

**УНИВЕРСИТАТЯ ДЕ СТАТ НИСТРЯНЭ «Т.Г.ШЕВЧЕНКО»**

**ФАКУЛТАТЯ ДЕ ЕДУКАЦИЕ ФИЗИКЭ ШИ СПОРТ**

**Катедра де жокурь sportive**

**ЖОКУРЬ МОБИЛЕ**

*(ГИД МЕТОДИК ПЕНТРУ СТУДЕНЦИЙ ФАКУЛТАЦИЙ ДЕ КУЛТУРЭ ФИЗИКЭ ШИ  
СПОРТ)*

Тираспол, 2007

УДК

ББК

Жокурь мобиле. Гид методик пентру студений факултэций де едукацие физикэ ши спорт ши ынвэцэторий де културэ физикэ а школилор медий ауторул алкэтуитор Алексеева М.В., Бендеры, 2007. – 191 пажинь.

*Гидул методик есте прегэтит конформ черинцелор програмей жсенерале де жокурь мобиле. Ын ел сынт експусе информациие теоретикэ ши материал практик де жокурь мобиле, каре вор контрибуи ла ымбунэтэциря прочесулуй де прегэтире физикэ ши теоретикэ а тинерелор спечиашишь. Ын ел сынт дате ноциунь де базэ, организаря, методика ынвэцэрий жокурулор мобиле ши материалул практик.*

Речензенць:

**Ротарь Л.А.** – лектор супериор, катедра Т ши М Е Ф ши С

**Чеботарь В.В.** – ынвэцэтор де едукацие физикэ категорией супериоаре

Коректор техноредактоаре Лукашова Л. И.

Рекомандатэ пентру едицие де кэтре консилиул методико-штиинцифик ал УНС «Т.Г.Шевченко».

© Алексеева М.В., 2007

## ЫНТРОДУЧЕРЕ

Гидул методик есте дистинат пентру студений факултэций де едукацие физикэ ши спорт ши кореспунд програмулуй.

Гидул методик констэ дин трей пэрць.

Ын примеле доуэ пэрць сынт анализате проблемеле теретиче ши методиче. Ын а трея парте се дэ материалул практик, карактеристик атыт пентру лукрул инструктив, кыт ши пентру лукрул ын афарэ де класэ ши ын афарэ де шкоалэ ку копияй ши тинеретул. Жокуриле сынт репартизате ын ординя комплекситэций ши греутэций лор крескынде. Ла ынчепут сынт дескриесе жокуриле фэрэ ымпэрцире ын екипе, яр апой жокуриле пе екипе.

Принтре формеле културий физиче школаре локул импортант ыл окупэ лекция ка формэ принчипалэ а прочесулуй инструктив-едукатив. Ын ориентаря инструктивэ ши едукативэ а лекциилор де едукацие физикэ поате фи асигуратэ ын ынтрежиме нумай ку кондиция, дакэ ынсуширя акциунилор

мотриче ши дезволтаря калитэцилор физиче ва фи ымбинатэ органик ку-акумуларя де кэтре елевь а куноштинцелор теоретиче. Ачесте куноштинце сынт нечесаре, пентру ка студений сэ ынцэлягэ скопул ши импортанца жокурилор мобиле, ынтэририй сэнэтэций лор, менционерий капачитэций де мункэ, сэ резолве ефечиент сарчиниле мотриче ын ситуаций компликате ши неаштептате.

Ауторул сокоате, кэ гидул методик де фацэ, дестинат студенцилор факултэций де едукацие физикэ ши спорт, пот фи фолосит тот одатэ ши де ынівэцэторий де едукацие физикэ а школилор медий.

# I. ЖОКУЛ МОБИЛ КА МИЖЛОК ДЕ ЕДУКАЦИЕ ФИЗИКЭ

## 1.1. НОЦИУНИЛЕ ДЕ БАЗЭ ДЕСПРЕ ЖОКУРИЛЕ МОБИЛЕ

Жокул есте унул дин феноменеле сочиале историк формате: База историко-натуралэ а наштерий ши дезволтэрий жокулуй есте мунка, че л-а креат пе ом. Жокуриле сынт детерминате де екзистенца сочиалэ ши рефлектэ фелул де вяцэ ал сочиетэций дате.

Жокуриле сынт вариате ши диферите. Дин вариетатя лор, жокуриле мобиле сынт челе май рэспындите ынтре копий ши адолесченць.

Жокул мобил презинтэ активитатя конштиентэ, де инициатива, ындрептатэ спре атинжеря унуй цел конвенционал, беневол стабилит де кэтре жукэторь.

Атинжеря целулуй стабилит чере де ла жукэторь акциунь активе пентру ынвинжеря греутэцилор ши обстаколелор, ынтылните ын тимпул жокулуй. Жокул аре регуль, стабилите де кондукэторь орь де жукэторь, ши акчептате беневол де ей. Регулиле детерминэ карактерул обстаколелор ши греутэциле жокулуй.

Акциуниле активе але жукэторилор се манифеста ын диферите мишкэрь (фугэ, сэритурь, арункаря объектелор, резистенцэ), чея че а ши детерминат денумиря лор: жокурь мобиле.

Жокуриле мобиле сынт унул дин мижлоачеле едукэрий физиче а копиилор, адолесченцилор ши тинеретулуй. Жокуриле мобиле ку ун ефектив стабил де жукэторь ши ку регуль бине стабилите сынт трансформате ын жокурь sportive Жокуриле sportive ау о техникэ ши о тактикэ компликатэ ши чер антренамент спечиал.

Сынт куноскуте мулте ынчеркэрь де а стабилити есенца жокулуй, провениенца луй.

Изворул концинутулуй активитэций де жок а копиулуй сынт кондицииле де вяцэ, че-л ынконжоарэ. Прин аста се ши експликэ карактерул скимбэтор ал жокурилор копилэрешть.

Активитатя де жок а омулуй, кум ера арэатат май сус, есте ун феномен

социал, че с'а формат историческте. Еа а луат наштере пе база мунчий.

Дезволтаря активитэций де жок се детерминэ, ын челе дин урмэ, прин дезволтаря форцелор де продучере але сочиетэций. Кувынтул, ворбиря сынт унул дин принчипалий факторь, каре контрибуе ла ивирия жокурилор ши дезволтаря лор де май департе..

Ын фонд ар фи грешит сэ гэсим о оарекаре асемэнаре ынтре жокуриле омулуй ка уна дин спечииле активитэций луй креатоаре конштиенте ши унеле акциунь акомодитив-утилитаре але анималелор. Нумай ын сенсул конвенционал, фигуратив, прин форма екстериоарэ а мишкэрилор, акциуниле инстинктиве репетате але анималелор пот аминти «жокуриле».

Жокуриле омулуй требуеск делимитате де аша нумителе «жокурь» але анималелор.

Ачастэ делимитаре а ши авут лок ла ачя тряптэ де дезволтаре а сочиетэций примитиве, кынд омул а ынфэптуит креаря ши апликаря челор май симпле мижлоаче де мункэ; омул а куноскут активитатя де мункэ, ла ел с'а ивит ворбиря артикулатэ, че с'а дезволтат пе база мунчий.

Ын жокул омулуй, ка ши ын мункэ, акциуниле комуне пентру атинжеря целулуй комун чер легэтура жукэторилор унул ку алтул, ла ей се ивеште нечеситатя де а ворби унул ку алтул. Ачастэ нечеситате, сатисфэкындусе, контрибуе, ла дезволтаря ши формаря деприндерилор де ворбире ши а кужетэрий ложиче. Ачаста есте\_проприе нумай омулуй.

Мареле ынвэцат физиолог рус И. П. Павлов а доведит, кэ ын лумя анималэ ла фаза омулуй с'а продус о мажораре екстраординарэ ын механизмул активитэций нервоасе. Ла прима системэ де семнализаре а реалитэций, каре-й комунэ пентру ом ши пентру анимал, с'а адэугат кувынтул, ворбиря, че компун а доуа системэ де семнализаре а реалитэций спечифиче пентру ом — семналул примелор семнале.

Перцепция челор ынконжурэтоаре ла ом ши ла анимал се петрече ын мод диферит дин кауза организэрий диферите а активитэций нервоасе супериоаре.

Ла ом, конформ ынвэцэтурий луй И. П. Павлов, тоате рапортуриле речипроче компусе але организмулуй ку медиул ау трекут ын а доуа системэ

де семнализаре а реалитэций.

Жокул омулуй ка о активитате конштиентэ, че рефлектэ медиул реал ынконжурэтор, каре нечеситэ арумите релаций речипроче але товарэшилор ын жок, декурже ку партичипаря системей а доуа де семнализаре, проприе нумай омулуй.

Ворбиря оменяскэ ажутэ дезволтэрий креатоаре а концинутулуй жокулуй, ымбогэцирий жокулуй ку регуль ши тактикэ, трансмитерий експериенцей жокулуй, креэрий жокуруилор ной. Ворбиря ажутэ а ынвэца жокул, а-л кондуче, ындрептынд пуртаря жукэторилор ын прочесул жокулуй. Ворбиря дэ путинцэ омулуй сэ пындыскэ абстракт ши сэ факэ женерализэрь, ажутэ сэ креезе ной кипурь, сэ ымбогэцяскэ креатор жокул.

Ку тотул алтфел стау лукруриле ку «жокуруиле» анималелор.

Е де ла сиие ынцелес, кэ ла анимале е ексклусэ орьче путинцэ аша нумителор «жокурь» ку «кондиций» предестинате, ку екзекутаря акциунилор, каре чер о гындиаре креатоаре пентру резолваря проблемелор, че се ивеск ын прочесул ачестор акциунь.

«Жокуруиле» анималелор презинтэ ын темей акциунь инстинктиве. Ачесте акциунь сынт реакций але примей системе де семнализаре.

Фиинд акциуне константэ, каре рефлектэ лумя обьективэ, че-л ынконжоарэ пе ом, жокул омулуй есте богат прин вариетатя са.

Ынсэ «жокуруиле» анималелор, конструкте пе мишкэрь инстинктиве де акомодаре, сынт фоарте мэржините ши ну пот фи компарате ку жокуруиле омулуй.

Аста се експликэ прин фаптул, кэ нимень афарэ де ом, н'а путут ын лупта историкэ пентру екзистенцэ сэ пэшаскэ песте лимита активитэций акомодитив-утилитаре. «Анималул нумай се фолосеште де натура ынконжурэтоаре ши продуче скимбэрь ын еа пур ши симплу ын виртутя презенцей сале; омул ынсэ, ынтродукукынд скимбэрь, о фаче сэ-й сервьяскэ, домнеште асупра ей»

Жокул омулуй, луынд наштере дин мункэ, аре мулт комун ку мунка. Куноскутул педагог советик А. С Макаренко спуня: «Ынтре жок ши мункэ ну-

й атыт де маре диференцэ, кум кред мулць. Ун жок бун сямэнэ уней мунчь буне, ун жок рэу сямэнэ уней мунчь реле».

Ын фиекаре жок, ла фел ка ши ын мункэ, омул аре ун цел конштиент, пентру ынфэптуиря кэруя ел апликэ ынкордаря де мункэ ши ынкордаря гындирий, дупэ кум спуня А. С. Макаренко. Пентру атинжеря целулуй ын жок, жукэторул ынтрэ ын арумите релаций ши акциунь речипроче ку алць партичипанць ай жокулуй, ку объектеле, ку медиул ынконжурэтор.

Ын жок се чере тот атыт де мултэ рэспундере, ка ши ын мункэ. Жокул адуче букурие: прин атинжеря целулуй, прин бируинцэ, прин креацие; ачеш букурие адуче ши о мункэ, бунэ.

Ын концинутул жокурилор, ын карактерул релациилор речипроче але жукэторилор ной ведем оглиндирия медиулуй реал, че-й ынконжоарэ пе копий; оглиндирия релациилор де мункэ, де вяцэ, оглиндирия феноменелор натурале. Копий сорб концинутул жокулуй дин мунка ши вяца челор, че-й ынконжоарэ, ынсэ ачест концинут ничдекум ну се редуче ла имитаря операциилор технико-продуктиве.

Ын мункэ, карактеристик есте есенца ей сочиалэ; мунка скимбэ натура, дар ну се акомодязэ ла еа.

Ын жок копилул оглиндеште конштиент реалитатя ынконжурэтоаре, ел тинде с'о трансформе дупэ ынцелесул луй.

Ачастэ капачитате де рефлектаре креатоаре а реалитэций о авем ын натура активитэций де жок а омулуй.

Ын жок пентру прима датэ се ивеште ла копил нечеситатя де а инфлуенца асупра лумий. Аста ын принчипал ый ши адуче плэчере. Прин урмаре, копий капэтэ плэчере ын жок ну дин имитаря операциилор технико-продуктиве. Ей капэтэ плэчере де ла ынфэптуиря черинцелор де а инфлуенца асупра лумий. Ачастэ черинцэ се формязэ ла ей пе база практичий сочиале а вырстничилор.

Мэкар кэ жокул есте легат ку мунка, ынсэ ел се деосебеште де еа.

Мунка есте, ын примул рынд, ун прочес де акциунь речипроче але омулуй ку натура, скимбаря ку ун цел арумит де кэтре ом а натурий, креаря де

кэтре ом а валорилор нечесаре веций луй.

Ын жок ла копил се наште нечеситатя де инфлуенцаре асупра лумий, ынсэ ын ачастэ активитате ну се креазэ немижлочит нич о валoare апликатэ ши асеменя цел ну се пуне, ку тоате ачестя ын мына педагогулуй жокул презинтэ ун мижлок прециос де едукаре а женерацией ын крештере.

Деосебиря ынтре жок ши мункэ А. С. Макаренко а карактеризато ын фелул урмэтор: «Мунка есте партичипаря омулуй ла продучеря обштяскэ, ла креаря бунурилор материале, културале, ку алте кувинте ла креаря бунурилор сочиале. Жокул ну урмэреште асеменя цел, — ку целуриле обштешть ел наре легэтурь директе, ынсэ аре ку еле легэтурь индиректе: ел ыл депринде пе ом ку ачеле ефортурь физиче ши психиче, каре сынт нечесаре пентру мункэ» .

Жокул реесе дин мотивеле, интереселе ши черинцеле иемижлочите але копиилор. Ачесте черинце се наск дин легэтура копилулуй ку реалитатя ынконжурэтоаре. Копилул ынчепе сэ се жоаче, имитынд ын реалитатя ынконжурэтоаре, чея че ыл атраже.

Ла ыпчепут ел имитэ пе мама ши пе оамений, че-л ынконжоарэ, яр одатэ ку ымбогэциря експериенцей луй де жок, тоате девин май компликате: копилул ынчепе сэ се жоаче ну нумай ын чея че веде немижлочит, дар се жоакэ ши ын ачеле евенименте деспре каре а аузит, а читит.

Кондицииле сочиале, че-л ынконжоарэ пе копил, ый ымпле ку ун концинут кореспунзэтор активитатя копилэряскэ де жок. Екзекутынд ын жок диферите ролурь, копилул ышь атраже атенция асупра мултор латурь але веций, каре ын афарэ де жок ар фи рэмас необсервате де ел. Екзекутынд ын жок ун оарекаре рол жукэторул требуе сэ акционезе аша, кум о чере аста ролул, чея че де асеменя ымбогэцеште репрезентэриле луй ши ле фаче май вий.

Ын жокурь копий оглиндеск експериенца акумулатэ, адынческ, ынтэреск репрезентэриле лор деспре реалитате. Копилул, ка ши омул матур, перчепе лумя ын прочесул активитэций.

«Жокул есте каля копиилор спре перчеперя лумий, ын каре трэеск ей ши пе каре ей сынт мениць с'о трансформе» — аша де мулт апречия мареле

скриитор рус А. М. Горкий ынсемнэтатя; жокулуй ын вяца копиилор.

Педагожий сублиниязэ маря ынсемнэтате едукативэ. а жокулуй ын прегэтиря кэтре вяцэ а женерацией ын крештере Ку ажуторул жокулуй кондукэторул поате форма ла копий анумите кончепций деспре вяцэ.

Жокуриле ын мына педагогулуй ажутэ дезволтэрий мултилатерале а копилулуй: лэржеск черкул луй де репрезентэрь, едукэ калитэць але омулуй ши десэвыршеск деприндериле мотриче.

Жокуриле ау о маре ынсемнэтате ну нумай пентру едукация физикэ, чи ши пентру чя минталэ ши моралэ.

«Копий се ынвацэ ну нумай ла лекций, — скрия еминентул педагог Н. К. Крупская, — чи ши ын прочесул жокулуй ей се ынвацэ сэ се организезе, се ынвацэ сэ куноаскэ вяца»

«Ын жок се дезволтэ путеря физикэ а копилулуй, се фаче май таре инима, май млэдиос корпул, май аскуцит окюл, се дезволтэ истецимя, инжениозитатя, инициатива». Атыт де мулт прецуя Н. К. Крупская ынсемнэтатя жокулуй.

Деосебит де прециоасе сынт ачеле жокурь, ын каре копий сингурь хотэреск целул, елаборязэ планул ши алег мижлоачеле пентру ынфэптуиря луй.

Асеменя жокурь едукэ инициатива креатоаре ши капачитэциле организаториче.

Атинжеря ын комун де кэтре копий а унуй цел ын жок, лупта пентру интереселе екипей сале ый унеште пе копий, дезволтэ солидаритатя ши рэспундеря пентру акциуниле товарэшилор.. Партичипынд ла жокул колектив, копилул требуе сэ жертфяскэ дес интереселе луй ын нумеле интереселор екипей сале (сэ салвезе товарэшул, кэзут призониер, сэ чедезе минжя товарэшулуй, каре окупэ о позиции май приелникэ). Тоате ачестя едукэ симцул, товэрэшией, кумпэтул, путинца де-а рецине проприиле пасиунь. егоисте, де-а акциона ын интересул колективулуй.

Дынд о маре ынсемнэтате жокурилор ка мижлок ал едукацией. сочиале, че контрибуе ла едукаря латурилор сочиале але персоналитэций, Н. К.

Крупская спуня: «Ын жокуриле колективе се формязэ копий-организаторь, копий-кондукэторь, че пот ку персеверенцэ сэ тиндэ спре ун цел ши сэ атрагэ дупэ сине ши пе алций».

Деспре жокуриле копиилор де вырста прешколарэ Н. К. Крупская спуня, кэ жокул пентру копилул де вырстэ прешколарэ есте о методэ де перчепере а медиулуй.

Ын жокуриле лор копий мичь десеорь оглиндеск вяца, че-й ынкконжоарэ, оглиндеск ачея че есте луминос ши эмоционант, ку каре трэеште сочиетатя, медиул ынкконжурэтор.

Ын жокурь копий перчеп актив реалитатя ши формеле вещей сочиале.

Аста аре о маре ынсемнэтате пентру формаря ла копил а кончепцией деспре луме, пентру лэмуриря релациилор сочиале, центру дефинирия атитудиний сале фацэ де объекте, оамень, диферите фелурь де активитате.

Жокул бине организат ажутэ едукэрий инициативей, активитэций креатоаре ла копий. Капачитагя де а-шь манифеста инициатива ын кондицииле жокулуй, де а се симци актив продуче о маре плэчере жукэторилор. Ын жокуриле мобиле копий капэтэ о маре плэчере ши де ла мишкэриле фэкуте ын комун, де ла сфорцэриле депусе, фиинд конштиенць де сукчесул ачестор сфорцэрь. Талентатул ностру педагог А. С. Макаренко спуня, кэ жокул фэрэ сфорцэрь, фэрэ активитате вие есте ун жок де нимик. Дакэ копилул ва луа парте ла астфел де жокурь, унде ел е пасив, ел ва креште ун ом пасив, недепринс сэ ынвингэ греутэць.

Жокул требуе сэ-л деприндэ пе ом ку ефуртуриле, каре сынт нечесаре пентру мункэ. Кум есте копилул ын жок, аша ва фи ел ши ын мункэ. Де аич А. С. Макаренко фаче дедукция, кэ ну орьче жок аре ынсемнэтатя едукативэ, дар нумай ачела, каре поартэ ун карактер актив.

Респектаря екзактэ ши чинститэ а регулилор — уна дин кондицииле де база а петречерий жокулуй — контрибуе едукэрий жусте а деприндерилор ши калитэцилор вииторулуй лукрэтор ши четэцан.

Фиекаре жок чере супунере регулилор, стабилиите де ынсэшь копий сау кондукэторь, алтфел жокул ва фи дезорганизат. Ын жок требуе де манифестат

дырзение пентру дучеря ла капэт а ынсэрчинэрий (а проприулуй рол) конформ регулилор, алтфел жокул поате фи пердут. Тоате ачестя едукэ дисциплина конштиентэ. Ку кыт май компликат есте жокул дупэ структура са, ку атыт май мултэ дисциплинэ чере ел.

Ын жокуриле, ла база кэрора стау акциуниле мотриче активе, ла жукэторь се десэвыршеск мишкэриле натурале, се едукэ деприндериле мотриче, диферителе калитэць, нечесаре вещей де май департе.

Ыл тимпул жокулуй де ла жукэторь се чере манифестаря капачитэцилор пентру фолосиря деприндерило мотриче, формате май ынаинте ын конжунктура, че се скимбэ ши каре се креазэ пе неаштептате. Ачаста дэ путинцэ де а перфекциона калитэциле ши деприндериле ши де а-й апропия де акциуниле посибиле ын вяцэ.

Жокуриле мобиле контрибуе ла формаря деприндерило мотриче, дезволтаря витезей, форцей, дибэчий, резистенцей. Дезволтаря калитэцилор ши десэвырширя деприндерило мотриче се фаче пе база стабилирий легэтурилор ной, май десэфыршите ши май координате ынтре анумите системе але органелор интерне ши апаратул мотрик ку ролул де кондучере ал системулуй чентрал. Ын скоарца черебралэ а емисферелор марь але креерулуй се ивеск легэтурь провизорий ынтре зона премоторэ ши моторэ. Емоцииле, че ынсоцеск мишкэриле ын жокурь, прин системул нервос симпатик креазэ кондиций де ушураре а ексекутэрий импулсурилор нервоасе ши прин аста контрибуе ла ивирия легэтурилор интерне. Ын жок кувынтул ридикэ ексчитабилитатя скоарцей черебрале а емисферелор марь ши прин аста контрибуе ла креаря май рапидэ а ноилор легэтурь, се ридикэ лабилитатя, пластичитатя скоарцей черебрале а емисферелор марь.

Професорул В. В Гориневский, унул дин фондаторий штиинцей национале деспре едукация физикэ, дэдя о ынсемнэтате фоарте маре жокурилор ка мижлок хижиеник, сокотинд, кэ жокуриле мобиле, интенсификындынтряга активитате а организмулуй, мэреск капачитатя кэтре орьче мункэ.

О ынсемнэтате хижиеникэ деосебит де маре ау жокуриле, че се петрек ла

аер либер (пе шес, ын пэдуре, пе терен). Жокуриле бине организате сынт ну нумай мижлок де едукация а женерацией ын крештере, дар ши де одихнэ дупэ мункэ, ши дистракция сэнэтоасэ пентру тинерет ши оамень матурь.

Жокуриле контрибуе де асеменя ла едукация артистикэ а копиилор.

Тоате жокуриле, каре рефлектэ реалитатя ынконжурэтоаре жокуриле де-а евенименте актуале сынт конструите пе драматизаря, пе имитаря ачестор евенименте; ын екзекутаря ролурилор копий ынтродук имагинация лор креатоаре, инициатива креатоаре. Акциуниле драматизате ау локул лор ши ын жокуриле пластиче ку кынтече ши ын жокуриле ку субъект. Копилул трече трептат де ла жокуриле ку драматизаре ла акциуня театралэ, ла спектакол.

Жокуриле организате ку акомпанемент музикал дезволтэ ритмул, аузул ши музикалитатя женералэ. Мишкэриле дупэ музика дау копиилор путинцэ сэ ынцелягэ май ушор музика ши со ынсушаскэ, сэ симтэ карактерул музичий ши ынсэшь форма оперей музикале. Ын асеменя жокурь ла копий се дезволтэ мишкэриле експресиве, копий фак куноштинцэ ку элементеле дансулуй.

Дедукций. Жокул омулуй есте ролул активитэций де мункэ. Ыи история дезволтэрий сочиетэций мунка есте май веке, декыт жокул, ынсэ ын вяца омулуй жокул премерже виитоарей луй активитэць де мункэ. Ын жокул омулуй се оглиндеште директ сау индирект лумя обьективэ, че-л ынконжоарэ. Ын дезволтаря са историкэ жокул омулуй суферэ скимбэрь калитативе, оглиндинд реалитатя ынконжурэтоаре, че се скимбэ регулат ын мод историк.

Жокуриле омулуй се деосебеск радикал де аша зиселе «жокурь» але анималелор. Оглиндирия медиулуй реал предестинязэ о диверситате екстраординарэ де жокурь.

Ын жок копилул, презентынд реалитатя ынконжурэтоаре, о гранофигурязэ ын ынцележеря са, чея че е акчесибил нумай омулуй.

«Жокуриле» анималелор сынт акциунь инстинктиве, ши ын мод историк пуцин се скимбэ.

Жокуриле омулуй ау мулт комун ку мунка: апликаря ефуртурилор де мункэ пентру атинжеря унуй цел конштиент, причипуиря букурией де кэтре бируинцэ, де кэтре атинжеря целулуй, оглиндирия релациилор де мункэ ын

концинутул жокулуй .

Ын ачелаш тимп екзистэ о деосебуре радикалэ ынтре жок ши мункэ.

Мунка есте ун прочес ал акциуний речипроче а омулуй ку натура, скимбаря натурий ку целул де креаре а валорилор сочиале, нечесаре пентру вяца луй. Жокул ну креазэ немижлочит валоаре аппликатэ, ынсэ ел контрибуе ла едукаря вииторулуй трудитор. Мунка депинде де нечеситатя практикэ, де даторииле общтешть, жокул ынсэ ну депинде де еле. Активитатя де жок се ынфэптуеште ын виртутя интересулуй фацэ де ынсэшь прочесул активитэций.

Кондицииле сочиале ымпле активитатя де жок а копиилор ку ун концинут анумит. Жокуриле алесе ши организате дрепт прегэтеск копиулл пентру вяца виитоаре, контрибуе ла едукаря луй мултилатералэ. Активитатя де жок се дезволтэ суб инфлуенца медиулуй сочиал. О ынсемнэтате хотэрытоаре асупра карактерулуй ши дезволтэрий активитэций де жок а копиилор аре едукация, ефектуатэ систематик.

Педагогия организязэ жокуриле копиилор ши адолесченцилор, гарантынд валоаря максимэ а жокурилор ка унул дин мижлоачеле едукарий. Педагожий едукаторь ку експериенцэ алег, рефак ши креазэ жокурь ку цел едукатив, кондук активитатя копиилор ын жок, контрибуинд ла дезволтаря ши ымбогэциря лор ку ной калитэць ши куноштинце.

## 1.2. ЛОКУЛ ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ ЫН СИСТЕМА ДЕ ЕДУКАЦИЕ ФИЗИКЭ

Жокуриле мобиле сынт унул дин мижлоачеле ефикаче але едукарий физиче а копиилор ши тинеретулуй.

Копиилор ши тинеретулуй ле е проприе манифестаря ын жок а симцулуй колективизмулуй, а релациилор приетенешть, а коезиуний товэрэшешть, а сусцинерий ши ажуторулуй речипрок. Ын модул де акциуиь але тинерилор партичипанць ла жокуриле sportive се оглиндеск релацииле ной.

Уна дин трэсэтуриле дистинктиве але жокурилор мобиле есте карактерул лор ку адевэрат народник. Аста се експримэ ын куприндера ын масэ де

кэтре жокурь а копиилор ши тинеретулуй, прекум ши ын дезволтаря ши ынфлориря жокурилор национале але нороаделор. Пе мотивеле жокурилор национале але нороаделор е се фаче елабораря ши креаря ноилор жокурь.

