

AURORA UNGUREANU

---

**PREDAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE  
PRIN JOCURI DE MIȘCARE**

*Ediția a II-a, revăzută și adăugită*

**Coordonatori colecție:**

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

**Comitetul științific:**

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,  
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și  
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,  
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie  
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,  
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,  
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:  
colectia\_motricitate\_umana@yahoo.com

**AURORA UNGUREANU**

**PREDAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE  
PRIN JOCURI DE MIȘCARE**

*Ediția a II-a, revăzută și adăugită*



**Editura UNIVERSITARIA**  
Craiova, 2013



**Editura PROUNIVERSITARIA**  
București, 2013

Referenți științifici:

**Prof.univ.dr. SERGIU CĂTĂNEANU**

**Prof.univ.dr. MARCELA DRAGOMIR**

Copyright © 2013 Universitaria

Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**UNGUREANU, AURORA**

**Predarea unităților de învățare prin jocuri de mișcare / Aurora**

Ungureanu. - Ed. a 2-a, revăzută și adăug. - Craiova : Universitaria;

București : Pro Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0577-0

ISBN 978-606-647-617-1

Apărut: 2013

**TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA**

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

Dedic această carte tatălui meu, Ungureanu Constantin,  
ce m-a format ca „om” și care, acum, nu mai este alături de mine fizic,  
însă spiritual și sufletește va fi veșnic.





## CUVÂNT INTRODUCȚIV

În elaborarea acestui material s-a pornit, în principal, de la ideea de a oferi studenților facultăților de Educație Fizică și Sport, un “suport practic” necesar atât la disciplinele: “Jocuri de mișcare”, “Metodica Educației Fizice și Sportului”, „Didactica Specialității” și “Practică pedagogică”, precum și în activitatea profesională, ulterioară. Beneficiari pot fi de asemeni și cadrele didactice de specialitate din învățământul preuniversitar și nu doar aceștia.

În urma experienței, teoretice cât și practice, acumulate în predarea discipline enumerate anterior, am ajuns să elaborez o clasificare a jocurilor de mișcare, după **unitățile de învățare**, pentru a fi mai accesibile celor care le vor aplica.

Pe lângă condițiile de desfășurare și descrierea jocului, ca noutate, am elaborat **reguli și indicații metodice**, într-o manieră proprie, la fiecare joc în parte, pentru a înlesni alegerea și aplicarea eficientă a acestora.

Deși clasificarea am făcut-o doar pe baza unităților de învățare și nu pe clase, la indicațiile metodice de la fiecare joc, este trecută și clasa de la care ar fi recomandat a se aplica, precum și ce alte unități de învățare, ar rezolva concomitent. De asemenea, prin minime modificări ale regulilor, sarcinilor de joc, a duratei jocului, sau variantele ce decurg din acestea, jocurile, pot contribui și la însușirea altor unități de învățare.

Desigur materialul prezent este un punct de plecare pentru toți specialiștii domeniului, fiecare prin inventivitatea proprie, particularitățile colectivelor de elevi pe care le pregătesc, precum și de condițiile materiale de care dispune unitatea în care predau, putând modifica jocurile descrise, fiindu-le accesibile și utile. Nimic nu este „bătut în cuie”, mai ales în domeniul nostru și îndeosebi la **jocurile de mișcare**.

**Autoarea**





## CAPITOLUL I JOCUL CA FORMĂ DE ACTIVITATE UMANĂ

### I.1. Conceptul de joc

Inițial, jocurile au fost apreciate doar dintr-un punct simplu, cel al obținerii unui câștig. Ulterior, *conceptul* de joc a fost extins, admițându-se că prin joc să nu se mai înțeleagă neapărat un câștig, ci o mulțime diversă de activități, pentru care fiecare jucător manifestă preferințe, acționând în vederea atingerii unui scop, în condițiile de întrecere, adică de interdependență cu alte elemente raționale.

