***ȘCOALA GIMNAZIALĂ ULIEȘTI***

***Prof. BAICU ION***

***EXERCIȚII SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL CAPABILE SĂ OPTIMIZEZE ÎNVĂȚAREA/CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ALE ELEVILOR APARȚINÂND CICLULUI GIMNAZIAL***

**Competenţe generale**

1. Utilizarea efectelor favorabile ale educaţiei fizice şi sportului în practicarea constantă a exercițiilor fizice, pentru optimizarea stării de sănătate
2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice
3. Demonstrarea unui comportament adecvat regulilor specifice, pe parcursul organizării, practicării şi participării ca spectator la activităţile de educaţie fizică şi sport

**Competenţe specifice**

2. Utilizarea achiziţiilor specifice educaţiei fizice şi sportului în vederea propriei dezvoltări fizice armonioase şi a capacităţii motrice

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Clasa a V-a** | **Clasa a VI-a** | **Clasa a VII-a** | **Clasa a VIII-a** |
| 2.4. Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple – specifice disciplinelor sportive studiate | 2.4. Executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate | 2.4. Aplicarea procedeelor tehnice de bază în acţiuni tactice specifice disciplinelor sportive studiate | 2.4. Aplicarea procedeelor tehnice şi acţiunilor tactice în practicarea globală a disciplinelor sportive studiate |

