

Start în educație

JOC ȘI JOACĂ - MIȘCARE ȘI DISTRACȚIE PENTRU CEI MICI

Ghid de activități pentru părinți și educatori



Proiectul „Start în educație” este derulat de
Fundația World Vision România și Fundația OMV Petrom.

Cuprins

Importanța jocului de mișcare în dezvoltarea copiilor	3
Jocuri de mișcare:	7
1. Mergi pe ritm	7
2. Slalom!	8
3. Din piatră în piatră	9
4. Peste pârau	10
5. Răstuștele pe mal, răstuștele în lac	11
6. Atenție!	12
7. Baba oarba	13
8. Ursul doarme și visează	14
9. Păsărică, mută-ți cuibul!	15
10. Pisica și șoriceii	16
11. Ursul năzdrăvan	17
12. Uliul și porumbelul	18
13. Vulpea și puișorii	19
14. Păianjenul și muștele	20
15. Jocul statuiilor dansatoare	21
16. Dansatorul pe sârmă	22
17. Melcul	23
18. Șotronul dreptunghi	24
19. Șotron pe raze	25
20. Mațele încurcate	26
21. Hai noroc, noroc!	27
22. Labirintul	28
23. De-a v-ați ascunselea	29
24. Rațele și vânătorii	30
25. Țară, țară, vrem ostași	31
26. Leapșa	32
27. Corda	33
28. Elasticul	34
29. 1, 2, 3 la perete stai!	35
Bibliografie	36

PROIECTUL „Start în educație”

Drepturi de autor rezervate Fundației World Vision România și Fundației OMV Petrom
Conținut dezvoltat de Ilona Chiriac, Specialist educație incluzivă

IMPORTANȚA JOCULUI DE MIȘCARE ÎN DEZVOLTAREA COPILOR

Motoricitatea este, pe scurt, capacitatea corpului nostru de a se mișca și de a face diverse lucruri. Mișcarea nu înseamnă doar sănătatea corpului, ea ajută copiii să gândească mai bine, să-și exprime emoțiile și mai ales să exploreze mediul. De aceea, este important să îi încurajăm să fie activi, dar mai ales să le oferim contextele și ocaziile pentru a face mișcare, pentru că aceasta le va dezvolta nu doar corpul, ci și mintea și încrederea în ei înșiși.

Selecția propusă care include jocuri de mișcare cunoscute de toate generațiile a fost realizată cu intenția de a oferi educatorilor un instrument care integrează atât dezvoltarea fizică, cât și psihosocială. Toate jocurile incluse încurajează copiii să își folosească corpul și simțurile, să urmeze instrucțiuni, să respecte reguli, să elaboreze strategii și să învețe să își regleze emoțiile promovând în același timp valori fundamentale precum respectul reciproc și munca în echipă.

În rolul de facilitatori, educatorii sunt încurajați să cultive un mediu propice competiției pozitive și incluziunii, descurajând în același timp formele negative de competiție și excludere. Această abordare este esențială pentru cultivarea unor abilități de viață precum adaptabilitatea, cooperarea, empatia și responsabilitatea, contribuind astfel la dezvoltarea holistică a copiilor.



Pentru o bună desfășurare a activităților ce includ jocuri de mișcare se recomandă ca:

- Educatorul să cunoască bine jocul;
- Explicațiile să fie scurte, corecte, pe înțelesul copiilor;
- Materialele necesare și locul de desfășurare a jocului să fie alese din timp;
- Copiii să fie antrenați în alegerea și realizarea jocului pentru a le trezi interesul;
- Eventualele greșeli ivite pe parcursul desfășurării jocului să fie corectate fără a opri jocul.

Pregătirea organismului pentru efort este foarte importantă. Se poate realiza prin:

- Mers: normal, pe vârfuri, pe călcâie
- Alergare: ușoară, cu oprire la semnal.
- Exerciții de relaxare a membrelor și de respirație.

Pentru inițierea jocului:

- Solicită copiilor să stea în picioare sau jos în formație de cerc.
- Anunță denumirea jocului (ex. azi vom juca jocul "Mergi pe ritm").
- Anunță obiectivele jocului (ex. jucându-ne vom explora diferite moduri de a ne mișca).
- Anunță regulile generale de comportament (ex. în timpul jocului nu avem voie să împingem, să tragem sau să lovim).
- Anunță regulile specifice jocului.
- Asigură copiii că toți vor avea ocazia să exerseze fiecare rol specific jocului (acolo unde este cazul).



NOTĂ:

Pentru a te asigura că toți copiii au înțeles regulile jocului, organizează un joc de probă. Dacă este nevoie, reia explicațiile.

