)</p> <p><b>Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice utilitar-aplicative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transport de obiecte ușoare</li> <li>- târâre</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Cărașii)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Șarpele își prinde coada)</p> <p><b>Jocuri pentru orientare spațială:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- direcții, sensuri, dimensiuni</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Figurile geometrice)</p>
<p><b>Deprinderi de comunicare și lucru pe perechi</b></p>	<p><b>Reguli simple ale jocurilor de mișcare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De exemplu: (liniile de plecare și sosire, repere, respectarea comenzii start, pornire după semnal, păstrarea ordinii la execuție)</li> </ul> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev-profesor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De exemplu: (stimuli vizuali, auditivi, kinestezici, gesturi de încurajare, de apreciere, de atenționare)</li> </ul> <p><b>Mesaje verbale și nonverbale incluse în practicarea jocurilor de mișcare.</b></p> <p><b>Reguli de interacțiune intra-grup conform regulilor jocului.</b></p>
<p><b>Activități accesibile în funcție de gradul dizabilității</b></p>	<p><b>Efectele jocului de mișcare asupra stării de sănătate</b></p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interior (domiciliu, cabane)</li> <li>- aer liber (loc de joacă, curtea școlii)</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Leapșa, Mișcarea în oglindă)</p> <p><b>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri mici organizate spontan.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Coarda, Șotronul)</p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber, desfășurate în excursii, tabere, drumeții.</b></p>

## CLASA a III-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale

Clasa a III-a
<p><b>1.1. Folosirea deprinderilor locomotorii în cadrul unor jocuri de mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la jocuri cu utilizarea unor deprinderi de locomoție;</li> <li>- participarea la jocuri de atenție cu executarea unor sarcini motrice prestabilite;</li> <li>- participarea la jocuri de mișcare integrate în activități ludice școlare.</li> </ul>
<p><b>1.2. Manevrarea obiectelor în condiții de cooperare intra-grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transmiterea obiectelor pe perechi, în funcție de regulile de desfășurare ale jocurilor de mișcare;</li> <li>- implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate pe perechi, cu ajutor;</li> <li>- participarea la jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor sub formă de întrecere, cu ajutor.</li> </ul>
<p><b>1.3. Formarea deprinderilor motrice de bază pentru realizarea unor activități ludice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la jocuri cu solicitări de eforturi diferite;</li> <li>- parcurgerea de trasee aplicativ-utilitare.</li> </ul>

#### 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice

Clasa a III-a
<p><b>2.1. Respectarea regulilor de joc în activitățile de joc și mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificarea regulilor jocurilor de mișcare;</li> <li>- participarea la jocuri simple, cu respectarea regulilor stabilite.</li> </ul>
<p><b>2.2. Adaptarea unor jocuri de mișcare în activitățile ludice școlare și extrașcolare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizarea de jocuri de mișcare cu efectiv și reguli diferite (simplificate, adaptate în funcție de posibilitățile clasei);</li> <li>- organizarea de jocuri de mișcare în condiții variabile;</li> <li>- adaptarea unor jocuri însușite la condițiile unor activități extracurriculare.</li> </ul>

## Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a III-a
<p><b>Capacitatea psiho-motrică</b></p>	<p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de mers, cu purtări de obiecte.</b> Exemple de jocuri: (Măsurătorii – deplasări cu numărarea pașilor și transport de diferite obiecte)</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de alergare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în zig-zag</li> <li>- cu ocolire de obstacole</li> <li>- cu trecere peste obstacole</li> <li>- cu transport și punere de obiecte</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Cursa în zig-zag)</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare.</b> Exemple de jocuri: (Broșcuțele sar în lac, Din cerc în cerc)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare lansată cu două mâini înainte, în sus</li> </ul>

Domenii de conținut	Clasa a III-a
	<p>- aruncare cu două mâini de la piept înainte  - prinderea cu două mâini la piept  Exemple de jocuri: (Mingea prin tunel, Dărâma cetatea)</p> <p><b>Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice utilitar-aplicative:</b></p> <p>- tracțiune-împingere  - cățărare-coborâre  - tracțiune</p> <p>Exemple de jocuri: (Voinicii, Cățărare la scara fixă)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice:</b></p> <p>- viteza de deplasare în relație cu un partener</p> <p><b>Jocuri pentru orientare spațială:</b></p> <p>- direcții, sensuri, dimensiuni  - ritm</p> <p>Exemple de jocuri: (Figurile geometrice, Cercuri muzicale)</p>
<p><b>Deprinderi de comunicare și lucru pe perechi</b></p>	<p><b>Reguli simple ale jocurilor de mișcare.</b></p> <p>- De exemplu: (liniile de plecare și sosire, reperi, respectarea comenzii start, pornire după semnal, păstrarea ordinii la execuție)</p> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev-profesor.</b></p> <p>- De exemplu: (stimuli vizuali, auditivi, kinestezici, gesturi de încurajare, de apreciere, de atenționare)</p> <p><b>Mesaje verbale și nonverbale incluse în practicarea jocurilor de mișcare.</b></p> <p><b>Reguli de interacțiune intra-grup conform regulilor jocului.</b></p>
<p><b>Activități accesibile în funcție de gradul dizabilității</b></p>	<p><b>Efectele jocului de mișcare asupra stării de sănătate</b></p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în:</b></p> <p>- interior (domiciliu, cabane)  - aer liber (loc de joacă, curtea școlii)</p> <p>Exemple de jocuri: (Leapșa, Mișcarea în oglindă)</p> <p><b>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri mici organizate spontan.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Coarda, Șotronul)</p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber, desfășurate în excursii, tabere, drumeții.</b></p>

