



UNIVERSITATEA BABEȘ-
BOLYAI
CLUJ-NAPOCA



FACULTATEA DE
PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE
ALE EDUCAȚIEI



DEPARTAMENTUL DE
DIDACTICA ȘTIINȚELOR
SOCIO-UMANE

Anexă - Model de ștafetă

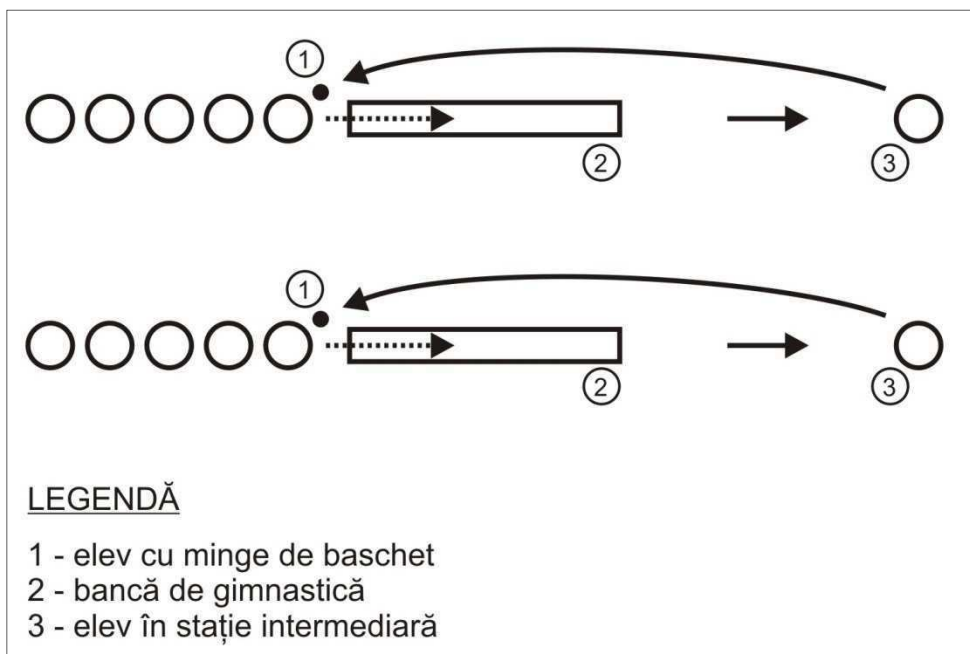
Prezentare:

- clasa a IV-a
- locul de desfășurare: sala de sport
- calitățile motrice vizate a fi dezvoltate: viteza și îndemânarea
- deprinderile motrice vizate a fi consolidate și perfecționate sunt: mersul (cu variante) și driblingul cu mingea de baschet
- materialele și instalațiile necesare: lăzi de gimnastică și mingi de baschet

Descriere:

Elevul va pleca din stând, deplasându-se cu mers depărtat peste o bancă de gimnastică. Mingea de baschet trebuie rulată pe banca de gimnastică de la un capăt la celălalt. Ajuns la capătul băncii de gimnastică elevul se va deplasa spre colegul din stația intermediară, executând dribling cu mingea de baschet. La stația intermediară mingea va fi transmisă elevului care așteaptă. Acesta se va deplasa în dribling prin partea dreaptă a băncii de gimnastică, transmitând mingea primului elev din coloana proprie.

Prezentare grafică



Exemplu de parcurs cu obstacole

- clasa a IV-a
- locul de desfășurare: sala de sport
- calitățile motrice vizate a fi dezvoltate, în special sunt: viteza și îndemânarea
- deprinderile motrice vizate a fi consolidate și perfecționate sunt: mersul (cu variante), alergarea, săritura în adâncime, echilibrul, cățărarea și rostogolirea
- materialele și instalațiile necesare sunt: capră de gimnastică, ladă de gimnastică, saltea, scară fixă, bancă de gimnastică