Oferă feedback atât pe parcursul jocului cât și la final - este important ca toți copiii să înțeleagă cum se desfășoară activitatea și ce așteptări ai de la ei și pentru a le întări sentimentul de competență oferindu-le ghidajul necesar pentru a-și corecta singuri eventualele greșeli.

- Urmărește cu atenție buna desfășurare a jocului, intervenind ori de câte ori este nevoie.
- Oferă aprecieri în timpul jocului pentru cei care se evidențiază prin comportament și prin modul în care execută mișcările specifice jocului.
- Oferă, la final, aprecieri generale cu privire la participarea și comportamentul copiilor din timpul jocului, subliniind aspectele pozitive și progresul realizat.
- Încurajează reflecția și auto-evaluarea pentru a spori conștientizarea propriilor progrese și a importanței colaborării.



Scopurile jocurilor de mișcare pot consta în:

- Exersarea deprinderilor senzoriale prin activarea simțurilor - olfactiv, vizual, auditiv, gustativ, tactil, vestibular și proprioceptiv;
- Exersarea deprinderilor motrice și dezvoltarea psihomotricității pentru a atinge indici superiori de execuție: coordonare, precizie, viteză, ușurință, plasticitate, automatizare prin adaptarea mișcărilor în funcție de ritm, spațiu și timp, evitând obstacolele sau sincronizarea cu ceilalți;
- Stimularea atenției și a memoriei pentru reținerea regulilor jocului în succesiunea lor și implicarea activă în desfășurarea jocului;
- Formarea unor deprinderi de conduită pozitive: răbdare, stăpânire de sine, corectitudine, perseverență, fair-play și cooperare;
- Crearea unei bune dispoziții;
- Relaxarea și întărirea sănătății organismului prin joc;
- Creșterea capacității generale la efort.

Metode și procedee didactice: explicația, demonstrația, exercițiul, jocul;

La finalul jocului, pentru a reflecta asupra activității poți întreba copiii:

- Ce ți-a plăcut sau ce nu ți-a plăcut?
- Ce ți s-a părut ușor de făcut? Ce ți s-a părut greu?
- A fost ceva ce nu ți-a plăcut?
- Ce ți-a plăcut când ai lucrat în echipă?
- Ce a fost dificil când ați lucrat în echipe?
- Cum te-ai simțit să faci parte dintr-o echipă?
- Ce ați simțit în corpul vostru în timpul jocului?
- Cât de important este să-i ascuți pe ceilalți din echipă?
- De ce crezi că este important să ne jucăm împreună?
- Puteți numi câteva lucruri pe care le putem face pentru ca să ne simțim bine toți când ne jucăm împreună?

Utilizarea jocurilor de mișcare la grupa de grădiniță nu doar că aduce un plus de distracție, dar creează și un mediu de învățare plăcut și stimulativ, esențial pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Aceste jocuri, transmise din generație în generație, contribuie la dezvoltarea abilităților fizice, sociale și emoționale ale celor mici, creând de asemenea o punte între generații. Prin integrarea acestor activități, se promovează un stil de viață activ și se cultivă valori fundamentale precum respectul, empatia și solidaritatea, contribuind astfel la formarea unor indivizi echilibrați și bine integrați în societate.



JOCURI DE MIȘCARE

Mergi pe ritm

Legendă



Durata jocului



Vârsta recomandată



Materiale necesare



10-15
minute



de la 3 ani
în sus



Instrumente muzicale:
clopoțel, tamburină, fluier etc.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați într-un șir, unul după altul.
- La semnalul de start, vom începe să mergem în moduri diferite (pas mic, pas normal, pasul uriașului, pas lateral, pas în spate etc.) pe ritmul sunetului auzit (clopoțel, tamburină, fluier, băți de palme).
- La semnalul meu schimbați modul de mers așa cum vă îndrum eu ("pași mici! mersul uriașului!").
- Fiți foarte atenți la ritm deoarece uneori va trebui să mergeți mai încet și alteori mai repede, astfel încât să ne bucurăm de un joc dinamic și distractiv.



Slalom!



10-15
minute



de la 3 ani
în sus



Cercuri din plastic, din carton,
sau desenate cu creta

Pregătirea spațiului pentru joc

În aer liber

- Pe terenul de joc, desenează 3-4 cercuri în linie dreaptă, la o distanță de 40-50 cm.

În interior

- Utilizează cercurile din kit-ul educațional ABC Grădi ([îl găsești aici](#)) sau cercuri confecționate din carton pentru a crea traseul descris.



Desfășurarea jocului

- Ne împărțim în două echipe.
- Fiecare echipă va avea sarcina să sară pe ambele picioare, deplasându-se în zig-zag printre cercuri, fără să le atingă.
- Orice atingere a cercului se penalizează cu un punct.
- Câștigă echipa care acumulează cele mai puține penalizări.
- La semnalul meu, primul copil din fiecare echipă pornește sărind pe ambele picioare, ocolind cercurile de pe teren.