## CLASA a IV-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Participarea la jocurile de mișcare, organizate sau spontane, în funcție de capacitatea psiho-motrică și interesele individuale

Clasa a IV-a
<p><b>1.1. Folosirea deprinderilor locomotorii în cadrul unor jocuri de mișcare în condiții variate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parcurgerea de trasee aplicative amenajate în săli de sport și în aer liber;</li> <li>- participarea la jocuri de mișcare integrate în activități ludice școlare;</li> <li>- participarea la jocuri de atenție cu executarea unor sarcini motrice prestabilite.</li> </ul>
<p><b>1.2. Manevrarea obiectelor în condiții de întrecere intra-grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transmiterea obiectelor pe perechi, în funcție de regulile de desfășurare ale jocurilor de mișcare;</li> <li>- implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea obiectelor, desfășurate pe perechi, cu ajutor;</li> <li>- implicarea în jocuri de mișcare cu manevrarea de obiecte, cu forme și diferite dimensiuni, sub formă de întrecere, cu ajutor.</li> </ul>
<p><b>1.3. Utilizarea deprinderilor motrice de bază cu caracter complex și eforturi minime</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la jocurile de mișcare cu solicitări de eforturi minime;</li> <li>- parcurgerea deprinderilor motrice de bază în trasee aplicativ-utilitare;</li> <li>- practicarea jocurilor de mișcare în desfășurarea unor activități extracurriculare.</li> </ul>

#### 2. Manifestarea unor comportamente sociale adecvate în activitățile ludice

Clasa a IV-a
<p><b>2.1. Respectarea regulilor de joc în activitățile de joc și mișcare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificarea regulilor jocurilor de mișcare;</li> <li>- participarea la jocuri simple, cu respectarea regulilor stabilite.</li> </ul>
<p><b>2.2. Adaptarea unor jocuri de mișcare în activitățile ludice școlare și extrașcolare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizarea de jocuri de mișcare cu efectiv și reguli diferite (simplificate, adaptate în funcție de posibilitățile clasei);</li> <li>- organizarea de jocuri de mișcare în condiții variabile;</li> <li>- adaptarea unor jocuri însușite la condițiile unor activități extracurriculare.</li> </ul>

## Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a IV-a
<p><b>Capacitatea psiho-motrică</b></p>	<p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variantele de mers cu schimbări de direcție.</b> Exemple de jocuri: (Ștafete cu deplasări în diferite variante de mers)</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de alergare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în zig-zag</li> <li>- cu ocolire de obstacole</li> <li>- cu trecere peste obstacole</li> <li>- cu transport și punere de obiecte</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Cursa în zig-zag, Figurile geometrice)</p> <p><b>Jocuri de mișcare cuprinzând variante de sărituri cu desprindere de pe un picior și de pe ambele picioare.</b> Exemple de jocuri: (Broscuțele sar în lac, Din cerc în cerc)</p>

Domenii de conținut	Clasa a IV-a
	<p><b>Jocuri de mișcare și ștafete cuprinzând variante de aruncare și prindere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncare azvârlită la distanță, la țintă și la partener</li> <li>- aruncare împinsă cu două mâini de la piept</li> <li>- prinderea cu două mâini a obiectelor rostogolite</li> <li>- prindere cu două mâini a mingii transmise de un partener</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Mingea prin tunel, Dărâmă cetatea, Ochește ținta, Ștafeta baschetbalistului)</p> <p><b>Jocuri de mișcare, trasee aplicative și ștafete cuprinzând deprinderi motrice complexe utilitar-aplicative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tracțiune- împingere</li> <li>- cățărare- coborâre</li> <li>- tracțiune</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Voinicii, Cățărare la scara fixă)</p> <p><b>Jocuri de mișcare și ștafete vizând dezvoltarea calităților motrice.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Șarpele își prinde coada)</p> <p><b>Jocuri pentru coordonarea oculo- motorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonare ochi- mână</li> <li>- coordonare ochi- picior</li> <li>- coordonare generală</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Țintașii iscușiți)</p>
<p><b>Deprinderi de comunicare și lucru pe perechi</b></p>	<p><b>Reguli simple ale jocurilor de mișcare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De exemplu: (liniile de plecare și sosire, repere, respectarea comenzii start, pornire după semnal, păstrarea ordinii la execuție)</li> </ul> <p><b>Modalități de comunicare verbală și nonverbală elev-profesor.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De exemplu: (stimuli vizuali, auditivi, kinestezici, gesturi de încurajare, de apreciere, de atenționare)</li> </ul> <p><b>Mesaje verbale și nonverbale incluse în practicarea jocurilor de mișcare.</b></p> <p><b>Reguli de interacțiune intra-grup conform regulilor jocului.</b></p>
<p><b>Activități accesibile în funcție de gradul dizabilității</b></p>	<p><b>Efectele jocului de mișcare asupra stării de sănătate</b></p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber desfășurate în:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interior (domiciliu, cabane)</li> <li>- aer liber (loc de joacă, curtea școlii)</li> </ul> <p>Exemple de jocuri: (Leapșa, Mișcarea în oglindă)</p> <p><b>Variante de jocuri de mișcare desfășurate în grupuri mici organizate spontan.</b></p> <p>Exemple de jocuri: (Coarda, Șotronul)</p> <p><b>Jocuri de mișcare pentru timpul liber, desfășurate în excursii, tabere, drumeții.</b></p>

## Sugestii metodologice

Programa disciplinei Joc și Mișcare se adresează profesorilor din învățământul special primar și are rolul de a orienta cadrele didactice în scopul proiectării și derulării la clasă a activităților specifice acestei discipline.