Ын креаря ноилор жокурь мобиле о парте активэ яу ынсэшь копий.

Жокуриле мобиле ын система де едукацие физикэ се апликэ ын ымбинаре речипрокэ ку жимнастика, спортул, туризмул. Ачест фапт ынтэреште ролул жокурилор мобиле ла прегэтиря женерацией ын крештере апэрэторь ай Патрией, дезволтаць мултилатерал.

Жокуриле. мобиле се апликэ ын тоате доменииле системей де едукацие физикэ (грэдиница де копий, шкоала, шкоала де месерий, университетэций, секция спортивэ а сочиетэций беневоле) ши ын челе май диферите форме организационале (лекцие, антранамент, екскурсие, сэрбэтоаре).

Ла петречеря лекциилор де жокурь мобиле требуе сэ цинем конт де партикуларитэциле де вырстэ, де старя сэнэтэций ши прегэтиря физикэ а копиилор. Е нечесар сэ респектэм нормеле ши регулиле хижиениче ши сэ цинем конт ши де кондицииле локале, ын каре се органзязэ жокуриле.

Жокуриле мобиле, ка унул дин мижлоачеле едукацией физиче, ышь ау теория лор.

Ын система де едукацие физикэ принтре диферителе жокурь мобиле чя май маре рэспындице ау кэпэтит жокуриле мобиле колективе. Еле пот уни пентру акциунь комуне труппе сау екипе де партичипанць диферите дупэ нумэр, дар релатив егале дупэ путере, прегэтире физикэ ши интересе.

Жокуриле мобиле, ка унул дин мижлоачеле едукацией физиче, ефектив, ку каре де обичей се петрек лекцииле де жимнастикэ ши спорт ла ореле де екзерчиций физиче ын шкоалэ сау ла ореле де антренамент ын секций; еле пот фи апликате пентру антренаментул симултан ын арумите прочедее техниче ла о оарекаре пробэ де спорт.

Жокуриле мобиле колективе сынт конструите пе база диферитор акциунь ши рапортурь речипроче але жукэторилор. Активитатя де жок а фиекэруй партичипант есте стрынс легатэ де интереселе товарэшилор, яр ла акциуниле колективулуй яу парте тоць жукэторий. Жокуриле колективе

контрибуе формэрий ла копий ши тинерет а деприндерилор сочиале де кондуитэ, едукэрий трэсэтурилор де карактер.

Акциуниле ши рапортуриле речипроче але жукэторилор поартэ ун карактер де ынтречере. Фиекэруй жукэтор и се пуне ла диспозицие ун ларг кымп де креацие ын чея че привеште алежеря методелор ши прочедеелор техниче пентру реализаря целулуй пус ын жок. Жукэторий апликэ диферите прочедее ши методе де акциунь ындрептате ла ынвинжеря обстаколелор, греутэцилор ын жок, ышь ынчаркэ путериле ын луптэ ши ынтречерь, капэтэ букурие де пе урма бируинцей кыштигате чинстит. Жокуриле мобиле колективе сынт унул дин челе май емоционанте мижлоаче але едукацией физиче, деоарече лупта спортивэ ши ынтречеря ын путере, дибэчие, инвентивитате ый каптивязэ ши-й атраже пе копий. Ачесте жокурь се деосебеск прин акциунь активе, енержиче але партичипанцилор. Тоате ачестя дау путинцэ де а фолоси жокуриле колективе пентру антреналя деприндерилор мотриче ши десэвырширя унуй рынд де калитэць волитив-морале позитиве ши де капачитэць физиче.

Ыи жокуриле мобиле колективе аре лак скимбул перманент ал кондициилор де жок, чея че е кондиционат де карактерул де ынтречере а акциунилор речипроче але партичипанцилор. Ын жокурь се креазэ челе май диферите кондиций де луптэ пентру бируицэ. Партичипанций сынт даторь сэ фолосяскэ деприндериле мотриче, ынсушите май ынаинте ын диферите легэтурь ши комбинаций, конформ партикуларитэцилор ши концинутулуй жокулуй. Скимбаря ситуацией ын жокуриле колективе контрибуе ла десэвырширя де май департе а делриндерилор мотриче, прекум ши ла формаря ши ынтэриря ноилор прочедее ын акциуниле де жок.

Акциуниле креатоаре але жукэторилор ынтр'о анумитэ мэсурэ сынт регламентате де регуль, Ын жокуриле колективе (спре деосебире де жокуриле спортиве) регулиле ын диферите локурь ши ын диферите казурь де петречере а жокурилор ну сынт ла фел. Тотуш дакэ ла петречеря жокурилор ау фост стабилите де кэтре кондукэтор сау жукэторь анумите регуль, апой еле сынт облигаторий пентру тоць жукэторий ши се респектэ конштиент де ей.

Мэржиниря акциуниlor прин регуль одатэ ку крештеря пасиуний ын жок презентэ о ынсемнэтате ексклусивэ пентру едукаря дисциплиний конштиенте. Скимбынд орь адэугынд регулиле де базэ але унуя сау алтуя дин жокуриле мобиле, кондукэторул ыл поате фолоси кыт май профунд пентру резолваря диферитор проблеме педагожиче (де екземплу, ын планул антренаментулуй спортив спечиал).

Ын жокуриле мобиле колективе фиекаре жукэтор екзекутэ ун анумит рол. Екзекутаря де кэтре фиекаре партичипант ал ролулуй сэу се афлэ ын стрынсэ легэтурэ речипрокэ ку даторииле товарэшилор де колектив; Дакэ ымпэрциря ролурилор де жок. ынтре партичипанць (цинынд конт де путеря, капачитэциле, интереселе фиекэруя) есте фэкутэ дрепт, жукэторий се депринд ку респектул речипрок ын прочесул акциуниlor комуне, капэтэ ынкредере ын проприиле лор путерь ши ын путериле колективулуй. Ей се депринд ку рэспундеря пентру фаптеле лор ла екзекутаря ынсэрчинэрилор, пусе ын фаца екипей че жоакэ.

Ын мулте жокурь мобиле колективе ышь ау оглиндиря кипурь,. таблоурь дин вяца натурий ши дин фелул де вяцэ а оаменилор. Акциуниле фигуративе ымбогэцеск креатор деприндериле мотриче, кэпэтате де копий, активизязэ пе жукэторь, трезеск ун рынд де эмоций позитиве.

Копий де ырста прешколарэ, де ырста школарэ микэ ши мижлочие ау ынклинация кэтре жокуриле де субьекте ши кэтре акциунь фигуративе. Кондукэторул капэтэ путинцэ де а да импульс копиилор, пентру ка ей ку ачеш активитате сэ репете ун оарекаре прочедеу.

### 1. 3. АПЛИКАРЯ ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ ЫН ИНСТИТУЦИИЛЕ ДЕ СТАТ, ОРГАНИЗАЦИИЛЕ ОБШТЕШТЬ ШИ ЫН ВЯЦА КАСНИКЭ

Ын грэдиницеле де копий жокуриле мобиле презентэ унул дин принципалеле мижлоаче але едукацией физиче; еле се апликэ пентру дезволтаря мишкэрий ла прешколарь. Жокуриле мобиле сынт инклузе ын

аша нумителе «лекций регламентаре» ши, афарэ де аста, се петрек ка мэсурь синестэтэтоаре (ла плимбэрь, ла сербэрь).

Ын школиле примаре, мижлоаче ши медий лекцииле де жокурь мобиле сынт ындрептате спре резолваря проблемелор едукативе ши де ынвэцэмынт, превзуте де програмеле де едукативе физикэ а елевилор класелор I-XI. Жокуриле ау лок ла лекцииле де екзерчиций физиче, се ынтродук ын режимул зилей ал школарилор ши ын лукрул де културэ физикэ ын афарэ де класэ.

Ын школиле медий ши супериоаре жокуриле мобиле се фолосеск пентру ридикаря нивелулуй прегэтирий физиче женерале а елевилор, пентру резолваря проблемелор спечиаале але антренаментулуй спортив. Жокуриле мобиле фак парте дин лекцииле де екзерчиций физиче, се фолосеск ла антренаментеле дин диферите секций спортиве ши, ын сфыршит, се петрек суб форма мэсурилор синестэтэтоаре ла серате ши сербэрь.

Ын школиле педагожиче ши ын челе медий ши супериоаре де културэ физикэ (ын техникумурь, школь педагожиче де културэ физикэ ши ла факултэциле де културэ физикэ) ла лекций студенций капэтэ деприндерь практиче де организаре, петречере ши арбитрааре а жокурилор мобиле.

Афарэ де аста жокуриле мобиле ажутэ ла антренаментул физик персонал ши ла десэвырширя спортивэ а студенцилор.

Ын паркуриле де културэ ши одихнэ жокуриле мобиле де масэ сынт унул дин ынсемнателе мижлоаче ши форме але лукрулуй културал де луминаре принтре копий, тинерет ши вырстничь. Окупацииле вариате ку жокуриле ажутэ ла организаря одихней интересанте ши сэнэтоасе.

Ын каселе де одихнэ, санаторий жокуриле мобиле се апликэ ын кореспундере ку старя сэнэтэций локатарилор касей де одихнэ ын калитатя унуя дин мижлоачеле активе де организаре але одихней сэнэтоасе ши пLINE де концинут, прекум ши ку целурь профилактико-куративе.

Ын школиле спортиве, организате пе линия диферитор департаменте, жокуриле спортиве, ын принчипал, сервеск резолвэрий проблемелор

спечиале але прегэтирий sportive а елевилор.

Ын сочиетэциле sportive беневоле жокуриле мобиле фак парте дин антренаментеле пентру десэвырширя деприндерилор sportive ши пентру ридикаря нивелулуй женерал ал прегэтирий физиче. Ын унеле казурь жокуриле мобиле пот серви дрепт контрол визуал ал резултативитэций лекциилор (де екземплу, петречеря сэритуруилор суб форма ынтречерилор ынтре доуэ труппе де жукэторь).

Жокуриле мобиле ын вяца касникэ. Датория пэринцилор есте сэ асигуре ын вяца фамилиарэ о едукацие физикэ дряптэ а копиилор: сэ-й кряскэ пе копий сэнэтошь, кэлиць, акомодаць пецтру мункэ ши активитатя практикэ, ажерь, куражошь.

Пэринций требуе сэ айбэ перманентэ грижэ де сэнэтатя копилулуй, сэ креезе кондиций де вяца касникэ, каре сэ контрибуе дезволтэрий физиче нормале ши кэлирий организмулуй копилулуй. Пэринций требуе сэ едуче ла копил деприндерь де а екзекута регулилe де хижиенэ ши де а стабили режимул кувенит ла ынвэцэтурэ, мункэ, одихнэ ши сомн, прекум ши де а организа ку копий жокурь ла аер либер ши екзерчиций физиче.

Ын жокуриле мобиле копий пот сэ се жоаче дупэ шкоалэ, дупэ прегэтиря лекциилор.

Жокуриле мобиле, дрепт организате ын вяца де тоате зилеле, контрибуе одихней активе ши ку концинут богат, ридикэ капачитатя де мункэ ши перчептибилитатя ла ынсуширя материалулуй ииструктив.

Жокуриле мобиле, интрепринсе де копий пе теренуриле дин курциле каселор, организяэ бине тимпул либер ши тотодатэ сервеск ка антренамент ла фугэ, сэритурь, ши ын рынд ку аста дезволтэ ун шир де капачитэць физиче прециоасе (витеза, дибэчия).

Жокуриле мобиле, петрекуте ын университетэць организацииле обштешть ши ын вяца де фамилие, комплектяэ речипрок унул пе алтул, се афлэ ынтр'о ымбинаре ши легэтурэ речипрокэ. Дакэ, де екземплу ла лекцииле де екзерчиций физиче ын шкоалэ жокуриле мобиле пот фи апликате пентру контроляря ши перфекционаря деприндерилор мотриче,

превэзуте де програма де едукацие физикэ, апой жокуриле, че се петрек ла база де одихнэ де мулте орь сынт ындрептате спре ынтэриря унуй шир де куноштинце де ордин женерал (де екземплу, жокул ку ридикаря локулуй, ку мишкаря дупэ азимут).

Де мулте орь копияй сингурь креазэ жокурь ной. Ну-с ексклусе казуриле, кынд ынвэцэторий. де едукацие физикэ сау кондукэторул де копий, ремаркынд ун субъект интересант ын жокул креат де копий, компуне дупэ ачастэ скемэ ун жок ноу май интересант ши май прециос дин пункт де ведере педагожик. Асеменя жок поате фи петрекут ын шкоалэ ла лекцииле де екзерчиций физиче, ел поате девени жокул преферат ал деташаментулуй дин база де одихнэ.

Ынвэцэторул де едукацие физикэ поате рекоманда жокуриле мобиле пэринцилор, пентру ка ей сэ ле фолосяскэ ла едукаря копиилор ын фамилие.

Мулте жокурь мобиле, организате де копий синестэтэтор пентру дистракцие, пот фи фолосите де кондукэтор ку целурь спечиале де антренаге.

Ын орьче каз, шкоала требуе сз ынрыуряскэ позитив асупра организэрий жокурилор буне, синестэтэтоаре але копиилор ын вяца фамилиарэ. Есте нечесарэ суправегеря педагожикэ асупра жокурилор копиилор.

Дедукций. Жокуриле мобиле ын система де едукацие физикэ окупэ унул дин локуриле де базэ; еле сынт ун мижлок, че контрибуе едукэрий мултилатерале а копиилор ши тинеретулуй Жокуриле мобиле се апликэ ын тоате звеноуриле системей де едукацие физикэ. Принтре жокуриле дин система де едукацие физикэ челе май ларг рэспындите сынт жокуриле мобиле колективе.

Жокуриле мобиле колективе се деосебеск прин мулте партикуларитэць: фолосиря дряптэ а жокурилор мобиле колективе ау о маре ынсемнэтате хижиеникэ, едукативэ ши инструктивэ.

Жокуриле мобиле се фолосеск ка унул дин мижлоачеле едукацией физиче ну нумай ын диферите институций едукативе ши де ынвэцэмынт, чи

ши ын организацииле обштешть; ун лок маре ыл окупэ эле ын вяца копиилор ши тинеретулуй, ын едукация ын фамилие.

#### 1.4. КАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОЖИКЭ А ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ ЫН ЛЕГЭТУРЭ КУ ПАРТИКУЛАРИТЭЦИЛЕ ДЕ ВЫРСТЭ АЛЕ КОПИИЛОР ШИ ТИНЕРЕТУЛУЙ

##### 1.4.1 ЖОКУРИЛЕ МОБИЛЕ ПЕНТРУ ПРУНЧЬ

Премизеле де дезволтаре ла копил а активитэций конштиенте ши ын партикулар а активитэций де жок, сынт пусе де ла наштере

Де акум ын примеле зиле але наштерий сале, копилул «еете парциал ынзестрат ку путерь натурале, ку путерь витале есте о фиинцэ натуралэ активэ: ачесте путерь екзистэ ын ел суб формэ де инстинкте»,

«Омул се наште, — скрия И. М. Сеченов, — ку ун нумэр фоарте неынсемнат де мишкэрь инстинктиве ын сфера аша нумитей мускулатурь анимале, адикэ мушкилор капулуй гытулуй мынилор, пичоарелор ши ачелор мушкь ай торсулуй каре акоперэ скелетул пе дин афарэ. Ел поате ынкиде ши дескиде окий поате сэ сугэ, сэ ынгитэ, сэ плынгэ, сэ сугице, сэ стрэнуте. Алте мишкэрь але мынилор, пичоарелор ши корпусулуй се фак ла ел, фэрэ чя май микэ ындоялэ, тот пе каля рефлексулуй».

Конформ лежилор активитэций нервоасе супериоаре дескоперите ши доведите де И. П. Павлов, пунктул де плекаре ал дезволтэрий активитэций конштиенте а копилулуй сынт рефлекселе некондиционате ынэскуте. Пе база лор ши суб инфлуенца иританцилор екстериорь аре лок формаря диферитор легэтурь кондиционате, формаря рефлекселор кондиционате

Копилул ын вырстэ де ла уна пынэ ла трей лунь сэвыршеште ун рынд де мишкэрь элементаре; ел зымбеште ка рэспунс челуй че-й ворбеште, мишкэ дин мынь ши пичоаре. Ачесте акциунь яу наштере пе база рефлекселор де ориентаре ши поартэ ла ынчепут ун карактер пасив де ориентаре. Актеле мотрче але. копилулуй, ын принчипал, сынт легате ку прочесул адэптэрий. Ын асеменя акциунь але прункулуй ынкэ ну путем гэси

жокурь ын адевэратул ынцелес ал кувынтулуй (ар фи грешит, де екземплу, сэ нумим жок примеле ынчеркэрь але копилулуй де а се жука ку пичорашеле сале, кынд ел, десфэшат, стэ кулкат пе спате). Копилул ынчепе сэ се жоаче май тырзиу. Ку тоате ачестя примеле мишкэрь але прункулуй ажутэ дезволтэрий урмэтоарелор мишкэрь, калитатив ной.

Тречерий копилулуй ла акциунь ынцслесе. ла жок, ажутэ май алес контактул луй актив ку вырстничий, че-л ынконжоарэ пе копил ши-л ынгрижеск.

Примеле манифестэрь але адевэрателор акциунь де жок але прункулуй депинд де формаря ла ел а ноилор типурь де легэтурь темпораре пе база рефлексулуй актив де черчетаре а медиулуй ынконжурэтор. Копилул девине капбил сэ компаре диферите ынсуширь але объектелор ши методеле де пуртаре ку еле, сэ реконституе кипуриле объектелор лумий ынконжурэтоаре, сэ имите.

Ку ачастэ ноуэ стадие де дезволтаре а прочеселор психиче сынт легате акциуниле ынцелесе, имитативно-активе, примеле адевэрате акциунь де жок.

Жокуриле унуй копил де жумэтате де ан сынт примитиве, дар вариате (аскундеря суб батистэ, кэутаря активэ а объектулуй, мишкаря мынуцелор ши пичоарелор ын тактул сэлтэрий копилулуй дупэ рефлекс сау музикэ). «Тэпушелеле» пот фи нумай мишкэрь пасиве але мынилор копилулуй, кондусе де ун ом матур. Копилул. есте ын старе синестэтэтор, актив сэ репродукэ мишкэриле арэтате луй, сэ факэ «покнитурь», сэ ридиче май сус мынуцеле, имитынд акциуниле мамей, че се жоакэ ку ел.

Ролул омулуй матур ын жокуриле ачестей периоаде е фоарте маре. Омул матур ажутэ копилулуй сэ ынчапэ сау сэ термине о оарекаре акциуне орь ыл ындямнэ пе прунк ла имитацие.

Ын луниле урмэтоаре але веций копилулуй жокуриле луй капэтэ ун карактер тот май индепендент. Копилаший мичь се тырые спре жукэрий, ле яу ын мынэ, ле привеск, се жоакэ ку жукэрииле сунэтоаре, ку о деосебитэ сатисфакцие ловеск ку лингура ын масэ, ынадинс «скапэ» сау арункэ объектеле мичь, обишнуинду-се ку медиул ынконжурэтор.

Ын фелул ачеста, жокул ну презентэ ун феномен ыннэскут, проприу прункулуй дин примеле зиле але екзистенцей сале. Акциуниле активе де жок се ивеск ла копий ла чинч-шасе лунь пе каля рефлексо-кондиционатэ.

#### 1.4.2. ЖОКУРИЛЕ КОПИИЛОР ДЕ ЛА 1 ПЫНЭ ЛА 3 АНЬ.

Вырста де ла 1 пынэ ла 3 ань се карактеризязэ ка о периодэ де активитате физикэ интенсэ а копилулуй. Дупэ лежиле формэрий легэтурилор кондиционате, спре сфыршитул примулуй ан де вяцэ се формязэ стабилизаря ворбирий. Одатэ ку аста, дупэ кум е доведит ын лукрэриле луй Н. И. Красногорский, ау лок прогресе ынсемнате ын активитатя примей системе де семнализаре. Ын стрынсэ легэтурэ речипрокэ ку инфлуенца едукативэ перфекционаря системей нервоасе а копилулуй контрибуе дезволтэрий луй де май департе. Активитатя ши индепенденца мереу крескындэ а фелулуй де пуртаре а копилулуй се экспримэ, ка регулэ, ын активитатя са де жок.

О оарекаре формэ де манифестаре а ачестей активитэць есте детерминатэ де объектеле ынконжурэтоаре ши акциуниле оаменилор матурь.

Де акум копилул де ун ан, тинзынд сэ-шь ынчерче капачитэциле сале мотриче, гэсеште плэчере ын фиекаре ноуэ мишкаре,. акчесибилэ луй. О асеменя мишкаре ел ынчепе с'о репете де ненумэрате орь, ши ачастэ репетаре а акциуний презентэ ун жок орижинал.

Жокул копилулуй ын вырстэ де ла ун ан пынэ ла дой ань ши жумэтате ку объектеле есте ремаркабил прин ачея, кэ ынсэшь. объектеле, лукруриле кондиционязэ ун рол сау алтул ал жукэторулуй. Вэзынд, де екземплу, кэ табуретулу поате фи мутат динтр'ун лок ын алтул, копилул тот атунч ынчепе сэ ымпингэ, сэ трагэ ачест табурет.

Копий имитэ дестул де екзакт анумите акциунь але оаменилор матурь.

Копилул де дой, дой ши жумэтате ань ынчепе сэ манифесте ын жокурь акциунь индепенденкте; пе ел ыл преокупэ прочесул резолвэрий проблемелор, каре тот май клар се контурязэ ын тимпул жокулуй. Копий, жукындусе,

капэтэ о маре плэчере де ла обцинеря ануитор резултате прин проприиле путерь, фэрэ ажуторул оаменилор матурь,

Ын жокуриле копиилор де вырста аста десеорь се ынтродуче мерсул, мишкаря объектелор, транспортаря ши тырыря греутэцилор мичь. Копий юбеск сэ реклэдыскэ, сэ реалэгэ, сэ арунче, сэ ридиче диферите объекте: (скындуреле, кутиоаре), жукэрий. Ун рынд де акциунь, де екземплу, атырнаря, тырыря, кэцэраря пе о ладэ сау кутие ну пря ыналтэ, лунекаря пе о пантэ ынклинатэ, капэтэ ла копил ун карактер ал активитэций де жок.

Имитынд окупацииле оаменилор матурь, копий се жоакэ ку пэпушь, конструеск чева дин нисип, дин кубушоаре. Жукынду-се ку объекте, копий ле дау лор кытеодатэ о ануитэ предестинацие. Де екземплу, копилул, възынд чоканул ын мыниле унуй ом матур, ышь гэсеште ун бэц, ку каре поате бате тот атыт де таре. Се поате ведя, кэ ануме ачест бецишор алес де синестэтэтор, ши ну алтул, ый адуче копилулуй максимум сатисфакцие.

Спре сфыршитул ачестей периоаде де вырстэ ын жокуриле копиилор се ынтродук субьекте симпле, ынсэ копилул ну я асупра са екзекутаря ролулуй персонажелор, прекум ши ну пуне ын фаца са орькаре кондиций, каре ар мэржини ыштр'ун фел сау алтул активитатя луй де жок. Кыте одатэ ын жокуриле копиилор есте нечесар аместекул челор вырстничь. Ын асеменя каз копий май ушор вор ынсуши ынсемнэтатя челор май симпле регуль, респектаря кэрора поате прелунжи плэчера провокатэ де жок.

Старя ын пичоаре сау плимбаря ынделунгатэ ну-с проприй копилулуй де вырста аста, де ачея жокуриле луй се ымбинэ ку скимбаря дясэ а челор май диферите позиций. Жукыпду-се, копилул ба фаче кыцьва пашь, ба се ашазэ, ба се тырые дупэ жукэрие.

Е нечесар, ка ынвэцэторул сэ организезе дрепт жокуриле, сэ асигуре кымп либер де ажунс пентру манифестаря активитэций мотриче ши сэ пунэ ла диспозиция копиилор жукэрииле ши объектеле фолоситоаре ши атрэгэтоаре пентру ей. Требуе де урмэрит, ка медиул ши

жукэрииле, ку каре се жоакэ копилул, сэ ну сервяскэ дрепт каузэ де ловитурь сау кэдерь.

Ын вырстэ пынэ ла трей ань де мулте орь копий сынт диспушь сэ се жоаче сингурь сау ын дой.

Ну есте нечесар де а импуне пе копил сэ се жоаче ынтр'ун колектив нумерос де копий де сама луй; ачест фант поате сэ-л обосяскэ фоарте репедэ. Е нечесар де-а креа кондиций, каре сэ ридиче интересул копиулуй фацэ де жокуриле колективе, приетенешть мэкар ынтр'ун черк рестрынс де товарэшь. Ын асеменя жокурь аре лок наштеря интересулуй фацэ де ун алт жукэтор, дупэ че урмязэ де обичей ретрэириле комуне, сервисий речипроче, симпатие ши приетение. Тоате ачестя сынт фоарте ынсемнате пентру резолваря проблемелор едукэрий обштешть ши морале а копиулуй.

Кондучеря директоаре а омулуй матур ридикэ валоаря де асанаре, де едукацие ши инструире а активитэций де жок а копиулуй. Жокул, бине организат де кэтре адулт, дезволтэ ворбиря ши гындирия копиулуй, контрибуе ла бунэстаря сэнэтэций луй, ла дезволтаря физикэ нормалэ.

### 1.4.3 ЖОКУРИЛЕ КОПИИЛОР ДЕ ВЫРСТЭ ПРЕШКОЛАРЭ

(де ла 3 пынэ ла 6 ань)

Дакэ ла вырста антепрешколарэ манифестэриле активитэций мотриче а копиулуй поартэ ын темей ун карактер де жок, апой ла прешколарь ун лок ынсемнат ыл окупэ ши алте фелурь де активнтате: конструирия, десемнул, моделаря, жимнастика, сэниушул, скиуриле,

Тотуш ролул жокулуй ын вяца прешколарулуй е фоарте ынсемнат. Н. К. Крупская скрия, кэ пентру копий де вырста прешколарэ жокул аре о ынсемнэтате ексклусивэ: жокул пентру ей е ынвэцэтурэ, жокул пентру ей е мункэ, жокул пентру ей е о сериоасэ формэ де едукацие.

Жокул паркэ ар пэтрунде тоате окупацииле копиулуй де вырста прешколарэ. Ел се ымбогэцеште ка о формэ синестэтэтоаре а

активитэций, оглиндинд ун черк май ларг де феномене але лумий екстериоаре ши капэтэ о тот май маре ындрептаре сочиалэ.

Ла копий се дезволтэ фантезия ши креация ши се манифестэ ынклинация де а репрезента диферите ролурь але жокурилоор («епурашь», «писикуце», «шоричей»). Урмэринд вяца ынконжурэтоаре, копилул ынчепе сэ репродукэ ын жокуриле сале рапортуриле оаменилоор ынтре ей. Луынд асупра са ун оарекаре рол, копилул ышь супуне беневол пуртаря са унуй анумит мод де акциунь, черут де ролул дат. Регулиле копилулуй детерминэ май екзакт ролул жукэторулуй. Кондицииле ши регулиле се стабилеск де копий синестэтэтор, дакэ ел се жоакэ сингур сау ку унул де ыврста луй, ши ку ажуторул оаменилоор матурь, дакэ жокуриле ау лок суб кондучеря едукаторулуй.

Астфел, кондицииле ши регулиле яу наштере дин жокуриле де субъект але копиилоор, ын каре копилул я асупра-шь анумите ролурь. Май департе регулиле жокулуй се конкретизязэ тот май мулт, девин май нумероасе ши май компусе.

Прин кондучеря дряптэ дин партя пэринцилоор ши челор марь ла копий креште интересул фацэ де жокуриле комуне ку чей де о ыврстэ. Ын жокуриле комуне се дезволтэ ши се ымбогэцеште симцитор ворбиря копиилоор.

