



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European  
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate  
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

## Fișă suport activitate

### Competiții sportive

<b>Cadru didactic</b>		<b>Data desfășurării</b>	
<b>Grupa</b>		<b>Locația</b>	
<b>Nivel de școlarizare</b>	<input type="checkbox"/> primar	<input type="checkbox"/> gimnazial	<input type="checkbox"/> secundar superior
<b>Școala</b>	<input type="checkbox"/> BĂLCACIU	<input type="checkbox"/> VESEUȘ	<input type="checkbox"/> JIDVEI
<b>Participanți (elevi)</b>	Prezenți:	Absenți:	Din:

#### 1. Scopul activității

Activitatea urmărește realizarea și obișnuirea cadrelor didactice și a elevilor cu o serie de programe sau activități de prevenire a părăsirii timpurii a școlii prin sport și educație în aer liber.

**Resurse:** mingii, jaloane, porți, fileu, alte elemente de logistică pentru diverse activități sportive, premiu (de ex. o pungă cu jeleuri pentru echipă)

#### 2. Organizarea pe etape

- *Moment organizatoric*
- *Captarea atenției*
- *Anuntarea temei și a obiectivelor în termeni clari și accesibili copiilor*
- *Desfășurarea activității*

#### 3. Activități propuse

**A. Pentru elevii de nivel primar – grupa pregătitoare – clasa a IV a se recomandă, fără a se limita la, jocuri de tipul următor:**

- *Rațele și vânătorii*

Vânătorii trebuie să arunce cu mingea în rațe iar rațele trebuie să se ferească. Jucătorii atinși cu mingea ies din joc. Ultima rață rămasă le spune vânătorilor ce vârstă are. Vânătorii mai au doar un număr de aruncări egal cu vârsta celui rămas în joc. Dacă vânătorii reușesc să nimerească ținta atunci ultimii jucători ieșiți devin vânători. Dacă vânătorii nu reușesc să nimerească ținta atunci toate rațele devin vânători și invers.

- *Mingea călătoare*

Jucătorii se așează în cerc în picioare sau pe jos, pe iarbă. Fiecare jucător, pe rând, va ține mingea în mână și se va prezenta cu prenumele și o caracteristică sau ceva ce îi place să facă. Apoi va arunca mingea la alcineva din cerc și se va retrage afară din cerc dar totuși aproape



Proiect cofinanțat de Fondul Social European  
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate  
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

pentru a auzi prezentările celorlalți (nu este obligatoriu, se poate să rămână și în cerc dar să rămână atenți). Ultimul jucător la final, va spune o caracteristică a grupului.

- ***Bomba/Cartoful fierbinte***

Copii sunt așezați în cerc, stând în picioare. Un jucător legat la ochi va fi ceasul bombei și va „ticăi” în timp ce ceilalți vor pasa din mână în mână mingea, fără să o arunce. Atunci când ceasul va striga „Bum!” jucătorul care are bomba în mână, va „exploda”, așezându-se pe vine. Jocul continuă până rămâne un singur jucător în picioare, acesta fiind ceasul bombei la următoarea rundă.

- ***Cursa în tunel***

Copiii se aliniază cu mâinile întinse în linie dreaptă. Se orientează ca un șir indian. Jucătorii își depărtează picioarele cât pot de mult. Ultimul din șir se pune jos și trece prin tunel (printre picioarele celorlalți). Când ajunge în față se ridică în picioare și se așează ca fiind parte din tunel. Se continuă până când toți participanții au trecut prin tunel.

- ***Grămada de pantofi***

Fiecare participant aleargă până la con și se descălță acolo. Când toți s-au descălțat, în aceeași ordine, vor merge pe rând să își caute perechea de încălțăminte în grămada formată. Se încălță și aleargă la echipă. Când s-au încălțat toți s-a terminat jocul.

- ***Oul și lingura***

Materiale necesare: mingi de plastic mici, linguri de plastic. Folosindu-se doar de o mână, se transportă mingea în lingură în jurul conului și înapoi la echipă.

- ***Sparg balonul***

Materiale necesare: baloane. Reguli: înainte de a începe jocul, participanții își umflă baloanele. Se aliniază în șir indian, apoi aleargă până la con, iar acolo sparg balonul folosindu-se de orice parte din corp. Aleargă înapoi pentru a atinge următorul participant și jocul continuă până când toți participanții au spart balonul și au ajuns înapoi la echipă.

- ***Sacul de Nailon***

Materiale necesare: saci de nailon. Reguli: participantul intră în sac, sare până în jurul conului și înapoi până la echipă. Iese din sac și îl dă următorului pentru același parcurs, până la epuizarea numărului de participanți.

- ***Amestecătura***

Participanții vor merge până la con și înapoi în moduri diferite: într-un picior, târâș, cu spatele, cu fața, cu laterala, etc. Fiecare participant va merge în alt fel decât coechipierii săi.

- ***Echilibru cu fasole***



Proiect cofinanțat de Fondul Social European  
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate  
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

Materiale necesare: pungi cu fasole. Reguli: Fiecare participant va trebui să meargă până la con ținând echilibrată punga de fasole pe cap. Fără mâini! Dacă se întâmplă să cadă punga, o poate ridica să o așeze din nou pe cap.

- ***Oul de găină***

Materiale: mingi de plastic mici. Reguli: Între genunchi, se transportă mingea până la con, apoi cu mingea în mână aleargă înapoi la echipă.

**B. Pentru elevii de nivel secundar și secundar-superior – clasa a V a – clasa a X a - se recomandă, fără a se limita la, jocuri de tipul următor: volei, totbal, baschet, alergare (inclusiv ștafete), tir cu arcul etc..**

#### **4. Raportare**

Pe parcursul activităților, se vor realiza fotografii. De asemenea, vor fi completate anexele la Metodologia subactivității 1.4 cu referire la acest tip de activitate.