Lectura se realizează în succesiunea următoare: de la competențe generale, la competențe specifice, la activități de învățare și de la acestea din urmă la conținuturi. Învățătorii/profesorii pentru învățământ primar vor proiecta demersul de învățare în funcție de particularitățile clasei de elevi, de baza materială de care dispun și de dizabilitățile elevilor.

După o lectură aprofundată a programei, este necesar să se răspundă la următoarele întrebări:

- În ce scop voi face? (identificarea competențelor)
- Cum voi face? (determinarea activităților de învățare)
- Ce conținuturi voi folosi? (Selectarea conținuturilor)
- Cu ce voi face? (analiza resurselor)
- Cât s-a realizat? (stabilirea instrumentelor de evaluare)

Ținând seama de particularitățile copiilor din clasele primare, cadrele didactice vor folosi demersuri care să facă accesibil și atractiv conținutul lecției de Joc și mișcare. Jocul devine metodă, mijloc și formă de organizare, efectuat cu sau fără întrecere, adaptat capacităților motrice și psihice ale elevilor. Prin activitățile motrice copilul are posibilitatea de a cunoaște, de a explora, de a-și interioriza sau exterioriza stări și sentimente, de a interacționa cu propriul corp, cu colegii de joc, cu mediul înconjurător. Treptat, el devine încrezător în forțele proprii, dornic de a descoperi lumea.

**Strategiile didactice** recomandate pentru lecțiile de Joc și mișcare respectă principiul accesibilității.

Disciplina are un accentuat caracter practic-aplicativ, explorator care presupune implicarea directă a elevilor. Elevii exersează abilități și își formează atitudini în diferite medii de învățare: sala de clasă, sala de sport, curtea școlii și devin responsabili pentru modul în care se implică în jocurile și activitățile propuse.

Se va asigura utilizarea unor materiale didactice (mingi, cercuri, steaguri, dispozitive, instalații, sisteme de protecție etc.) care să asigure protejarea copiilor, înlăturându-se orice risc de producere a unor accidente. Se recomandă ca resursele să fie estetice, atractive și ușor de manevrat.

Desfășurarea întregului joc sau etape ale acestuia vor fi demonstrate de către cadrele didactice, corespunzător echipate pentru activitate motrică, insistându-se pe anumite mișcări sau atitudini implicate de acestea.

În cadrul disciplinei Joc și mișcare pentru elevii cu dizabilități intelectuale grave, severe și/ sau asociate apare necesitatea ca aceștia să fie conduși sau poziționați individual sau în colectiv; acest lucru este necesar pentru a facilita însușirea și executarea unor mișcări precum și pentru a se putea concentra mai bine asupra sarcinii de rezolvat.

Folosind metodele de manipulare și de poziționare necesare evităm accidentarea elevilor. Din această cauză este nevoie de respectarea următoarelor reguli:

- învățătorul/ profesorul decide dacă este nevoie de una sau mai multe persoane pentru manipularea elevului; dacă este nevoie de două persoane una dintre acestea este responsabil;
- responsabilul decide când se ridică elevul (semnal), dacă poziția acestuia este adecvată și va sta, de regulă, de partea superioară a elevului;
- ridicarea și transportul elevului se planifică din timp pentru a îndepărta obstacolele, pentru a controla starea scaunului cu roțile etc.; profesorul trebuie să se concentreze pe pasul următor și nu la lungimea traseului;
- profesorul stă cât mai aproape de elev cu picioarele depărtate pentru un mai bun echilibru;
- cadrul didactic trebuie să apuce elevul ferm, controlând capul, umerii și șoldurile, evitând răsucirea sau alunecarea trunchiului;

- se dau elevului lămuririle necesare pentru a evita confuziile;
- schimbarea locului nu este sinonimă cu schimbarea poziției;

### **Asigurarea elevului**

- pentru a implica elevul în activitate, acesta trebuie să fie de acord cu manipularea;
- comunicați elevului ce ați planificat, nu-l luați pe nepregătite;
- cereți sprijinul și cooperarea elevului în măsura în care acesta poate, este capabil și vrea să participe.

În derularea demersului didactic se vor lua în considerație următoarele aspecte:

- dați copilului un sentiment de siguranță;
- lăudați-l pentru ceea ce face și nu-l certați pentru ceea ce nu poate sau nu vrea să facă; în oricare din situații elevul are un motiv;
- reduceți ajutorul treptat pe măsură ce elevul progresează în realizarea sarcinii;
- încurajați orice inițiativă a copilului recompensându-l;
- evitați înfricoșarea, amenințarea sau pedepsirea elevului;
- plecați în procesul de învățare de la ce poate elevul și adaptați sarcina la potențialul său;
- nu forțați elevul să desfășoare o activitate dacă nu este în dispoziție favorabilă, folosindu-vă de inițiativa lui;
- motivați copilul pentru orice activitate; începeți cu lucrurile cunoscute și introduceți numai câte un element nou;
- ajutați elevul să aibă încredere în forțele proprii și să-și asume sau să-și depășească problemele;
- cuprinderea tuturor elevilor în activitățile de joc și mișcare, adaptând acțiunile motrice la particularitățile fizice și motrice ale unor elevi;
- nu se vor utiliza jocuri care presupun eliminarea elevilor;
- se vor constitui grupe/ echipe echilibrate valoric, evitându-se astfel dezavantajarea elevilor cu capacitate psiho-motrică mai scăzută;
- un joc nou predat se va relua obligatoriu în următoarele 3 - 4 lecții pentru a fi însușit de către elevi;
- jocurile de mișcare se pot relua de la o clasă la alta, în contexte organizatorice noi, respectându-se particularitățile elevilor;
- într-o lecție se pot proiecta: un joc nou și unul însușit anterior; un joc nou și una-două ștafete; două jocuri însușite anterior; 2 - 3 ștafete;
- jocurile și ștafetele dintr-o lecție vor angrena echilibrat calitățile motrice și tipurile de efort, respectiv: viteză - forță, îndemânare - forță, îndemânare - rezistență;
- se recomandă ca la fiecare oră să existe cel puțin o formă de întrecere (individual, pe perechi, între grupe, între echipe);
- fiecare lecție va începe, obligatoriu, cu pregătirea organismului pentru efort (încălzirea);
- după fiecare joc sau ștafetă se vor acorda pauze de refacere după efort;
- o parte din timpul recreațiilor poate fi utilizată și pentru practicarea jocurilor însușite în lecție;
- în activitățile extracurriculare se vor integra jocuri de mișcare pe care elevii le-au învățat de-a lungul lecțiilor.

**Evaluarea** reprezintă o componentă de bază a procesului de învățământ. Pentru disciplina Joc și mișcare, se realizează prin:

- evaluarea curentă, cu observarea comportamentului elevului în desfășurarea jocurilor, vizând cu precădere executarea acțiunilor motrice ale jocului, respectarea regulilor de joc, utilizarea deprinderilor de comunicare și lucru în echipă și îndeplinirea rolurilor atribuite în desfășurarea jocurilor;
- evaluarea sumativă, semestrială, va avea în vedere capacitatea elevului de a participa eficient la desfășurarea a minimum 2 jocuri de mișcare, dintre cele predate de-a lungul semestrului, cu îndeplinire de roluri variate.

Alte criterii care pot contribui la stabilirea calificativului ce se acordă elevului sunt



reprezentate de:

- participarea la activități extracurriculare cuprinzând jocuri de mișcare organizate de învățător/profesor;
- progresul înregistrat de elev în cadrul jocurilor de mișcare.

Programa școlară include, în continuare, o prezentare a unor jocuri de mișcare. Dintre acestea, unele sunt incluse, ca exemplificări, în secțiunea de conținuturi. În afara jocurilor de mișcare prezentate de programă ca exemple, se pot preda și alte jocuri dinamice/ștafete corespunzătoare condițiilor concrete în care își desfășoară activitatea.

## DESCRIEREA JOCURILOR DE MIȘCARE DATE CA EXEMPLE

### 1. „Închide deschide”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - închiderea și deschiderea pumnului.

### 2. „Păsărica se întinde”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ducerea brațelor lateral, revenire.

### 3. „Linia trenului”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ridicarea brațelor orizontal înainte, revenire.

### 4. „Hai să zburăm”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - fluturarea brațelor întinse lateral.

### 5. „Legănăm brațele”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - legănarea brațelor paralele înainte și înapoi.

### 6. „Păpușa face gimnastică”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ridicarea brațelor înainte, ducerea brațelor lateral, revenire.

### 7. „Batem palmele în față”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - bătaia coapselor cu palmele de două ori, ridicarea brațelor înainte și bătaia palmelor de două ori.

### 8. „Di căluțule!”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - mâinile la piept cu pumnii strânși - ducerea coatelor ritmic spre înapoi și înainte.

### 9. „Împingem”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - mâinile la piept cu pumnii strânși - întinderea brațelor înainte cu deschiderea pumnilor, revenire.

### 10. „Morișca”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - brațele îndoite la piept cu pumnii suprapuși - rotarea circulară a pumnilor accelerând mișcarea treptat.

### 11. „Bate toba”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - ridicarea brațelor alternativ și ritmic, spre înainte, la orizontal imitând bătaia tobei.

### 12. „Brațe scurte, brațe lungi”

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ducerea mâinilor pe umări, întinderea brațelor sus, revenire prin îndoirea brațelor Icu mâinile pe umări.

**13. „Roata mică și roata mare”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - ducerea brațelor lateral, rotarea mică a brațelor înainte și înapoi, alternat cu rotarea mare a brațelor, revenire.

**14. „Foarfeca”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ducerea brațelor întinse orizontal înainte, cu palmele în jos și/sau în sus forfecare ritmică a brațelor în față, alternat, revenire.

**15. „Locomotiva”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Brațele îndoite lângă corp cu pumnii strânși, stând - rotarea alternativă a brațelor pe lângă corp. Se începe rotarea întâi cu brațul drept, iar când acesta se retrage, pornește mișcarea brațului stâng.

**16. „Elicea”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - rotarea prin încrucișarea brațelor prin față, sus, lateral, jos.

**17. „Să înotăm”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând depărtat - ridicarea mâinilor la piept, întinderea brațelor înainte, ducerea brațelor lateral, revenire.

**18. „Bate cu piciorul”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - lovirea solului alternativ de 2 ori cu fiecare picior.

**19. „Să nu trezim păpușa”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - mers pe loc pe vârfuri cu îndoirea genunchilor (brațele se mișcă libere).

**20. „Soldații mici”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Mers pe loc cu legănarea liberă a brațelor înainte și înapoi.