Регулиле жокурилоор сынт деобичей пущине ла нумэр ши симпле. Конфликтеле ын тимпул жокулуй се резолвэ релатив репедэ.

Жокуриле ын ачастэ периодэ се петрек ын мажоритатя казурилоор фэрэ ымпэрциря колективулуй жукэтор ын группе (екипе). Мулте жокурь ши вариантеле лор се креазэ де кэтре ынсэшь копий. Ын асеменя жокурь се репродук кипуриле ши феноменеле реалитэций ынконжурэтоаре. Копий сингурь детерминэ целуриле акциунилоор де жок, ынсэ де ла жукэторь се чере манифестаря хотэрырий, инициативей, инжениозитэций, абилитэций, прекум ши а витезей акчесибиле ши поседаря коордонэрий дрепте а мишкэрилоор.

Ши ын жокуриле, организате суб кондучеря оаенилор матурь се кувине де а-й ындемна пе копий спре десфэшуаря инициативей креатоаре. Скимбэриле, че ау лок ын системул нервос ал копиулуй де ыврстэ прешколарэ, дук спре ачея, ка чентреле нервоасе сэ обосяскэ май ынчет ши ка коордонаря мишкэрилор сэ се ымбуиэтэцяскэ.

Ын мунка мускуларэ де тоате зилеле копиул келтуеште пентру мишкэриле сале ку мулт май пуцинэ енержие (ын компарацие ку скимбул принчипал), декыт омул матур. Токмай де аич ши се обсервэ о май маре мобилитате а копиулуй, че креазэ ынкипуиря, кэ адикэ копий обосеск май пуцин. Ынсэ пе обосяла релативэ а копиилор се обсервэ де обичей ын ачеле казурь, кынд мишкэриле ыл интересязэ пе копил, кынд ый продук плэчере ши сынт дестул де вариате. Димпотривэ, дакэ мишкэриле сынт униформе, май алес екзекутате дупэ команда челор ыврстничь, копий де ыврста прешколарэ репедэ обосеск.

Де ачея ын жокуриле прешколарилор ну се поате сэ ынтродучем мулте регуль, каре мэржинеск бруск активитатя копиулуй.

Карактерул виой ал копиулуй де ыврста прешколарэ, ынклинация луй спре мишкэрь сынт кауза, кэ жокуриле дин ачастэ периодэ сынт фоарте вариате ши мобиле. Жокуриле легате ку старя ынделунгатэ де немишкаре, каре чер о маре аседуитате, ну сынт типиче пентру копиул де ыврстэ прешколарэ. Ла копий де ла трей пынэ ла шапте ань креште резистенца ши стабилитатя колоаней вертебрале (ын спечиал се терминэ прочесул де осификаре а корпусулуй), се десэвыршеште капачитатя де-а кондуче конштиент мускулатура микэ ши маре, се ымбунэтэцеште коордонаря мишкэрилор. Ла прешколарь се ивеште капачитатя де-а ынсуши аша мишкэрь натурале, ка фуга, сэритуриле, арункаря ши приндеря, лансаря объектелор мичь.

Ын жокуриле мобиле але копиилор де ыврстэ прешколарэ чел май дес се ынтылнеск: тречерь скурте ын фугэ каре ынкотро пынэ ла ун лок анумит. алергэрь де урмэрире, сэритурь пе лок ши дин лок, сэритурь ын адынчиме ши ын лунжиме, арункаря ши приндеря минжилор ши

объектелор мичь, арункаря ын цинтэ. Ын мулте жокурь се обсервэ челе май симпле акциунь креатоаре, де имитацие, прекум ши мишкэрь карактеристиче пентру диферите околиця, аскундэрь, пентру урмэриря ши приндеря товарэшилор. Сынт типиче жокуриле ку хоре, жокуриле ку кынтек, прекум ши жокуриле че се петрек суб акомпанимент.

Ла ун копил де 6—7 ань инима креште май ынчет, декыт васеле капиларе. Афарэ де аста, инервация инимий ынтрече дезволтаря ынсэшь а мушкюлуй инимий, ши дакэ ексчитэм таре мушкюл, апой ыл путем екстенуа. Де ачэя ын дозаря жокурилор ку фугэ перманентэ сау ку сэритурь че дес се репетэ, се чере о деосебитэ атенцие.

Жокуриле копиилор дин групеле мичь, мижлочий ши марь прешколаре, авынд мулте трэсэтурь комуне, се деосебеск ши прин унеле партикуларнтэц Ын жркуриле группей мичь регулиле сынт май симпле. Ын регуль се аратэ нумай дирекция принципалэ а ащиунилор жукэторилор. Копий кытеодатэ яу ын ачелаш тимп асупра лор кыте доуэ ролурь, трекунд ушор де ла унул ла алтул. Релацииле речипроче ынтре жукэторь сынт элементаре: копий се жоакэ ымпреунэ, ынсэ ну симт нечеситатя де ынцележере ынтре ей, деоарече организаря жокурилор есте фоарте симплэ. Тот аша ла копий де ачастэ вырстэ ну сынт ынкэ деприндэрь ши капачитэць суфичиенте де а коордона акциуниле ынтре ей.

Субьектеле жокурилор ну сынт компликате. Конциутул жокурилор есте конструит пе ун оарекаре эпизод. Мишкэриле ын жокурь сынт элементаре. Апроапе кэ ну се обсервэ ын жокурь мишкэрь коордонате але партичипанцилор.

Ын жокуриле группей мижлочий регулиле рэмын некомпликате, ынсэ еле дестул де клар дефинеск ролуриле партичипанцилор.

Релацииле речипроче ынтре жукэторь се формязэ май лэмуриг, чэя че е легат ку посибилитатя ынтродучерий ын жок а кыторва регуль диферите. Одатэ ку жокуриле элементаре ку субьект се петрек жокурь фэрэ субьект, конструите пе екзекутаря анумитор проблеме. Карактеристикэ есте репетаря де ненумэрате орь а эпизоделор апарте. Жокуриле пот фи

алкэтуите дин доуэ-трей фелурь де мишкэрь (алергэрь ши еэритурь; мерс, алергэрь ши арункэрь). Се обсервэ ынчеркэрь реушите але партичипанцилор де а коордона мишкэриле ын дой, ын трей (алергаря, циньнду-се де мьиэ, жокул ку минжя ын дой, ын трей).

Жокуриле группей марь се деосебеск прин компликаря регулилор ын компарацие ку група премергэтоаре, Регулиле, дефининд екзакт ролуриле, ынтродук май мулте лимитэрь ын акциуниле жукэторилор.

Тотодатэ креште рэспундеря фиекэруй партичипант пентру респектаря интереселор колективулуй, че жоакэ. Нумэрул регулилор ажунже пынэ ла доуэ-трей.

Креште капачитатя женералэ де организаре а жукэторилор. Се ынтэреск релацииле речипроче товэрэшешть ши креште интересул пентру екзекутаря регулилор, каре ридикэ рэспундеря фиекэруй жукэтор пентру акциуниле сале. Се наск прототипуриле виитоарелор екипе де жок. Ын асеменя жокурь партичипанций се тримит кыте унул де ла фиекаре группэ де жукэторь пентру а-шь ынчерка путериле ын истециме ши дибэчие. Жукэторул, каре а екзекутат май ындемынатик ши май репедэ екзерчициул дат (сэ фугэ пынэ ла стегулец, сэ нимеряскэ ку минжя ын цинтэ), примеште апробаря ынтрегулуй колектив де жукэторь. Асеменя жокурь, ла рынд ку жокуриле индивидуале (ку минжя, ку коарда де сэрит) сынт липсите де субъект.

Требуе ынсэ де сублиният, кэ дезволтаря ла копий а индепенденцей, атенцией, капачитэцилор креатоаре дуче ла о деосебитэ ынфлорире ла прешколарий марь а жокурилор ку субъект, а жокурилор драматизаций. Екзекутындр ын мерсул жокулуй ку субъект ролуриле драматиче, копилул ышь дэ сама де ачея, кэ ын жок тотул се петрече «спечиал», мэкар кэ ел ретрэеште адынк атыт тоате ситуацииле жокулуй, кыт ши ролул сэу.

Капачитатя деосебитэ а копиилор де ыврстэ маре прешколарэ ши микэ школарэ де а се деда ку тоатэ спонтанеитатя ролулуй луат асупра са, де а ремарка минунат карактерул ши модул де акциуне а персонажулуй

репрезентат о сублиния ын тимпул сэу мареле маестру ал драмей русе ши педагогул ку експериенцэ К. С. Станиславский, каре, адресынду-се акторилор, арэта урмэтоареле ымпрежурэрь «кынд вещь ажунже ын артэ ла адевэрул ши крединца копиилор ын жокуриле лор, атунч вещь путя девени марь артишть».

#### 1.4.4. ЖОКУРИЛЕ КОПИИЛОР ДЕ ВЫРСТЭ ШКОЛАРЭ ИНФЕРИОАРЭ (7—10 ань)

Одатэ ку ынтрая копилулуй ла шкоалэ принчипалеле луй интересе ынчеп сэ се концентрезе асупра ынвэцэтурий. Ынвэцэтура пентру дынсул есте де акум о активитате деосебитэ, синестэтэтоаре, кэрея школарул ый ынкинэ ын фиекаре зи кыте патру часурь ла шкоалэ ши пынэ ла ун час ши жумэтате акасэ. Тотуш ын тимпул либер де ла лекций ши алте окупаций копияй де ырстэ школарэ инфериоарэ ынкэ мулт тимп фолосеск пентру жок. Ей ку деосебитэ плэчере се дедау диферитор жокурь виоае, легате ку фуга, сэритуриле, арункэриле ши ку алте мишкэрь натурале, ын ымбинэрь диферите. Афарэ де жокуриле ку инициатива проприе копияй се жоакэ еуб кондучеря ынвэцэторулуй де едукацие физикэ ла лекций ши ын черкурь ын тимпул лукрулуй ын афарэ де класэ. Лекцииле организате ку жокурь се петрек ку копияй пе теренуриле де асанаре, ын табереле де одихнэ.

Ын дезволтаря физикэ а копиилор де ачастэ ырстэ се обсервэ ун рынд де скимбэрь.

Ла копияй де ырстэ школарэ инфериоарэ се дезволтэ форца мускуларэ ши коордонаря мишкэрило. Мишкэриле копиилор сынт май ындемынатиче ши май екзакте, декыт мишкэриле прешколарилор. Одатэ ку аста системул де оасе ши де, лигаменте ынкэ-й фоарте флексибил; ынкэркаря унилатералэ ши ынкордэриле марь але мушкилор пот инфлуенца дэунэтор асупра системулуй. Функция апарателор нервоасе, че регулязэ функция инимий, ынкэ ну-й дестул де десэрвыршитэ. Кяр ши ынкордэриле

мускуларе неынсемнате ши релатив неынделунгате ушор пот дуче ла тулбураря ритмулуй нормал ал инимий. Слэбичуня релативэ а мушкилор респирацией поате фи кауза респирацией несуфичиент де адынчъ. Се дезволтэ лобий фронталь ай субстанцей кортикале а креерулуй. Се ивеск посибилитэць фаворабиле пентру манифестаря уней конштиинчиозитэць май марь а акциунилор копиулуй, капачитэциле де а дивиза импресииле, де а контрапуне ши а компара феноменеле обсервате. Тоате ачестя, дупэ кум аратэ И. М. Сеченов, се обцин прин репетаря дясэ а импресиилор, прин нестаторничия инфлуенцсй медиулуй ынконжурэтор.

Копилул ынсушеште мишкэриле, каре чер екзерчиций, антренамент, ынкордаре конштиентэ де воинцэ, Пе лынгэ ачаста де мулте орь се обсервэ, кэ школарий мичъ, непоседынд ынкэ капачитэциле де коордонаре ыналт дезволтате, келтуеск путериле лор неконом ши обосеск дестул де репедэ май алес ла акциунь униформе.

Копиилор де выретэ школарэ микэ ле сынт акчесибиле проблемеле дестул де компликате де дибэчие ши екзактитате а мишкэриилор (дибэчие, арункаря минжий ын цинта мобилэ). Сынт фолоситоаре ши жокуриле ку алергэрь, сэритурь, арункэрь, приндэрь ши ку алте мишкэрь, диферите дупэ карактерул лор. Ынкордэриле де форцэ ын жокурь, прекум ши фуга неынтреруптэ ши сэритурь че урмязэ дес уна дупэ алта требуе сэ фие мзржините, одатэ ку аста требуе сэ фие петрекуте май дес жокуриле ку мишкаре май маре, дар релатив май скуртэ. Ынсфыр-шит, жокуриле требуе сэ фие ефектуате аша, ынкыт копий сэ се «ынвеце а жука», гэсинд сатисфакцие ын екзекутаря методелор ши регулилор дин че ын че май компликате.

Ж о к у р и л е к о п и и л о р д е 7—8 а н ь (к л а с е л е I—II). Копиилор де 7—8 ань ли-й проприе ынклинация спре имитаря пластикэ, спре драматизаре («рефлекселе имитэрий ши репетэрий»), релевате де Н. И. Красногорский); жокуриле ау ын спечиал ун карактер де субъект ши сатисфак тендинца копиилор спре нэскочирь, креаций. Концинутул субъектелор ын жокурь се компликэ. Ачаста есте легатэ ку фаптул, кэ ла

копий се лэржеште симцитор оризонтул лор интеллектуал, деоарече ей ын-сушеск деприндериле де а скри ши а чити. Атенция копиилор де 7—8 ань ну-й дестул де стабилэ ши репедэ обосешге, калитэциле воинций сынт дезволтате релатив слаб, де ачея регулиле жокурилор сынт дестул де симпле ши пуцине ла нумэр. Ку тоате ачестя, жокуриле се организязэ пе акциунь речипроче май компликате динтре партичипанць, креште рэспундеря жукэторилор фацэ де колектив.

Копий се жоакэ кыте унул ши ын труппе мичь, яр кыте одатэ ынтр'ун колектив дестул де номерос, де екземплу ку ун ефектив де 35—40 де оамень (ын ултимул каз—субкондучеря челор марь). Ын мажоритатя казурилор ачестя сынт жокурь фэрэ ымпэрциря колективулуй ын группе сау екипе, че акционязэ уна контра алтея. Колективул де копий есте унит ын жок де ун оарекаре цел комун.

Тотуш ар фи грешит сэ афирмэм, кэ копиилор де ыврста школарэ инфериоарэ ле сынт инакчесибиле ши неинтересанте челе май симпле жокурь ку ымпэрциря колективулуй ын группе сау екипе, че се ынтрек ынтре еле.

Ын практикэ сынт куноскуте асеменя жокурь пентру копий де 7—8 ань. Дескрием унул дин ачесте жокурь. Колективул се ымпарте ын доуэ сау трей группе (екипе). Жукэторий де рынд ай фиекэрей екипе екзекутэ конформ ынцележерий о сарчинэ комунэ пентру тоць (чине ва фаче май репедэ околул стегулецулуй ши се ва ынтоарче ла колоана са, чине се ва стрекура май спринтен суб скаун. Бируиторул обцине пентру екипа са ун пункт кыштигэтор. Апой ачелаш екзерчициу ыл екзекутэ урмэторий жукэторь, пынэ че тоць ну вор луа парте активэ ла жок. Кыштигэ екипа, каре а обцинут чел май маре нумэр де пункте.

Ын жокуриле де ачест фел ку ымпэрциря жукэторилор ын екипе требуе сэ фие гарантатэ инфлуенца имедиатэ а резултателор акциуний фиекэруй жукэтор асупра резултателор тотале але екипей, прекум ши сэ фие цинут конт де нивелул прегэтирий физиче а копиулуй ши де фаптул, дакэ екзерчицииле кореспунд интереселор копиилор.

Ла копия де вырста аста се мэреште активитатя ши индепенденца, се обсервэ о маре мобилитате. Прин аста се поате експлика тендинца копиилор де а се ынкадра симултан ын жокуриле че се организязэ. Копий тинд сэ обцинэ целурь конкрете ынтр'ун термен релатив скурт.

Тоате жокуриле дин ачастэ периоадэ сынт скурте ши-с карактеристиче прин алтернанца уней мобилитэць марь а партичипанцилор ку скурте репаоасе.

Жокуриле копиилор де 7—8 ань сынт конструите пе мишкэрь симпле либере ши вариате, ын еле сынт атрасе групеле марь де мушкь. Одатэ ку аста, ын жокурь копия ынсушеск мишкэрь май десэвыршите, май екзакте, май бине коордонате. Ынкордэриле ынделунгате де путере липсеск ын жокуриле школарилор мичь, ка нефирешть школарилор де ачастэ вырстэ.

Жокуриле копиилор де. 9—10 ань (класеле Ш ши IV) ла фел ка ши ла вырста премергэтоаре, ын мажоритатя лор сынт ку субъект. Копий се интересязэ май мулт де репродучеря симболикэ а ноциунилор куноските, декыт де имитаря немижлочитэ а кипурилор, кум ера май ынаинте. Жокуриле ку субъект кореспунд виоичуний, имагинацией копилэрешть, сублиниязэ пе ынцелес принчипалеле проблеме але акциуний. Регулиле жокурилор рефлектэ май евидент ши май конвингэтор тематика субъектулуй ши се ынсушеск май репедэ де кэтре копия.

Ажеримя имагинацией, фантезия креатоаре а копиилор се комбинэ ку куноаштеря де кэтре жукэторь а тот, че ын жок е кондиционал, че се фаче «динадинс».

Ку маре пасиуие бэеций ши фетеле де ачастэ вырстэ яу парте ла жокурь, че-й унеск пе партичипанць прин тендинца де а атинже ачелаш цел. Ла ачесте жокурь се реферэ, де екземплу, аша нумителе «жокурь пе терен» ку елементе де урмэрире, де фуришаре, маскаре, ориентаре.

Ын жокуриле копиилор де 9—10 ань се ынтылнеск фоарте дес рапортурь ши акциунь речипроче дестул де компликате; регулиле мултор

жокурь сынт май компликате ши май нумероасе («Вынэторий ши рацеле»).

Пе копий ынчеп сэ-й атрагэ жокуриле ку ымпэрциря колективулуй де жукэторь ын группе (екипе) ши фиекаре дин еле ышь пуне проблема ка прин ефортурь комуне сэ обцинэ супериоритате асупра челейлалте, сэ ясэ дин жок бируитоаре.

Ын ачесте жокурь ролуриле партичипанцилор фиекэрей екипе ынкэ ну се диференциязэ (тоць екзекутэ ачеш сарчинэ ши; се афлэ апроксиматив ын кондиций егале).

Ынтр'ун рынд де жокурь копий партичипэ ла акциунь пе рынд, пе группе, ын перекь. Уний жукэторь ын легэтурэ ку аста ау репаосурь релатив марь ын активитатя лор.

Жокуриле копиилор де 9—10 ань де обичей сынт май ышделунгате, декыт ла школарий де 7—8 ань. Се ынтымплэ, кэ партичипанций се гэсеск мулт тимп ын перманентэ мишкаре («Урший албь»), Пе копий ый атраг мишкэриле коордонате, рапиде, пречисе дин жокурь, прекум ши элементеле, легате ку ынкордаря де скуртэ дуратэ («Лупта кукошилор», «Траже-л ын черк»). Чя май маре групэ формязэ жокуриле ку ынтречеря ла фугэ, сэритурь песте обстаколе фиксе ши мобиле («Ундица», «Коарда»), приндеря ши арункаря минжий ши а объектелор мичь ла дистанцэ ши ын цинтэ.

Карактеристиче пентру ачастэ ыврстэ сынт де асеменя жокуриле мобиле, ын каре се комбинэ кытева фелурь де мишкэрь, де екземплу арункаря ын тимпул алергэрий, арункаря ши приндеря минжий сэринд ши фэкынд мишкэрь адэугэтоаре але торсулуй, алергаря ку сэритурь песте обстаколе (естафетэ ку обстаколе симпле, «Ораш дупэ ораш»).

Се компликэ кондициле де екзекутаре а акциунилор, се ридикэ греутатя де атинжере а целурилор пусе де жок; се ынаинтязэ чернице май марь фацэ де релацииле речипроче ку колективул, че жоакэ, ку товарэший де екипэ.

Принтре жукэторь де мулте орь гэсим кэпетений активе, че се букурэ

де ауторитате принтре чей де о ырстэ. О астфел де кэпетение, циньнд кант де капачитэциле жукэторилор, ышь алеже група пентру жок.

Ын жокуриле мобиле але фетелор ши бэецилор де 9—10 ань ну се симте диференцэ. Тотуш сынт унеле деосебирь. Бэецилор ле сынт май проприй жокуриле легате ку сфорцэрь ынсемнате ши ынделунгате, прекум ши жокуриле ку смунчитурь ши мишкэрь де форцэ. Ын жокуриле ку арункаря минжилор мичь ын цинтэ ши ла динстанцэ бэеций ау де обичей унеле супериоритэць фацэ де фете. Фетелор ли се потривеск май бине жокуриле ку мишкэрь ритмиче.

О маре ынсемнэтате пентру дезволтаря физикэ а фетелор ау жокуриле ку екзерчиций пентру торс ши ку елемементе де екилибру, прекум ши жокуриле, каре чер мишкэрь мичь але мыний ши але дежетелор мыний (жокуриле ку минжя, ку черкул, ку коарда).

Жокуриле, каре контрибуе ла дезволтаря мишкэрилор пречисе коордонате, сынт егал де фолоситоаре атыт фетелор, кыт ши бэецилор.

Спре сфыршитул ачестей периоаде де ырстэ, пе копий ынчеп сэ-й интересезе май алес жокуриле, каре чер резолваря проблемелор де мишкаре дестул де компликате, ши ын партикулар а анумитор деприндерь де а стэпыни минжя (де волей ши баскет). Елевий класей а патра ынсушеск ушор ачесте ындемынэрь ши репедесе депринд ку челе май симпле методе техниче де арункаре, приндере ши дрибларе. Копий жоакэ ку пасиуне ын асеменя жокурь, ка «Ну да минжя кондукэторулуй», «Апэраря четэций» ши алтеле, манифестынд о ындемынаре, о екзактитате ши о пропорцие а мишкэрилор.

Ку тоате ачестя тот май рар ынтылним ын жокурь акциунь де хорэ, имитаря кипурилор, ынсоциря жокурилор ку кынтече, ку речитативе

Акциуниле де хорэ, кынтул, речитативеле, имитаря кипурилор рэмын ку тоате ачестя ын вяцэ ши се дезволтэ май департе синестэтэтор ка форме деосебите але активитэцнй копиилор, адолесченцилор ши ырстничилор.

Жокуриле ку хорэ чел май дес се организязэ ла сербэриле школаре, ла

карнавале суб формэ де прочесе, ын табереле де одихнэ, ла петречеря мэсурилор ын масэ. О парте де жокурь ку хорэ се префак ын дансурь. Ын сфыршит, формеле артистико-креатоаре але хорелор ка о драматизаре пластикэ трек ын арта сченикэ (ла фел кум кынтечеле ши декламация колективэ ышь гэсеск формеле лор артистиче спечиале).

Вара копий, скэлдынду-се ши нештиинд ынкэ сэ ыноате, се жоакэ ку плэчере ын диферите жокурь ын локуриле неадынчь, афлынду-се ын апэ пынэ ла брыу сау пынэ ла пепт. Аста ле ажутэ сэ ынвеце май репедэ сэ ыноате.

#### 1.4.5 ЖОКУРИЛЕ АДОЛЕСЧЕНЦИЛОР ДЕ 11—13 АНЬ, АЛЕ БЭЕЦИЛОР ШИ ФЕТЕЛОР ДЕ 14—16 АНЬ

Принтре алте фелурь де активитате а адолесченцилор, бэецилор ши фетелор жокуриле окупэ ун лок май мик, декыт ла копий де ыврстэ школарэ инфериоарэ.

Микшораря греутэций спечифиче а жокурилор ын ачастэ периодэ се експликэ прин фапул, кэ интереселе адолесченцилор ши тинеретулуй се ындряптэ тот май мулт спре диферите форме де активитате инструктивэ, де продукцие ши обштыскэ. Ла мулць адолесченць, бэець ши фете черкул де жокурь мобиле девине тот май детерминат. Дирекция ачестор жокурь кореспунде окупацией ку диферите пробе де спорт.

Ын жокурь ышь гэсеск оглиндирия мулте партикуларитэць але ыврстей де тречере, каре индикэ префачеря бэятулуй ын тынэр, а фетицей ын фатэ. Евиденца ачестор партикуларитэць дэ путинцэ сэ апречиём май дрепт посибилитэциле жукэторилор, сэ петречем ку ей лекций май прециоасе.

Ла бэеций де 13—15 ань ши ла фетицеле де 12—14 ань се обсервэ о оарекаре стрымтораре, стынгэчие ын мишкэрь. Жимнастика, жокуриле, спортул ажутэ ла ынлэтураря ачестуй феномен, ла ынсуширя де кэтре адолесченць а ноилор деприндэрь ши капачитэць мотриче ши май

десэвыршите.

Партикуларитэциле дезволтэрий инимий ши апаратулуй чиркулятор ал адолесцентулуй чер о оарекаре мэржинире ын екзерчицииле де ынтречере ла фугэ ши май алес ла форцэ. Одатэ ку аста инфлуенцязэ бинефэкэтор асупра организмулуй екзерчицииле, легате ку ынкордэриле, че декург ынтр'о лунгэ дуратэ, ынсэ ну сынт пря марь.

Системул нервос чентрал со деосебеште прин ексчитабилитатя ридикатэ. Аста ын принчипал есте кондиционат де ынтраре ын сынже а хормонилор glandelor сексуале. Дезволтаря де май департе а функциилор секциилор супериоаре дин креер предестинязэ посибилитатя десэвырширий акциунилор конштиенте, ындрептате спре ун ануит цел. Куноскута нестабилитате ын модул де пуртаре а адолесцентулуй, дакэ едукаря есте грешитэ, поате дуче ла резултате недорите.

Проф. И. А. Арямов скрие: «Принчипалеле периколе пентру ачастэ вырстэ ын окупация ку диферите пробе де спорт констэ ын акцентуаря пе сине, ын тендинца спре рекорданизм, ын ексчитаря эмоционалэ песте мэсурэ ши ын резултаря де аич а слэбирий аутоконтролулуй конштиент, ын кэлкаря регулилор жокулуй ши кяр ын бруталитате фацэ де адверсарь. Одатэ ку аста ла лекцииле ку адолесченций требуе де луат ын консидерацияе прочесул нетерминат. де осификаре а скелетулуй ши де дезволтаре а органелор интерне, прекум ши екилибрул нестабил ынкэ а прочеселор де ексчитаре ши фрынаре. Жокуриле мобиле ын ачастэ периодэ нестабилэ а крештерий капэтэ о ынсемнэтате деосебит де маре пентру формаря мишкэрилор адолесцентулуй.

Капачитатя адолесцентулуй де-а фаче мишкэрь ной, май десэвыршитэ ый дэ посибилитатя сэ ынсушаскэ ку сукчес техника, нечесарэ ну нумай ла жокуриле мобиле компликате, чи ши sportive.

Деосебит де фолоситоаре сынт жокуриле, ын каре се чере ажеримя, пропорция, коордонаря мишкэрилор. Асеменя жокурь одатэ ку сфорцэрь физиче релатив ну пря марь, каре ну супраексчитэ пе партичипанць, пот фи

дестул де ынделунгате. Жокуриле, легате ку о пердере ынсемнатэ де енержие нервоасэ, ши чер сфорцэрь де витезэ, ши май алес ынкордэрь де форцэ перманенте ши ынсемнате, требуеск лимитате.

Жокуриле билатерале компликате дин пункт де ведере ал организэрий акциунилор речипроче сатисфак тендинца адолесченцулуй спре ероик, спре о май маре индепенденцэ, кореспунд интереселор луй де а се лупта пентру оноаря спортивэ а колективулуй сэу, а екипей сале.