Din piatră în piatră



10-15
minute



de la 3 ani
în sus



Cercuri din plastic, din carton,
sau desenate cu creta

Pregătirea spațiului pentru joc

În aer liber

- Pe terenul de joc, desenează între 6 și 10 cercuri, aleatoriu, la o distanță pe care copiii să o poată sări.

În interior

- Utilizează cercurile din kit-ul ABC Grădi sau cercuri confecționate din carton pentru a crea traseul descris.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați într-un șir, unul după altul.
- La semnalul meu, pe rând, vom sări dintr-un cerc în altul.
- Cine reușește să sară în interiorul cercurilor fără a le atinge marginea câștigă jocul.
- Cine nu reușește, se întoarce la capătul șirului și așteaptă să îi vină rândul pentru a mai încerca o dată.



NOTĂ:

Se pot alcătui echipe mixte pentru a încuraja incluziunea și participarea activă a tuturor copiilor.

Peste pârâu



10-15
minute



de la 3 ani
în sus



Cercuri din plastic sau carton,
cretă sau bandă adezivă din hârtie

Pregătirea spațiului pentru joc

În aer liber

- Pe terenul de joc desenează „un pârâu”, care devine din ce în ce mai lat. Pe lungimea pârâului marchează 3-5 puncte de unde copiii vor sări în lungime, peste pârâu.

În interior

- Utilizează banda adezivă de hârtie pentru a crea traseul descris mai sus.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați într-un șir, unul după altul, în dreptul primului marcaj.
- La semnalul meu, pe rând, vom sări peste pârâu, urmând marcajele.
- Cine reușește să parcurgă traseul complet sărind pârâu în cel mai lat loc, fără „să se ude”, câștigă întrecerea.



NOTĂ:

Se pot alcătui echipe mixte pentru a încuraja incluziunea și participarea activă a tuturor copiilor.

Rătuștele pe mal, rătuștele în lac



10-15
minute



de la 3 ani
în sus



cretă sau sfoară îndeajuns de
lungă pentru a marca cercul

Pregătirea spațiului pentru joc

- Pe terenul de joc, trasează un cerc suficient de mare pentru a permite tuturor copiilor să se așeze în jurul lui, lăsând o distanță de câțiva centimetri între cercul format de picioarele lor.



Desfășurarea jocului

- Ne așezăm în formație de cerc, cu mâinile pe șolduri și coatele apropiate.
- Când auziți mesajul „toate rătuștele în lac”, săriți în interiorul cercului, iar la mesajul „toate rătuștele pe mal”, săriți în afara cercului.
- Fiți foarte atenți la indicații!
- Dacă auziți mesajul „toate rătuștele în lac” în timp ce sunteți deja în interiorul cercului, nu aveți voie să vă mișcați, la fel și în cazul mesajului „toate rătuștele pe mal” atunci când sunteți deja pe mal.
- Jucătorul care greșește și se mișcă atunci când nu trebuie, va fi eliminat din joc.

Atenție!



10-15
minute



de la 4 ani
în sus



jucării sau obiecte diverse

Pregătirea spațiului pentru joc

- Marchează un cerc utilizând jucării și/sau diverse obiecte distribuite astfel încât copiii să nu se lovească între ei.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm în formație de cerc, astfel încât fiecare copil să aibă în față un obiect (jucărie, cub, penar etc.).
- Un copil, voluntar sau selectat, va fi conducătorul jocului. Acesta va merge prin interiorul cercului încercând să ia unul dintre obiectele aflate pe jos.
- Copilul care are obiectul în față trebuie să fie foarte atent și să-l ridice rapid, înainte să-i fie luat.
- Odată ce pericolul a trecut, copilul va așeza obiectul la loc.
- Dacă conducătorul jocului reușește să ia un obiect, face schimb de locuri și roluri cu copilul al cărui obiect a fost luat.
- Dacă nu reușește să ia niciun obiect în trei încercări consecutive, conducătorul se schimbă automat și este ales un alt copil.



NOTĂ:

Jocul se poate desfășura și în grupuri mai mici, pentru a asigura o dinamică mai bună.

