



O ACTIVITATE DE SUCCES

ÎN SĂPTĂMÂNA ȘCOALA ALTFEL
„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN!”
27-31 martie 2017



– 30 martie 2017 –
INDEPENDENȚA, GALAȚI

DOSARUL ACTIVITĂȚII

A. Fișa activității

- **Numele și adresa unității școlare:** Școala Gimnazială Nr. 1, loc. Independența (strada Tudor Vladimirescu Nr. 79, comuna Independența, județul Galați)
 - **Nivelul de învățământ:** clasele pregătitoare – VIII
 - **Numărul elevilor din școală:** 277 elevi, din care 176 (primar); 101 (gimnaziu)
 - **Numărul cadrelor didactice din școală:** 23 cadre didactice
- Activitatea a fost derulată în cadrul în cadrul cercului metodic set D învățământ primar-participant 58 profesori învățământ primar.**
- **Coordonatorii activității:**
 - prof. Mihăilescu Mihaela, director (miha_ind@yahoo.com, 0749083790)
 - Ochianu Marian, profesor educație fizică (marian.ochianu@yahoo.com; 0745004521)
 - Ursu Alexandru, profesor educație fizică (ursualexandrugl@yahoo.com; 0755955149)
 - înv. Mocanu Valentina – consilier educativ (valyvio@yahoo.com; 0742094941)

1. **Tema activității:** “Educație pentru sănătate și stil de viață sănătos”

2. **Domeniul în care se încadrează:** sportiv

3. **Scopul activității**

- Dezvoltarea dragostei pentru mișcare în vederea fortificării organismului și întăririi sănătății;
- Dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter, a deprinderilor de comportare civilizată și a spiritului de fair-play într-o competiție sportivă.

4. **Obiectivele educaționale ale activității:**

- Valorificarea deprinderilor și abilităților motrice însușite în orele de educație fizică într-o competiție;
- Dezvoltarea spiritului de echipă și a responsabilității personale și colective;
- Promovarea de anumite reguli și comportamente precum: spiritul de fair-play, menținerea stării de sănătate, controlul manifestărilor negative de comportament și înlăturarea violenței, igiena, medierea conflictelor apărute în timpul jocurilor, precum și respectul și toleranța față de adversari.
- Crearea de situații de dezvoltare a capacităților motrice favorabile inserției profesionale și sociale.
- Exersarea și dezvoltarea unor tehnici de evaluare și autoevaluare;

5. **Elevi participanți:** 277 elevi (100% din grupul țintă participă activ)

6. **Durata și locul desfășurării:** 2 ore, Școala Gimnazială Nr. 1(săli de clasă și curtea școlii)

7. **Descrierea activității:**

Întrecerile se vor desfășura pe 3 categorii de vârste: clasa pregătitoare și clasa I, clasele II- IV, clasele V- VIII. Stabilirea elevilor participanți de la fiecare clasă, pentru fiecare probă, se va face înaintea începerii activităților, împreună cu învățătorul/dirigintele clasei. Elevilor participanți le vor fi explicate regulile fiecărei probe de către persoana responsabilă (profesor sau părinte) pentru acea probă. Profesorul/părintele responsabil cu desfășurarea activității ce i-a fost repartizată, va înregistra rezultatele obținute de echipele participante urmând ca, la final, să se centralizeze toate datele și să se desemneze clasele câștigătoare. Echipa/clasa care va înregistra cel mai mare punctaj la finalul activităților va fi desemnată câștigătoare.

Elemente de succes: entuziasmul elevilor cu care participă la această activitate; numărul mare de participanți (elevi, părinți și cadre didactice).

8. Rezultate obținute:

- implicarea a 379 de persoane (23 profesori, 277 elevi, 21 părinți, 58 profesori învățământ primar din județul Galați);
- creșterea nivelului de conștientizare în rândul elevilor, părinților și profesorilor a importanței activității fizice pentru sănătate;
- dezvoltarea de deprinderi și competente de viață de bază necesare pentru dezvoltarea personală, obținerea unui loc de muncă în viitor și pentru o cetățenie europeană activă,
- inocularea unei pasiuni pentru sport la nivelul tinerei generații,
- sporirea calității actului de predare în ceea ce privește orele de educație fizică;
- sporirea atractivității activităților sportive suplimentare extracurriculare
- creșterea gradului de cooperare între elevi- condiție sine-qua-non pentru o viață civică activă.