**21. „Uriașii”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ridicarea brațelor prin lateral sus, cu ridicarea pe vârfuri, revenire.

**22. „Suntem mici”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - îndoirea genunchilor în sprijin ghemuit, revenire.

**23. „Sari minge”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - săritură pe ambele picioare pe loc cu ușoară îndoire a genunchilor. Se execută elastic, pe vârfuri, cu picioarele apropiate. La comanda: „sari minge”, însoțită de bătaie din palme, copiii execută sărituri ca mingea pe ambele picioare. După 2-3 sărituri se va da comanda: „mingea s-a oprit”, iar copiii încetează mișcarea.

**24. „Sari ca vrăbiuța”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe umeri - sărituri pe vârfuri pe ambele picioare cu ușoară îndoire a genunchilor și deplasare înainte și înapoi.

**25. „Uriașii și piticii”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - ridicarea brațelor prin lateral sus cu ridicare pe vârfuri, îndoirea genunchilor în sprijin ghemuit, revenire.

**26. „Mergem ca soldații”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - mers pe loc cu îndoirea genunchilor.

**27. „Leagănul”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - legănarea brațelor simultan înainte și înapoi, cu ușoară îndoire a genunchilor.

**28. „Sari minge, minge jos”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - săritură pe vârfuri cu ambele picioare alternativ cu sprijin în ghemuit. Se execută 3 sărituri ca mingea, alternate cu ghemuire.

**29. „Sari minge, minge sus”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - săritură pe vârfuri pe ambele picioare, alternând cu o săritură înaltă.

**30. „Cercuri cu piciorul”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - descrierea unui cerc pe sol cu vârful piciorului. Se execută 4 cercuri cu stângul, alternate cu 4 cercuri cu dreptul.

**31. „Îndoim genunchii”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând - flexarea concomitentă a genunchilor, revenire.

**32. „Mersul berzei”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - îndoirea alternativă a genunchilor la piept.

**33. „Deschide foarfeca”**

Stând cu mâinile pe șolduri - săritură cu depărtarea și apropierea picioarelor. Se execută fără a îndoii genunchii.

**34. „Sari într-un picior”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - săritură alternativă de pe un picior pe celălalt.

**35. „Sari înainte și înapoi”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - sărituri pe vârfuri cu ușoară flexare a genunchilor și deplasare înainte și înapoi.

**36. „Huța- huța pe talpă”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - rularea tălpilor de pe vârfuri pe călcăie. Rularea se face prin ridicarea simultană pe vârfurile picioarelor și lăsarea lor pe toată talpa.

**37. „Sari și te întoarce”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața spre interiorul acestuia. Stând cu mâinile pe șolduri - săritură pe vârfuri cu întoarcere 90 grade.

**38. „Slalom”**

Elevii vor fi împărțiți în două coloane. Pe sol se desenează 3-4 cercuri pe aceeași linie la o distanță de 50-60 cm, unul față de celălalt. Cercurile desenate pot fi înlocuite și cu cercuri dispuse la o distanță de 20-30 cm. Copiii au sarcina să sară pe ambele picioare numai în spațiile dintre cercuri, fără să calce pe cerc. La semnalul de începere al jocului, primul copil din fiecare coloană pornește sărind pe ambele picioare, ocolind cercurile dispuse pe teren.

**39. „Șotronul”**

Pe suprafața de joc se trasează 2-3 contururi, în funcție de numărul de echipe care se dorește a fi constituit (cercul este capul; un dreptunghi - gâtul; 4-6 - dreptunghiuri suprapuse - trunchiul; câte 3 dreptunghiuri picioarele; câte 2 dreptunghiuri - brațele). Jocul constă în realizarea de către fiecare elev a unor variante de sărituri (cu desprindere și aterizare de pe și pe unul sau ambele picioare; în depărtat; din depărtat în apropiat; cu întoarcere de 90<sup>0</sup> - 180<sup>0</sup>) în funcție de modalitățile stabilite de profesor. Traseul săriturilor poate fi marcat prin cifre (și poate fi parcurs în ordine cronologică, în ordinea cifrelor pare sau impare) sau prin săgeți (linii, coturi, curbe).

**40. „Roata”**

Elevii formează un cerc, ținându-se de mâini. La semnalul cadrului didactic, copiii încep să alerge în cerc spre dreapta, iar la următoarele comenzi schimbă alternativ direcția de alergare spre stânga și spre dreapta de mai multe ori. La comanda de oprire, echipele se opresc în ghemuit, fără să se desprindă de mâini.

**41. „Prinde, prinde!”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața în interiorul acestuia. În mijlocul cercului stă cadrul didactic. El are în mână un băț de care este prins un balon și apropie balonul de câte un copil din cerc și spune „Prinde, prinde!”. Când copilul vrea să prindă balonul, cadrul didactic ridică bățul, iar acesta ca să îl ajungă, trebuie să sară.

**42. „Dă-râmă cetatea”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața în interiorul acestuia. În mijlocul cercului mare, format din copii, se desenează un cerc cu raza de 1,5 m în mijlocul căruia se așează 10 popice care reprezintă „cetatea”. Elevii sunt așezați în jurul „cetății” la distanță de 1-2 m, fiecare având câte o minge. La semnalul cadrului didactic, pe rând, copiii vor încerca să doboare „cetatea”.