Baba varba



20-25
minute



de la 4 ani
în sus



un fular sau o eșarfă

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm în formație de cerc.
- Un copil, voluntar sau selectat, va fi legat la ochi cu o eșarfă și va sta în mijlocul cercului.
- Copiii care formează cercul vor merge pe ritm, cântând:
*Baba oarbă,
Unde-ți este roaba,
Roaba ici, colea,
la-te după ea!*
- După ce termină de cântat, copiii se opresc.
- Copilul din mijlocul cercului, legat la ochi, se va îndrepta spre un coleg și îl va atinge, încercând să-l recunoască.
- Dacă reușește să ghicească numele colegului pe care l-a atins, cei doi copii își vor schimba locurile.
- Dacă nu ghicește, jocul va continua cu același copil în mijlocul cercului.
- Dacă același copil nu reușește să ghicească de trei ori consecutiv, este recomandat ca educatorul să-l schimbe pentru a asigura o rotație echitabilă.



Ursul doarme și visează



20-25
minute



de la 4 ani
în sus



un fular sau o eșarfă

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm în formație de cerc.
- Un copil, voluntar sau selectat, va fi legat la ochi cu o eșarfă și va sta ghemuit în mijlocul cercului. Acesta joacă rolul „ursului”.
- Copiii care formează cercul se vor roti în jurul „ursului” și vor cânta:
*Ursul doarme și visează
Că papucii lui dansează
Ce să-i dăm noi de mâncare
Că el are burta mare
Să-i dăm miere sau bezea?
Să prindă pe cineva ...*
- La finalul cântecului, „ursul” se va deplasa spre cerc până găsește un coleg. Prin atingere acesta trebuie să ghicească numele colegului.
- Dacă ghicește, copiii strigă „Ai ghicit, ai ghicit, altu-i ursul adormit” iar cei doi copii își schimbă rolurile.
- Dacă nu ghicește, copiii vor striga „N-ai ghicit, n-ai ghicit, tu ești ursul adormit”, iar copilul rămâne în continuare în rolul ursului.



NOTĂ:

Jocul se repetă de mai multe ori pentru ca mai mulți copii să poată juca rolul ursului.

Păsărică, mută-ți cuibul!



**20-25
minute**



**de la 4 ani
în sus**



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Ne împărțim în echipe de câte trei;
- Doi copii se țin de mâini pentru a forma „cuibul” iar al treilea stă în mijloc jucând rolul de „pasăre”. Cine rămâne fără pereche inițiază jocul, acesta strigă „Păsărică, mută-ți cuibul!” pentru a da semnalul de start; în cazul în care toți copiii reușesc să ocupe un cuib și nu rămâne nimeni în afara jocului, educatorul poate prelua rolul copilului „fără cuib” și va da semnalul pentru rundele următoare, astfel încât jocul să continue fără întreruperi;
- Când aud semnalul de start, copiii care formează „cuibul” ridică mâinile, iar copiii „păsărele” fug pentru a ocupa alt cuib;
- Copilul care a inițiat jocul va căuta și el să ocupe un cuib;

Atenție! – două păsărele nu au voie să ocupe același cuib.

- Copilul rămas fără cuib va da următorul semnal de început al jocului.



Pisica și șoriceii



20-25
minute



de la 4 ani
în sus



jucării de mici dimensiuni și un
cerc din kit-ul ABC Grădi

Pregătirea spațiului pentru joc

- Marchează într-un colț al spațiului de joc căsuța șoriceilor, iar în celălalt colț căsuța pisicii;
- În mijlocul spațiului de joc desenează sau poziționează un cerc cu diametrul de 50 cm, și așază bucăți de „cașcaval” (jucării de mici dimensiuni) în interior.



Desfășurarea jocului

- Un copil, voluntar sau selectat, joacă rolul pisicii, iar ceilalți copii au rolul de șoriceii;
- La un semnal, pisica „adoarme”, iar șoriceii ies din căsuță și se îndreaptă spre cercul din mijloc pentru a mânca din „cașcaval”;
- La un alt semnal pisica se trezește, se întinde, spune „miau, miau” și pornește repede spre cerc încercând să prindă șoriceii.
- La auzul pisicii, șoriceii fug înapoi în căsuța lor pentru a se salva;
- Copiii prinși (atinși) de pisică ies temporar din joc;

NOTĂ:

Jocul se repetă de mai multe ori pentru ca mai mulți copii să poată juca rolul pisicii.

Ursul năzdrăvan



20-25
minute



de la 4 ani
în sus



Un săculeț, un cerc din kit-ul
ABC Grădi

Pregătirea spațiului pentru joc

- În mijlocul spațiului de joc desenează sau poziționează un cerc cu diametrul de 50 cm pentru a marca viziunea ursului.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm într-un cerc, ținându-ne de mâini;
- Un copil, ales sau voluntar, joacă rolul ursului năzdrăvan. Acesta va sta ghemuit în cercul din mijlocul spațiului de joc cu un săculeț plin cu „mâncare” în față;
- 3 dintre copiii care formează cercul mare vor intra în interiorul cercului și se vor mișca în toate direcțiile pentru a dezorienta ursul;
- La semnalul meu, copilul aflat cel mai aproape de viziunea ursului se repede să ia săculețul;
- Cu săculețul în mână, acesta trebuie să fugă în afara cercului mare, iar ursul îl va urmări pentru a-l prinde.
- Dacă ursul reușește să-l prindă, copilul prins devine „ursul” și jocul continuă;
- În timpul urmăririi, copiii din cerc rămân pe loc, fără să se miște.