9. Dorința de continuare

Elevii participă cu entuziasm la toate activitățile din săptămâna "Școala altfel", însă ziua destinată activităților sportive este "o zi deosebită de la început până la final". Dorința de continuare a acestei activități reiese din aprecierile elevilor, părinților și cadrelor didactice consemnate în chestionarul pentru stabilirea feedback-ului:

"Îmi plac pentru că sunt dinamice și presupun colaborare și spirit de competiție"

"Probele sunt distractive, antrenante și interesante"

"O zi minunată, cu activități antrenante, originale, care au avut ca finalitate strigătele minunate de bucurie ale copiilor, respectiv tot ce poate fi mai frumos pe lume."

"Activitatea a demonstrat lucrul bine făcut în echipă. Elevii au depus în sufletul nostru inocență."

10. Motivația propunerii activității ca fiind una de succes:

Datorită succesului de care s-a bucurat în rândul copiilor, părinților și a cadrelor didactice, în cei trei ani de când desfășurăm ziua sportivă din cadrul săptămânii "Școala Altfel", am decis să participăm la concursul organizat. Argumentele cu care venim în motivația propunerii activității ca fiind cea mai bună sunt următoarele: diversitatea probelor; numărul mare de participanți (elevi, părinți și profesori); o bună organizare cu implicare activă, atât a profesorilor cât și a părinților; educarea spiritului de fair-play într-o competiție, cultivarea dorinței de desfășurare a activităților fizice și în timpul liber.

Jocurile de mișcare constituie un mijloc important prin care se realizează o parte importantă din sarcinile ce revin educației fizice. Ele dezvoltă la elevi pe lângă bagajul mare de deprinderi motrice elementare, simțul colectivității, al inventivității și mai ales al cunoașterii. Prin aplicarea judicioasă a jocurilor există posibilitatea de a contribui în mare măsură la realizarea uneia din sarcinile educației și anume: de a forma din copil o ființă care să conviețuiască în armonie cu colegii săi, care să se comporte corect și civilizat. În cadrul jocurilor de mișcare, pe lângă însușirea și perfecționarea nenumăratelor deprinderi motrice de bază, elevul este nevoit să le aplice în situațiile mereu schimbătoare din teren, iar prezența elementului de întrecere în majoritatea cazurilor presupune eforturi pentru realizarea cu succes a acțiunilor, ceea ce permite atât dezvoltarea calităților motrice cât și a calităților morale și a voinței.