Жокуриле а до л е с ч е н ц и л о р де 11 - 13 а н ь к л а с е л е V—VII). Мулте жокурь але адолесченцилор сынт конструите пе релаций ши акциунь речипроче дестул де компликате ынтре жукэторь. Еле сынт базате пе сентиментул дезволтат ал приетенией, ал коезиуний товэрэшешть, пе експериенца партичипэрий ла жокуриле мобиле. Ачестя сынт жокурь ын мажоритатя казурилор ку ымпэрциря колективулуй ын групе (екипе).

Ын асеменя жокурь адолесченций се унеск принтр'ун цел комун — лупта пентру виктория екипей сале. Респектаря интереселор комуне але жукэторилор аре лок ын кондиций дестул де компликате де ынвинжере а обстаколелор, че стау ын каля спре атинжеря целулуй дин жок. Лупта ку «адверсар» чере о ымбинаре ындемынатикэ а луптей пепт ла пепт, о сусцинере ши ун ажутор речипрок опортун. Ачеста дин урмэ де мулте орь е легат ку фаптул, кэ уний жукэторь (сау групе де жукэторь) ренунцэ ла проприиле интересе пентру ун резултат бун ал екипей сале. Организация дестул де компликатэ а акциунилор де «апэраре» ши «атак» ый фаче пе партичипанць сэ се рапорте обьектив, критик фацэ де апречиеря калитэцилор унор жукэторь, дин проприя екипэ, яр пе ачешть дин урмэ — сэ се супунэ пэрерий мажоритэций.

Регулиле де жок сынт май нумероасе ши май кампусе, де кыт ын жокуриле копиилор де ыврстэ инфериоарэ. Резолваря конфликтелор де жок чере де ла партичипанць дестулэ персеверенцэ, стэпынире де сине ши манифестаря резистенцей. Прин ынклинация адолесченцилор спре ероик ши романтика се експликэ интересул че се пэстрызэ фацэ де жокуриле драматизате, конструите дупэ идея са пе тематика, че оглиндеште акциуниле

туриштилор, вынэтоаря, лупта. Асеменя жокурь ку элементе де вынэтоаре, ку аппликаря челор май симпле деприндерь де туризм, топографии, комуникаций, санитарие капэтэ о аппликаре деосебит де ларгэ ын табереле де одихнэ.

Ынсэ ун лок ку мулт май маре ын компарацие ку жокуриле драматизате окупэ ла адолесченць жокуриле фэрэ субъект, ку ун путерник ынчепут пронунцат де ынтречере.

Мулте жокурь ку минжя презинтэ о тряптэ де тречере ла жокуриле sportive ши концин мулте элементе де техникэ ши тактикэ а челор дин урмэ. Ын жокуриле ку ымпэрциря колективулуй ын екипе де мулте орь се стабилеск ролурь деосебите але жукэторилор сау групелор де жукэторь («апэрэторь», «ынаинташь»). Пе партичипанций ла асеменя жокурь ый атраже посибилитатя де а-шь десэвырши прочедееле техниче ши резолваря проблемелор тактиче.

Дин жокуриле типиче пентру ачастэ периодэ де тречере ла жокуриле sportive вом нуми жокул «Ымпушкэтуриле».

Ын жокурь фоарте пронунцат се маиифестэ резултателе мунчий де едукацие а кондукэторулуй. Адолесченций, че н'ау прегэтире физикэ суфичиентэ, манифеста о ексчитацие пря ридикатэ, ши супрапрецуеск дес проприиле путерь. Дакэ екипа есте прегэтитэ слаб, атупч десеорь се поате обсерва ун жок «неуниформ» ай адолесченцилор. Жокул ба мерже ын «темп», виой, ба ынчепе сэ слэбьяскэ, сэ се «стингэ». Ынтр'ун рынд де асеменя казурь. авем акциунь несокотите, риск неындрептэцит, ынкредере ын сине сау, дин контра, ынкредере несуфичиентэ ын проприиле путерь.

Ла жокуриле екипелор антрenate але адолесченцилор се обсервэ ку тотул алт таблоу: жокул е деобичей сигур ши волитив.

Одатэ ку аста се поате обсерва тендинца жукэторилор адолесченць спре имитаря креатоаре а мэстрией антренорулуй лор. Астфел де репродучере ын жокурь а модулуй де акциуне ал кондукэторулуй лор ла мулць жукэторь адолесченць ажунже ын унеле казурь пынэ ла копиеря директэ а методелор ши маниерелор луй.

Жокуриле sportive ау кэпэтит о ларгэ рэспындице принтре тинерет. Адолесченций ну дореск, натурал, сэ рзмынэ нумай марторь ши «аматорь ынфокаць» ай ынтречерилор челор марь ла жокурь юбите де ей, ка фотбалул, баскетболул, волейболул.

Тендинца адолесченцилор де-а луа парте ла жокуриле sportive есте фоарте маре. Де мулте орь ну сынт де ажунс лекцииле организате суб кондучеря матурилор.

Адолесченций сингурь се адунэ ын группе, екипе, гэсеск локурь пентру жок ын курць, майдане, аменажязэ ачесте локурь, конфекционязэ инвентар примитив ши ынтрепринд ынтылнирь товэрэшешть ши ынтречеря ла ачеле жокурь sportive, фацэ де каре ей ынчеп сэ симтэ о деосебитэ атражере.

Ачест лукру есте о манифестаре дестул де лежитимэ а интереселор крескынде але адолесченцилор ноштри фацэ де спорт, требуе, неапэрат, сэ фие ындрептатэ пе ун канал организат ши гарантатэ ку суправегеря педагожикэ. Е фоарте ынсемнат, ка ын жокуриле синестэтэтоаре але адолесченцилор сэ фие едукате релаций речипроче жусте ынтре партичипанць. Афарэ де аста, жокуриле ну требуе сэ-й супраобосяскэ пе жукэторь. Жокуриле sportive але адолесченцилор требуеск петрекуте дупэ регулиле, че се деосебеск де регулиле жокурилор sportive але тинеретулуй ын ыврстэ.

Ачесте деосебирь де базэ сынт: микшораря мэримий теренулуй, редучеря тимпулуй пентру жок, о оарекаре симплификаре а регулилор, микшораря греутэций инвентарулуй, яр ын унеле казурь мэриря (сау микшораря) ефективулуй нумерик ал екипей.

Ын жокуриле фетицелор де ачастэ ыврстэ се евиденциязэ унеле партикуларитэць карактеристиче жокурилор тинеримий.

Ла фете посибилитэциле функционале але плэмыиилор, инимий ши апаратулуй циркулятор, мускулатура е дезволтатэ май слаб, декыт ла бэець-adolесченць. Ла фете пичоареле сынт релатив май скурте ши лунжимя пасулуй май микэ. Фетеле-adolесченце чедязэ бэецилор ын жокуриле, каре чер резистенцэ, ынкордаре маре де путере ши консидерабилэ юцалэ а

мишкэрилор.

Ын жокуриле ку ымпэрциря ын екипе («Тражеря флангурилор», «Лапта русэ») фетелор-адоlescченте, де акум ынчепынд де ла 11-12 ань, ну ле е интересант сэ жоаче контра бэецилор де ырста лор, фииндкэ ачешть дин урмэ ау о супериоритате евидентэ ын путере ши витезэ.

Фетелор-адоlescченте ле плак мишкэриле, че се деосебеск прин ритмикэ,пластичитате. Лор ле сынт фирешть екзерчицииле физиче, каре чер акциунь координате. Жокуриле ку карактер ритмик кореспунд ачестор посибилитэць ши инклинаций.

Ачесте жокурь, симпле дупэ дирекция ши мишкэриле лор десеорь се комбинэ ку элементеле де жок, ку музикэ. Десемнул де хорэ ши данс ал ачестор жокурь се пропуне гата де кэтре кондукэтор сау се креазэ де кэтре партичипанць («Серпентине-музикале»).

Афарэ де аста, пентру фетеле-адоlescченте сынт атрэгэтоаре (ши дакэ сынт организате бине девин прециоасе) жокуриле, че ау о ынсемнэтате женералэ пентру ынтэриря организмулуй (жокурь - естафете ку ынвинжеря обстаколелор некомпликате ши ку элементе де екилибру), ши жокуриле, каре чер мишкэрь ажере екзакте але екстремитэцилор супериоаре, мишкэрь пластиче координате але ынтрегулуй корп (жокурь ку арункаря ши приндеря минжий ын комбинация ку сэритурь).

Фетелор-адоlescченте ле плак аша нумителе жокурь пе терен. Ын ачесте жокурь унеле фете сынт пасионате де «акциун ле офенсиве», де лупта ын апропиеря немижлочитэ ку «адверсарий» ынкипуиць, алтеле — ку екзекутаря ролурилор де «аженць де легэтурэ» ши алтеле.

Фетеле-адоlescченте яу парте апроапе ла тоате ачеле жокурь ла каре яу парте ши бэеций. Ын жокуриле комуне ку бэеций фетеле-адоlescченте алег астфел де ролурь ши акциунь, каре май мулт кореспунд интереселор лор, черинцелор ын мишкэрь ши путинцелор физиче.

Фетеле-адоlescченте требуе сэ се обцинэ де ла партичипаря ла жокуриле мобиле, ши май алес де ла ынтречериле ла жокурь ын зилеле

чиклулуй менструал.

Жокуриле бэецилор ши фетелор де 14 - 16 ань (класеле VIII—X1). Мажоритатя жокурилор мобиле але бэецилор ши фетелор де ачастэ вырстэ ау ун карактер специал де антренамент, че кореспунде проблемелор едукацией ку арумите пробе де спорт. Ун рынд де жокурь мобиле, девенинд май компликате, се апропие де граница, дупэ каре мулте дин еле девин жокурь sportive.

Жокуриле мобиле, апликате пентру о май бунэ ынсушире а диферитор пробе де спорт, де обичей сынт симпле ын чея че привеште регулиле ши релацииле речипроче але жукэторилор. Партя мотрикэ а ачестор жокурь се акомодязэ специал ла проблемеле едукарий капачитэцилор ши деприндерилор, нечесаре пентру проба респективэ де спорт.

Маеструл емерит ал спортулуй 3. Романова акордэ ун маре лок жокурилор мобиле ла лекцииле де атлетикэ ушоарэ пентру жуниорь. Ын шкоаль слортиве пентру жуниорь о ынсушире май бунэ а элементелор техничий ши тактичий а жокулуй де фотбал се апликэ пе ларг жокуриле мобиле.

Паралел ку асеменя жокурь ын практика активитзинь де жок а бэецилор ши фетелор ун лок синестэтэтор окупэ жокуриле де тречере ши sportive.

Ролуриле партичипанцилор ын асеменя жакурь де мулте орь сынт диферите; уний жоакэ, де екземплу, ка ынаинташь, алций — мижлокашь, ай трейля — фундашь. Ачесте жокурь сынт деосебит де прециоасе ка жокурь прегэтитоаре пентру жокуриле sportive ынрудите («Минжя кэпитанулуй», «Минжя вынэторулуй»).

Бэеций ши фетеле ын вырстэ де 16—17 ань яу парте ла жокурь sportive дупэ регулиле челор матурь.

Ын ачастэ периодэ се терминэ прочесул формэрий бэятулуй адолесцент ын тынэр, яр а фетицей ын фатэ. Жокуриле sportive кореспунд прегэтирий физиче ши специале а тинерилор sportive .

Екипеле де жуниорь пентру жокуриле sportive симт о део-

себитэ невое ын кондучеря искуситэ педагожикэ, каре ар путя гаранта ынтэриря релациилор речипроче товэрэшешть ши каре ар стимула пе жукэторь спре десэвырширя спортивэ де май департе.

Ла ачастэ вырстэ апроапе кэ нич ну се апликэ аша нумителе жокурь пе терен. Акциуниле кондиционале, драматизате ын жокуриле пе терен ынчетязэ сэ-й май интересезе пе тинерь. Тотуш деприндерице, кэпэтате ши ынтэрите ын жокуриле пе терен, се фолосеск де тинерий туришьтэ ын маршруриле ши кэлэторииле лор.

Елементеле де репродучере а кипуриилор трек ын доменииле спечиале але артей драматиче, кореографией, жимнастичий артистиче. Ын практика активитэций де жок рэмын нумай унеле дин челе май симпле жокурь-дистракций.

Мулте объекте, каре май ынаинте сервяу инвентар пентру жок, ла вырста де адолесцент девин инвентар пентру екзерчиций спечиале де антренамент сау ышь перд дестинация лор ексклусив пентру жок. Де екземплу, коарда се фолосеште ка ун апарат пентру антренаментулу атлецилор; минжя сервеште ну нумай пентру жок, ынсэ ши пентру екзерчицииле прегэтитоаре але боксерулуй, жимнастулуй.

#### 1.4.6. ЖОКУРИЛЕ МОБИЛЕ ЫН ШКОЛЬ СПОРТИВЕ

Тимпул сукчеселор максимале ын домениул ынсуширий техничий ши тактичий жокуриилор спортиве поате фи сокотитэ вырста тинерилор май марь де 16 ань, кынд суб кондучеря педагожилор антренорь ку експериенцэ тинерилор спортивь ли се дескиде каля ларгэ а уней ыналте де сэвырширь.

Тынэрул спортив, алегынд ун анумит жок спортив, тинде сэ атингэ ын ел челе май марь сукчесе ши сэ девинэ стэпын пе арта ачестуй жок. Ыл атраже май алес ачя, че есте проприу тутурор жокуриилор спортиве, ши ануме: либертате маре ын чя че прнвеште алежеря методелор де а обцине викторие.

Жокул спортив дескиде ын фаца фиекэруя, каре се окупэ сериос ку

ел, челе май ларжь перспективе пентру десэвырширя ын челе май диферите акциунь де жок. Ел пуне ла диспозицие посибилитэць немэржините де креацие ын чей не привеште гэсиря а тот май ной комбинаций ши прочедее техниче.

Едукация физикэ се ынфэптуеште адевэрата едукацие мулталатералэ а тинеретулуй, спечиализаря ын жокурь sportive пресупуне комбинаря крештерий мэстрией sportive ку ридикаря нивелулуй де прегэтире физикэ женералэ ши спортивэ.

Пентру тинеретул ши оамений ыи ыврстэ, каре ну се окупэ систематик ку култура физикэ, жокуриле sportive сынт окупация префератэ ын тимпул либер.

Жокуриле-дистракций ку объекте (шкоала минжий, сэритура песте коардэ), прекум ши мулте жокурь-естафете се апликэ ла лекцииле де жимнастикэ ши атлетикэ ушоарэ.

Унеле жокурь («Попиче», «Крокет») сынт юбите ну нумай де оамень матурь, дар ши де чей ын етате.

Дедукций. Копилул ынчепе сэ се жоаче ынаинте де а девени капабил мэкар пентру чя май симплэ мункэ. Активитатя де жок ын акциунь речипроче ку медиул ынконжурэтор ши суб инфлуенца едукацией — прочес педагожик организат — трептат се скимбэ, се десэвыршеште. Партикуларитэциле активитэций де жок коинчид апроксиматив ку арумите периоаде де ыврстэ, че кореспунд принципалелор трепте але едукацией ши инструирий. Ынсэ унеле жокурь ын диферите варианте се ынтылнесп ну нумай ын копилэрие, адолесченцэ ши тинерецэ, дар ши ын ыврста матурэ ши кяр май тырзиу. Бинеынцелес, кэ ачесте жокурь се деосебесп ын депенденцэ де ыврста жукэторилор, де прегэтиря лор ши де кондиций.

## II. МЕТОДИКА ЫНВЭЦЭРИЙ ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ.

### 2.1 ЫНВЭЦАРЯ ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ ШИ РОЛУЛ КОНДУКЭТОРУЛУЙ

Ынвэцаря жокурилор требуе сэ фие организатэ ын аша фел, ка еа сэ контрибуе ла едукаря коллективизмулуй, патриотизмулуй, атитудиний фацэ де мункэ ши фацэ де проприетатя обштяскэ, дисциплиний конштиенте, чинстей.

Кондукэторул требуе сэ штие сэ алягэ дрепт жокуриле, че контрибуе ла едукаря трэсэтурулор де карактер але омулуй.

Алежеря жокурилор пентру лекций аре о ынсемнэтате фоарте маре.

Ла алежеря жокурилор е нечесар ка кондукэторул сэ цинэ конт де партикуларитэциле де ырстэ але копиилор ши дезволтаря лор женералэ.

Ынсэ ну тотдяуна, алегынд бине жокуриле, путем кэпэта ун ефект едукатив позитив. Мулт депинде де ачея, кум есте пус ынсэш прочесул де ынвэцэмынт.

Кондукэторул есте датор сэ организезе ын аша фел лекцииле, ка ын прочесул ынвэцэрий жокулуй сэ айбэ лок едукаря елевилор. Ынвэцэторул урмэреште респектаря регулилор жокулуй луптэ ку кэлкэриле лор, контрибуе дезволтэрий ла копий а куражулуй, персеверенцей, симцулуй приетенией, коллективизмулуй, а рэспундерий фацэ де ынсэрчинаря примитэ. Кондукэторул ый атраже пе партичипанць ын калитате де ажаторь ла маркаря теренулуй, ла ымпэртиря инвентарулуй ши ла арбитраге.

Ын фиекаре жок сынт греутэць ын ачея че привештс атинжеря целулуй. Жукэторий требуе сэ ынвингэ ачесте греутэць, обстаколе, фэрэ сэ калче регулилэ жокулуй. Ындатэ че унеле греутэць сынт ынвинсе, требуе сэ ынаинтэм алтеле ной, ка жукэторий сэ поатэ аплика сфорцэрь пентру ынвинжеря лор. Аста контрибуе ла едукаря воинцей ши драгостей де мункэ.

Ын прочесул жокулуй требуе сэ суправегем пуртаря фиекэруй жукэтор ши сэ калмэм партичипанций ексчитаць песте мэсурэ, сэ дэм жукэторилор нерэцинуць ролурь де рэспундере (арбитрь, кондукэторь), сэ-й атражем ын

жокул актив пе партичипанций пасивь, сэ ажутэм пе жукэторий слабь ла екзекутаря диферитор ынсэрчинэрь.

Пуртаря ынвэцэторулуй ын прочесул жокулуй требуе сэ сервяскэ дрепт екземплу пентру елевь.

Ынвэцэторул требуе сэ фие организаторул жокулуй, арбитру ши нумай кыте одатэ сэ ее парте немижлочитэ ла ел. Аста есте импортант, де екземплу, ын аша казурь, кынд е нечесар де а трези интересул жукэторилор, де а арэта екзекутаря анумитор прочедее, де а експлика партичипанцилор, ын че фел прин сфорцэрь комуне, дынд ажутор унул алтуя, ей вор путя атинже май репедэ целул.

Алегынд жокурь пентру лекций, кондукэторул требуе сэ-шь дефиняскэ екзакт принципалеле проблеме, пе каре ши ле пуне ел ла екзекутаря жокулуй дат. Ынсэ аста ну ынсямнэ, кэ пунынд ын фаца са о анумитэ проблемэ, ынвэцэторул се ва стэруи со ындеплиняскэ нумай пе еа. Одатэ ку резолваря проблемей де базэ ел требуе сэ фолосяскэ жокул ын ынтрежиме ка ун мижлок де едукаре мултилатералэ а жукэторилор.

Ынвэцэторул пуне ын фаца са проблема конкретэ де карактер инструкториво-едукатив, де екземплу, едукаря деприндерилор мотриче де арункаре ши приндере а минжий, арункаре ын цинтэ, де стрекураре, де ынтэрире а деприндерилор, кэпэтате ла лекцииле де жимнастикэ, атлетикэ ушоарэ, едукаря колективизмулуй, а коордонэрий акциунилор, а капачитэций де а ажута товарэшул ла невое, едукаря ла жукэторь а куражулуй, дезволтаря ориентэрий пе терен.

Копиилор проблемеле се пун де обичей май конкрете ши релатив май ушор реализабиле, де екземплу, сэ ну кадэ призоньер, сэ гэсяскэ пе «душман», сэ алягэ пе чей май бунь жукэторь, сэ салвезе товарэшул. Кыте одатэ копиилор ли се пропун ши целурь май греу де атинс, де екземплу ынвэцаря де а стэпыни минжя (а частэ деприндере е нечесарэ пентру жокуриле sportive).

Ынвэцынду-й пе копий сэ жоаче, ынвэцэторул требуе сэ адукэ ла куноштинца копиилор концинутул ши проблемеле жокулуй, регулиле де пуртаре а жукэторилор. Ынвэцэторул ымпарте ролуриле жокулуй ши

репартизязэ пе жукэторь ла локуриле лор. Афарэ де аста, ла ефектуаря лукрулуй прегэтитор, ынвэцэторул преведе кондицииле, ын каре ва авя лок жокул (формация, локул, инвентарул).

Пуртаря конштиентэ а жукэторилор, каре стэпынеск тот одатэ деприндериле мотриче нечесаре пентру жок, дэ путинцэ де а перфекциона жокул, де а-л ымбогэци креатор; интересул партичипанцилор креште симцитор, се мэреште ши инфлуеица едукативэ а жокулуй.

Требуе сокотитэ дрепт грешала ынвэцэторулуй, кынд ел чере респектаря ын жок а уней регуль оарекаре, неадукунд ла куноштинца жукэторилор нечеситатя ей. Ын урма неынцележерий уней регуль еа есте кэлкатэ де кэтре жукэторь; аста дуче ла ун жок неинтересант, яр кыте одатэ кяр ши нечинстит.

Жукэторий требуе сэ се деприндэ а се дескурка ын проприиле сукчесе ши грешель ши сэ поатэ анализа пуртаря ши акциуниле товарэшилор. Аста ва фаче посибилэ десэвырширя капачитэцилор ши деприндерилор персонале. Де екземплу, елевул арункэ грешит минжя; луй ый есте ушор сэ-шь ындрепте грешала, дакэ ел ынцележе, ын че констэ грешала акциунилор сале. Ынсэ дакэ ел копие ын кип механик пе ынвэцэтор, апой ый ва вени ку мулт май греу сэ-шь репаре грешала.

Атитудиня конштиентэ фацэ де проприиле фапте ши акциунь ва ажута елевилор сэ фолосяскэ куноштинцеле ши деприндериле кэпэтате ын оръче кондиций де вяцэ. Ынвэцэторул акордэ о маре атенцие ачестей латурь инструктиве а лекциилор; ел е датор сэ едуче ла елевь ынкредеря ын проприиле путерь ши воинца ын ынвинжеря греутэцилор, ын резолваря проблемелор пусе ын фаца луй,

Жокул требуе сэ декургэ ку ун спирт, о активитате ши о инициативэ максималэ а копиилор.

Жокул, ын каре жукэторий ышь пот манифеста активитатя лор креатоаре, контрибуе ла едукаря оаменилор активь, организаторилор. Фолоситоаре сынт нумай ачеле жокурь, ын каре се чер де ла жукэторь сфорцэрь пентру ынвинжеря обстаколелор, греутэцилор ын каля спре атинжеря целулуй.

Жукэторий требуе сэ манифесте о маре активитате: сэ-шь салвезе товарэший, сэ-й сусцинэ ынтр'ун момент греу, сэ ее парте ла акциуниле комуне але ынтрегулуй колектив. Дынд о маре ынсемнэтате едукэрий активизмулуй ын активул копилэреск де жок, П. Ф. Лесгафт спуня: «Пентру ка чей че се окупэ ку жокул сэ се деприндэ даторитэ луй ку активитатя индепендентэ, ши пентру а сусцине ынтре ей импортаица опинией публиче, а симцулуй товэрэшией, инсуфлат де адевэр, е нечесар, ка ей сингурь сэ кондукэ мерсул жокулуй ши сэ суправегсзе екзекутаря екзактэ а регулилор адаптате».

Активизмул ын жок ал елевилор. се ридикэ, дакэ ей ынсушеск бине жокул. Фоарте фолоситоаре есте репетаря жокулуй; ла жукэторь се ридикэ ынцележеря проприей пуртэрь, се десэвыршеск деприндериле мотриче. Елевий девин май активь ын жок, компликэ регулилэ векь, креазэ ной варианте де жок (ымпреунэ ку ынвэцэторул сау суб контролул луй).

Дакэ копий сьнт интересаць ын жок, ей партичипэ ла ел фоарте актив. Де ачея ла алежеря жокуруилор требуе сэ цинем конт де дезволтаря копиилор, де прегэтиря лор, де партикуларитэциле де вырстэ.

Кондукэторул требуе сэ-й ынвесе пе копий сэ жоаче синестэтэтор. Ла ынчепут ле ынкрединцязэ ролурь де арбитру. Трептат жукэторилор ли се дэ тот май мултэ индепенденцэ ла организаря екипелор ши ла арбитраре, Кэпитаний алешь кондук акциуниле екипелор, яр арбитрул, алес динтре партичипанць, суправегязэ респектаря ынтокмай а регулилор. Ынвэцэторул ын время жокулуй дэ индикаций арбитрулуй, яр дупэ терминаря жокулуй фаче тоталурилэ луй. Ел урмэреште де асеменя дозаря жокулуй ши ын анумите казурь коректязэ пуртаря жукэторилор.

Кынд копий вор ынсуши жокул ши вор фи бине униць ын жок, ынвэцэторул поате ынкрединца ролул де кондукэтор унуя дин жукэторь. Ынсэ аста ну ынсямнэ, кэ жокурилэ копиилор, кынд жоакэ синестэтэтор, требуе сэ айбэ лок фэрэ суправегеря педагожикэ. Тоатэ активитатя копиилор, инклюдив ши чя де жок, требуе сэ фие ындрептатэ де педагожь сау пэринць.

Есте нечесар де а да копиилор о ынкипуире жустэ деспре жок; фэрэ аста е де некончепут активитатя лор конштиентэ ши активэ ын жок.

Де ла ынвэцэтор се чере о експликаре пластикэ а жокулуй, пентру ка ын конштиинца жукэторилор сэ ее наштере кипуриле ши ролуриле нечесаре. Ку кыт май пластикэ есте повестиря, ку атыт май ушоарэ есте репродучеря концинутулуй ей.

Пластичитатя повестирий есте нечесарэ май алес пентру копий де ыврста школарэ инфериоарэ ши мижлочие ла експликаря жокурилор ку субъект. Аста ва ажута копиилор сэ ынсушаскэ май бине ролуриле сале.

Експликаря жокулуй требуе сэ фие амэнунцитэ, сэ превадэ тоате ынтымплэриле посибиле. Тотуш о експликацие амэнунцитэ а жокулуй ну есте тотдяуна ла локул ей; о експунере пря амэнунцитэ а концинутулуй коплешеште активизмул жукэторилор, мэржинеште мунка либерэ де гындирие а копиилор.

Де мулте орь ынвэцэторул ла ынчепут лэмуреште принципалеле моменте але жокулуй, пентру ка елевий сэ айбэ путинцэ де а дезвэлууи пе кале креатоаре деталииле жокулуй. Акордаря уней анумите либертэць жукэторилор ле дэ путинцэ сэ фолосяскэ проприиле капачитэць.

Ун кымп ларг а аутоактивитэций креатоаре а копиилор се акордэ ын жокуриле ку субъект, каре н'ау регуль стрикт регламентате. Ын жокуриле ку элементе sportive, унде есте ун маре нумэр де регуль, аутоактивитатя креатоаре а елевилор поате фи манифестатэ нумай ын комбинацииле де тактикэ, ын резолваря индепендентэ а ынвинжерий греутэцилор, обстаколелор ын жок, ын организаря ши арбитраря жокулуй.

Пентру ка жукэторий сэ ынсушаскэ май бине концинутул жокулуй, се рекомандэ ка сэ фие демонстрате унеле моменте але жокулуй, Демонстраря требуе легатэ ку експликаря жокулуй сау а анумитор моменте але луй, ынсэ де а рекурже ла еа се рекомандэ ла ынвэцаря жокурилор ной сау ла ынтродучеря регулилор ной. Дакэ жокул се репетэ, апой е май бине де а рестабили ын мемория елевилор челе ынвэцате прин авертисменте вербале ши нумай ын

казурь ексчепционале де-а фолоси демонстраря (ын интерпретаря жукэторилор ынсэшь).