Uliul și porumbelul



20-25
minute



de la 4 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm într-un cerc, ținându-ne de mâini;
- Doi copii, voluntari sau selectați, vor joaca rolul „uliului” și al „porumbelului”.
- La începutul jocului, porumbelul rămâne în interiorul cercului format de copii, iar uliul va sta în exteriorul cercului.
- La semnalul meu, uliul va încerca să pătrundă în interiorul cercului format de copii pentru a prinde porumbelul. Dacă uliul reușește să pătrundă în cerc, porumbelul trebuie să iasă în exteriorul acestuia.
- În timpul jocului, copiii care stau în cerc opresc uliul și protejează porumbelul coborând brațele pentru a se asigura că uliul nu poate ajunge în același spațiu cu porumbelul.
- Când uliul prinde porumbelul alți doi copii le vor lua locul.



Vulpea și puișorii



20-25
minute



de la 5 ani
în sus



nu sunt necesare

Pregătirea spațiului pentru joc

- Marchează într-un colț al spațiului de joc căsuța puișorilor.

Desfășurarea jocului

- În partea opusă a căsuței puișorilor, ne așezăm în cerc.
- La semnalul meu, toți copiii își acoperă ochii cu mâinile și așteaptă începerea jocului. ***Este important ca nimeni să nu privească printre degete.***
- Mă voi apropia încet și voi atinge ușor pe umăr pe cineva. Copilul atins va juca rolul vulpii. El trebuie să fie viclean precum o vulpe și să nu se demaște.
- Când spun „Începeți!”, luați mâinile de la ochi și depărtați-vă de colegi, fără a părăsi spațiul de joc, și întrebați curioși: „**Vulpe, vulpe, unde ești?**”
- Când vulpea aude întrebarea începe să vâneze puișorii încercând să îi prindă, iar puișorii vor alerga spre căsuța lor pentru a scăpa.



NOTĂ:

Jocul se repetă de mai multe ori pentru ca mai mulți copii să poată juca rolul vulpii.

Păianjenul și muștele



15-20
minute



de la 5 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Ne împărțim în trei grupuri: echipa muștelor, echipa păianjenilor și echipa neutră care va simboliza pânza de păianjen.
- Muștele și păianjenii sunt în număr inegal – un păianjen la două muște.
- Jucătorii care formează pânza de păianjen stau așezați în cerc cu mâinile prinse și ridicate sus.
- Păianjenii stau în mijlocul cercului, iar muștele zboară în afara acestuia.
- La semnalul meu, muștele trebuie să intre și să iasă din cerc fără să fie prinse, iar păianjenii trebuie să prindă cât mai multe muște care intră în cerc.
- De fiecare dată când o muscă intră în cerc și iese fără să fie prinsă, ea aduce un punct echipei sale, la fel și atunci când un păianjen reușește să prindă o muscă.
- Echipa care ajunge prima la 10 puncte câștigă.



NOTĂ:

Jocul se repetă de mai multe ori astfel încât fiecare copil să aibă ocazia să experimenteze toate rolurile.

Jocul statuior dansatoare



10-15
minute



de la 5 ani
în sus



dispozitiv de redare a sunetului,
muzică

Pregătirea spațiului pentru joc

- Asigură-te că ai un dispozitiv de redare a sunetului de calitate (un casetofon, laptop sau telefon) pentru a oferi o experiență audio cât mai plăcută.
- Creează un spațiu generos, fără obstacole, în care copiii să se poată mișca liber.
- Alege melodii atractive și energice care să rezoneze cu preferințele copiilor din grupă.



Desfășurarea jocului

- Ne așezăm în ringul de dans la o distanță de un braț unul față de celălalt pentru a nu ne lovi.
- Când auziți muzica dansați liber, în moduri cât mai creative și bucurați-vă de ritm.
- Când muzica se oprește ne transformăm în statui, până când muzica începe din nou.
- Când muzica reîncepe, dansați iar liber și în moduri cât mai amuzante și distractive.
- Dacă un copil nu reușește să se oprească la timp când muzica se oprește, acesta va ieși temporar din joc și va încuraja restul participanților.
- Ritmul de oprire și pornire a muzicii va deveni treptat tot mai rapid, până când va rămâne un singur copil în joc — acesta va fi câștigătorul rundei.