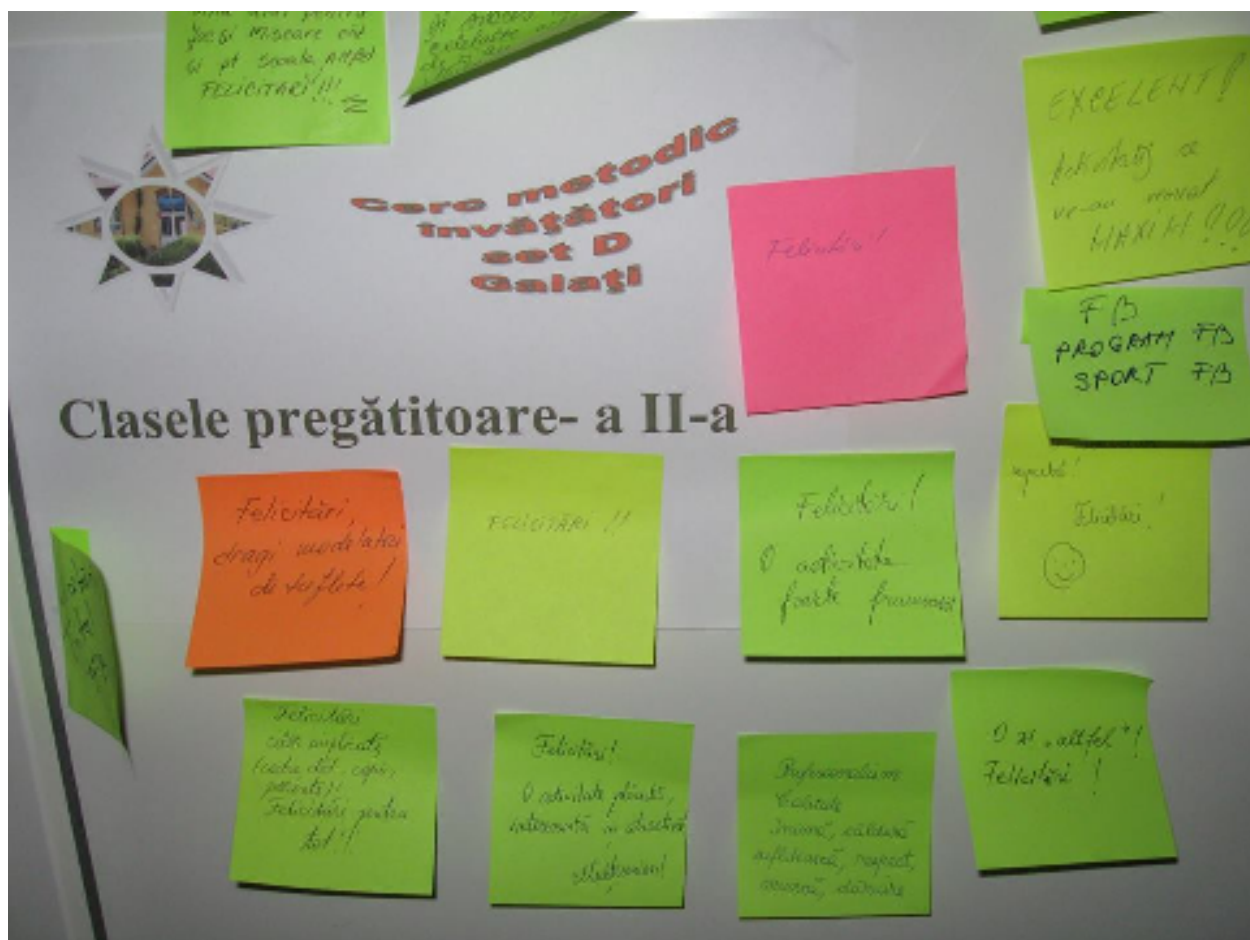
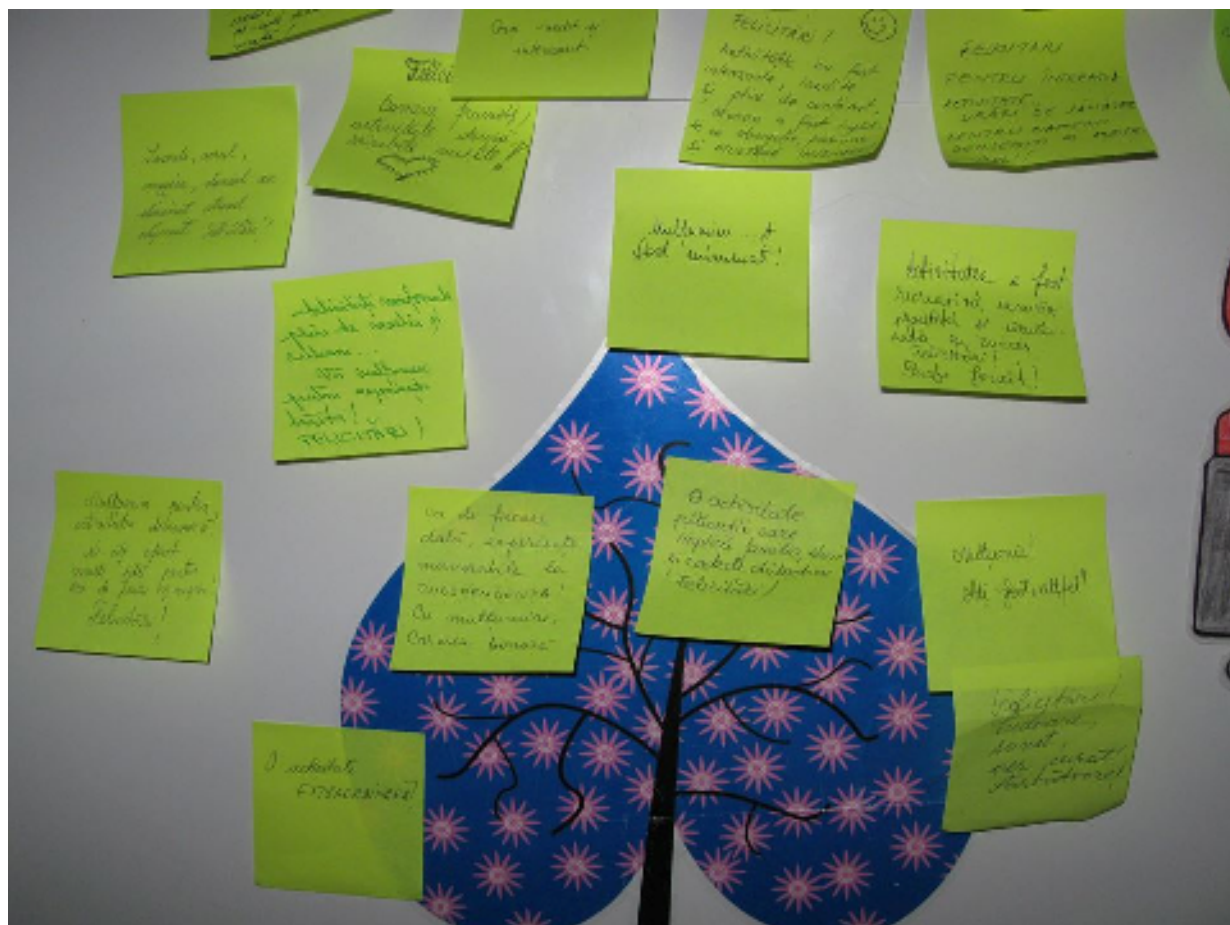
Exercițiul fizic este folosit ca mijloc al educației fizice atât în activitățile școlare, cât și în activitățile individuale, extrașcolare. Prin intermediul exercițiilor fizice se acționează în sensul dezvoltării proporționale a organismului, însușirii unui sistem de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice, dezvoltării aptitudinilor motrice și a trăsăturilor de voință și caracter.

