

Mișcări fundamentale și abilități de manevrare a mingii: ‘Trenul’.

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 mișcare. Aceste resurse grupează activități sub 3 categorii de abilități fundamentale de mișcare: Abilitățile locomotorii implică mișcarea corpului în orice direcție dintr-un punct în altul. Acestea includ mersul, alergarea, eschiva, săritura.

Obiective

Dezvoltarea mișcărilor fundamentale

Competențe: cunoștințe, înțelegere, abilități, aptitudini care se dezvoltă

Cunoștințe: tipuri de mers, sărituri, regulile jocurilor, adaptări ale jocurilor.

Abilități: mers și sărituri, orientare spațială.

Aptitudini: colaborare, respectarea regulilor.

Durată: 5-10 minute

Numer de jucători/participanți: Minim 12 elevi.

Descrierea activității

- Clasa este împărțită în echipe egale ca număr, aliniate în coloane unul câte unul
- Primul elev din fiecare coloană ridică piciorul stâng, al doilea elev ridică piciorul drept în față, astfel încât elevul din față să îl prindă cu mâna dreaptă, al treilea elev face la fel cu piciorul stâng etc.
- Jocul începe la semnal: echipele călătoresc sărind pe un picior până la linia de final. Echipa al cărui ultim jucător trece linia de sosire câștigă.
- Se repetă jocul pe celălalt picior.

Puncte cheie de predare și indicații pentru evaluare

Întrebări cheie

- **Întrebări de abilitate** pentru a dezvolta conștientizarea abilităților. (ex. Ce ai observat când executat mersul săltat?)
- **Întrebări tactice** pentru a dezvolta luarea deciziilor și rezolvarea problemelor legate de strategia jocului. (ex. Cum ai putea să colaborezi cu echipa pentru a câștiga jocul? Cum ați reușit să terminați activitatea mai repede de data asta?)
- **Întrebări de revizuire** pentru a dezvolta gândirea legată de modificarea jocului, pentru a-l face mai atractiv și mai provocator (ex. Ce ți-a plăcut la această activitate? Ce ai schimba la această activitate? Ce ai învățat din această activitate?)

Varietate: modificarea și adaptarea jocului în funcție de mărimea și vârsta grupului. Distanța poate fi modificată în funcție de vârsta jucătorilor.

Ce se întâmplă după? Feedback, reflecție (inclusive autoevaluare).

Copiii vor fi capabili să se joace independent în timpul liber.

Legături

- <https://sportnz.org.nz/assets/Uploads/attachments/managing-sport/young-people/Developing-Fundamental-Movement-Skills-Manual-Introduction.pdf>
- <https://sportnz.org.nz/managing-sport/search-for-a-resource/guides/fundamental-movement-skills>

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