Експликаря жокулуй фэрэ демонстраре суплиментарэ е перчепутэ греу де копий де вырстэ прешколарэ. Де ачея аич де мулте орь жокул есте арэтат ын ынтрежиме (демонстраря сукчесивэ а моментелор жокулуй сау демонстраря ынтрегулуй жок ын интерпретаря алтей трупe мичь де копий).

Ла лекцииле ку копий де вырста школарэ инфериоарэ ынвэцэторул требуе сэ арэте кытеодатэ унеле эпизоаде орь методе але жокулуй.

Ла лекцииле ку елевий де вырста школарэ супериоарэ се рекомандэ де а рекурже рар ла демонстраря анумитор моменте де жок; ла ачастэ вырстэ елевий перчеп дестул де ушор жокул дин кувинте (дакэ-й нечесарэ демонстраря, апой май бине де-а фаче аста ку путериле елевилор). Демонстраря есте нечесарэ атунч, кынд се чере репродучеря екзактэ а техничий анумитор прочедее, фолосите ын жок. Аша, де екземплу, дакэ жокул «Ну да минжя кондукэторулуй», се фолосеште ка прегэтире пентру баскетбол, есте нечесар де а арэта екзакт техника арункэрий минжий.

Ын унеле жокурь компликате с нечесар де-а арэта, кум се пласязэ жукэторий, кум се фаче скимбул локулуй. Демонстраря, ынсоцитэ де експликаций, дэ путинцэ елевилор сэ-шь десэвыршаскэ мишкэриле, сэ ле анализезе. Пентру а арэта прочедееле жокулуй, кытеодатэ ынвэцэторул я парте ла ел (аратэ техника мишкэрий ку минжя сау кум требуеск екзекутате екзерчицииле).

Ла ынвэцаря жокурилор мобиле требуеск фолосите материалe дидактиче: инвентарул, фотографииле анумитор моменте але жокулуй, десемнеле, пе каре-й зугрэвитэ репартизаря жукэторилор ши маркаря теренулуй.

Ынвэцаря жокурилор мобиле се фаче дупэ планул, елаборат ын кореспундере ку програмеле де едукацие физикэ (а школилор мижлочий, школилор де месерий ши а.).

Планул се фаче пентру о анумитэ периодэ (квартал, жумэтате де ан, ан).

Ла база планификэрий требуе сэ фие пусэ акумуларя трептатэ а куноштинцелор ши деприндерилор ынтр'о консекутивитате анумитэ ку

респектаря сукчесиуний методиче, ши тотодатэ се я ын консидацые эффективул елевилор, партикуларитэциле лор де вырстэ ши регуларитатя дезволтэрий физиче.

Ку елевий класелор I ши II се петрек, деобичей, жокурь ку субъект, ку пущине регуль. Проблема педагожикэ де базэ есте едукаря деприндерилор элементаре де пуртаре а жукэторилор ын коллектив: сэ штие сэ алерже ын коллектив; сэ акционезе дупэ семнал; сэ поатэ ынтра симултан ши репедэ ын жок; сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй, сэ ну фугэ песте границеле стабилите ши а. м. д. Ынвэцэторул е датор сэ дезволте ши сэ ынтэряскэ деприндериле элементаре ла алергэрь. ла сэритурь, ла трансмитеря минжий марь ши мичь, ла мержеря ку ритм вариат, ла ынвинжеря обстаколелор симпле.

Ку елевий класелор III ши IV пот фи петрекуте жокурь май компликате ку ымпэрциря ла екипе, ку элементе де спорт. Се ивекс ной проблеме педагожиче: едукаря акциунилор комуне координате пентру атинжеря целулуй; едукаря симцулуй приетенией; дезволтаря капачитэций де аутоапречиере ши апречиере объективэ а путерий товарэшилрр; капачитатя де а организа о екипэ, капачитатя де а петрече ун жок ку товарэший; дезволтаря ши ынтэриря деприндерилор ла фугэ, сэритурь, ынвинжеря обстаколелор, арункаря ши приндеря минжий марь, десэвырширя путерий ын комбинаре ку дибэчия ши витеза, дезволтаря ориентэрий пе терен.

Ла ынвэцаря жокуруилор мобиле ку елевий класелор V—VII се преведе куноаштеря трептатэ ку структура май компикатэ а жокуруилор, десэвырширя прочедеелор техиче sportive, метода индивидуалэ де репартизаре а ролурилор. Пот фи ынаинтате проблеме педагожиче ши май компликате: едукаря симцулуй де рэспундере пентру проприул коллектив; капачитатя де а ымпэрци ролуриле ши даторииле пе екипе; едукаря капачитэций де апречиере объективэ а анумитор ситуаций але жокулуй ши а пуртэрий жукэторилор; едукаря спиритулуй де обсервацие ши а витезей ын жок; едукаря деприндерилор организатоаре ши а деприндерилор де а арбитра ын жокуруиле

семиспортиве; десэвырширя путерий ын комбинаре ку дибэчия, юцала ши резистенца.

Тоате лекцииле ку привире ла жокуриле мобиле требуе сэ фие легате уна ку алта. Куноштинцеле ши деприндериле, кэпэтате ла лекций, требуе сэ се супрапукэ пе челе пречеденте, яр челе пречеденте сэ фие ынтэрите прин алтеле, ной. Афарэ де аста, кондукэторул цине конт де куноштинцеле ши деприндериле кэпэтате де копий ын тимпул лекциилор дс жимнастикэ, спорт, ын прочесул алтор лекций, прекум ши де деприндериле, кэпэтате де копий ын вяца де тоате зилеле.

Жокуриле требуе сэ кореспундэ нивелуяуй де дезволтаре ши путерилор жукэторилор.

Фиекаре жок требуе сэ фие де аша о греутате, ка елевул, депунынд сфорцэрь ындеажунс, сэ поатэ ынвинже греутэциле, че стау ын каля атинжерий целулуй. Жокул, ын каре жукэторул ну ынтымпинэ ынвинжеря орькэрор греутэць, ну келтуеште сфорцэрь, ну-й интересязэ пе копий ши н'аре валoare педагожикэ, фииндкэ ну дезволтэ калитэциле де воиичэ ши капачитэциле елевилор.

Акчесибилитатя материалулуй де жок аре о маре ынсемнэтате пентру едукация ынкредерий ын проприиле путерь.

Жокуриле неакчесибиле елевилор, фак ынвэцаря лор формалэ, скад интересул фацэ де жокурь ши стрикэ путериле елевилор. Аша, де екземилу, дакэ ынвэцэторул, стэруиндусе сэ-й адукэ пе копий кыт май репедэ ла жокуриле спортиве, ва да кяр дин класа 1 жокурь компликате дупэ структура лор, ку элементеле спортиве, апой дин аста ну ва еши нимик бун. Елевий, дин причина непрегэтирий лор ну вор путя ынсуши деприндериле, нечесаре ын жокул дат, яр мишкэриле песте путере пот адуче даунэ сэнэтэций копиилор.

Ын жокурь требуе сэ дэм сарчинь, каре сэ кореспундэ путерилор ши прегэтирий копиилор. Дименсиуниле инвентарулуй, теренулуй, дурата жокулуй требуе сэ фие акчесибилэ пентру копий.

Е нечесарэ метода индивидуалэ фацэ де елевь. Требуе сэ куноаштем пе фиекаре елев, калитэциле ши неажунсуриле луй. Фоарте ынсемнатэ есте

ымпэрциря дряптэ а ролурипор ын жок, кореспунзэтор путерилор ши посибилитэцилор партичипанцилор. Требуе сэ ындемнэм елевул рушинос сэ партичипе актив ла жок, сэ пресынтымпинэм жокул брутал, сэ ажутэм пе копийй слабь сэ ынвингэ греутэциле ын жок.

Ла ынвэцаря жокурипор требуе сэ тречем де ла челе май акчесибиле ла челе май пуцин акчесабиле.

Требуе сэ ынчепем ыпвэцаря де ла жокуриле ушоаре ши симпле ши сэ тречем ла жокуриле компликате ши греле.

Май ушоаре сынт ачеле жокурь ку организаря симплэ а колективулуй де жукэторь фэрэ ымпэрциря ын екипе. Ын ачесте жокурь регулиле сынт симпле ши пуцине ла нумэр; ын легэтурэ ку аста конфликтеле де жок се резолвэ репеде.

Май греле сынт жокуриле ку ымпэрциря ын екипе, каре чер манифестаря релациилор май компликате ынтре жукэторь. Регулиле ын еле сынт май мулте ши май компликате. Резолваря конфликтелор жокулуй чере де ла жукэторь персеверенцэ. Греутатя материалулуй де жок депинде ши де концинутул мотор ал жокулуй. Май ушоаре сынт ачеле жокурь, каре-с конструите пе мишкэрь симпле натурале. Ын жокуриле май греле мишкэриле компликате се комбинэ симултан ку кытева деприндэрь, каре чер антренамент спечиал.

Тречеря де ла симплу ла компус дэ посибилитате педагогулуй сэ урмэряскэ, кум ынсушеск елевий прочедееле ной але жокулуй. Фиекаре жок ноу требуе сэ презинте о ноуэ етапэ дупэ греутате. Пентру а ажунже ла ачаста, елевул требуе сэ факэ о оарекаре сфорцаре, сэ ынвингэ обстаколул. Ындатэ че ел а ынвине ачесте обстаколе, еле требуеск компликате ши астфел де а ынTRODуче жокурь тот май компликате.

Тречеря де ла симплу ла компус контрибуе ла интересаря копиилор ын жок. Ын ачелаш тимп требуе де сублиният, кэ о тречере пря лентэ де ла симплу ла компус ну едукэ ла елевь персеверенцэ ын чей че привеште атинжеря целулуй. Де ачей ынвэцэторул, респектыпд ачестэ регулэ, требуе сэ цинэ конт де ефективул жукэторилор, де интереселе ши диспозиция лор.

Е нечесарэ де асеменя ши сукчесивитатя тречерий де ла куноскут ла некуноскут.

Ынвэцаря жокурилор ной требуе сэ фие базатэ пе материалул де акум куноскут. Аша, де екземплу, дакэ копийй ау ынвэцат жокул «Плоичикэ», е май ушор сэ ынвэце жокул «Дой жериль» (ачесте жокурь сынт фоарте асемэнэтоаре дупэ структурэ). Дупэ жокул «Дой жериль» е ушор сэ ынвэце «Каракуделе ши штюка», тот асемэнэтор дупэ конструкторе, дар май компликат дупэ регуль.

Ла ынвэцаря жокурилор май требуе сэ авем ын ведере капачитэциле, куноштинцеле ши деприндериле, каре де акум сынт ынсушите де елевь.

Легэтура ынтре куноскут ши некуноскут аре лок ши ын ачел каз, кынд ынвэцэторул ымпарте жокуриле ын аша фел, ка ла тряпта урмэтоаре а ынвэцэрий жокурилор ной сэ се репете челе векь сау ын жокуриле ной сэ се репете элементеле челор векь ынтр'о формэ май компликатэ. Ынвэцынд жокул «Цинта вие» елевий ушор пот трече ла жокул «Вынэторул ши рацеле». Ын ачаста дин урмэ се ынтрэеште деприндеря де арункаре а минжий ын цинта мобилэ, ачеш деприндере, ка ши ын жокул «Цинта вие», ынсэ ын кондициле де луптэ ынтре доуэ колективе. Май департе ачесте деприндерь пот фи десэвыршите ынтр'ун жок ши май компликат «Дуелул».

Ынсуширя трайникэ а деприндерилор ши куноштинцелор преведе прегэтиря мултилатералэ а елевилор. Требуе сэ алежем жокурь вариате. Ын тимпул жокурилор мобиле елевий требуе сэ-шь перфекционезе ши сэ ынтрэяскэ деприндериле ши куноштинцеле, кэпэтате де ей ла лекцииле де жимнастикэ ши де алте екзерчиций физиче.

Аша, де екземплу, пентру а арунка бине шн екзакт минжя ынтр'о дирекције анумитэ, адмитем — товэрэшул ын жокул «Минжя ын аер» требуе сэ фие стэпын пе техника арункэрий минжий, сэ кибзуяскэ ши сэ реакционезе репедэ, алтфел минжя ва фи дегажатэ де кондукэтор. Ын фелул ачеста, пентру а обцине о трэйничие а ынсуширий ачестей ной арункэрь а минжий, елевул требуе сэ айбэ ун рынд ынтрег де деприндерь ши калитэць.

Пентру трэйничия ынсуширий куноштинцелор ши деприндерилор, кэпэтате ын жок, есте нечесарэ репетаря ши ынтэриря систематикэ а лор.

Ла репетаря жокулуй ла копий се десэвыршеск деприндериле ши куноштинцеле.

Ку кыт май бине вор куноаште елевий жокул, ку атыт май десэвыршите девин деприндериле ши пуртаря лор, ку атыт май интересант девине жокул пентру ей. Жокуриле, ын каре копий юбеск сэ жоаче ши де ачея жоакэ дес, ау асупра копиилор о маре инфлуенцэ едукативэ. Ачаста ну ынсямнэ, кэ требуе сэ петречем ку ей нумай жокуриле, преферате де ей. Копий кыте одатэ сынт атрашь фоарте унилатерал де жокурь. Ынвэцэторул требуе сэ алягэ ун анумит нумэр де жокурь, вариате дупэ концинут, каре контрибуе ла дезволтаря мултилатералэ а копиилор деприндере сау алта требуе дезволтатэ ын кондиций диферите, атунч еа поате девени трайникэ. Де ачея ынвэцэторул требуе сэ фолосяскэ жокурь диферите, апликынду-ле ын челе май диферите ымпрежурэрь.

Ынсэ ну требуе сэ ынкэркэм копий ку ун нумэр маре де жокурь. Требуе сэ-й ынвэцэм пе копий сэ ынсушаскэ бине жокуриле, сэ дукэ фиекаре жок пынэ ла перфекцие, вариинд регулиле луй, комплектынду-й концинутул ымпреунэ ку жукэторий.

К. Д. Ушинский скрия, кэ ун педагог репетэ материалул векь ну пентру ка сэ репете челе уйтате, да де ачея, ка прин ачест материал векь, сэ-л ынтэряскэ май трайник пе чел ноу.

Ынвэцынд жокуриле ной, ынтродуцынд ын жок ной деприндерь, требуе тот одатэ сэ ынтэрим ши пе челе векь, ынтрукыт деприндериле ной се капэтэ ши се ынсушеск май ушор пе база челор векь.

Ынсуширя трайникэ а деприндерилор ши куноштинцелор чер ун контрол систематик ал лор. Контролул скоате ла ивялэ неажунсуриле, грешелиле ын деприндериле мотриче ши ажутэ ынвэцэторулуй сэ ле ындрепте. Ын жокурь кыте одатэ се поате обсерва о пуртаре грешитэ а унор жукэторь. Ачест лукру поате фи ушор обсерват прин репетаря жокулуй ши поате фи ынлэтурат де ынвэцэтор.

Лекцииле де жокурь мобиле требуе сэ фие регулате, нумай атунч еле пот да ун результат позитив. Интервалеле ынтре жокурь сынт детерминате де эффективул де ыврстэ ал копиилор, де кондицииле де мункэ. Ку копий де ыврстэ прешколарэ се рекомандэ сэ фие петрекуте жокуриле мобиле ын фиекаре зи

Ын класеле ынчепэтоаре лекцииле де жокурь мобиле ау лок де обичей де доуэ-трей орь пе сэптэмынэ.

Вара ыш табэра де одихнэ, пе теренул де варэ жокуриле ау лок ын фиекаре зи.

Лекцииле де жокурь мобиле чер де ла кондукэтор о прегэтире амэнуцитэ.

Жокул фиксат требуе сэ фие ынсушит бине де кэтре кондукэтор. Ел требуе сэ кибзуяскэ ын преабил тоате вариантеле жокулуй ши пуртаря са ын диферите казурь. Дакэ ынвэцэторул шти бине эффективул де копий ши партикуларитэциле индивидуале але унора дин ей, ел ын преабил скицязэ репартизаря апроксимативэ а ролурилор. Аша, де екземплу, требуе де кибзуит де динаинте, че рол ын жок требуе де дат копиилор май пуцин организаць, каре де обичей ымпедикэ прочесул жокулуй, сау кум де атрас ла партичипаря активэ пе чей май пасивь ши май слабь жукэторь. Есте нечесар де авут де асеменя ын ведере, че моменте ын жок пот трези ун азарт несэнэто, о пуртаре нечинститэ а жукэторилор, ши де кибзуит де динаинте мэсуриле де превенире а ачестор феномене, недорите.

Есте фоарте ынсемнат де а преведя ын жок посибилитатя манифестэрий креацией копилэрешть (май алес ла ыврста школарэ инфериоарэ),

Кондукэторул жокулуй требуе сэ поседе мэстрия едукацией копиилор. Нумай атунч ел поате фолоси жуст жокуриле мобиле.

Дедукций. Пентру резолваря проблемелор едукацией ла ынвэцаря жокурилор мобиле требуе сэ алежем жокуриле, каре дезволтэ форцеле физиче ши минтале, нечесаре ын вяца де май департе. Кондукэторул требуе сэ организезе лекцииле ын аша фел, ка ын прочесул ынвэцэрий жокулуй сэ айбэ лок едукаря ла копий а трэсэтурилор карактерулуй омулуй. Жукэторилор

требуе сэ дэм посибилитатя сэ манифесте о активитате ши индепенденцэ максималэ; аста ажутэ ла едукаря оаменилор активь, бунь организаторь.

Ынвэцаря жокуруилор мобиле требуе сэ фие систематикэ суб контролул ынвэцэторулуй ши медикулуй, цинынд конт де партикуларитэциле де ырстэ ши де секс але жукэторилор. Жокуриле требуе сэ фие акчесибиле елевилор ку кондиция дакэ ей манифестэ сфорцэрь суфичиенте. Ынвэцэтура требуе сэ фие сукчесивэ. Требуе де ынчепут ку жокурь симпле ши ушоаре ши де трекут трептат ла челе компликате ши греле. Ла ынвэцаря жокуруилор ной требуе сэ не базэм пе челе ынвэцате. Пентру ынсуширя ши ынтэриря деприндерилор ши калитэцилор де жок е нечесарэ репетаря систематикэ а жокуруилор ын диферите кондиций. Пентру а обцине ун ефект едукатив позитив ши трайник, требуе сэ петречем регулат лекций де жокурь мобиле. Жокул систематик, аре лок ын грэдиницелe де копий, ын школь, ын институцииле екстрашколаре (ын палателе ши кассле де одихнэ, ын табереле де одихнэ, ын каселе де културэ). Кондукэторул жокулуй требуе сэ поседе куноштинце дин домениул педагожией, сэ поседе мэестрия педагогулуй ын едукаря женерацией.

Кондукэторул жокулуй требуе сэ фие ну нумай ун организатор, чи ши ун едукатор ал копиилор ын прочесул жокулуй.

Даторииле принчипале але кондукэторулуй: 1) сэ алягэ дрепт жокул ын легэтурэ ку проблема пусэ ши ку кондицииле ефектуэрий жокулуй; 2) сэ прегэтыскэ ымпрежурэриле пентру жок; 3) сэ дее жукэторилор о ынкипуире жустэ деспре жок; 4) сэ атрагэ ын жок пе елевь; 5) сэ десфэшоаре инициатива креатоаре а жукэторилор, 6) сэ-й уняскэ пе жукэторь ынтр'ун колектив; 7) сэ-й ынвеце пе копий сэ жоаче синестэтэтор.

## 2.2 ЧЕРИНЦЕЛЕ ФАЦЭ ДЕ ОРГАНИЗАРЯ ШИ ПЕТРЕЧЕРЯ ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ

### 2.2.1 ПРЕГЭТИРЯ КЭТРЕ ЖОК

Алежеря жокулуй. Ынвэцэторул требуе сэ детермине принчипалеле проблеме, пе каре ел ле пуне ынаинте де лекцие, ши ын кореспундере ку еле сэ алягэ жокуриле. Ынтр'ун каз ынвэцэторул симте нечеситатя сэ-й уняскэ пе копий, сэ-й организезе, ын алт каз — сэ десэвыршаскэ диферите калитэць орь деприндерь, ын ал трейля — сэ ажуте дезволтэрий креацией копиилор.

Алегынд жокуриле пентру лекций, ынвэцэторул есте датор сэ цинэ конт де ефективул копиилор, де партикуларитэциле лор де вырстэ, де дезволтаря ши прегэтиря лор физикэ. Де мулте орь жокул бун, ынсэ каре ну кореспунде интереселор ши дезволтэрий копиилор, поате авя о ынсемнэтате едукативэ негативэ.

Аша, де екземплу, дакэ пропунем копиилор де вырстэ школарэ инфериоарэ ун жок де тречере ла чел спортив, компликат дин пункт де ведере организационал, ку элементе греле де техника а поседэрий минжий, апой ун астфел де жок ну поате авя сукчес ла копий ши ле ва супраобоси атенция ши путериле лор. Ши дин контра, дакэ елевилор май марь ле вом пропуне жокурь ку субъект драматизат, ку мишкэрь симпле, каре ну чей де ла ей сфорцэрь пентру ынвинжеря греутэцилор, апой елевий се вор пурта ку непэсаре ши фэрэ пофтэ. фацэ де регуль ши ле вор кэлка.

Ла алежеря жокурилор мобиле ынвэцэторул требуе сэ реясэ дин проблемеле едукацией физиче мултилатерале, сэ цинэ конт де дезволтаря женералэ ши де старя сэнэтэций елевилор, де нивелул поседэрий де кэтре ей а деприндерилор мотриче, де прегэтиря организмулуй копиилор пентру активитатя ынкордатэ ши де кондицииле, ын каре се петрече жокул.

О деосебитэ атенцие требуе сэ акордэм сенсулуй ложик ал жокулуй. Концинутул жокурилор требуе сэ ынрэдэчинэм ын медиул копиилор астфел де жокурь, ын каре тоць копий са`р депринде ку партичипаря активэ ши ар

путя манифеста ши дезволта проприя инициативэ креатоаре. Сынт нечесаре жокуриле, каре едукэ симцул колективизмулуй, приетенией ши алте калитэць морале.

Ла алежеря жокурило требуе сэ авем ын ведере нумэрул копиило. Де екземплу, ын аша нумителе жокурь де масэ поате луа парте ун нумэр немэржинит де копий (пынэ ла 200—300 де копий), ынсэ сынт жокурь пентру 5—10 жукэторь. Жокуриле дин урмэ се нумеск де обичей «индепенденте», пентру кэ еле се фолосеск де копий дин проприя инициативэ ын вяца лор де тоате зилеле (ын курць, пе майдане ши ын алте локурь). Е де дорит, ка ла жокуриле мобиле ын труппе сэ ну фие май мулт де 25—30 партичипанць. Ла лекция ын шкоалэ класа требуе ымпэрцитэ кыте одатэ ын доуэ группе синестэтэтоаре ын аша фел, ка сэ трезим ла копий кыт май мулт активизм ын жок. Ла лекцииле ку елевий пот фи фолосите ши жокуриле де масэ пентру атражеря атенцией елевилор ши креэрий диспозицией виоае. Локул принципал пентру жокуриле де масэ сынт сербэриле, серателе.

Ла алежеря жокулуй требуе сэ авем ын ведере форма петречерий лекциило.

Алежеря жокулуй есте немижлочит легатэ ши ку локул петречерий луй. Де екземплу, ынтр'о салэ, коридор ынгулт пот фи петрекуте жокуриле ку формаций ын линии, жокуриле де типул сэритуруло, унде жукэторий партичипэ ла фугэ пе рынд, жокурь, ын каре дин жукэторь се формязэ группе мичь «Епуреле фэрэ кулкуш», «Спре проприиле стегулеце» ши мулте алтеле.

Ын тимпул плимбэрило, маршруило ши екскурсиило е бине сэ фолосим жокуриле пе терен.

Ын кондицииле де ярнэ пе терен пот фи петрекуте жокурь спечифиче де ярнэ: ку патинеле, ку скиуриле, ку сэнииле сау ку конструкций дин зэпадэ. Дакэ лекцииле ау лок ла аер либер, апой е нечесар сэ цинем сама де температурэ ши де тимп (май алес ярна). Кынд температура е жоасэ се рекомандэ де а петрече жокурь, ын каре тоць партичипанций сынт активь. Ын тимпул пря кэлдурос, вара е май бине де а фолоси жокуриле пуцин мобиле сау жокурь, унде жукэторий партичипэ пе рынд.

Алежеря жокурилор есте легатэ де асеменя ши де презентца материалулуй, инвентарулуй, нечесар пентру жок. Липса инвентарулуй кореспунзэтор пентру жок ши скимбаря имедиатэ а луй ку материал некореспунзэтор, поате кыте одатэ зэдэрнички комплект жокул.

Прегэтир я локлуй пентру жокурь. О деосебитэ ынсемнэтате де асанаре ау жокуриле, че се петрек ла аер либер.

Пентру петречеря жокурилор ла аер либер требуе де прегэтит теренул: де курэцит теренул де ярбэ (мулте жокурь чер маркаря ши нивеларя пэмынтулуй), де-а бэтэтори пэмынтул ку маюл, де а-л акопери ку нисип, де а-л мэржини ку линий стабиле. Ла дистанца де дой метри де теренул де жок прин пэрць требуе сэ фие пусе кытева бэнчь. Форма чя май бунэ пентру терен е чя дрептунгюларэ, лэцимя кэрея е де дорит сэ ну фие май пущин де 8 метри ши лунжимя ну май пущин де 12 метри. Ярна теренул де жок требуе сэ фие курэцит де зэпадэ ши бине бэтэторит. Е бине ка теренул де ярнэ сэ фие ынконжурат ку ун вал де зэпадэ сау ку о кэраре де гяцэ, каре поате фи фолоситэ пентру патинаж, Афарэ де аста пот фи организате локурь стабиле пентру анумите жокурь, ын каре копия юбеск сэ жоаче сингурь, де екземплу, пентру «Лапта русэ» (ын кондиций де варэ) пентру «ефырлязэ» (ын кондиций де ярнэ).

Ынаинте де-а петрече жокуриле требуе фэкутэ ордине пе терен: вара — де а-л мэтура ши де а-л уда, ярна — де а-л курэци де зэпадэ.

Дакэ жокул се петрече пе терен, кондукэторул жокулуй диниинте фаче куноштинцэ амэнуницитэ ку теренул ши ынсямнэ границеле конвенционале пентру жок.

Пентру петречеря жокулуй ын клэдире есте невое де о камерэ дестул де спациоасэ, де о салэ ку вентилацие бунэ. Ынкэперя требуе аериситэ ынаинте де жок, яр подяуа бине фрекатэ сау мэтуратэ. Ын ынкэпере ну требуе сэ фие объекте де присос, че ар путя ымпедика мишкаря жукэторилор.

Пентру одихна челор, каре ес дин жок, требуеск пусе кытева бэнчь, каре пот фи де фолос кыте одатэ ын унеле жокурь.

Инструментул музикал (пиано, пиан) се пуне де обичей ынтр'о парте (ыгнтр'ун колц) ши ын аша фел, ка чел че акомпаниязэ сэ-й поатэ ведя пе жукэторь ын прочесул жокулуй.

Жямуриле ши лэмпиле требуеск акоперите ку пласе.