**43. „Alunecăm”**

Elevii sunt așezați în coloană câte unul și înaintea fiecăruia se află câte o bancă. La semnal, primul se așează în culcat înainte pe bancă cu brațele întinse, apucând cu mâinile de marginea acesteia, picioarele întinse și apropiate. La comandă, începe alunecarea spre capătul celalalt al băncii folosindu-se numai de brațe. Când au ajuns la capăt se ridică și trece la coada șirului.

**44. „Toți la steguleț”**

Elevii sunt împărțiți în două echipe egale, așezate în șiruri înapoia liniei de plecare. În fața echipelor se află la o distanță de 3-4 m o saltea. La semnal, primii elevi pornesc, aleargă, se târăsc pe saltea, iau în mână un steguleț din suport îl flutură, îl pun la loc și aleargă înapoi spre echipa lor, unde ating pe următorul copil și se așează la coada șirului propriu. Câștigă echipa care a terminat prima cursă.

**45. „Atinge clopoțelul”**

Elevii sunt împărțiți în două echipe egale, așezate înapoia liniei de plecare. Înaintea fiecărei echipe, la distanță de 2 m se află două băncuțe perpendicular pe direcția de deplasare. La comandă, primii copii din echipe aleargă până la băncuță, o escaladează, sar de pe ea și aleargă până la clopoțelul suspendat, pe care îl ating. Se întorc în alergare, ating pe următorul copil și se așează la coada șirului propriu. Câștigă echipa care a terminat prima cursă.

**46. „Cel mai bun țintaș”**

Elevii sunt împărțiți în două echipe așezate pe șiruri înapoia liniei de ochire. În dreptul fiecărei echipe se află o galetușă cu mingi mici. La comandă, copiii din fiecare echipă iau câte o minge și o aruncă în coșul așezat la o distanță de 2-3 m. După ce au aruncat, aleargă până la coș, îl ocolesc și se întorc atingând următorul coleg din echipă. După aceea se așează la capătul șirului propriu. Câștigă echipa care are mai multe mingi în coș.

**47. „Cartoful fierbinte”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața în interiorul acestuia. Din stând își transferă de la unul la altul, cât de repede este posibil o minge (cartoful fierbinte).

**48. „Șarpele își prinde coada”**

Elevii formează un șir, ținându-se strâns unul de altul prin cuprinderea cu ambele brațe a mijlocului celui din față. La semnalul de începere a jocului, primul copil din față, urmat de cei din prima parte a coloanei, încearcă, prin mișcări stânga-dreapta, să atingă ultimul copil din coada șarpelui (coloanei). Acesta din urmă, împreună cu copiii care formează coada șarpelui se deplasează în sens opus „capului șarpelui”, încercând să evite prinderea (atingerea). Copilul atins, trece în fața coloanei devenind „capul șarpelui”.

**49. „Cercuri muzicale”**

Elevii merg prin sală, pe fond muzical. Când muzica se oprește, elevii trebuie să apuce unul dintre „cercurile muzicale” care sunt împrăștiate prin sală.

**50. „Ține-l sus”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața în interiorul acestuia. Mai multe baloane aruncate de profesor trebuie menținute de elevi, în aer, prin lovire cu una sau două mâini.

**51. „Rostogolirea mingii”**

Elevii formează un cerc și rostogolesc o minge pusă în joc de către profesor. Rostogolirea poate fi făcută doar cu mâinile.

**52. „Ștafeta baschetbalistului”**

Elevii sunt așezați pe un șir, în fața panoului de baschet la o distanță de 2 m. Primul elev aruncă la coș, recuperează mingea și o înmânează următorului și trece în spatele șirului.

**53. „Mișcarea în oglindă”**

Elevii sunt dispuși în semicerc. În fața formației se află profesorul la o distanță de 2 m. Profesorul execută diferite mișcări și anumite gesturi, iar elevii trebuie să le imite.

**54. „Broscuțele sar în lac”**

Pe terenul de joc se desenează un cerc mare. Cercul este lacul. Elevii stau pe circumferința cercului. La comanda cadrului didactic: ”Broscuțe săriți în lac!” toți elevii execută săritura în interiorul cercului.

**55. „Prinde mingea”**

Elevii formează un cerc, situându-se cu fața în interiorul acestuia. În mijlocul cercului se află profesorul. La semnalul de începere profesorul pasează mingea unui elev, iar acesta o pasează înapoi cadrul didactic. Jocul va continua până toți elevii vor pasa mingea.

**56. „Acul cu ață”**

Elevii formează un cerc ținându-se de mâini. Dintr-un punct al cercului cadrul didactic numește, în ordine, un grup de 5-6 copii, în care primul primește rolul de „ac” iar ceilalți 4-5 primesc împreună rolul de „ață”. Elevii cu rol de „ață” se prind cu ambele brațe de mijlocul celui din față. La semnalul cadrului didactic, „acul și ața încep să coasă”, alergând șerpuit printre brațele copiilor din cerc. Când „coaserea” s-a terminat, „acul și ața” își reiau locul în cerc, următorii 4-5 elevi preluând rolurile de „ac și ață”. Dacă „ața” se rupe în timpul deplasării, grupul respectiv de elevi, reintră în cerc, sau se oprește, refăcând (reînnoind „ața” sau reintroducându-o în „ac”) formația de coasere.

**57. „Batistuța”**

Elevii formează un cerc, aflându-se cu fața în interiorul acestuia. și cu ambele mâini întinse în spate, cu palma spre exterior. Un elev, având în mână obiectul care a dat denumirea jocului (castana, conul de brad, biluța etc.) aleargă în jurul cercului și la un moment dat, pune obiectul în mâna unui elev, continuându-și alergarea. Cel care a primit obiectul pornește în alergare în sens opus și încearcă, și el, să ajungă primul la locul liber. Dacă cel care a început jocul ajunge primul la locul liber, schimbă rolul cu celălalt elev. Dacă nu reușește să ajungă primul la locul liber, preia obiectul din nou și continuă jocul.