Machetă probe sportive

Număr probă	Descriere probă (regulament joc)	Timp de desfășurare	Locul de desfășurare	Calitati/ deprinderi motrice
1.	Sticlele sunt distribuite asemeni unor popice. Fiecare participant trebuie să răstoarne cu mingea cât mai multe popice din 3 încercări.	10'	hol Corp B (langa contabilitate) S1	Forta/ indemanare
2.	Fiecare participant, pe bicicletă, trebuie să parcurga un traseu cu obstacole într-un timp cat mai scurt.	10'	jumatate de teren iarba (langa Corp A) S2	Echilibru/ indemanare
3.	Se umfla un balon, se alearga cu acesta in mana pana la punctual de sosire; se sparge balonul prin strivire cu orice parte a corpului in afara de maini sau de picioare, dupa care se alearga inapoi predand stafeta urmatoului elev. Cand toti elevii au sustinut proba se opreste cronometrul.	10'	clasa a II-a S3	Viteza
4.	Din pozitia initiala asezat cu picioarele departate, concurentii stau unul inapoia celuilalt, cu mainile de gleznele celui din spate apucat. Echipele trebuie sa se deplaseze spre inainte pe o distant de 10-15 m prin sprijin in maini pe picioarele celui din spate, simultan cu mutarea corpului spre inainte	10'	teren sintetic (jumatatea Corp A/partea stanga) S4	Forta/coordonarea in actiuni motrice cu partener
5.	Stafeta – paleta si minge tenis de masa	10'	clasa a III-a S5	Indemanare/ viteza/coordonare
6.	Schiem “altfel” (pentru acest joc echipele vor fi formate din 4 elevi, acestia se vor deplasa cu ajutorul unor schiuri improvizate pana la o linie de start, fiecare greseala se penalizeaza cu 3 secunde la timpul final)	10'	alee S6	Coordonarea/ lucru in echipa
7.	La aceasta proba concurentii au in fata 6 pahare umplute cu apa, asezate pe doua randuri paralele. In primele 3 pahare se aseaza cate o minge de tenis de masa iar sarcina concurentilor este de a sufla spre mingile de tenis si sa le mute in paharele alaturate. Cand toate mingile au fost mutate se opreste cronometrul.	10'	sala de sport S7	Indemanare
8.	Concurentii sunt asezati in forma de cerc in culcat dorsal, sprijin pe brate. Sarcina lor este de a transmite de la unul la altul o minge doar cu ajutorul picioarelor. Cronometrul se opreste in momentul in care mingea a trecut de doua ori pe la fiecare.	10'	mijlocul terenului sintetic S8	indemanare
9.	La aceasta proba un capitan de echipa sta in fata sirului, in interiorul unui cerc de gimnastica, la o distanta de 5 m (primar), avand in mana un cos de gunoi. Coechipierii trebuie sa arunce cu mingi de oina in interiorul cosului. Capitanului ii este permis sa miste cosul in orice directie vrea pentru a-si ajuta echipa dar nu are	10'	jumate teren de iarba (langa Corp B) S9	deprinderi motrice de baza (aruncare)