Jocul desemnează o activitate "fizică sau mentală, spontană și urmărită prin ea însăși, fără utilitate imediată, generatoare de distracție, de plăcere și de reconfortare".<sup>1</sup> El depășește limitele unei activități pur biologice sau fizice, esența sa fiind intelectuală. Jocul reprezintă descărcarea energiei de prisos, destindere după încordare, pregătire pentru cerințele vieții, compensare pentru ceea ce nu s-a realizat.

În cadrul jocului se creează și se impune ordine. Orice abatere de la reguli îi denaturează caracterul și îi suprimă valoarea. În ciuda dorinței sale de a câștiga, jucătorul trebuie să se mențină în regulile jocului. Jucătorul care se răzvrătește împotriva regulilor sau li se sustrage, strică jocul.

Din punct de vedere al formei, jocul este o acțiune liberă care nu se leagă de un interes material direct și nu urmărește nici un folos. Nevoia de joc nu devine stringentă decât în măsura în care este generată de plăcerea de a juca.

Caracteristicile principale ale jocurilor sunt determinate de natura lor, dar și de vârsta celor care le practică.

Pentru copii, ele constituie stimulentele principale al dezvoltării psihice, având un rol important în pregătire acestora pentru integrarea socială.

Copiii care sunt lipsiți de posibilitatea de a se juca sunt mai "săraci" decât ceilalți atât sub aspectul cognitiv cât mai ales sub acela al personalității. Jocul oferă

---

<sup>1</sup> **CHIRIȚĂ, G.**, 1983, *Educație prin jocuri de mișcare*, Editura Sport-Turism, București.

copiilor un izvor inepuizabil de impresii care contribuie la îmbogățirea cunoștințelor despre lume și viață, formează și dezvoltă caractere, deprinderi, înclinații, aspirații. Pentru omul adult, jocul procură plăcere, distrează, amuză, dar totodată contribuie la dezvoltarea și refacerea sa.<sup>2</sup>

Există o strânsă relație între joc și muncă, activitate în general. Desigur, unele elemente comune nu ne pot duce la ideea confundării lor. Jocul face legătura cu munca, este "o punte aruncată între copilărie și vârsta matură" (J. Chateau).

Este important de știut că jocul îl pregătește pe copil pentru muncă din două direcții. Pe de o parte, este vorba de faptul că activitatea ludică îl fortifică din punct de vedere fizic și îi dezvoltă o serie de calități de ordin psihologic. Pe de altă parte, jocul creează deprinderi și obișnuințe pentru colaborarea cu ceilalți, pentru sincronizarea acțiunilor proprii cu ale altora, pentru conjugarea efortului în comun în vederea atingerii unui scop.

Dacă ne referim la aspectul distractiv, amuzant pe care îl conține jocul atunci se poate determina și o altă direcție și anume aceea de refacere a forțelor, de creare a unei stări de bună dispoziție. Acest ultim element este deosebit de important pentru adult, dar el nu poate fi neglijat nici în cazul copilului.

Indiferent de natura și de tipurile jocurilor toate au un rol formativ-educativ. Prin intermediul acestora se formează și se dezvoltă o serie de însușiri ale personalității și se exersează caracteristicile proceselor psihice. Astfel, se educă particularitățile intelectuale și fizice cum sunt curajul, dârzenia, perseverența în activitate, abilitățile manuale, agilitatea și îndemânarea, atitudinea principială față de parteneri și colectiv, spiritul de competiție și sociabilitatea. Se dezvoltă caractere și personalități integre.

O caracterizare atotcuprinzătoare a jocului presupune evidențierea tuturor aspectelor sale definitorii:

- activitate naturală care izvorăște din trebuințele firești de mișcare și de manifestare a calităților ființei umane;

---

<sup>2</sup> VERZA, E., 1978, *Omul, jocul și distracția*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, p. 9.