Прегэтиря инвентарулуй ши а материалулуй дидактик пентру жокурь. Пентру петречеря мажоритэций жокурилор се чер материале дидактиче спечиале, ка: стегулеце, бензь колорате, беце, минжь, буздугане сау попиче, фрыурь, коарде, фрынгий, легэтурь пентру окь. Е де дорит ка инвентарул сэ фие колорат, експресив, пентру а фи бине обсерват ын тимпул жокулуй (аста аре о деосебитэ ынсемнэтате пентру школарь). Инвентарул требуе сэ кореспундэ путерилор жукэторилор. Ну се поате, де екземплу, сэ фие фолосите ын жокуриле школарилор мичь минжиле греле ымплуте, каре ну нумай кэ-с греле пентру ей, дар сынт ши инкомодэ дупэ дименсиуниле лор. Нумэрул инвентарулуй требуе сэ кореспундэ ефективулуй жукэторилор конформ регулилор жокулуй. Дакэ ау лок жокуриле «шкоала минжий», е де дорит, ка фиекаре жукэтор сэ айбэ о минже микэ. Ын унеле жокурь пе екипе сынт нечесаре бензь колорате пентру партичипанций уней екипе, каре й-ар деосеби де партичипанций алтей екипе.

Пентру а ну рецине жокуриле, инвентарул требуе сэ се афле пе локул петречерий жокулуй. Инвентарул се пэстрязэ ынтр'ун лок спечиал ын клэдире сау пе терен. Инвентарул требуе сэ фие ынтотдяуна ынтр'о старе санитарэ бунэ, ел требуе адус регулат ын ордине, атрэгынд ла ачест лукру пе школарь. Есте фолоситор де асеменя де а атраже ку целурь едукативе пе копий ла конфекционаря челор май симпле материале дидактиче пентру жокурь (минжь ымплуте, стегулеце, бензь, беце). Пэстраря инвентарулуй се рекомандэ сэ фие датэ пе сама елевилор.

Ын жокуриле пе терен, пе шес, пе теренуриле де ярнэ ын калитате де материал пентру жок пот фи фолосите кукуружь, зэпадэ ши а. м. д.

Инвентарул се ымпарте жукэторилор нумай дупэ експликаря жокулуй. Ла дистрибуирия инвентарулуй ши ла ашезаря материалулуй дидактик требуеск атрашь ынсэшь копий, урмэринд, ка ынсэрчинэриле сэ се екзекуте репедэ ши

екзакт. Дистрибуирия требуе фолоситэ пентру едукаря ординей, а симцулуй де организаре.

Маркаря теренулуй. Прегэтинд инвентарул, требуе сэ маркэм теренул пынэ ла ынчеперя жокулуй. Аста-й фоарте ынсемнат ын ачеле казурь, кынд маркаря теренулуй чере мулт тимп, де екземплу, ын жокуриле елевилор марь, жокуриле де тречере ла челе sportive. Дакэ ынсэ маркаря теренулуй ну е компликатэ, еа поате фи фэкутэ одатэ ку експунеря концинутулуй жокулуй. Аша, де екземплу, се прочедязэ ла жокуриле елевилор мичь, унде де обичей требуеск маркате уна-доуэ границе але «мэрий», «касей» ши а. м. д. Ши ын ачест каз пот фи маркате границеле пынэ ла ынчеперя експликэрий, яр повестинд, а се рефери ла границеле маркате. Пентру унеле жокурь, ка де екземплу, пентру «лапта русэ» пентру «дуел», се фак де обичей маркэрь перманенте але теренулуй. Аста-й ушор де ынфэптуит аколо, унде авем ун териториу маре сау ун терен стабил пентру жокурь.

Границеле требуе сэ фие бине маркате. Копиилор, атрашь де жок, ле есте фоарте греу сэ респекте границеле конвенционале, дакэ еле-с маркате слаб. Се рекомандэ, ка ын ынкэперь маркэриле сэ фие фэкуте ку кретэ. Пе терен границеле сынт трасе пе пэмынт ку объекте аскуците, ку ун бэц; пентру жокуриле, че се репетэ дес, се фак де обичей границе — линий, каре се ымплу ку кретэ.

Линииле границелор пентру жокуриле ку алергэрь ын дебандадэ, ку сэритурь, ну се маркязэ май апроапе де трей метри де ла гардул, перетеле сау объектул, де каре копий с'ар, путя лови. Аста-й ынсемнат май алес ын жокуриле ку сэритурь, кынд о маре групэ де жукэторь фуг симултан песте граница унея дин «касе», яр «каселе» се афлэ ла дистанце скурте опусе але теренулуй.

### 2.2.2. ПЕТРЕЧЕРЯ ЖОКУЛУЙ

А шезаря жукэторилор ши локул кондукэторулуй ын время експликэрий жокулуй. Ынчепынд сэ експличе жокул, кондукэторул требуе сэ ашезе пе

копий ын аша фел, ка ей сэ поатэ ведя бине пе кондукэтор ши сэ аскулте повестиря луй. Чел май бине-й де а аранжа копий ын аша о позиции, дин каре ей требуе сэ ынчапэ жокул. Дакэ пентру петречеря жокулуй се чере формация де черк, апой кондукэторул, пентру а трансмите школарилор концинутул жокулуй, се ашазэ ынтре партичипанць, дакэ ей сынт пуцинь, сау есе ку ун пас дой спре чентру, дакэ нумэрул де жукэторь е маре (ын жокуриле де масэ). Ну се поате де стат ын чентрул черкулуй, деоарече атунч о жумэтате дин жукэторь се вор афла ын спателе кондукэторулуй ши атенция лор ва фи абсентэ. Атунч, кынд жукэторий сынт ымпэрциць ын доуэ екиле ши-с аранжате уна ын фаца алтея ла о дистанцэ релатив микэ («Петишоаре ын марш», «Доуэ табере», «Провокаря»), ла експликаря жокулуй амындоуэ екипе требуеск апропияте уна де алта, яр дупэ повестире а-й дуче ла границеле «каселор» лор. Кондукэторул, експликынд жокул, се дэ ынтр'о парте ши експликэ кынд уней екипе, кынд челейлалте.

Дакэ жокул се ынчепе ку мишкэрь ын дебандадэ (де типул жокулуй де-апринселя), апой копий пот фи аранжаць ын фланк ын казул, кынд ей сынт пуцинь, сау пот фи групаць лынгэ сине, ынсэ ын аша фел, ка тоць сэ-л вадэ ши сэ-л аудэ бине пе кондукэтор.

Ну се поате сэ-й ашезэм пе копий ку фаца ла соаре сау ла ун извор де луминэ (ын ынкэпере): соареле ый ва ымпедика пе жукэторь сэ-шь вадэ кондукэторул, ши ей вор перчепе рэу експликация жокулуй. Кондукэторул требуе сэ стее пе ун лок бине вэзут пезиш сау ын чел май рэу каз ку фаца ла луминэ, ши требуе сингур сэ-й вадэ пе тоць.

Е к с п у н е р я ж о к у л у й. Сукчесул жокулуй ынтр'о маре мэсурэ. депинде де фаптул, кум есте експликат копиилор. Ынчепынд сэ повестяскэ кондукэторул требуе сэ-шь ынкипуе клар ынтрегул жок. Повестиря май ынтый де тоате требуе сэ фие ложикэ, консеквентэ, пентру каре фапт е нечесар де-а фаче планул експликэрий жокулуй. Се рекомандэ сэ се цинэ де урмэторул план ал експунерий: 1) де нумиря жокулуй, 2) репартизаря жукэторилор, 3) мерсул жокулуй, 4) резултатул жокулуй, 5) регулиле

жокулуй. Ун астфел де план дэ путинцэ де а дезвэлуи педеплин ши консекутив концинутул жокулуй.

Повестиря требуе сэ фие скуртэ. Ка ексчепцие пот серви жокуриле ку драматизэрь ын класеле мичь, каре пот фи повестите суб формэ де повешть ынтр'о формэ пластикэ ши каптивантэ. Повестиря требуе сэ фие динамикэ. Ну се кувине де а повести жокул пря таре. Май бине е де а повести лиништит, униформ, ынсэ ын унеле казурь се поате де а скэдя сау де а ридика тонул пентру а акцентуа о оарекаре парте а повестирий.

Пентру о май бунэ ынсушире а жокулуй се рекомандэ ка повестиря сэ фие ынсоцитэ де демонстрэрь. Еа поате фи некомплектэ: се аратэ унеле жестурь ши мишкэрь. Ынсэ путем рестабили ынтокмай унеле моменте ши прочедее май компликате. Ла демонстрэрь се рекомандэ сэ атражем ши пений партичнпанць ай жокулуй.

Експликынд жокул, кондукэторул тотдяуна цине конт де диспозиция копиилор. Дакэ ынвэцэторул обсервэ, кэ атенция фацэ де повестире а слэбит, ел скуртязэ експликация сау о фаче май вие ши май пластикэ. Дакэ дупэ повестире ла уний партичипанць се наск ынтребэрь, апой ла еле кондукэторул требуе сэ рэспундэ, адресынду-се кэтре тоць жукэторий.

Жокул требуе сэ фие повестит нумай атунч, кынд копий се жоакэ пентру прима датэ. Ла репетаря луй се аминтеште нумай концинутул де базэ ал жокулуй, се експликэ регулиле ши прочедееле суплиментаре.

Алежеря кондукэторилор. Алежеря кондукэторилор се поате фаче пе диферите кэй.

Дупэ нумиря кондукэторулуй. Ынвэцэторул сингур нумеште пе кондукэтор. Супериоритатя ачестей методе: кондукэторул есте алес де обичей чел май потривит; ачастэ методэ есте чя май рапидэ дин пункт де ведере ал тимпулуй. Ачаста аре ынсемнэтате ла лекцииле де екзерчиций физиче. Партя иегативэ а ачестей методе есте ачея, кэ копий ну яу парте активэ ла алежеря кондукэторулуй. Ын казул де фацэ инициатива лор есте реприматэ.

Ачастэ методэ се фолосеште де обичей атунч, кынд копий ну сынт куноскуць ынтре ей, прима датэ сынт адунаць ла ун лок, прекум ши атунч,

кынд есте пущин тимп пентру жок сау кынд ынвэцэторул требуе сэ нумяскэ кондукэтор пе ун партычипант фиксат динаинте. Ла нумиря кондукэторилор ынвэцэторул требуе сэ жустифиче пе скурт алежеря са, пентру а ну да копиилор претекст сэ крядэ деспре пэртиниря луй фацэ де уний елевь.

Есте ши метода алежернй кондукэторулуй ла сорць. Сорций пот авя лок прин нумэраре («нумэрэтоаре»). Копий се аранжязэ ын черк ши ынчеп о оарекаре «нумэрэтоаре», ла пронунцаря фиекэруй кувынт ей аратэ пе рынд жукэторул. Асупра кэруя каде ултимул кувынт ал нумэрэтоарей, ачела девине кондукэтор: Сау, дин контра, ачест жукэтор есе дин черк, ши нумэраря континуэ пынэ кынд рэмыне ун партичипант, каре ши девине кондукэтор.

Ачастэ методэ есте скуртэ дупэ тимп. Де «нумэрэторь» се фолосеск десеорь ла петречеря жокуруилор ын афарэ де лекций. Ын казурь апарте еле пот фи апликате ши ла лекций ын аша фел, ка пентру а-й линишти ынтрукытва пе уний копий дупэ «ексчитаре» путерникэ. Апликаря «нумэрэторилор» ку текст бине гындит контрибуе ла дезволгаря ворбирий копиилор.

Сорций пот фи трашь прин метода «мэсурэрий пе бэц».

Ун партичипант апукэ бэцул де жос, дупэ ел апукэ ку мына алт жукэтор, апой ал трейля, ши ын фелул ачеста бэцул есте апукат тот май сус. Чине апукэ вырфул бэцулуй ын аша фел, ка сэ-л поатэ цине сау чине акоперэ бэцул ку палма, ачела девине кондукэтор.

Суб формэ де сорць поате фи апликатэ арункаря. Кондукэтор девине ачела, каре ва арунка май департе декыт тоць бэцул, пятра, каре арункэ май сус минжя ши а. м. д. Ачастэ методэ чере мулт тимп ши поате фи фолоситэ ла петречеря жокуруилор ла аер либер ын афарэ де лекций.

А л ежеря кондукэторилор, петрекутэ прин астфел де методе, е ынтымплэтоаре.

Ачесте методе де мулте орь се фолосеск де копий ла петречеря синестэтэтоаре а жокуруилор, фииндкэ еле ну трезеск гылчава ын чея че привеште алежеря кондукэторилор.

Уна дин челе май потривите методе де алежере а кондукэторулуй есте алежеря луй декэтре ынсэшь елевь. Ачастэ методэ е фоарте позитивэ дин пункт де ведере педагожик, скоате ла ивялэ доринца колективэ а копиилор, ши ка резултат кондукэторул есте алес чел май демн. Ачастэ методэ се апликэ ку greu принтре копийй слаб организаць, фииндкэ кондукэторий се алег де мулте орь ну дупэ капачитатя де а жука, Ну дупэ капачитэциле персонале, да суб пресиуня челор май путерничь дин групэ, а челор май инсистенць сау а челор че се букурэ де о май маре инфлуенцэ асупра копиилор ын виртутя анумитор ымпрежурэрь.

Ынвэцэторул поате рекоманда копиилор кандидатуриле дорите: «Алежець пе чей, каре фуг май бине, каре нимереск май бине ын цинтэ» ши а.м.д.

Есте бине де а стабили о ордине сукчесивэ ын алежеря кондукэторулуй ын аша фел, ка фиекаре партичипант сэ поатэ дуче о анумитэ рэспундере ын жок. Ачест фапт фоарте мулт контрибуе ла едукаря симцулуй де организаре ши аутоактивитате ши активизязэ пуртаря кяр ши а копиилор пасивь ши тимизь. Кондукэторий пот фи нумиць дупэ р е з у л т а т е л е жокулуй премергэтор. Ын калитате де стимул ал кондукэторилор се алеже чел май истец сау май ажер ла минте дин жукэторь, ачела, каре н'а путут фи принс. Ачастэ методэ требуе сэ фие куноскутэ май динаинте партнчипанцилор, пентру ка ей сэ тиндэ де а манифеста ын жокурь ындемынаря ши ажеримя лор. Партя негативэ а ачестей методе есте ачея, кэ ын ролул кондукэторулуй ну вор путя фи жукэторий слабь сау май пущин дезволтаць.

Тоате методеле арэтате май сус де алежере а кондукэторилор требуеск рындуите ын депенденцэ де проблема педагожикэ, пе каре о пуне ын фаца са ынвэцэторул, де кондицииле ши карактерул жокулуй, де нумэрул жукэторилор ши диспозиция лор.

Ы м пэрциря ын екипе. Ымпэрциря жукэторилор ын группе поате фи ефектуатэ дупэ диферите методе.

Ымпэрциря жукэторилор дупэ апречиеря кондукэторулуй. Кондукэторул, куноскынд бине жукэторий, формязэ екипе, егале дупэ путерь. Жукэторий ну

яу парте активэ ла алежеря кондукэторулуй. Ачастэ методэ се апликэ ла жокуриле sportive ши мобиле компликате але адолесченцилор де вырста школарэ супериоарэ.

Жукэторий пот фи ымпэрциць ын труппе прин нумэраре: а-й аранжа ын фланк, а-й енумэра («унул, дой») ши а стабили, кэ примеле нумере вор фаче парте динтр'о екипэ, яр нумереле дой — дин чялалтэ. Ын фелул ачеста ей пот фи ымпэрциць ши ын 3—4 екипе. Ачастэ методэ е чя май рапидэ дин пункт де ведере ал тимпулуй.

Жукэторий пот фи ымпэрциць ын группе ши пе каля маршулуй фигуратив сау пе каля тречерий дин фланк кыте унул ын рындурь, ынсэ ын фиекаре рынд сэ фие атыця оамень, кыць сынт нечесарь пентру о екипэ де жок. Эффективул екипелор прин ачастэ методэ, ка ши прин чя премергэтоаре (пе каля енумэрэрий) есте ынтымплэтор ши негал дупэ форце. Амбеле методе сынт фоарте комодэ пентру жокуриле, че се петрек ла лекций, деоарече еле сынт де лунгэ дуратэ ши дау путинцэ де а трече организат де ла ун фел де екзерчиций ла алтеле.

Фоарте бунэ е метода ымпэрцирий ын екипе дупэ ынцележере. Копий ышь алег кэпитаний ши, ымпэрцинду-се ын перець (апроксиматив егале), се ынцелег, чине че ва фи ши се апропие де кэпитань, каре ый ши алег дупэ нумире. Прин аша о ымпэрцире екипеле де обичей сынт апроапе тотдяуна егале дупэ путерь. Ачастэ методэ есте фоарте юбитэ де копий, фииндкэ еа ынсэшь есте ун фел де жок, ынсэ чере мулт тимп, ши де ачея еа поате фи апликатэ ын афарэ де лекций, ла плимбэрь, экскурсий, ын черкурь ши а. м. д. Ачастэ методэ де ымпэрцире ын екипе е бине сэ фие апликатэ ку елевий де вырста школарэ инфериоарэ ши мижлочие.

Метода де нумире а кэпитанилор. Копий алег ла ынчепут дой кэпитань, кэпитаний ынчеп сэ-шь алягэ пе рынд, ын екипэ жукэторий. Ачастэ методэ де ымпэрцире е дестул де рапидэ ши екипеле сынт егале дупэ путере. Дин пункт де ведере педагожик партя негативэ а ачестуй прочедеу де алежере есте, кэ пе жукэторий слабь фиекаре кэпитан ый еа фэрэ пофтэ, аста дуче десеорь ла мыйий ши чяртэ ынтре жукэторь. Ачест неажунс поате фи

ынтрукытва слэбит, фэрэ ка ачастэ алежере сэ фие дусэ пынэ ла капэт, дар алегынд пе чей рэмашь прин енумэраре. Метода де нумире а кэпитанилор поате фи апликатэ нумай ку елевий де вырста школарэ супериоарэ.

Ын сфыршит, пот фи ши екипе перманенте. Аста е карактеристик пентру жокуриле sportive.

Тоате ачесте прочедее де ымпэрцире ын екипе требуе сэ фие апликате ын конформитате ку карактерул жокурилор, прекум ши ку диферителе кондиций де петречере а жокулуй.

Н у м и р я а ж у т о р и л о р. Пентру суправегеря екзекутэрий регулилор ши пентру евиденца резултателор жокулуй, прекум ши пентру дистрибуирия инвентарулуй ши фиксаря материалелор ынвэцэторул ышь поате алеже ажуторь. Ажуторул есте вииторул организатор ал жокулуй. Ажуторул требуе сэ се деприндэ сэ айбэ атитудине объективэ фацэ де жукэторь. Пентру ажуторул ынвэцэторулуй ла петречеря жокулуй пе терен е де дорит сэ фие атрашь копияй, че ау де акум експериенцэ ын ачесте жокурь. Ка ажуторь пот фи нумиць де асеменя елевий елибераць темпорар, копияй слабь, пентру а-й атраже ла о партичипаре дупэ путериле лор.

Кыте одатэ пентру организаря пуртэрий копиилор пуцин ордонаць сау песте мэсурэ де активь, ей сынт алешь ын ажуторул ынвэцэторулуй.

Ажуторай се алег де ынвэцэторь ла ынчепутул жокулуй (пынэ ла аранжаря жукэторилор) сау дупэ експликаря жокулуй ши алежеря кондукэторилор. Аста депинде де карактерул жокурилор ши де проблемеле, каре требуе сэ фие резолвате ын прочесул жокулуй.

Дакэ жокул е стабилит фоарте виу, чея че чере де ла жукэторь путере ши резистенцэ, ка, де екземплу, «Урший албь» ынвэцэторул де динаинте нумеште пе копияй слабь дин пункт де ведере физик ын калитате де ажуторь. Дакэ ынсэ се петрече жокул ку ымпэрциря ын екипе, ка, де екземплу. «Дуелул» ажуторий пот фи алешь дупэ експликаря жокулуй, циньнду-се самэ де нумэрул жукэторилор ши де прегэтиря лор. Пентру жокуриле, че ау лок пе терен, ажуторий сынт нумиць де динаинте.

К о н д у ч е р я ж о к у л у й. Ынсуширя жокулуй ши пуртаря копиилор ын тимпул жокулуй ынтр'о маре мэсурэ депинде де кондукэтор.

Жокул ынчепе дупэ ун семнал конвенционал: (о командэ, флуерэтурэ, о бэтае де палме, о мишкаре ку мына сау ку стсгуецул), семналул се дэ дупэ че кондукэторул с'а конвинс, кэ тоць жукэторий ау ынцелес концинутул жокулуй ши ау окупат челе май комодэ локурь. Границеле конвенционале требуе сэ фие де акум трасате, яр инвентарул пентру жок ымпэрцит ши аранжат, конформ регулилор жокулуй.

Кондукэторул кяр де ла ынчепут урмэреште атент мерсул жокулуй ши пуртаря унор жукэторь, ындрептынд акциуниле лор ку целул десфэшурэрий дрепте а жокулуй. Кондукэторул експликэ суплиментар ын тимпул жокулуй анумите регуль ши прочедее. Ындрептэриле ши обсервэриле требуеск фэкуте ын аша фел, ка еле сэ ну опряскэ мерсул женерал ал жокулуй. Ын каз, дакэ мажоритатя жукэторилор фак ачеш грешалэ, жокул поате фи оприт пентру ынтродучеря уней корекций кореспунзэтоаре сау пентру демонстраря екзекутэрий регулий. Ну се рекомандэ де а опри жокул прин ципэт, командэ брускэ. Требуе сэ-й деприндем пе копий сэ се опряскэ дупэ семналул, конвенит «атенциуне» сау дупэ сунетул флуерулуй (ын жокуриле копиилор де ыврста школарэ супериоарэ).

Ынвэцэторул требуе сэ едуче ле копий деприидеря де а екзекута конштиент ши екзакт регулиле жокулуй. Ачашта аре о маре ынсемнэтате организационалэ ши дисциплинарэ, контрибуе ла едукаря симцулуй даторией ши рэспундерий пентру фаптеле сэвыршите ши ла дезволтаря кумпэтулуй ши персеверенцей.

Ынвэцэторул требуе сэ-й ынвеце пе жукэторь сэ респекте регулиле. Ын прочесул жокулуй кондукэторул урмэреште кум сынт респектате регулиле ши креазэ кондиций нечесаре пентру ындеплиниря лор. Партичипанций фак куноштинцэ ку регулиле ын тимпул експликацией. Дакэ жокул аре о структурэ компликатэ ши ун маре нумэр де регуль, ынвэцэторул фаче трептат куноскут партичипанцилор регулиле жокулуй. Регулиле де базэ се сублиниязэ

ын тимпул экспликацией, яр ын прочесул жокулуй се ынтродук трептат регуль суплиментаре.

Датория ынвэцэторулуй есте сэ чарэ де ла елевь екзекутаря екзактэ а регулилор, ынсэ ын ачелаш тимп ну се поате сэ фие пря педант, май алес дакэ жокул се ынсушеште греу де кэтре копий.

Дупэ че жукэторий ау ынсушит бине жокул ши тоате регулиле луй, есте де дорит де а ынтродуче ын регуль скимбэрь, че контрибуе ла ынвинжеря греутэцилор май марь ши ла обцинеря ноилор резултате. Ла о аша ымбогэцире креатоаре а жокулуй е де дорит сэ фие атрашь жукэторий.

О деосебитэ атенцие требуе сэ дэм стырпирий бруталитэций. Пентру чел, че а фэкут асеменя фаптэ ну требуе сэ рэмынэ фэрэ консечинце. Ын асеменя казурь сынт адмисе унеле мэсурь де асченденцэ, де екземплу, ексклудеря пентру ун тимп дин жок пунеря ын сокотялэ а пунктелор де педяпсэ ши алте мэсурь.

Жокул требуе кондус ын аша фел, ка жукэторий сэ тиндэ ну нумай ла резултатул жокулуй, дар ши ынсэшь прочесул жокулуй сэ ле адукэ плэчере, сатисфакцие. Аста-й посибил нумай ын казул, дакэ партичипанций пот сэ-шь манифесте ын жок активитатя, инициатива креатоаре ши аутоактивитатя. Е нечесар де а урмэри атент пуртаря тутурор жукэторилор, де а сусцине инициатива унор жукэторь ши де а атраже атенция челорлалць: де а стимула манифестаря куражулуй, хотэрырий, истецимий.

Се рекомандэ май алее сусцинеря инициативей жукэторилор пуцин активь, ымбэрбэтынду-й, едукунд ын ей ын фелул ачеста ынкредеря ын проприиле путерь, чея че ну ле ажунже.

Требуе сэ аспирэм ла ачея, ка ынтре жукэторь сэ фие релаций речипроче приетенешть; ну требуе сэ адмитем ынфумуаря бируиторилор ши слэбиря интересулуй фацэ де жок ла чей бируиць.

А. С. Макаренко спуня, кэ «требуе сэ трезим ла бэят сау фатэ мындрия ну нумай пентру сукчесул лор персонал, чи май алес мындрия пентру сукчесул екипей сау организацией сале. Требуе де асеменя сэ калмэм орьче лэудэрошение, сэ едукэм респектул фацэ дс путеря адверсарулуй, сэ атражем

атенция асупра организэрий, антренаментулуй, дисциплиний ын екипэ. Требуе, ын сфыршит, сэ луптэм пентру о атитудине калмэ фацэ де сукчесе ши инсукчесе.

Ынтре фете ши бэець ын тимпул жокулуй требуе сэ фие релаций приетенешть; требуе сэ урмэрим, ка копияй сэ ну се цинэ изолаць.

О деосебитэ атенцие требуе сэ дэм копиилор май слабь, декыт алций. Ынсэрчинэриле индивидуале, дате лор, требуе сэ кореспундэ путерилор ши капачитэцилор лор. Пе асеменя жукэторь ну требуе сэ-й пунем ын ситуация жукэторилор, недориць де унеле екипе.

Пентру ка жукэторий сэ ынсушаскэ бине жокул, ел требуе репетат де кытева орь, яр ку кыт май мултэ сатисфакцие капэтэ партичипанций де ла жок, ку атыт май бине ыл цин минте.

Кыте одатэ кондукэторул ну петрече сингур жокул, дар ку ажуторь (жокурь де масэ, жокурь пе терен). Рэспунзэтор пентру жок есте кондукэторул; партичипанций ын каз де неынцележере сынт даторь сэ се адресезе нумай луй.

Кондукэторул кондуче ынтрегул прочес ал жокулуй, ажутэ партичипанций сэ дизвэлуе инициатива, суправегязэ пуртаря лор. Ажуторий пот сэ факэ обсервацииле лор ку привире ла мерсул жокулуй нумай прин кондукэтор; ажуторий партичипэ ла прегэтиря жокулуй (май алес а жокулуй компликат, ка, де екземплу, пе терен); ымпреунэ ку ей ынвэцэторул елаборязэ планул петречерий жокулуй.

Д и с ч и п л и н а ы н т и м п у л ж о к у л у й. Дисциплина ын жок се нумеште о астфел де пуртаре а жукэторулуй, кынд ел ындеплинеште конштиент ши чинстит тоате регулиле, тоате даторииле луй ын жок. Ун астфел де жукэтор, тинзынд спре цел, акционязэ ымпреунэ ку колективул сэу. Дакэ ел непремедитат (ынтымплэтор сау дин игноранцэ) а кэлкат регулиле, атунч ел фэрэ мурмур екзекутэ индикацииле кэпитанулуй сэу сау але арбитраулуй.

Дисциплина конштиентэ контрибуе ла о май бунэ ынсушире а жокулуй, ла о бунэ диспознции а жукэторилор, ши ка резултат жокуриле девин май каптиванте.

Ла о астфел де дисциплинэ путем ажунже нумай трептат, едукинд ла копий о атитудине конштиентэ фацэ де пуртаря са ын жок, ындрептынд жукэторий ла фапте приетенешть ын тимпул жокулуй. Кондукэторул де мулте орь спуне жукэторилор ын тимпул жокулуй «Салвязэ товарэшул», «ажутэ товарэшулуй. Че рэмыне ын урмэ», «луптэ пентру цел ымпреунэ ку товарэший тэй», «екзекутэць датория пынэ ла капэт, алтфел екипа перде». Деосебит де мултэ атенциие требуе сэ акордэм ачестуй фапт принтре копийи слаб организаць, недеприншь сэ жоаче ын колектив, прекум ши принтре копийи де ырста прешколарэ ши школарэ инфериоарэ, каре н'ау експериенцэ суфичиентэ де жок.