Dansatorul pe sârmă



20-25
minute



de la 4 ani
în sus



bandă adezivă din hârtie, baston,
farfurioară, măr, baloane etc.

Pregătirea spațiului pentru joc

- Pentru a reprezenta sârma necesară jocului desenează cu cretă sau marchează cu bandă adezivă, o linie dreaptă de aproximativ 2,5 – 3m.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați într-un șir, unul după altul.
- Pe rând, fiecare va deveni dansatorul pe sârmă și va primi câte o sarcină de îndeplinit în timp ce merge pe sârmă (ex. să meargă cu capul ridicat și privirea înainte peste sârmă, să ducă pe cap o farfurioară, să se miște ca o barză, ca piticii sau ca un uriaș, să balanseze un baston sau să țină baloanele la înălțimi egale cu mâinile depărtate.
- Cine pășește lângă sârmă, este eliminat din joc, deoarece este foarte periculos să cadă de pe sârmă.
- Toți dansatorii vor fi aplaudați după terminarea reprezentării.
- Câștigă dansatorul care reușește cele mai dificile acrobații.



Melcul



25-30
minute



de la 5 ani
în sus



Cretă sau bandă adezivă
din hârtie

Pregătirea spațiului pentru joc

- Desenează pe terenul de joc un șotron în formă de melc.
- Poți stabili căsuțe hașurate, în interiorul melcului, unde copiii să se oprească pe ambele picioare pentru a se odihni.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați într-un șir, unul după altul.
- La semnalul meu, pe rând, fiecare copil va sări într-un picior, fără a atinge liniile de delimitare, din centrul melcului până în afara acestuia sau din exteriorul melcului către centru.
- Câștigă copiii care reușesc să sară pe toate căsuțele, respectând regulile jocului, fără să atingă liniile și fără să-și piardă echilibrul.
- Jocul poate continua mai multe runde, astfel încât fiecare copil să aibă șansa să-și îmbunătățească echilibrul și precizia.



Șotronul dreptunghi



25-30
minute



de la 5 ani
în sus



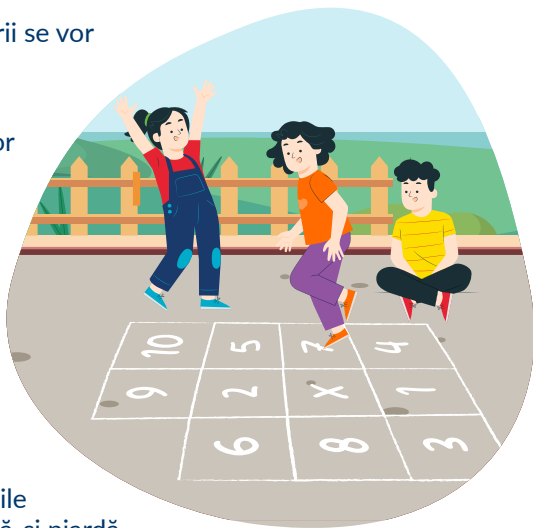
Cretă sau bandă adezivă
din hârtie

Pregătirea spațiului pentru joc

- Trasează pe teren compartimente pătrate cu latura de aproximativ 30 cm.

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați într-un șir, unul după altul.
- Pe rând, fiecare copil va sări dintr-un compartiment în altul, respectând ordinea crescătoare, până va ajunge la căsuța cu numărul 10, având grijă să evite atingerea liniilor de delimitare.
- De la căsuța cu numărul 10, jucătorii se vor îndrepta spre căsuța notată cu X.
- Fiecare copil va acumula un număr egal de puncte cu numărul căsuțelor pe care le-a sărit.
- La fiecare săritură, jucătorii pot executa o întoarcere în zbor, la stânga sau la dreapta.
- Jucătorul care reușește să execute aceste sărituri fără greșeală va primi titlul de cel mai îndemânatic săritor.
- Câștigă copiii care reușesc să sară pe toate căsuțele, respectând regulile jocului, fără să atingă liniile și fără să-și piardă echilibrul.