**Modalități de lucru, strategii folosite pentru învățarea/consolidarea elementelor tehnice: acomodarea cu mingea; ținerea, prinderea și pasarea mingii; driblingul de pe loc și alergare; aruncarea la poartă din alergare; aruncarea la poartă din săritură, aruncarea la poartă cu pași încrucișați/pași adăugați**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conținuturi cuprinse în instruire** | **Exemple de exerciții** | **Strategii didactice** | | |
| **Metode și procedee** | **Evaluare** | **Forme de organizare** |
| Acomodarea cu mingea | 1. Jocuri pregătitoare pentru formarea deprinderilor de bază necesare iniţierii in jocul de handbal  * Jocuri pentru obişnuirea cu mingea:   - Strângerea mingiilor - Cine nu are minge  - *Mingea călătoare:* colectivul este dispus pe două rânduri față în față, la un interval de un brat între ei. Distanța dintre cele două rânduri va fi de aproximativ 3m. Jocul se va desfășura cu una-trei mingi de handbal. La semnal sonor, primul elev din fiecare rând va preda mingea jucătorului din dreapta sa. Mingea va fi transmisă în continuare spre dreapta din om în om până când ajunge la ultimul jucător. Jocul se poate opri aici şi câştigă echipa care termină prima de transmis mingea, sau poate continua, ultimul jucător după ce a primit mingea aleargă prin spatele formaţiei şi se aşează în poziţia de primul jucător din stânga. În acest caz jocul continuă pînă când un jucător greşeşte (scapă mingea) sau o echipă are avans de un tur faţă de ceilalţi.  - *Mingea prin tunel:* Colectivul este organizat pe două șiruri, cu interval de 3m între ele, iar distanța dintre elevi (care sunt în stând depărtat) este de un metru. La semnal, primul jucător transmite mingea printre picioare la jucătorul din spatele lui, care o transmite în continuare până când mingea ajunge la ultimul jucător. Acesta aleargă în poziţia de primul jucător şi continuă jocul până când redevine ultimul. Echipa care termină prima câştigă jocul. Se poate juca şi cu 2 sau 3 mingi.  *- Mingiile peste cap:* Se execută din aceeaşi formaţie şi poziţie a elevilor. Mingea se transmite la jucătorul din spate pe deasupra capului, prin oferire şi primire cu ţinerea mingii prin apucat. Jucătorii nu au voie să privească înapoi în timpul transmiterii mingii. Câştigă şirul care a executat mai repede transmiterea mingii folosind toţi jucătorii. Se poate folosi una sau mai multe mingi.  - *Transmiterea mingiilor pe lângă șold:* exercițiul se desfășoară din aceeași formație și poziție a elevilor, folosindu-se două mingi care sunt transmise înapoi pe lângă șold. Elevii nu au voie să privească înapoi în timpul transmiterii mingiilor. Câștigă echipa (șirul) care a executat mai repede transmiterea mingiilor, folosind toți elevii.  - *Culesul cartofilor*: colectivul este organizat pe două șiruri cu două mingi fiecare. Primii elevi din fiecare șir, la semnal sonor, aleargă transportând două mingi, pe care le așează în interiorul cercurilor marcate la o distanță de 10-15m de fiecare șir, revin în formație în alergare și predau ștafeta următorului, care readuce mingiile la echipa sa. Câștigă ecchipa (șirul) care a folosit mai repede toți elevii.  Variante:  a) transportarea mingiilor între palmă, antebraț și șold.  b) transportarea mingiilor echilibrate în palme, brațele întinse. | - explicația;  - demonstrația;  - observația sistematică. | - aprecieri verbale;  - evaluare reciprocă. | - pe grupe  - pe perechi |
| Prinderea, ţinerea şi pasarea mingiei cu o mână de la umăr, de pe loc | Exersarea prinderii, ţinerii si transmiterii mingii   * Exerciţii pregătitoare pentru iniţierea în ţinerea, prinderea şi aruncarea mingii: * Colectivul aşezat pe 5-6 şiruri, primii au câte o minge. La semnal, de pe loc, din mers, apoi din uşoară alergare execută:   - aruncarea mingii în sus cu o mână şi prinderea ei cu două mâini;  - acelaşi exerciţiu, dar prinderea se face după căderea mingii pe sol;  - aruncarea mingii în sus, bătaia palmelor de 1-3 ori şi prinderea ei cu două mâini;  - aruncarea mingii cât mai sus şi prinderea cu doua mâini.   * Colectivul aşezat pe 3-4 şiruri. Primul elev din fiecare șir execută pasă spre dreapta, urmată de deplasare la coada șirului propriu (după câteva repetări se schimbă sensul pasării) 2x6-8 pase.   - Același exercițiu cu deplasare la coada șirului unde a pasat 2x6-8 pase;  - Același exercițiu cu deplasare la coada șirului opus pasării 2x6-8 pase.   * Pătratul mișcător cu 8 jucători. Elevii sunt așezați în pătrat. La semnal mingea este pasată spre dreapta (stânga), din elev în elev, care după ce pasează schimbă locul cu partenerul din față; 3-4x | - explicația;  - demonstrația;  - observarea execuției altor subiecți;  - exersarea;  - observația sistematică;  - intervenție activă pentru corectare. | - evaluare formativă;  - aprecieri verbale;  - autoevaluare;  - evaluare reciprocă. | - individual  - frontal  - pe perechi  - pe grupe |
| Pasa cu o mână de pe loc şi precedată de deplasare.  Pasarea mingii din alergare | Exersarea pasei cu o mână pe perechi de pe loc şi precedată de deplasare:  - Pe rând cu căpitanul călător / În semicerc / În cerc / Pe şiruri (fereşte capul) / Mingea în zigzag / Mingea în stea; 2-4x  Pasarea mingii din alergare:   * Pe două șiruri față în față, la o distanță de 10-15m, pasă la șirul din față și deplasare la coada acestuia; 4-6x * Pe două șiruri față în față. Pasarea mingii se face alternativ în față și oblic, iar deplasarea elevilor după pasare se face la coada șirului din față, la coada șirului unde a pasat, la coada șirului alăturat; 2x4-6 pase * Pe patru șiruri (câte două față în față) execută pase în doi din deplasare cu trecere la coada șirului din față; 3x4x * Același exercițiu, cu încrucișare la centrul terenului * Pe șase șiruri (câte 3 față în față), execută pase în trei, în linie, cu trecere la coada șirului din față; 3-4x * Același exercițiu, cu jucătorul din centru avansat; 3-4x * Același exercițiu, cu jucătorul din centru retras; 3-4x * Pe trei șiruri, execută pase în trei cu schimb de locuri; 3-4x | - explicația;  - demonstrația;  - observația sistematică. | - aprecieri verbale;  - autoevaluare;  - evaluare reciprocă. | - pe perechi  - pe grupe |
| Driblingul de pe loc și alergare | Exerciții pentru învățarea/consolidarea driblingului simplu și multiplu:   * De pe loc dribling cu mână dreaptă, cu mână stângă; 8-10x * Deplasare liberă în teren cu executarea driblingului multiplu, 2x1min, pauză 30sec * Deplasare liberă în teren cu întoarceri 180º și 360º, fără a opri driblingul, 2x1min, pauză 30sec * Pe două șiruri, se execută dribling multiplu printre 4-5 jaloane așezate la 2m unul de celălalt, folosind ambele mâini; 3x * Într-un spațiu delimitat, dribling printre apărători pasivi și activi, 2x2min, pauză 1min * Pe patru șiruri, dribling din alergare finalizat cu aruncare la poartă prin procedeul preferat; 4-5x * pe lungimea terenului dribling cu schimbare de direcţii; jucătorii plasaţi pe şiruri în colţurile terenului, în diagonală unii faţă de ceilalţi, dribling pe lungimea terenului; 3-4x * dribling şi pase (dribling, pasă laterală, reprimire, dribling, pasă); 3-4x | - explicația;  - demonstrația;  - observația sistematică;  - intervenție activă pentru corectare. | - aprecieri verbale;  - autoevaluare;  - evaluare reciprocă. | - individual  - frontal  - pe perechi  - pe grupe |
| Aruncarea la poartă din alergare | Exerciții pentru învățarea aruncării la poartă din alergare:   * Pe două şiruri, pase în doi din deplasare (pasa se execută pe piciorul drept), fără modificarea ritmului de deplasare; 4-5x * Pe două şiruri, la semnal alergare ușoară, primirea mingii și aruncarea la poartă. Pasează și aruncă pe rând; 4-5x * 5-6 elevi în cerc. Elevul cu mingea pornește spre centrul cercului, execută un dribling și apoi aruncă din alergare unui coechipier din fața sa, care la rândul său face același lucru; 4-5x * Pe un șir, dribling din alergare de la centrul terenului, finalizat cu aruncare la poartă din alergare; 3-4x * Pe două şiruri, pase în doi din alergare, pornind din semicercul propriu; jucătorul care primește pasa în apropierea semicercului advers, aruncă la poartă din alergare, fără să mai facă, în prealabil un dribling; 3-4x * Pe două şiruri paralele, la distanța de aproximativ 15m față de poartă. Pe rând, fiecare jucător execută dribling finalizat cu aruncare la poartă din alergare; 3-4x * Aceleaşi formaţii, cu introducerea unui distribuitor între cele două șiruri, care pasează alternativ jucătorilor, finalizare cu aruncare la poartă din