**58. „Mingea prin tunel”**

Elevii sunt dispuși pe două șiruri, înapoia unei linii de plecare/sosire. Elevii din fiecare șir adoptă poziția stând depărtat. La semnal, elevul de la linia de pasare, lansează mingea, rostogolind-o pe sol (podea) prin tunelul format de picioarele depărtate ale coechipierilor. Ultimul elev din echipă prinde mingea, aleargă cu ea la linia de lansare, timp în care fostul lansator se postează în depărtat în fața echipei, ceilalți elevi făcând un pas înapoi.

**59. „Mingea pe pod”**

Se constituie două echipe egale numeric, dispuse în șiruri înapoia unei linii, la o distanță de o jumătate de pas unul față de celălalt. Fiecare echipă își trimite un reprezentant care primește o minge. La semnal, primul elev din șir ridică mingea deasupra capului cu ambele mâini și, printr-o extensie ușoară a trunchiului, o dă celui din spate. Mingea este astfel trecută până la ultimul jucător. Acesta fuge cu ea, se așază în fața șirului și o transmite din nou ”pe pod”.

**60. „Mingea șarpe”**

Organizarea și desfășurarea jocului se aseamănă cu cele descrise la jocul anterior, cu deosebirea că transmiterea mingiei se face cu două mâini prin răsucirea trunchiului. Dacă mingea se primește din partea dreaptă se va transmite prin partea stângă ș.a.m.d.

**61. „Căraușii”**

Elevii sunt organizați în 2 echipe, fiecare dispusă în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața, fiecărei echipe, la distanță de 3 -5 m se așează un reper care poate fi ocolit. Fiecare echipă primește o minge care trebuie transportată specificându-se procedeul de apucare/susținere și transport. La comanda „Start!”, primii elevi din fiecare echipă preiau mingea de jos, parcurg traseul, ocolesc reperul și revin la propria echipă, unde predau obiectul următorului coechipier și trec la coada șirului.

**62. „Buchetele”**

Elevii se deplasează liber (mergând, alergând) în spațiul de joc. Ei reprezintă florile din care trebuie formate buchetele. La pronunțarea sau arătarea de către profesor a unei cifre (din concentrul cunoscut de copii) aceștia se grupează în numărul corespunzător, în buchete (ținându-se de mâini; cuprinzându-se pe după umeri sau pe după mijloc). Copiii rămași în afara buchetelor vor auzi din partea tuturor colegilor strigarea: „Te-ai mișcat încet, nu ești în buchet. Grăbește-te!” Apoi jocul se reia prin desfacerea buchetelor

**63. „Figurile geometrice”**

Pe suprafața de joc se trasează câte două-trei dintre figurile geometrice însușite de elevi, încadrate într-un cerc. Din alergare liberă sau în coloană câte unul sau câte doi, la pronunțarea de către profesor a numelui unei figuri geometrice, copiii trebuie să se orienteze și să se plaseze corect în cercul corespunzător. Copiii care nu au recunoscut figura geometrică sau s-au plasat greșit vor fi corecțai și îndrumați.

O variantă și mai atractivă este aceea în care pe suprafața de joc se trasează mai multe figuri geometrice de același fel (4, 5, 6), fiind reprezentate toate figurile geometrice însușite. La comanda cadrului didactic „Câte (cinci, patru sau șapte etc.) în triunghi!”, copiii trebuie să recunoască triunghiurile dar să se și grupeze conform comenzii

**64. „Din cerc în cerc”**

Clasa de elevi se împarte în două echipe, situate în coloană câte unul, înapoia unei linii de plecare/sosire. În fața fiecărei echipe se trasează/montează 5 sau 8 cercuri, în formă de șah (2 cercuri paralele, un cerc în față și la mijlocul acestora, din nou 2 cercuri paralele, ș.a.m.d.). Distanța dintre marginile cercurilor variază în funcție de clasă, între 0,5-1,00 m. La semnalul cadrului didactic și conform explicațiilor date, primii elevi de la fiecare echipă efectuează o săritură în depărtat în primele două cercuri, urmată de o săritură într-un picior în cel de al treilea cerc, urmată de o săritură în depărtat în cercurile 4 și 5, după care o săritură cu întoarcere de 180° în cercul 3 și una în depărtat în cercurile 1 și 2. Apoi printr-o săritură peste linia de plecare se predă ștafeta următorului coechipier. Profesorul poate introduce în traseu și alte variante de sărituri.

**65. „Țintașii iscusiți”**

Clasa se împarte în două echipe, dispuse în coloană câte unul, înapoia unei linii trasate la 3m paralel cu peretele. La 0,5m distanță față de perete se amplasează două bănci de gimnastică unite cap la cap, paralele cu zidul. Căpitanii celor două echipe primesc câte o minge umplută (săculeț cu nisip, recipient de plastic umplut), pe care, la semnalul de începere a jocului, o aruncă cu două mâini de jos, în spațiul dintre perete și bancă. Indiferent dacă a reușit sau nu să nimerescă „ținta”, preia mingea și foarte repede o înmânează următorului coechipier.