Șotron pe raze



25-30
minute



de la 5 ani
în sus



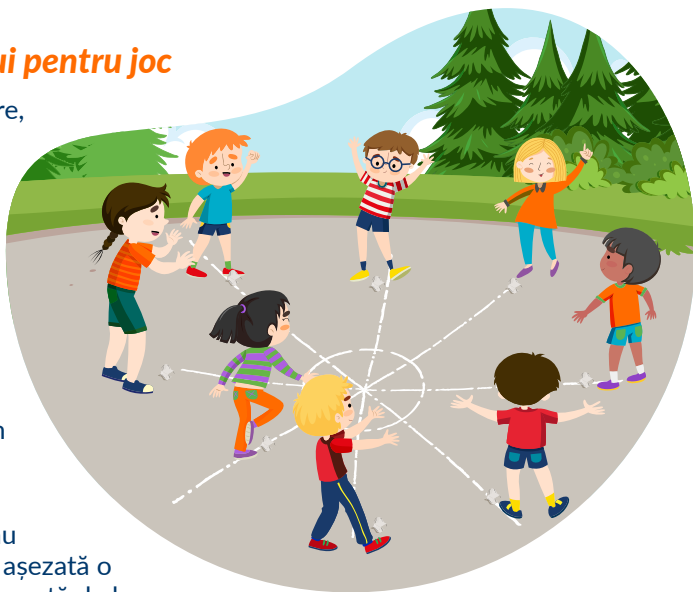
bandă adezivă din hârtie, pietre,
bucăți mici de lemn

Pregătirea spațiului pentru joc

- Trasează un cerc mare, din care pornesc 6-8 raze, fiecare având o lungime de 1,5 – 2 metri.

Desfășurarea jocului

- La capătul fiecărei raze se așază câte un copil.
- În fața piciorului dominant (stângul sau dreptul), pe sol, este așezată o piatră netedă sau o bucată de lemn mai grea pentru fiecare copil.
- La semnalul de început al jocului, copiii care se află la capătul razelor pornesc cu sărituri pe piciorul dominant, încercând să împingă piatra spre cerc.
- Odată ajunși în cerc, copiii schimbă piciorul și întorc piatra la linia de plecare.
- Primul copil care ajunge înapoi câștigă.



NOTĂ:

Jocul se repetă de mai multe ori pentru a oferi tuturor copiilor ocazia să încerce jocul.

Maștele încurcate



25-30
minute



de la 5 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm într-un cerc, ținându-ne de mâini.
- Fără să desprindeți mâinile, răsușiți-vă, întoarceți-vă, treceți pe deasupra sau pe sub brațele celorlalți, pentru a crea o formație încâlcită.

NOTĂ:

Atunci când toți copiii sunt suficient de încâlciți, anunțați începerea jocului.



- Colaborați, comunicați și coordonați-vă mișcările pentru a vă descâlci, fără a vă desprinde mâinile.
- Jocul se încheie cu succes atunci când reușiți să vă descâlciți și să reveniți din nou în cerc, menținându-vă mâinile unite.

Hai noroc, noroc!



**25-30
minute**



**de la 5 ani
în sus**



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm în formație de cerc și ținem mâinile la spate.
- Un copil selectat sau voluntar rămâne în afara cercului și joacă rolul de „alergător”.
- La semnalul meu alergătorul începe să alerge, în jurul cercului, pe exterior, și alege un competitor atingându-i palma.
- Jucătorul atins începe să alerge în exteriorul cercului, dar în sens opus cu alergătorul.
- Amândoi vor încerca să ocupe locul lăsat liber de jucătorul atins.
- Atunci când se întâlnesc în timpul alergării, se opresc, își dau mâna și își urează „**hai noroc, noroc!**”.
- După acest moment, continuă alergarea încercând să ocupe locul rămas liber.
- Jucătorul care rămâne în afara cercului inițiază următoarea rundă a jocului.



Labirintul



25-30
minute



de la 5 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Ne așezăm aliniați pe 4-5 rânduri paralele, ținându-ne de mâini pentru a forma culoarele unui labirint.
- Doi copii, voluntari sau selectați, se poziționează la extremitățile labirintului: unul va fi „urmăritorul”, iar celălalt, „urmăritul”.
- La semnalul de start, urmăritul pornește iar urmăritorul va începe să se deplaseze rapid în căutarea urmăritului, încercând să-l prindă în interiorul labirintului creat de copii.
- La semnalul de întoarcere (stânga - dreapta) copiii care formează labirintul își vor desface mâinile și se vor întoarce conform comenzii, după care se vor apuca din nou de mâini pentru a reconstrui culoarele labirintului.
- Urmăritul și urmăritorul nu au voie să rupă legăturile de brațe și nici să treacă pe sub ele.



NOTĂ:

Jocul se repetă de mai multe ori astfel încât fiecare copil să aibă ocazia să experimenteze toate rolurile.

De-a v-ați ascunselea



25-30
minute



de la 4 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Unul dintre copii, „**căutătorul**”, este cel care se întoarce cu fața la perete sau la un copac, acoperindu-și ochii. Acesta numără tare până la 10 sau 20, în timp ce ceilalți se ascund.
- După ce termină de numărat, spune tare: „**Cine nu-i gata, îl iau cu lopata!**” astfel încât să fie auzit și pornește în căutarea colegilor ascunși.
- Când găsește pe cineva, trebuie să fugă înapoi la perete/ copac și să spună: „**Te-am găsit!**”, spunând de asemenea și numele copilului găsit. Dacă unul dintre copiii ascunși ajunge primul la locul de numărat și spune „**Casa!**” fără a fi prins, el se numără printre câștigători.