alergare; 3-4x * Elevii sunt dispuși pe două linii paralele înapoia liniei de centru: alergare 5m, culegerea unei mingi de pe sol, dribling, aruncare la poartă din alergrea, recuperarea mingii, dribling și așezarea mingii de unde a fost luată. Următorul elev, începe acțiunea în momentul în care coechipierul aruncă la poartă; 2-4x * Elevii sunt dispuși pe două linii paralele înapoia liniei de centru cu câte un distribuitor lateral: dribling, pasarea mingii lateral, alergare, reprimire, dribling, aruncare la poartă din alergare, recuperarea mingii, dribling și pasă următorului din șir; 2-4x | - explicația;  - demonstrația;  - observația sistematică;  -observarea execuției altor subiecți. | - aprecieri verbale;  -autoevaluare;  - evaluare reciprocă. | - frontal  - pe perechi  - pe grupe |
| Aruncarea la poartă din săritură | * Fiecare copil cu minge. Sărituri în înălțime pe piciorul opus brațului de aruncare și aterizare pe piciorul pe care s-a făcut săritura; 10x2 * Câte doi copii față în față, la o distanță de 7-8m. Fiecare pereche are o minge. Pasă din săritură cu elen de un pas (pasul se face oblic înainte pentru a obliga copiii să răsucească trunchiul pe direcția de pasare). 8x * Aceleaşi exercițiu, dar cu elan pe doi pași; 8x * Pe două şiruri paralele, la distanța de 15m de poartă. Pe rând, fiecare jucător execută dribling finalizat cu aruncare la poartă din săritură; 4-5x * Același exercițiu, cu introducerea unui distribuitor între cele două șiruri, care pasează alternativ jucătorilor; 4-5x * Pe două şiruri paralele cu un distribuitor între ele. Distribuitorul, primește mingea de la vârfurile de contraatac, pe care le angajează cu pase în adâncime, date în așa fel încât primitorul să facă un singur dribling înainte de aruncarea la poartă; 3-4x * Același exercițiu, fară executarea driblingului; 3-4x * Elevii sunt dispuși pe două linii paralele înapoia liniei de centru: alergare 5m, culegerea unei mingi de pe sol, dribling, aruncare la poartă din săritură, recuperarea mingii, dribling și așezarea mingii de unde a fost luată. Următorul elev, începe acțiunea în momentul în care coechipierul aruncă la poartă; 2-4x * Același exercițiu, dar cu introducerea a câte unui distribuitor lateral: dribling, pasarea mingii lateral, alergare, reprimire, dribling, aruncare la poartă din săritură, recuperarea mingii, dribling și pasă următorului din șir; 2-4x | - explicația;  - demonstrația;  - observația sistematică;  - observarea execuției altor subiecți. | - aprecieri verbale;  -autoevaluare;  - evaluare reciprocă. | - individual  - frontal  - pe perechi  - pe grupe |
| Aruncarea la poartă cu pași încrucișați/pași adăugați | * Din alergare normală, trecere în alergare cu încrucișarea piciorului drept peste stângul, sau alergare cu pași adăugați; 6-8x * Executarea succesivă a mai multor pași încrucișați sau adăugați, încheiată cu aruncarea unei mingi; 4-6x * Din mers, apoi alergare, ducerea brațului drept deasupra umărului în timpul pasului încrucișat sau adăugat; 4-6x * Pe 4 șiruri, din fața porții de la distanța de 8-9m, executarea a 1-3 pași încrucișați sau adăugați și aruncare la poartă (se lucrează la ambele porți); 8-10x * De la jumătatea terenului pase din alergare între doi jucători, finalizate cu aruncare la poartă cu pas incrucișat sau adăugat; 4-6x * Pase din formația de "potcoavă", finalizate cu aruncare la poartă cu pas incrucișat sau adăugat; 4-6x * Pe trei șiruri, dribling finalizat cu aruncare la poartă cu pas incrucișat sau adăugat; 6-8x * Pe două șiruri, alergare, primirea mingii și aruncare la poartă cu pas incrucișat sau adăugat; 6-8x * Structură: dribling, pasă lateral, alergare, reprimire, dribling și aruncare la poartă cu pas incrucișat sau adăugat; 4-6x * Structură: alergare, culegerea unei mingi de handbal de pe sol, pasă la pivot, alergare, reprimirea mingii și aruncare la poartă cu pas incrucișat sau adăugat; 4-6x | - explicația;  - demonstrația;  - observația sistematică;  - intervenție activă pentru corectare.  - observarea execuției altor subiecți | - aprecieri verbale;  - autoevaluare;  - evaluare reciprocă. | - individual  - frontal  - pe perechi  - pe grupe |

**BIBLOGRAFIE:**

* **Handbal – tehnica și tactic jocului, editura sport turism 1978 IOAN KUNST-GHERMĂNESCU**