

## Mișcări fundamentale și abilități de manevrare a mingii: ‘Jocul numelui’

*Mișcările fundamentale sunt un set specific de abilități care implică diferite părți ale corpului cum ar fi picioarele, trunchiul, capul, brațele și mâinile. În acest exemplu ne concentrăm pe dezvoltarea abilităților de manevrare a mingii. Acestea se află printre abilitățile cerute ca bază pentru abilități mai complexe și specifice de care elevii au nevoie tot timpul vieții pentru a participa la o gamă largă de activități fizice.*

### Obiective

- Să îmbunătățească aruncarea și prinderea mingii (diferite mărimi).
- Să introducă alte jocuri

### Competențe

- Aruncare și prindere.

### Pregătire/organizare

- 2 minute
- un coș cu mingi de diferite mărimi să fie la dispoziție în timpul acestei activități.

### Durată

- În jur de 10 minute (plus adaptări alte 10 min - diferite aruncări, diferite obiecte de aruncat)

### Numer de elevi/participanți

- 10 (mai bine 15)-30
- Se poate face un cerc mare sau două cercuri mai mici.

### Material/echipament

- Mingi de diferite mărimi și materiale (mici, mari, de volei, de baschet, de tenis, de cauciuc etc.)
- Farfurii zburătoare, conuri moi, jucării de pluș, orice obiect care poate fi aruncat și prins în siguranță.

### Mediu/spațiu

- Suficient spațiu (mărime adecvată în funcție de mărimea grupului), poate fi jucat în sală sau afară.

### Personal suplimentar

Nu necesită, pentru elevii cu nevoi special se poate prevedea ajutor suplimentar.

### Descrierea activității

- Profesorul așează elevii într-un cerc mare.
- Profesorul aruncă mingea unui elev spunându-și numele și apoi numele elevului ex. “Profesorul către Petre”
- Petre prinde mingea și spune mulțumesc și apoi aruncă mingea la altă persoană spunându-i numele ex. “Petre către Ema”.
- Jocul continua până când mingea ajunge o dată la fiecare participant.
- Profesorul cere tuturor să își amintească cui au aruncat mingea și să arunce din nou dacă nu își amintesc.
- Activitatea continua cu introducerea mai multor mingi.
- Toți elevii vor arunca, vor prinde mingea și își vor striga numele. Dacă profesorul consideră că sunt prea multe mingi în joc, va putea să scoată una sau mai multe.

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*

- Încurajați grupul să introducă în joc cât mai multe mingi!
- Spuneți-le că acest joc este o provocare și pentru elevii mai mari și că este o cale de a învăța numele colegilor într-un grup nou.

**Varietate**

- Profesorii pot adăuga și alte obiecte în cerc pentru a fi aruncate și prinse (farfurii zburătoare, jucării de pluș etc.) Puteți practica acest joc de aruncare fără a mai striga numele, dar elevii vor trebui să-și amintească ordinea și cui trebuie să arunce mingea.
- Profesorul poate de asemenea să modifice modul de aruncare, de ex. pe sub mână sau deasupra capului.

**Ce se întâmplă după?**

Controlul finalizării jocului - feedback pozitiv. Profesorul poate cere elevilor să se gândească la alte moduri de aruncare sau prindere a mingii.

**Legături**

<https://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/fundamental-movement-throwing-1-of-2.pdf>