Мульць кондукэторь прин дисциплинэ ын жок ынцелег лиништя. Ачаста ну-й дрепт. Жокул мобил есте ынсоцит де обичей де ынвиораре ши екскламаций, фииндкэ ел есте легат ку ретрэирь эмоционале. Тотуш ну требуе сэ фие пря мултэ гэлэжие, ципэт нежустификат, чей че де челе май мулте орь се ынтымплэ ын урма копдучерий грешите (адмитеря ексчитацией пря марь ын жок, тендинца нумай ла резултатул финал ши а. м. д.). Кондукэторул требуе сэ-й атрагэ пе копий прин ынсэшь прочесул атинжерий целулуй, сэ респекте регулиле ши сэ манифесте инициатива креатоаре. Ынвэцэторул сублиниязэ ын прочесул жокулуй пэрциле позитиве ши негативе ын пуртаря жукэторилор, ши прин аста ый ындряптэ пе копий сэ се поарте бине, ши ну требуе сэ пунэ ын фаца копиилор нумай ун сингур цел — резултатул финал ал жокулуй.

Кытеодатэ дисциплина ын жок есте кэлкатэ дин каузэ, кэ ынвэцэторул н'а путуг сэ експличе ложик, пе ынцелесе жокул; жукэторий, неынсушинд ын де ажунс концинутул жокулуй, калкэ регулиле неынцелесе лор, дискутэ, жоакэ грешит дин пункт де ведере ал тактичий ши адмит гресолэний. Ачастэ грешалэ ынвэцэторул о поате репара ушор, експликинд ынкэ одатэ жокул.

Де мулте орь дисциплина е кэлкатэ дин кауза алежерий грешите а кэпитанилор ши а ымпэрцирий ын екипе. Дакэ кэпитанул есте пря слаб, жукэторилор ле есте неинтересант сэ жоаче ку ел, ши ей ынчеп сэ факэ гэлэжие, сэ-л стрымбе; сау жукэторий сынт ымпэрциць неуниформ ын екипе — о екипэ е ку мулт май путерникэ, декыт алта; партичипанций екипей слабе ын прочесул жокулуй ынчеп сэ протестезе ши ес дин жок. Ши май рэу есте, кынд кондукэторул дин неатенцие адмите ун нумэр неегал де жукэторь ын екипэ. Аста дуче ла прекумпэниря нежустэ а уней екипе асупра алтея. Тоате ачесте грешель кондукэторул требуе сэ ле ынлэтуре имедиат, кынд еле вор фи обсервате.

Скаде дисциплина де асеменя, дакэ жокул ну есте алес дупэ путериле партичипанцилор.

Кытеодатэ калкэ дисциплина, яр де мулте орь о стрикэ уний жукэторь фоарте активь ши юць дин фире. Ку ей кондукэторул требуе сэ дукэ о мункэ едукативэ индивидуалэ, алегынду-ле ролул де рэспундере а кэпитанулуй екипей, нуминду-й арбитрь ши а. м. д. Кытеодатэ требуе сэ-й изолэм пе асеменя партичипанць. Ла аста требуе де рекурс нумай ыи казурь ексчепционале.

Акциуниле речипроче але жукэторилор требуе сэ фие конструите пе симцул приетенией, каре се едукэ ла копий ын колектив прин апречиеря де кэтре колектив а пуртэрий жукэторилор, а инфлуенцей луй асупра пуртэрий унор жукэторь.

Дисциплина копиилор ын жок депинде де кондучеря методикэ жустэ а жокулуй ши де атитудиня конштиентэ а копиилор фацэ де жок. Де ачея ла кэлкаря дисциплиний ынвэцэторул е датор сэ кауте грешелиле ын примул рынд ын кондучеря жокулуй де кэтре дынсул.

А р б и т р а ж у л. Фиекаре жок чере арбитраж объектив непэртинитор. Жокул ышь ва перде дин валоаря са педагожикэ, дакэ ва липси суправегеря атентэ ши стриктэ асупра респектэрий регулилор жокулуй.

Ролул арбитражулуй де челе май мулте орь ыл ындеплинеште чинева дин жукэторь (алес де ынсэшь копий сау нумит де кондукэтор ын ординя

сукчесивэ). Ачест лукру контрибуе ла едукаря деприндерилор организаториче ла копий.

Кяр дакэ жокул е арбитра де чинева динтре партичипанць, даторииле де арбиту ну се скот де пе кондукэтор; ынсэ кондукэторул ын ачест каз фаче обсервацииле сале ну жукэторилор немижлочит, да прин партичипантул, че ындеплинеште даторииле де арбиту.

Кондукэторул-арбиту требуе сэ урмэряскэ атент мерсул жокулуй ын ынтрежиме ши ын мэсура посибилитэцилор сэ урмэряскэ пе фиекаре жукэтор, фииндкэ нумай ын ачест каз есте посибилэ апречиеря обьективэ а резултателор жокулуй.

Арбитул необьектив перде ынкредеря, ауторитатя луй скаде ши жукэторий ну май вор сэ ее ын консидерацие пе арбиту.

Апречиеря обьективэ ши пречисэ аре о деосебитэ ынсемнэтате ын жокуриле динтре екипе; ын ачесте жокурь партичипанций се интересязэ май алес де резолваря ку сукчес а проблемей финале.

Кондукэторул-арбиту суправегязэ ка екипеле сэ фие егале дупэ нумэрул де жукэторь, дупэ путере, прекум ши кондицииле сэ фие егале ын чея че привеште локул жокулуй, инвентарул ши а. м. д.

Ын тимпул жокулуй кондукэторул требуе сэ фие атент ши актив. Ел ымпреунэ ку копий «трэеште ку жокул», стэруинду-се сэ обсерве акциуниле фиекэруй жукэтор ши тотодатэ сэ урмэряскэ мерсул женерал ал жокулуй.

Арбитул ну требуе сэ адмитэ жок брутал. Даке арбитул ва урмэри екзекутаря жустэ а прочедеелор де жок, ну ва адмите бруталитате ши тот жокул ва фи ындрептат де ел спре десэвырширя техничий жокулуй, ынсуширя дибэчий, ла жукэторь се ва мэри консидерабил интересул фацэ де жок.

Арбитул ын тимпул жокулуй требуе сэ фие тотодатэ ши педагог, сэ контрибуе ла десэвырширя ши ынтэриря ла копий а калитэцилор ши деприндерилор, нечесаре ын активитатя лор де мункэ де май департе.

Д о з а ж у л ы н ж о к. О проблемэ де рэспундере пентру ынвэцэтор есте дефиниря жустэ а дозажулуй ынкэркэрий ын жок.

Ынчепынд петречеря жокулуй, е нечесар сэ се цинэ конт де карактерул мунчий пречеденте ши диспозиция копиилор. Дакэ жокул аре лок дупэ марь ынкордэрь физиче ши минтале (дупэ лукраря де контрол ын класэ ши дупэ алте оре), требуе сэ дэм жокул ку мобилитате микэ ши медие, унеле прочедее, каре чер ынкордэрь марь, требуеск скуртате.

Ын тимпул лекциилор жокуриле требуеск периндате, циньнду-се конт де интенсивитатя лор, де мобилитатя женералэ, де екземплу дупэ жокул ку алергаре симултанэ пентру тоць жукэторий е фолоситор сэ дэм жокул ку партичипаря пе рынд ла арункаря минжий.

Пентру а ушура греутатя жокулуй, требуе сэ дэм репаусурь скурте. Репаусул поате фи фолосит пентру анализа грешелилор, нумэраря пунктелор, нумиря ажуторилор кэпитанулуй, анализа унор регуль. Дурата репаусулуй вариазэ ын депенденцэ де обосиря жукэторилор ши интенсивитатя жокулуй.

Поате фи микшоратэ пердеря де енержие де кэтре партичипанць, микшорынд дурата жокулуй; ну требуе сэ репетэм ун жок де кытева орь (сау сэ скуртэм нумэрул репетэрилор), сэ микшорэм нумэрул регулилор ын жок сау сэ мэжиним жокул ку тимпул, превэзут де ынвэцэтор.

Унул дин прочедееле дозажулуй ынкэркэрий ын жок есте слэбиря темпулуй жокулуй, адикэ а интенсивитэций мишкэрилор ын жок.

Ын жок екзерчицииле физиче ла копий сынт ынсоците де путерничеле ретрэирь эмоционале. Жукэторий ушор супрапрецуюеск путериле лор, ну-шь дау сама де адевэрата мэриме а обоселий че вине. Де ачея ынвэцэторул ну поате сэ се базезе пе фаптул, кум се симт жукэторий. Ел требуе сэ цинэ конт де партикуларитэциле де ырстэ але жукэторилор, де прегэтиря лор ши де старя сэнэтэций. Кытеодатэ ынвэцэторул ынтрерупе жокул, мэкаркэ ынсэш жукэторий ынкэ н'ау симцит нечеситатя де а се одихни. Кынд ынсэ требуе де мэрит ынсэрчинаря, ынвэцэторул поате ымпэрци пе жукэторь ын доуэ-трей группе ши ын фиекаре групэ оргаиизязэ ун жок синестэтэтор.

Ынвэцэторул требуе сэ ее ын консидерацие май алес келтуиря сфорцэрилор де кэтре кэпитань. Уний кэпитань се афлэ ын мшикаре фоарте мулт тимп ши де ачея обосеск. Ынвэцэторул требуе дин тимп ын тимп сэ-л

скимбе пе кэпитан, кяр дакэ ачеста ну шь-а луат «реванша». Тоць жукэторий требуе сэ келтуяскэ ын жок сфорцэрь апроксиматив егале. Чей, че ау пердут пот фи скошь дин жок нумай пе ун тимп фоарте скурт (дакэ аста чер регулиле жокулуй). Де а рекурже ынсэ ла ачасга ка ла о мэсурэ де инфлуенцэ асупра челор недисциплинаць се поате нумай ын казурь ексчепционале.

Ынвэцэторул требуе сэ цинэ конт де дателе контролулуй медикал ши сэ акорде о деосебитэ атенцие копиилор слабь. Кондицииле де дозаж пентру ей требуе сэ фие деосебите: скуртаря дистанцей, ушуаря ынсэрчинэрий, еширя май тимпурие дин жок ши а. м. д. Копий, елибераць де ла ореле де екзерчиций физиче, пот партичипа нумай ла жокурь лиништите сау пот фи ажуторий ынвэцэторулуй ын организаря ши петречеря лекциилор (дистрибуиря инвентарулуй, маркаря теренулуй, нумэраря пунктелор, суправегеря асупра дуратей жокулуй, асупра респектэрий анумитор регуль).

Дакэ жокул се петрече ла аер либер, апой дурата жокулуй депинде де температура ши де тимп. Жокуриле де ярнэ чер де ла жукэторь мишкаре интензивэ симултанэ; еле сынт скурте, репаусуриле требуеск евитате.

Петрекинд жокуриле ярна, требуе сэ авем ын ведере, кум сынт ымбрэкаць жукэторий. Дакэ жукэторий сынт ымбрэкаць ын костуме субцирь, апой жокул требуе ефектуат ын темп рапид ши терминат пе кыт се поате май репедэ. Дакэ жукэторий сынт ымбрэкаць ын костуме калде, апой ну требуе сэ петречем жокул де о интензивитате маре; копиилор ле ва фи калд ши ей ушор пот рэчи.

Дозажул се детерминэ де методика петречерий жокулуй, цынынду-се конт де диферите кондиций, ын каре ау лок жокуриле.

Т е р м и н а р я ж о к у л у й. Терминаря ынаинте де тимп а жокулуй есте тот атыт де недоритэ, ка ши прелунжиря луй.

Ын диферите кондиций дурата жокулуй депинде де ун рынд ынтрег де причинь де нумэрул копиилор (ку кыт копий сынт май пуцинь, ку атыт май лунг е жокул); де ырста жукэторилор (копий мичь ну пот сэ се афле мулт тимп ын ынкордаре); де локул, унде се петрече жокул; де карактерул жокулуй; де темпул пропус де кондукэтор (ку кыт е май маре темпул, ку атыт

е май скурт жокул); де експериенца кондукэторулуй (ла ынвэцэторул ку пущинэ експериенцэ дурата жокулуй е май скуртэ) ши де алте причинь

Кондукэторул опреште жокул дупэ че копийй ау жукат де кытева орь, сау дупэ ун анумит тимп, че а трекут де ла ынчепутул жокулуй. Дакэ жокул е пе екипе, е нечесар де а трансмите копиилор ынаинте де а-л ынчепе, де кыте орь ел ва фи репетат. Дакэ жокул н'аре ун сфыршит дефицит, кондукэторул тре-буе сэ превинэ, кынд ва фи сфыршитул, де екземплу: «Жукэм пынэ се скимбэ капитанул», «май жукэм ынкэ 2—3 минуте» ши а. м. д. Аша, де екземплу, сынте невоиць сэ прочедэм ын жокуриле «Ал трейля е де присос», «Епуреле фэрэ кулкуш».

Кондукэторул требуе сэ приндэ моментул, кынд е май конвенабил сэ термине жокул. Черинцеле партичипанцилор деспре репетаря сау прелунжиря жокулуй ну тотдяуна пот фи сатисфэкуте, деоарече жукэторий, фиинд атрашь де жок, десеорь супрапрецуюск проприиле путерь.

Чел май бине е де а термина жокул атунч, кынд копийй ау примит сатисфакция, ынсэ н'ау обосит.

Жокул требуе терминат атунч, кынд се ивек примеле семне де обосялэ (атенция неконцентратэ, кэлкаря регулилор, манифестаря несуфициентэ а персеверенцей ын чей че привеште атинжеря целулуй де жок, арункаря неекзактэ а минжий, тенул палид ла уний партичипанць, респирация фреквентэ ла мажоритатя жукэторилор).

### 2.2.3. ТОТАЛИЗАРЯ ЖОКУЛУЙ

Тотализаря аре о маре ынсемнэтате едукативэ. Дупэ терминаря жокулуй ыпвэцэторул фаче тоталул, дынд апречиеря жокулуй ын женерал ши а жокулуй унор партичипанць. Апречиеря поате фи фэкутэ нумай ын кондицииле уней атмосфере лиништите ши уней атенций кувените дин партя жукэторилор. Партичипанцилор ла жокуриле пе екипе требуе сэ ле арэтэм грешелиле адмисе де ей ын прочедееле техниче ши ын тактика жокулуй. Копиилор де ырста прешколарэ ши челор де ырста школарэ инфериорэ е

фолоситор сә арэтәм пәрциле позитиве ши негативе ын дезволтаря субъектулуй жокулуй, сә ремаркэм партичипанций, каре ау екзекутат бине арумите регуль сау ау репетат дрепт мишкэриле.

Е нечесар сә ремаркэм копий, каре ау жукат бине ши ау респектат регулиле.

Анализа жокулуй контрибуе ла о май бунэ ынсушире а регулилор ши мэреште ла партичипанць интересул фацэ де жок. Ын время аиализей се пречизязэ унеле деталей але жокулуй, се резолвэ конфликтеле ивите. Анализа жокулуй ажутэ ынвэцэторулуй де а лэмури, ын че мэсурэ есте ынсушит жокул, че ле-а плэкут копиилор ын жок ши асупра кэрор моменте требуе сә лукрезе ынвэцэтурул май департе.

Фиекаре ынтречере ын че привеште жокул пе екипе ынтре класе сау школь требуе сә фие супусэ уней анализе амэнунците. Аста ле ажутэ елевилор сә ындрепте неажунсуриле ын тактикэ, сә ымбунэтэцяскэ прочедееле техниче.

Ынвэцэторулуй ый есте фолоситор сә дукэ зилникул лукрулуй сэу ку привире ла жокуриле мобиле. Ын зилник ынвэцэтурул нотязэ обсервэриле сале асупра жукэторилор, анализязэ грешелиле ши сукчеселе сале ын лукрул педагожик ку копий. Аста ый ажутэ сә ымбунэтэцяскэ методика ынвэцэрий жокулуй ши с'о вариезе ын депенденцэ де диферите кондиций де петречере а жокулуй.

Пентру евиденца обьективэ а резултателор сынт нечесаре дателе контролулуй медикал ши педагожик, каре требуе сә айбэ лок систематик.

Дедукций. Петречеря жокурилор мобиле преведе: 1) прегэтиря кондукэторулуй пентру петречеря жокулуй, 2) петречеря немижлочитэ а жокулуй, ши 3) тотализаря жокулуй.

Ынаинте де а ынчепе жокул требуе:

1.) сә алежем дрепт жокул ши тот одатэ требуе сә цинем конт де а) проблемеле, пе каре ши ле пуне ын фаца са ынвэцэтурул, б) де ефективул жукэторилор, в) де нумэрул копиилор, г) тимпул петречерий жокулуй, д) де локул петречерий лор, е) де температура аерулуй ши де тимпул, ж) де материалул ши инвентарул;

- 2) сә прегэтим локул пентру петречеря жокулуй;
- 3) сә прегэтим инвентарул ши материалул пентру жокурь;
- 4) сә маркэм теренул де жок.

Ла петречеря жокулуй де ла кондукэтор се чере:

- 1) сә аранжезе дрепт жукэторий ши сә гэсяскэ лок пентру сине ла експликаря жокулуй;
- 2) сә експличе жокул ын аша фел, ынкыт концинутул луй сә фие ынсушит пе деплин де копий;
- 3) сә нумяскэ кэпитанул ын модул чел май ындрептэцит дин пункт де ведере педагожик ын моментул де фацэ;
- 4) сә ымпартэ жукэторий ла петречеря жокурилор ын групе;
- 5) сә кондукэ мерсул жокулуй, ындрептынд пуртаря жукэторилор, инициатива лор креатоаре, сә урмэряскэ, ка сә ну фие кэлкэрь де регуль; сә обцинэ де ла жукэторь о дисциплинэ конштиентэ; сә фие ун арбитра объектив, непэртинитор; сә дозезе жуст жокул;
- 6) сә термине организат жокул.

Дупэ термиаря фиекэруй жок требуеск сә фие фэкуте тоталуриле. Тотализаря аре о маре ынсемнэтате едукативэ.

Ынвэцэторул фаче де асеменя ши тоталуриле лукрулуй сэу пентру десэвырширя методичий де предаре.

## 2.3 ПАРТИКУЛАРИТЭЦИЛЕ ПЕТРЕЧЕРИЙ ЖОКУРИЛОР МОБИЛЕ ЫН ШКОЛЬ МЕДИЙ, УНИВЕРСИТЭЦЬ ШИ ОРГАНИЗАЦИИЛЕ ОБШТЕШТЬ

### 2.3.1 ЖОКУРИЛЕ ЫН ШКОАЛЭ МЕДИЕ.

Жокуриле ла лекций де културэ физикэ.

Ын програмеле де едукацие физикэ а школарилор есте превэзутэ екзекутаря жокурилор мобиле колективе ла лекцииле де културэ физикэ ын тоате класеле.

Ачесте жокурь се аппликэ ын комбинаре речипрокэ ку алт материал инструкторив, ши ануме: ку жимнастика, атлетика ушоарэ, ку жокуруле спортиве.

Локул ши ынсемнэтатя жокурулор мобиле ла лекцииле де културэ физикэ се детерминэ, реешинд дин проблемеле лекцией ши дин черинцеле методико-организационале, че-шь ау спечификул ын лекцииле ку диферите класе.

#### Класеле I—IV

Ла лекцииле де екзерчиций физиче а примелор дой ань де ынвэцэмынт ын шкоалэ жокурулор мобиле ли се дэ принтре алте оре чел май маре лок. Пе ларг се аппликэ жокуруле мобиле ши ла лекцииле де културэ физикэ ын класеле III ши IV.

Копиилор де ыврстэ школарэ инфериоарэ (май алес елевилор класелор ынтыя ши а доуа) акциуниле, ефектуате ын жокуруле мобиле, сынт май акчесибиле ши май атрэгэтоаре, Ачестя дин урмэ чер ноциунь абстракте деспре мишкэрь ши капачитэць дезволтате де анализа а мишкэриилор.

Ла лекцииле дин класеле ынчепэтоаре се ынтродук суб формэ де жок фуга, сэритуриле, арункаря унул алтуя ши приндеря минжий. Асеменя лекций дау ун резултат позитив едукатив ши де асанаре.

Ын жок копиулуй и се гарантязэ, дупэ експресия луй П. Ф. Лесгафт, кореспундеря ынтре путериле луй ши пердеря, легатэ ку екзерчицииле.

Окупацииле систематиче ку жокуруле ла лекцииле де културэ физикэ суб кондучеря ынвэцэторулуй ый ынвацэ пе копий сэ екзекуте конштиент ши екзакт регулиле де жок, контрибуе ла едукаря ла копий а персеверенцей, инициативей, активитэций креатоаре.

Сублиниинд супериоритатя петречерий лекциилор де жокурь мобиле ку копий де ыврста школарэ инфериоарэ В. В. Гориневский скрия, кэ нич ун екзерчициу дупэ ордин ну поате фи компарат дупэ сума де лукру ку чея, че фаче копиул, жукунду-се ку атражере; ын тимпул жокулуй хотэрыря копиулуй де а фаче екзерчиций греле сау де а супорта ку дырzenie

сенсацииле непләкуте се мэреште ши прин аста се ынтэреште ши се кэлеште воинца луй.

Фолосинд рапортуриле ши акциуниле речипроче ынтре партичипанций жокулуй, ынвэцэторул едукэ ла копий деприндера де а супуне конштиент интереселе персонале проблемелор колективулуй, де а сусцине ши а да ажуторул речипрок товарэшилор, де а фи чинстиць ши синчерь.

Ынвэцэторул, петрекынд систематик жокуриле мобиле, ажутэ креэрий ла копий де 7—10 ань а капачитэций де «а принде» май репедеште ши де а ынсуши май бине ын класеле I—IV методеле де екзекутаре а алергэрий, сэритурулор, арункэрий ши алтор мишкэрь де базэ. Елевий, ынсушинд капачитэць ши деприндерь, пропорционал ку пердера форцей, апликэ май резултатив ун рынд де мишкэрь де базэ, ынсушите антериор ын медиул скимбат ши ын диферите кондиций.

Де екземплу, елевий, терминынд класа IV, требуе сэ штие: 3) сэ екзекуте алергэрь скурте ын дебандадэ, неымпедикынд товарэшилор; 2) сэ околяскэ ку абилитате, фужинд де жукэторул че-л урмэреште, де ловитуриле де минже (апликынд оприрь брусче, скимбаря темпулуй мишкэрий); 3) сэ поатэ «принде» репедеште пе жукэторул, че фуже сау сэ нимеряскэ ку минжя ын жукэторул, че фуже; 4) сэ арунче ын цинтэ ши ла дистанцэ, сэ арунче ши сэ приндэ минжиле де волейбол ши де тенис, фэрэ сэ тэрэгэнезе, дин диферите позиций ши дин мерс; 5) сэ сарэ фэрэ згомонт, ушор, сэ ынвингэ фэрэ рецинере прин сэритурул либере обстаколе ну пря марь; 6) сэ фолосяскэ пропорционал ынкордэриле неынделунгате де форцэ ын диферите кондиций де акциунь речипроче ку жукэторий.

Тоате ачесте капачитэць ши деприндерь презинтэ о базэ конвенабилэ пентру формаря ноилор капачитэць ши пентру ынсуширя коордонэрилор май компликате де мишкэрь. Ын спечиал, «капачитатя де а луа парте» ла жокурь мобиле, рекомандате де програмеле де едукацие физикэ пентру класеле мичь, контрнбуе ла окупацииле ку сукчес ку жокурь мобиле май компликате ын класеле V—VII, ши. май департе ку жокуриле sportive.

Ын жокуриле мобиле копияй, кяр дин примий ань де ынвэцэмынт ын шкоалэ, се депринд ку акцнуниле комуне коордонате ын формация класей, капэтэ деприндэ де дисциплинэ конштиентэ.

#### К л а с е л е V—1X

Ла лекцииле дин класеле V—1X жокуриле мобиле чедязэ трептат локул лор ку прекэдере жимнастичий, атлетичий ушоаре, жокурь sportive.

Ла ачастэ тряптэ де ынвэцэмынт ши едукация а школарилор ун астфел де концинут ал лекциилор презинтэ о маре валоаре практикэ ын компарация ку екзекутаря екзерчициилор физиче май алес прин жокурь мобиле.

Жокуриле мобиле континуэ сэ фие аликэ пентру десэвырширя ши ынтэрыря ла школарь а унор деприндэ мотриче. Одатэ ку аста жокуриле мобиле ажутэ ла дезволтаря унуй шир де капачитэць физиче ши ла едукация калитэцилор позитиве морале ши витале.

Мулте жокурь мобиле сынт фолосите ка «прегэтитоаре» пентру челе sportive ши пентру екзерчицииле де атлетикэ ушоарэ. Ла елевь требуе трезит интересул пентру ынсуширя май бунэ а диферитор прочедее техниче. Се атраже атенция асупра формэрий деприндерилор де петречере а жокулуй ку товарэший. Елевий сынт атрашь ла арбитраря жокулуй ын калитате де ажутэ ай ынвэцэторулуй.

#### Класеле 1X-X1

Ынвэцэря ку сукчес а материалулуй програмай пентру класеле 1X-X1 чере о прегэтире технико-спортивэ спечиялэ а елевилор; ын лекций сынт ынтродусе ын спечиял екзерчиций sportive ши жокурь sportive.

Жокуриле мобиле ла лекцииле де културэ физикэ ын класеле марь але школий мижлочий се аликэ май рар, декыт ын класеле премергэтоаре. Еле, ын темей, ау о ынсемнэтате ажутэтоаре жокурь-антренаменте, жокурь-екзерчиций де ынвиораре, жокурь пентру одихнэ активэ ла паузеле динтре жокурь сау се аликэ пентру прегэтиря спортивэ спечиялэ а елевилор.

Де екземплу, се фолосеск жокуриле-естафете ку алергэрь. сэритурь, арункэрь; жокуриле ку арункаря ши приндэря минжилор умплуте, жокуриле ку лупте.

Челе май компликате жокурь мобиле, жокуриле дс тречере ла челе sportive, ажутэ елевилор сэ ынсушаскэ май бине регулиле де базэ, прочедееле техниче. ши акциуниле тактиче але жокурилор sportive.

Ын время петречерий жокурилор ынвэцэторул едукэ ла школарь рэспундеря пентру резултателе сукчеселор екипелор пе класе ку ун ефектив стабил де партичипанць; дэ импулс пенру десэвырширя прочедеелор техниче ши пентру резолваря ымпреунэ ку товарэшь а проблемелор тактиче, че се ивеск ын прочесул диферитор жокурь; ый ынвацэ сэ арбитрезе жокуриле.

Ын жок фоарте бине се дезвэлуе карактерул, пуртаря ши интереселе копиилор ши адолесченцилор. Аста дэ путинцэ ынвэцэтурулуй де едукацие физикэ, ка, петрекынд жокуриле ку школарий, ынчепынд дин примул ан де ынвэцэмынт ши терминынд ку класа X1, сэ-шь куноаскэ май бине елевий.

Черинцеле фацэ де алежеря ши методика жокурилор пентру лекцииле де културэ физикэ.

Алежеря фиекэруй жок депинде де проблемеле педагожиче але лекцией дате.

Де екземплу, ын класа I ла сфыршитул кварталулуй ал дойля: пот фи пусе проблемеле де а-й ынвэца пе копий сэ мяргэ организат ын эффективул класей: де а-й ынвэца сэ скимбе репедэ дирекция мерсулуй ла скимбаря брускэ а ымпрежурэрилор; де а контрола, кум ау ынсушит елевий сэритура ын лунжиге дин фугэ, фэрэ сэ се рецине, песте линия маркатэ пе терен

Ын лекций пот фи ынтродусе жокуриле: «Кэлушей», «Лупул ын шанц».