- activitate liberă, cu participare benevolă, în care primează dorința și nevoia omului de a se juca;
- activitate spontană, care reiese din trebuințele și tendințele ființei umane, ca și modalitățile de a le satisface;
- activitate atractivă care determină stări afective pozitive și satisfacții;
- activitate totală care angajează ființa umană în integralitatea sa, cu toate funcțiile psihice, cognitive, afective, volitive, motrice, etc.;
- activitate dezinteresată cu scop în sine însăși, urmărind numai satisfacerea unor trebuințe;
- activitate recreativă, compensatorie, prin care ființa umană caută destindere și distracție.

La toate vârstele ființa umană se joacă, dar numai că rolul pe care îl are jocul în viața omului este diferit de al o vârstă la alta: la vârsta adultă, jocul devine o cerință a reconfortării, iar în copilărie este activitatea principală.

Odată cu intrarea copilului în școală, jocul nu-și pierde din importanță, dar trece pe al doilea plan ca urmare a activității ocupaționale de învățare.

La vârsta adultă omul se joacă mai puțin, dar predomină distracțiile care cuprind o bună parte din timpul său liber. Organizarea judicioasă a timpului liber afectat pentru distracție, relaxare și selectarea acestora în funcție de capacitățile de înțelegere, de structura psihică nu numai că contribuie la refacerea fizică a omului ci și influențează buna dispoziție și creează satisfacție.

Din moment ce nu trebuie să neglijăm cât, ce și cum se joacă copiii noștri, tot așa este necesar să manifestăm exigență față de modul cum ne petrecem *timpul nostru liber*, deoarece, în joc, copilul urmează un model uman: selectează, reproduce, creează, oglindind preocupările societății în care trăiește.

## I.2. Clasificarea jocurilor

Influențele social-istorice determină modificarea conținutului, dar și a formei de desfășurare a jocurilor. În funcție de aria de răspândire și de conținut se disting:

- jocuri răspândite numai pe teritoriul unei țări;
- jocuri cu caracter universal, răspândite în majoritatea țărilor;
- jocuri ce s-au modificat de la o etapă la alta, sub influența evenimentelor social-istorice importante;
- jocuri noi, născute sub influența schimbărilor condițiilor de viață.<sup>3</sup>

De-a lungul timpului au fost autori care au clasificat jocurile după anumite criterii, de aceea în continuare îi vom aminti pe unii dintre aceștia.

*W. Stern* împarte jocurile în individuale și sociale.

*Quérat* distinge următoarele categorii:

- jocuri cu caracter ereditar (vânătoare, luptă);
- jocuri de imitație (de-a familia, de-a vizita);
- jocuri de imaginație.

După *K. Gross*, jocurile pot fi împărțite în:

- ✓ jocuri de experimentare;
- ✓ jocuri cu funcții generale;
- ✓ jocuri motorii;
- ✓ jocuri senzoriale;
- ✓ jocuri intelectuale;
- ✓ jocuri afective;
- ✓ jocuri de voință.

*Ed. Claparède* propune altă clasificare:

- jocuri ale funcțiilor generale (senzoriale, motorii, psihice);
- jocuri ale funcțiilor speciale (de luptă, de vânătoare, familiare, de imitație).

---

<sup>3</sup> **CHIRIȚĂ, G.**, 1983, *Educație prin jocuri de mișcare*, Ed. Sport-Turism, București, p. 13.

C. *Bühler* face distincția între:

- jocurile funcționale (senzoro-motorii);
- jocurile de ficțiune și iluzie;
- jocurile de receptivitate;
- jocurile de construcții;
- jocurile colective.

J. *Piaget* clasifică jocurile după criterii psihologice în:

- jocuri exerciții;
- jocuri cu reguli;
- jocuri simbolice.

Psihologii și pedagogii contemporani au în vedere și alte criterii cum ar fi: complexitate jocului, criteriul formativ, numărul participanților, dar cei mai mulți, însă, consideră drept criteriu esențial conținutul jocului.