NOTĂ:

Jocul se repetă pentru ca fiecare copil să aibă ocazia să fie căutător.

Rațele și vânătorii



20-25
minute



de la 5 ani
în sus



minge moale

Desfășurarea jocului

- Un copil este ales „**vânător**” și se poziționează în mijlocul terenului de joc.
- Ceilalți copii, „**rațele**”, se aliniază la un capăt al terenului.
- La semnalul meu, rațele trebuie să traverseze terenul în partea opusă, fără a fi atinse de mingea aruncată de vânător.
- Cine este atins, devine și el vânător.
- Ultima „**rață**” rămasă neînvinșă este câștigătoarea.



NOTĂ:

Rolul vânătorului se poate schimba de la o rundă la alta, astfel încât mai mulți copii să aibă ocazia de a experimenta acest rol.

Țară, țară, vrem ostași!



20-25
minute



de la 5 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Copiii se împart în două echipe care stau față în față, ținându-se de mâini.
- Una dintre echipe strigă: „**Țară, țară, vrem ostași!**”, iar cealaltă răspunde: „**Pe cine?**”
- Se alege un copil care aleargă și încearcă să rupă lanțul format de mâinile celorlalți. Dacă reușește, revine în echipa lui cu un „**prizonier**”. Dacă nu, rămâne în cealaltă echipă.
- Jocul continuă până când una dintre echipe rămâne cu un singur „**ostaș**”.



NOTĂ:

Fiecare echipă poate să își aleagă un „**căpitan**”, care se consultă cu ceilalți membri ai echipei și anunță numele copilului care va fi ales ca „**ostaș**” pentru a încerca să rupă lanțul.

Leapșa



10-15
minute



de la 3 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Un copil dă „leapșa” și încearcă să atingă un coleg.
- Cel atins primește la rândul lui „leapșa” și jocul continuă.
- Se stabilește că un copil primește „leapșa” dacă e atins ușor pe mânuțe sau pe spate.
- Jocul este dinamic și se repetă rapid, oferind tuturor șansa de a participa activ.



Coarda



10-15
minute



de la 4 ani
în sus



sfoară sau coardă de sărit

Desfășurarea jocului

- Doi copii țin capetele corzii și o învârt.
- Pe rând, ceilalți copii sar coarda fără a o atinge.
- Se pot face provocări: sărituri pe un picior, sărituri numărate, schimb de roluri.
- Se pot crea echipe care pot primi punctaje pentru încurajarea cooperării.



Elasticul



15-20
minute



de la 4 ani
în sus



elastic de joc

Desfășurarea jocului

- Doi copii țin elasticul pe glezne, genunchi sau șolduri, în funcție de nivel.
- Un al treilea copil execută o serie de sărituri peste, pe sau între benzile de elastic, urmând un tipar stabilit.
- Dacă greșește, schimbă rolul cu unul dintre colegi.
- Jocul dezvoltă coordonarea și memoria motorie.



1, 2, 3 la perete stai!



15-20
minute



de la 4 ani
în sus



nu sunt necesare

Desfășurarea jocului

- Un copil se așază cu fața la perete și spune tare „1, 2, 3 la perete stai!”, apoi se întoarce brusc.
- În acest timp, ceilalți copii încearcă să se apropie de perete, dar trebuie să stea nemișcați când copilul se întoarce.
- Cine este surprins mișcându-se, se întoarce la linia de start.
- Primul copil care atinge peretele câștigă și preia rolul copilului care se așază cu fața la perete.



BIBLIOGRAFIE

1. Dima, S., Paclea, D., & Candrea, A. (1995). *Veniți să ne jucăm, copii! Antologie de jocuri didactice*. București: Editura Lumea Copiilor.
2. Epuran, M. (1976). *Psihologia educației fizice*. Craiova: Editura Sport-Turism.
3. Zamfir, G. M. (2020). *Jocuri pentru cei mici*. Buzău: Editura Teocora.
4. Vâlceanu, M. (2020). *Jocuri pentru dezvoltare*. Craiova: Editura Sintech.

NOTIȚE:

Fundația World Vision România

Adresa: Str. Rotașului, Nr. 7, Sector 1, București, 012167

Telefon: 0731 444 013

E-mail: comunicare_ro@wvi.org
www.worldvision.ro

Fundația OMV Petrom

www.fundatiaomvpetrom.ro