	voie sa iasa din interiorul cercului. Se vor numara mingile introduse in cos.				
10.	La aceasta proba concurentii au in fata 15 de pahare de unica folosinta goale, intoarse cu gura in jos, asezate in linie pe un rand pe o masa. Concurentului ii este dat un balon pe care il umfla si cu aerul din acesta trebuie sa dea paharele jos de pe masa. Intrecerea se incheie in momentul in care toate paharele cad de pe masa.	10'	clasa I S10	indemanare	
11.	La aceasta intrecere concurentii trebuie sa se deplaseze pe maini si pe picioare. Distanța întrecerii este de 20 m. La start se pleaca cu fata spre sol pe palme pana la primul jalon, apoi deplasarea se va face cu fata in sus pe talpi si palme (stil paianjan), dupa care alternam din nou. La aceasta proba vor participa 4 elevi si cand primul a ajuns la finis, pleaca urmatorul. Cronometrul se opreste cand ajung toti la final.	10'	teren sintetic Corp A (partea dreapta) S11	Forta membre inferioare si membre superioare	
12.	La aceasta probă concurenții trebuie să se țină de mâini cu brațele pe lângă corp și să meargă pe o funie așezată pe sol, de la un capăt la celălalt. Cronometrul se oprește când toți elevii au terminat traseul.	10'	hol Corp B (langa biblioteca) S12	Coordonarea in actiuni motrice cu partener	
13.	La aceasta proba concurentii sunt asezati in coloana, unul inapoia celuiilalt, fiecare asezat pe cate un scaun. La semnal ultimul isi ia scaunul si alearga cu el pana in fata sirului, dupa ce se aseaza pleaca urmatorul concurent. Intrecerea continua pana concurentii trec linia de finis.	10'	teren sintetic (jumătate Corp B/parte stanga) S13	dezvoltare motrică și agilitate	
14.	La aceasta proba concurentii trebuie sa execute rostogoliri spre inainte, tinandu-se de mani intre ei	10'	clasa a IV-a S14	Coordonare + lucru in echipa	
15.	La aceasta proba concurentii formeaza un sir, unul inapoia celuiilalt, avand ca sarcina deplasarea pe o distanta de 10-15m. Concurentii trebuie sa transporte mingi (asezate la nivelul abdomenului) fara ajutorul mainilor.	10'	teren sintetic (jumătate Corp B/parte dreapta) S15	coordonare; lucru in echipa; viteza de deplasare	

[illegible]



C. DOVEZIE ALLE ATTIVITÀ II

Derulare probe/clase

Nr. crt.	Simb.	Clasa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.		preg.			S3	S4		S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12			S15
2.		I		S3	S4		S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12			S15	
3.		a II-a (Şc. 1)	S3	S4		S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12			S15		
4.		a II-a (Şc. 2)	S4		S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12			S15			S3
5.		a III-a (Şc. 1)	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13		S15		S2	S3	S4
6.		a III-a (Şc. 2)	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13		S15		S2	S3	S4	S5
7.		a IV-a (Şc. 1)	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13		S15		S2	S3	S4	S5	S6
8.		a IV-a (Şc. 2)	S8	S9	S10	S11	S12	S13		S15		S2	S3	S4	S5	S6	S7
9.		a V-a		S10	S11		S13	S14	S15	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
10.		a VI-a A	S10	S11		S13	S14	S15	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	
11.		a VI-a B	S11		S13	S14	S15	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8		S10
12.		a VII-a		S13	S14	S15	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8		S10	S11
13.		a VIII-a	S13	S14	S15	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8		S10	S11	