*Ursula Șchiopu*, psiholog român, face următoarea clasificare din punct de vedere al conținutului jocului:

- jocuri de reproducere a unor mici evenimente;
- jocuri de mișcare în numeroase variante;
- jocuri de creație cu subiect inspirat din propria experiență de viață;
- jocuri cu subiect, cu reguli;

Alte clasificări, după criteriul conținutului, fac distincția între jocurile de creație (cu reguli stabilite de copil) și jocurile de mișcare și jocurile didactice (ambele cu reguli stabilite de adult).

Clasificare după criteriul vârstei ar putea fi luată de asemeni în considerare:

- până la 1 an – jocuri de mână a obiectelor;
- la vârsta antepreșcolară și preșcolară – jocuri cu subiecte (roluri) și reguli;
- la vârsta școlară – jocuri sportive.

*Jocurile educative* sau didactice pot fi clasificate după conținut și obiectivele pe care le urmăresc în:

- jocuri de cunoaștere a mediului înconjurător, de dezvoltare a vorbirii,

- jocuri aritmetice;
- jocuri muzicale;
- jocuri de orientare;
- jocuri de sensibilizare pregătitoare pentru înțelegerea unor noțiuni noi;
- jocuri aplicative;
- jocuri simbolice;
- jocuri sub formă de exerciții simple;
- jocuri de mișcare.

După materialul folosi acestea se împart în:

- ✓ jocuri cu materiale;
- ✓ jocuri fără materiale;
- ✓ jocuri orale;
- ✓ jocuri cu întrebări;
- ✓ jocuri cu ghicitori, etc.

## CAPITOLUL II      CONSIDERAȚII GENERALE CU PRIVIRE LA JOCURILE DE MIȘCARE

### II.1.    Clasificarea jocurilor de mișcare

Literatura de specialitate indică mai multe criterii de clasificare, ale mai multor autori, unele legate de forma jocului, altele de conținut, de efectivul de joc, de anotimpul în care se practică. În continuare vom aminti pe cele mai cunoscute.

*A.D. Novikov și L. P. Mateev* stabilesc următoarele criterii de clasificare:

- *după efectiv:*
  - individuale;
  - colective;
  - de masă.
- *după relațiile reciproce:*
  - fără împărțire pe echipe;
  - cu trecere la cele pe echipă;
  - cu împărțire pe echipe (joc sportiv).
- *după caracterul relațiilor dintre participanți:*
  - jocuri fără contact direct cu adversarul;
  - jocuri cu contact direct cu adversarul.

*D. Braga și N. Mujicikov* prezintă o sistematizare a jocurilor colective, bazată pe criteriile:

- *relații reciproce:*
  - fără împărțire pe echipe;
  - cu împărțire pe echipe.
- *materialul folosit:*
  - fără obiecte;
  - cu obiecte (baston, minge, coardă, cerc, minge, etc.)

- *pregătirea pentru jocurile sportive:*
  - handbal;
  - baschet;
  - volei;
  - fotbal.

La aceeași autori mai apar și alte grupări de jocuri:

- jocuri în apă;
- jocuri de iarnă;
- jocuri distractive.

*Gh. Mitraș și Alex. Mogoș* menționează printre criteriile de clasificare, conținutul, forma de organizare, numărul participanților și adoptă următoarea clasificare acceptată de majoritatea specialiștilor:

- jocuri de mișcare (dinamice, de bază, elementare);
- jocuri pregătitoare (pentru diferite ramuri de sport-pregătesc sau consolidează aplicarea procedeeleor tehnice);
- jocuri sportive – organizate pe baza regulamentelor adoptate pe plan internațional.

*Valentina Epuran* are altă clasificare din care enumerăm:

- jocuri pentru alergare, săritură, aruncare, cățărare, târâre, escaladare;
- jocuri pentru educarea sensibilității motrice (orientarea în spațiu, ritm, echilibru);
- jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, îndemânare, rezistență, forță);
- jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive;
- jocuri pentru educarea atenției;
- jocuri folosite în activitatea extrașcolară (în apă, de iarnă, distractive).

*Alți* autori împart jocurile în:

- ✓ jocuri de exterior și de interior (organizate în aer liber sau într-o încăpere, sală);