**66. „Cursa în zig-zag”**

Elevii sunt împărțiți pe două șiruri, în spatele liniei de plecare. Înaintea liniei de plecare se află obstacole așezate în zig/zag, la o distanță de 2 m. La semnal, primii elevi pornesc în mers pe vârfuri, ocolind obstacolele. Se vor întoarce prin dreapta și prin stânga obstacolelor, mergând în linie dreaptă cu ducerea alternativă a genunchilor la piept. Următorii pornesc după ce au primit semnalul.

**67. „Semănatul și culesul cartofilor”**

Elevii sunt dispuși în șir, înapoia unei linii trasate pe sol. În fața șirului, la o distanță de 3-5 m, se trasează (desenează) 3-4 cercuri, la distanțe egale, iar în interiorul lor se așează diferite mingi. La semnalul cadrului didactic, primul elev din șir aleargă și culege din

cerc obiectele pe care le aduce următorului elev, urmând ca acesta să le semene din nou (să le așeze în cercuri). Jocul continuă până când ultimul elev revine în poziția inițială.

#### 68. „Doboară popicele”

Elevii sunt dispuși în șir, înapoia unei linii trasate pe sol. În fața șirului se așează 6-10 popice, la o distanță de 2 m față de elevi. Pe rând, fiecare elev va rostogoli, cu mâna, mingea în direcția popicelor, încercând să le doboare. Fiecare dintre elevi aleargă și recuperează mingea și o predă următorului copil.

#### 69. „Ștafetă în echilibru”

Elevii sunt împărțiți pe două șiruri. Înaintea fiecărui șir se află câte o bancă așezată pe lungime cu partea lată în sus. La semnalul de începere, primii elevi se deplasează în echilibru pe bancă. La capătul băncii coboară și se reântorc în aleargă la coada șirului.

#### 70. „Deplasarea prin tunel”

Elevii sunt dispuși pe două șiruri, în spatele unei linii de plecare. În fața fiecărui șir la o distanță de 2 m se află câte un tunel. La comandă, primul elev din fiecare șir, aflat în culcat ventral, se deplasează prin tunel, prin târâre. Când ajunge la capătul tunelului se ridică și aleargă până la coada șirului propriu. Jocul continuă până execută toți copiii trecerea prin tunel.

#### 71. „Cățărare la scara fixă”

Elevii sunt dispuși pe un șir, înapoia liniei de plecare la o distanță de 3 m de scara fixă. La semnal, primul elev din șir pleacă în alergare, până la scara fixă, se cațără pe aceasta cu ajutorul mâinilor și picioarelor, atinge ultima șipcă, apoi coboară prin același procedeu, merge înapoi la șir și bate palma cu următorul copil.

#### 72. „Stai odată cu mingea!”

Elevii sunt răspândiți pe terenul de joc și stau cu fața la cadrul didactic. Aceasta ține în mână o minge pe care la semnalul de începere a jocului, o lovește continuu de sol. Toți elevii trebuie să sară pe loc, imitând mingea. Când mingea este oprită, elevii încetează să mai sară.

## Bibliografie

1. Atanasiu, M., Atanasiu, C., (1974), *Jocuri pentru școlari*, București: Editura Didactică și Pedagogică;
2. Cârstea, Gh., (1995), *Metodica educației fizice*, București: A.N.E.F.S;
3. Epuran, V., (1977), *Jocuri de mișcare*, București: IEFS;
4. Mujicov, N., Branga, I., Mujicov, C., (1966), *Jocuri pentru copii și tineret*, București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport;
5. Negulescu, I., (2006,) *Integrarea socială prin practicarea sportului și activități fizice adaptate*, București: ANEFS;
6. Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., (2003), *Educația fizică și sport adaptat pentru persoane cu dizabilități senzoriale, mintale și defavorizate social*, București: Editura Seme;
7. \*\*\* (2015), *Programa școlară pentru disciplina opțională Joc și mișcare* (curriculum la decizia școlii pentru clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a), București;
8. \*\*\* (2014), *Programa școlară pentru disciplina Joc și mișcare, Clasele a III-a - a IV-a*, București;
9. \*\*\* *Programa școlară pentru Educație fizică, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, aprobată prin O.M. Nr.3418/19.03.2013;
10. \*\*\* (2014), *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, Clasele a III-a – a IV-a*, aprobată prin O.M.E.C. nr. 5003 / 02.12.2014, București.

**Grupul de lucru:****Liana Maria MITRAN, coordonator Ministerul Educației****Elena Antoanela MĂRGĂRITA, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea**

<b>Nume, prenume</b>	<b>Instituție de apartenență</b>
Mărgărita Elena Antoanela	I.Ș.J. Vâlcea
Bărbuț Daniel	I.Ș.J. Vâlcea
Cârceag Petre Daniel	C.Ș.E.I. Băbeni
Pîrjol Nicoleta	C.Ș.E.I. Băbeni
Gavrișiu Iuliana Claudia	C.N.I. "Matei Basarab", Râmnicu Vâlcea
Popescu Ana-Maria	Șc. Gim, Nr. 10, Râmnicu Vâlcea
Onogea Rodica	Liceul Sanitar " Antim Ivireanul", Râmnicu Vâlcea
Georgescu Maria	Șc. Gim, Nr. 5, Râmnicu Vâlcea
Lazăr Diana	Șc. Gim. "I. Ghe. Duca", Râmnicu Vâlcea
Mugescu Aurora	Șc. Gim. "Take Ionescu", Râmnicu Vâlcea
Tăbăcuțu Teodor Anton	Șc. Gim. Mădulari, Com. Cernișoara