Ла уна дин лекций ын класа VII поате фи", пусэ проблема — ынтэриря деприндерилор де а алерга ку витезэ (де а петрече жокул естафетэ ку алергэрь),

Алегынд жокул пентру лекцие, требуе сэ цинем конт де концинутул ши методика предэрий алтуй материал де програмэ, ынтродус ын лекция датэ. Ынтре жокурь ши алте фелурь де екзерчиций ла лекций требуе сэ фие стабилитэ сукчесивитатя ши легэтура методикэ речипрокэ.

Респектаря ачестей регуль ажутэ ла петречеря кыт май резултативэ а лекцией, евитынд сурменажул ши супраексчитабилитате а елевилор.

Е бине, де екземплу, ка жокуриле ку о маре мобилитате сэ фие комбинате ку екзерчицииле, каре ну чер о консидабилэ пердере де путерь физиче. Ши, дин контра, дакэ елевий вор фи ынкэркаць суфичиент ла лекцииле де алергэрь сау сэритурь, апой ну се поате сэ петречем жокурь ку алергэрь, сэритурь сау резистенцэ.

Жокуриле мобиле (май алес челе ынвэцате дин ноу) чер де ла партичипанць о атенцие ши о концентраре ынкордатэ. Елевий сынт датерь сэшь коректезе перманент акциуниле, кяр ши ын жокуриле бине куноскуте, деоарече ымпрежурэриле де жок тот тимпул се скимбэ.

Елевий сынт датерь сэ перчапэ актив материалул инструктив ал секцией, де ачея ну требуе сэ супраынкэркэм атенция лор. Де екземплу, ну е де дорит сэ ымбинэм ла уна ши ачеяш лекцие ынвэцаря екзерчициилор де жимнастикэ ши демонстраря унуй жок ноу (сау петречеря унуй жок слаб ынсушит де елевь).

Жокуриле ау лок пе база ачелор капачитэць ши деприидерь пе каре ле-ау кэпэтит елевий ын прочесул лекциилор де жимнастикэ, атлетикэ ушоарэ.

Де екземплу, жокул ку арункэриле мннжий мичь ын цинтэ ши ку мишкэрь репезь але партичипанцилор е рационал сэ фие петрекут, нумай дупэ че елевий ау ынсушит техника методелор де арункаре ши с'ау ынвэцат сэ ну ымпедиче унул алтуя, сэ факэ скурте алергэрь де трупе ындебандадэ.

Кыте одатэ алежеря унуй жок оарекаре депинде де капачитэциле организаториче, де дисциплина елевилор класей респективе. Се ынтымплэ, кэ жокул ноу ла ынчепутул анулуй школар се доведеште а фи неинтересант елевилор регулиле жокулуй сынт прост респектате: ла сфыршитул кварталулуй трей ачелаш жок аре сукчес. Атитудиня елевилор фацэ де жок с'а скимбат ын урма мунчий едукативе петрекуте ку копий; колективул де елевь а девенит май унит, май организат.

Жокуриле ла лекций се петрек регулат ку унул ши ачелаш ефektiv де елевь. ынвэцэторул аре посибилитатя сэ респекте сукчесивитатя ын материалул де жок, сэ трякэ трептат де ла жокуриле симпле ла челе

компликате, ши сэ репете де асеменя де ла о лекцие ла алта жокуриле куноскуте елевилор.

О маре ынсемнэтате аре детерминаря жустэ а локулуй жокулуй принтре алте екзерчиций ла лекцие.

Жокул мобил, каре ну чере мулт тимп ши-й куноскут елевилор, поате фи ынTRODус ла лекцие суб форма екзерчициилор де ынвиораре ынаинте де лекцииле, каре чер сфорцэрь ынсемнате ши ынделунгате. Ун астфел де жок релатив лиништит (ку мишкэрь, ку трансмитеря минжий) поате авя лок дупэ екзерчицииле, легате ку о пердере маре де путерь физиче. Ну требуе сэ петречем жокурь ку алергэрь женерале, сэритурь, резистенцэ ынаинте де екзерчиций, екзекутаря кэрора чере де ла елевь мишкэрь екзакте, коордонате, о маре концентраре ши атенцие (де екземплу, екзерчиций де екилибру).

Ла петречеря жокурилор ын кондицииле лекциилор де екзерчиций физиче о деосебитэ ынсемнэтате капэтэ урмэтоареле черинце м т о д и ч е

Ла прегэтиря пентру лекцие. е нечесар де а преведя тимпул нечесар пентру екзекутаря жокулуй. Ынсэ ын казурь апарте ын прочесул лекцией дурата жокулуй поате ынтрукытва сэ фие мэритэ, сау дин контра, сэ фие редусэ ын депенденцэ де активизмул елевилор, де капачитатя лор де мункэ ши де кореспундеря жокулуй диспозицией сау пуртэрий елевилор.

Тречеря де ла ачесте скзерчиций ла жок требуе сэ фие организатэ, фэрэ а перде пря мулт тимп. Дупэ терминаря жокулуй требуе сэ ынчепем репете урмэтоареле екзерчиций.

Есте нечесарэ прегэтиря пречисэ а жокулуй (експликаря скуртэ ши акчесибилэ, аранжаря рапидэ ши организатэ а жукэторилор; алежеря дряптэ а жукэторилор, кэпитанилор ши ымпэрциря пе екипе; маркаря ла тимп а локулуй пентру жок ши дистрибуирия материалулуй).

Тутурор жукэторилор требуе сэ ле фие гарантате кондиций егале ши о партичипаре активэ ла жок.

Жокуриле требуеск петрекуте ын аша фел, ка фиекаре елев сэ пярдэ пе кыт се поате май пучин тимп ын аштептаря ынтрэрий ын жок, дакэ партичипаря ла акциунь аре лок пе рынд.

Кынд есте невое, требуе аппликате прочедееле методиче, ку ажуторул кэрора се поате мэри сау микшора темпул жокулуй, вивачитатя ши мобилитатя луй женералэ.

Петречеря жокурилор ку арумите целурь педагожиче ну требуе сэ калче вивачитатя, нестингерия акциунилор жукэторилор, сэ скадэ дин ретрэйриле лор веселе, легате ку активитатя де жок.

Требуе сэ крештем ун актив де организаторь, капабиль сэ атрагэ ын жокурь пе товарэший лор.

Е облигаторие апречиеря фиекэруй жок петрекут. Аста ый фаче пе елевь сэ жоаче май организат, сэ се рапорте критик фацэ де проприиле еукчесе ши неажунсурь, сэ тиндэ спре ынлэтуаря грешелилор адмисе.

Се ынтымплэ, кэ жокул ынтр'о класэ мерже бине, яр ын алтэ класэ, паралелэ ку аста, кум се спуне, «ну мерже». Ну рареорь аста поате фи ындрептатэ прин унеле скимбэрь ын кондицииле жокулуй, прин ынлокуирия уней регуль ку алта. Уна дин причиниле активизмулуй неындестулэтор ал жукэторилор сете кытеодатэ експликаря непотривитэ а жокулуй де кэтре ынвэцэтор. Фоарте ынсемнат сете фаптул де а експлика жокул бине, интересант.

Ымпэриця жокурилор пе лекций ын курсул анулуй школар

Жокуриле сынт ынтродусе ын плануриле лекциилор фиекэруй квартал. Еле требуе сэ ажуте ла ынтэриря материалулуй инструктив, ынвэцат май ынаинте ши сэ контрибуе ла о ынсушире май ку сукчес а ачелей пэрць а концинутулуй програмей (ла жимнастикэ, атлетикэ ушоарэ жокурь sportive), каре-й превэзутэ ын кварталул дат ши урмэтор ал анулуй де ынвэцэмынт.

Ынсэ жокуриле пе ун ан пентру унеле класе требуе сэ кореспундэ ши ачелор проблеме педагожиче, резолваря кэрора се ынфэптуеште прин мунка инструктивэ ши ын афарэ де класэ ын курсул кыторва ань де ынвэцэмынт.

Де екземплу, дин астфел де проблеме фак парте: дезволтаря деприндерилор де а акциона коордонат ын колектив, едукаря инициативей креатоаре, а хотэрырий, ынкредерий ын проприиле путерь.

Ла ымпэрциря жокурилор пе квартал е нечесар сэ се цинэ конт де партикуларитэциле сезонулуй. Жокуриле, каре пот фи петрекуте нумай пе ун терен ку дименсиунь марь, е май бине сэ фие пусе ын кварталул ынтый ши ал дойля, кынд лекцииле, ка регулэ, ау лок ын куртя школий (дин ачесте жокурь фаче парте «Лапта русэ»). Жокуриле, каре окупэ ун терен релатив мик (жокуриле ын позиции де черк, жокуриле ку резистенцэ) прекум ши ачеле жокурь, каре се петрек май бине ын клэдире (жокурь де типул «Дуелул»), се пун ын кварталул дой ши трей,

Ын кварталуриле ынтый, дой ши трей нумэрул жокурилор ын лекций се ымпарте апроксиматив униформ. Ну се кувине сэ супраынкэркэм ку жокурь ун квартал пе контул алтуя.

Кварталул патру, релатив скурт, требуе сэ фие май пущин сатурат ку жокурь, материалу де жокурь требуе сэ фие май алес материал де репетаре.

Ла детерминаря кантитэций женерале де тимп, каре се келтуеште пентру жокурь (ной ши каре се репетэ) ын курсул анулуй пе класе, се яу ын консидацэцие: ын примул рынд, че ынсемнэтате аре жокул ла резолваря проблемей де едукацие физикэ а елевилор дин ачест ан; ын ал дойля рынд, кыт тимп се чере пентру ынвэцаря материалулуй ла алте пробе (жимнастикэ, атлетикэ ушоарэ}.

Дэм индикаций апроксимативе ку привире ла тимпул, каре де обичей се дэ пентру жокуриле мобиле ын нумэрул женерал де часурь де ынвэцэмынт ын класеле I ши II — 60—70%; ын класеле III ши IV — 25—35%; ын челелалте класе — 15 — 20%.

Ынсэ нумэрул де жокурь есте фоарте конвенционал; ел се скимбэ ын депенденцэ де методика предэрий, де кондицииле ши де ашэзаря школилор.

Ла лекцииле де «жок» требуе сэ ынвэцэм ку копияй жокурь ной. Капачитэциле ши деприндериле мотриче ынсушите де елевь май ынаинте пот ажута елевилор сэ ынсушаскэ май бине ноиле прочедее ши ындемынэрь.

Тот ла ачесте лекций требуе сэ репетэм жокуриле куноскуте пентру о май бунэ ынсушире а лор, пентру десэвырширя ши ынтэриря лор де кэтре копияй, прекум ши пентру контроларя деприндерилор ши капачитэцилор мотриче,

кэпэтате де елевь май ынаинте (одатэ ку резолваря ачестор проблеме есте гарантатэ ши инфлуенца де асанаре ши де едукацие женералэ а жокурило асупра челор, че се окупэ ку еле).

Де екземплу, проблемеле конкре те ла уна дин лекций ын кварталул дой пот фи: ынвэцаря жокулуй «Кэлушей», репетаря жокурило «Мишкаря интерзисэ» ши «Пэсэриле ын коливиe» (ку скопул ынсуширий лор май буне) прекум ши а жокурило «Лупул ын шанц» ши «Минжя — вечинулуй» (пентру контроларя ынсуширий деприндерило де а сэри ын лунжиме ши а трансмите репедe минжя).

Ынсэ аранжаря апроксимативэ ын ордине а проблемелор ши жокурило ну требуе луатэ ка о «скемэ» перманентэ а конструирий лекцией. Ла прегэтиря лекцией «де жок» ну требуе сэ лукрэм формал.

Де екземплу, жокул поате фи петрекут нумай пентру контроларя ынсуширий деприндерило мотриче. Ачест контрол поате фи ымбинат ку антренаментул, перфекционаря елевилор ын чея че привеште деприндериле кореспунзэтоаре. Ын прочесул жокурило че се ынвацэ дин ноу ну рареорь аре лок тот аич ши антренаментул ла унеле прочедее де жок. Жокуриле, репетате ку целул де а фи май бине ынсушите, ну требуе иумайдекыт сэ айбэ лок ла лекцие дупэ жокуриле ной ынвэцате.

Жокуриле, ынтродусе ын лекцие, презинтэ пентру елевь о греутате диферитэ ши ну-с егал де атрэгэтоаре ши интересанте, Пентру петречеря унор жокурь се чере о пердере де тимп релатив маре, яр пентру алтеле — кытева минуте.

Де обкчей ла лекция «де жок» се трече трептат де ла жокуриле пуцин мобиле ла жокуриле, каре чер де ла елевь о ынкордаре май маре а путерило физиче. Е май бине де а ынвэца жокурь {сау де а репета жокурь, легате ку о маре ынкордаре а атенцией) ла ынчепутул сау ла мижлокул лекцией. Спре ефыршитул лекцией кынд перчептибилитатя копиило ынчепе сэ скадэ ши елевий ыгнчеп сэ обосяскэ, требуе сэ петречем жокурь, каре чер о май микэ келтуялэ де путерь физиче,

Ынсэ сынт адмисибиле ши variante. Де екземплу, петреkyнд лекция ярна пе терен сау ынтр'о ынкэпере рече, ла ынчепут требуе сэ-й «ынкэлзим» пе елевь: сэ петречем ун жок де скуртэ дуратэ ку скурте алергэрь, сэритурь. Атенция ши старя женералэ а копиилор ва фи май бине организатэ пентру екзекутаря ултериоарэ а алтор жокурь.

Требуе де асеменя сэ авем ын ведере, кэ пентру ынвэцаря инициалэ а мултор жокурь еле-с май пуцин «мобиле», декыт атунч, кынд елевий вор ынсуши де акум регулиле, вор девени стэпынь пе ной прочедее ши комбинаций де акциунь, черуте де мереул ачестор жокурь.

Лекция поате купринде де ла патру пынэ ла шасе жокурь, дин каре унул се ынвацэ дин ноу. Ла тречеря де ла ун жок ла алтул требуе сэ лэсэм копий сэ се одихняскэ. Ын ачест тимп е бине сэ фачем тоталуриле жокулуй, сэ регрупэм елевий, сэ-й прегэтим кэтре жокул урмэтор.

Тимпул, сгабилит пентру петречеря жокулуй, поате сэ фие скимбат де кэтре ынвэцэтор ын прочесул жокулуй ын депенденцэ де фаптул, кыт де греу с'а доведит а фи пентру елевь ун жок сау алтул, сау де старя женералэ ши капачитатя женералэ де мункэ а елевилор ла лекция датэ. Ынвэцэторул поате сэ редукэ орь сэ континуе ла фел петречеря жокулуй, дакэ тимпул с'а скимбат ын декурсул жокулуй де пе терен орь дин кауза алтор скимбэрь ын кондицииле ынконжурэтоаре.

Ын класеле а трея ши а патра жокуриле дс асеменя се ынтродук нумайдекыт ытр'о парте а лекцией (май алес ын партя принчипалэ). Ын унеле казурь жокуриле пот презентя концинутул уней ынтрежь пэрць а лекцией сау кяр а доуэ пэрць а ей (тотуш ачастэ дин урмэ ну требуе сэ айбэ ун характер систематик).

Ын класеле а чинчя, а шася, а шаптя ши а опта жокуриле де обичей презинтэ партя принчипалэ а лекцией. Унеорь жокул е ынсоцит де алте екзерчиций (де жимнастикэ, атлетикэ ушоарэ, жокурь sportive), каре се петрек тот ын партя аста а лекцией. Унеле лекций пот авя лок фэрэ жокурь мобиле.

Ын класеле а ноуа, а зечя ши унспрезечя ау лок челе май компликате жокурь мобиле ши sportive. Асеменя жокурь чер мулт тимп пентру студиере ши антренамент ши пот фи планификате ын мод диферит. Ын унеле казурь студиеря элементелор техничий ши тактичий жокулуй поате алкэтуи концинутул пэрцилор де базэ але унуй рынд де лекций. Асеменя лекций пот фи ымпэрците ку интервале ын курсул а доуэ сау трей квартале але анулуй школар.

Ын алте казурь унуй анумит жок и се акордэ кытева лекций ынтрежь. Лекцииле, ынкините комплект ачестуй жок, се петрек ка о серии континуэ сау се алтернязэ ку лекцииле, концинутул де базэ ал кэрора сынт ореле де жимнастикэ, атлетикэ ушоарэ .

Пентру класеле 11, III ши IV пот фи ынтродусе жокурь мобиле де контрол.

Жокуриле мобиле де контрол се петрек май апроапе де сфыршитул анулуй (ын кварталуд трей сау патру). Програма рекомандэ де а алеже ын калитате де екзерчиций де контрол челе май типиче жокурь мобиле пентру фиекаре дин класеле арэтате май сус.

Жокул де контрол аратэ, пе кыт а крескут капачитатя женералэ де организаре а елевилор ын жокуриле комуне, кум сау ынвэцат копияй сэ жоаче ын ефективул класей, кум ау ынсушит ей деприндериле, каре се чер пентру партичипаря активэ ла жокул мобил колектив, каре презинтэ «ун норматив женерал ал класей».

Ын калитате де жокурь де контрол пот фи дате жокуриле: «Октомбриштий» (пентру класа II), «Нэводул» {пентру класа III) ши «Вынэторий ши рацеле» (пнтру класа IV).

Ын фелул ачеста, лекцииле де жокурь мобиле, каре кореспунд партикуларитэцилор прочесулуй инструктивно-едукатив, ажутэ ла ынсуширя кыт май ку сукчес де кэтре елевь а ынтрегулуй материал дин програма де едукацие физикэ.

Ж о к у р и л е ла репаусуриле динтре лекций

Петречеря жокурилор мобиле ла рекреаций ажутэ ла организаря одихней сэнэтоасе, активе а копиилор, контрибуе ла ынтэриря дисциплиний конштиенте а елевилор. О деосебитэ ынсемнэтате презентэ организаря жокурилор ла рекреаций ку копий де вырста школарэ инфериоарэ, кэрора ле есте релатив май греу де а ста немишкаць ла лекций ын курс де 45 минуте, декыт школарилор марь.

Фоарте нечесаре сынт жокуриле мобиле ла аер либер пентру елевий класелор I ши II (копий де 7—8 ань).

Чел май бун лок пентру петречеря жокурилор ла «рекреация маре» есте теренул, куртя школий атыт ын время калдэ а анулуй, кыт ши ярна.

Ын тимпул рекреациилор копий яу парте беневол ла жокурь. Жокуриле пот фи петрекуте суб кондучеря ынвэцэторилор де културэ физикэ (дин мижлокул школарилор май марь) ши сэ се наштере дин проприя инициативэ (ын ултимул каз е нечесар де а организа суправегеря педагожикэ асупра жукэторилор).

Е май бине де а петрече кытева жокурь де одатэ, атунч фиекаре елев ва путя алеже чел май интересант жок пентру ел.

Жокуриле требуе сэ фие куноскуте копиилор, сэ се деосебьяскэ прин симплитатя ши нумэрул мик де регуль, сэ адмитэ ынлокуиря жукэторилор (де екземплу, «Ундица», «Локул пустиу»). Ын ачелаш тимп ел ну требуе сэ обосьяскэ ши сэ ексчите пря мулт копий.

Е бине сэ дистрибуим копиилор пентру жокурь ын тимпул рекреациилор коарде, черкурь, минжь. Ку 3—5 минуте пынэ. ла сфырширя рекреацией ачесте материале се стрынг ынапой де организаторий де културэ физикэ де сервич ши се аранжазэ ын ордине ла локул дестинат пентру пэстраря инвентарулуй мэрунт.

Ж о к у р и л е ла сербэрь ши матинеурь ын шкоалэ

Жокуриле мобиле ажутэ сэ фачем сербэриле ши матинеуриле ку ун концинут май интересант ши май богат.

Ла организаря жокурилор ла сербэрь требуе сэ цинем конт де урмэтоареле: ынфрумусецаря (стегулеце, пангличь, флорь, музикэ, кынтече),

куприндеря симултанэ а унуй «нумэр маре де копий (партичипанцилор немижлочиць ши партичипанцилор-спектаторь), посибилитэциле ынлокуирий а жукэторилор (аста ну требуе сэ инфлуенцезе асупра мерсулуй жокулуй), симплитатя мишкэрилор ши а регулилор (де екземплу, «Кэлушейй» пентру копий мичь, «Серпентине музикале» пентру копий марь).

Ла сербэрь ши матинеурь, кынд копий вин ымбрэкаць ын хайне де сэрбэтоаре, ну се кувине сэ петречем жокурь, партичипаря ла каре ар стрымтора пе копий дин кауза, кэ вор авя фрике сэ ну рупэ, сэ ну боцяскэ сау сэ ну мурдэряскэ хайнеле.

Жокуриле де о маре мобилитате требуе сэ алтернезе ку жокурь май лиништите ши май пуцин мобиле. Дин ачесте дин урмэ фак парте жокуриле, че ау карактер де дуел. Ла еле партичипэ дой сау трей, чейлалць сынт спектаторь «Инелул пе фрыnguицэ», «Лупта кукошилор», «Арункаря черкуруилор пе бэц»).

О маре ынсемнэтате де асанаре ын режимул зилей де ла шкоалэ ау жокуриле ярна ла аер либер.

Ярна жокуриле мобиле се петрек пе терен ла лекцииле де екзерчиций физиче, ла рекреаций, ын режимул зилей прелунжете де ла шкоалэ ку елевий примелор класе, ла сербэрь-карнавале прекум ши ын зилеле де одихнэ ши ын ваканца де ярнэ.

Ярна пе терен пот фи петрекуте фоарте мулте жокурь мобиле. Афарэ де аста, сынт жокурь спечиале пе гяцэ, пе зэпадэ ши ку зэпадэ. Ну се потривеск жокуриле, ын каре уний партичипанць аляргэ, яр алций стау пе лок сау се мишкэ пуцин. Ну се поате сэ петречем жокурь ку минжя де волейбол ши жокурь ку сэритурь.

Ынвэцэторул, петрекунд жокуриле, требуе сэ урмэряскэ, ка елевий сэ ну се ашезе пе зэпадэ, сэ ну се одихняскэ мулт тимп пе бэнчь, требуе сэ ле интерзикэ сэ мэнынче зэпадэ сау гяцэ.

Жокуриле ын периоада а н у л у й ш к о л а р. Лекииле де жокурь, организате ын курсул; анулуй школар, се коордонязэ ку планул женерал ал

лукрулуй школар ын афарэ де класэ ла едукацие физикэ а елевилор класелор III — IV.

Жокурь ын табэра де одихнэ. Жокуриле, че ау лок ын табереле де одихнэ, требуе сэ контрибуе ла ынтэриря приетенией динтре копий, че вин ын табэрэ дин диферите школь. Еле контрибуе ла одихна сэнэтоасэ, богатэ ын концинут. Жокуриле ынтэреск ши перфекционязэ куноштинцеле ши деприндериле, кэпэтате де копий ын анул школар.

Кондицииле мунчий де едукацие ши асанаре ын табэра де одихнэ презентэ посибилитэць деосебит де приелниче пентру апликаря ларгэ а жокурилор мобиле атыт ын ординя аутоактивэ, кыт ши суб кондучеря организаторилор.

Петречеря жокурилор требуе сэ се ынфэптуяскэ циньнд конт де режимул зилей дин табэрэ ын комбинаре ку жимнастикэ, спорт, туризм, модурь де мункэ културалэ де масэ ши де асанаре. Ла петречеря жокулуй требуе сэ авем ын ведере интереселе, прегэтиря физикэ. старя сэнэтэций ши ыврста копиилор.

Формеле де организаре а жокурилор мобиле ын табэра де одихнэ сынт диферите. Жокуриле се петрек регулат ла адунэриле звеноурилор ши деташаментелор (суб кондучеря команданцилор де звеноу ши а кондукэторилор де деташамент прегэтиць пентру ачаста), ка о мэсурэ эпизодикэ ынтре доуэ сау кытева деташаменте ын табэрэ (суб коидучеря кондукэторилор де копий, а ынвэцэторулуй де едукацие физикэ). Афарэ де аста, жокуриле мобиле ынтрэ ын програмеле ынтречерилор sportive ши а спартакиаделор, се петрек суб форма де ынтылнирь аутоактиве динтре екипеле деташаментелор. Ын сфыршит, жокуриле се органиязэ суб форма мэсурилор де масэ ын тимпул либер сау презентэ пэрць компоненте але сербэрилор, плимбэрилор, экскурсионилор. Еле се ынтрепринд синестэтэтор де копий.

Ын табэра де одихнэ требуе ын примул рынд сэ организм астфел де жокурь, каре пот фи петрекуте ку греу сау импосибиле ын кондицииле орашулуй.

О деосебитэ валоаре презинтэ жокуриле, каре чер релатив мулт тимп пентру петречеря лор, марь сектоаре акцидентате, медиу де немижлочитэ алропиере ку натура (жокурь ын пэдуре, прин туфишурь, принтре колине ши пэдуричь), прекум ши жокуриле, организаря кэрора е ку путинцэ пе шесурь ларжь ши пе теренурь sportive («Пе урме», «Лапта русэ», «Минжя вынэторулуй»).

Шедеря релатив скуртэ а копиилор ын табереле де одихнэ ну адмите ефектуаря уней прегэтирь технико-sportive суфичиент де резултативе ын домениул жокурилор sportive (фотбал, баскетбол, волейбол). Тотуш, сатисфэкынд интереселе адолесченцилор, е пе деплин посибилэ ши-й де дорит организаря ынтылнирилор динтре ачесте екипе дупэ регулиле пентру копий, конформ оралулуй компус. Ну се адмите спонтанеитате ын тимпул жокурилор мобиле ши sportive, май алес ын ачеля, каре ый пот обоси консидерабил пе жукэторь.

Ынтылнириле товэрэшешть ла жокурь мобиле ши sportive се организяэ ынтре табереле вечине.

Е фоарте ынсемнат ка прин организаря ынтречерилор ла жокуриле мобиле ши sportive сэ фие гарантатэ о инфлуенцэ едукативэ позитивэ.

Екземплу де о фолосире жустэ а орелор де жокурь мобиле пентру ре-золваря проблемелор де едукацие пот серви дателе обсервэрилор педагожиче, че ау лок ла ынтречерь — ла ынтылнириле товэрэшешть ла «Лапта русэ» ынтре екипеле а доуэ табере де одихнэ. Ачесте ынтылнирь авяу лок ынтр'о атмосферэ аминалэ товэрэшаскэ. Се ынцележяу динаинте, ка жукэторий сэ фие чинстиць ши фэрэ гылчавэ ши сэ респекте пе деплин ачастэ фэгэдуялэ. Ла ынтылнирь партичипанций веняу ымбрэкаць ынгрижит, пептэнаць. Ынаинте де жок се фэчя «контролул акуратецей» екипелор. Контролау дакэ сынт курате мыниле ши пичоареле, дакэ есте чинева ку унгииле нетэяте, дакэ ла тоць е ын ордине униформа. Спектаторий се рапортау фацэ де сукчеселе ши инсукчеселе «сале» ши «стрэине» ла фел. «Аматорий пасионаць» се пуртау организат. Атыт ла ынчепутул, кыт ши ла сфыршитул жокурилор екипеле салутау уна пе алта, кэпитаний ышь стрынжяу мыниле. Ши бируиторий ши

бируиций примяу букете де флорь уний — пентру бируинцэ, алций пентру резистенцэ, че а фост опусэ екипей май путерниче.

Ын табэра де одихнэ ын рынд ку алте жокурь се петрек жокурь — хоре, жокурь ку акомпаниамент музикал (армоникэ) ын каре се атраг ну нумай фетеле, чи ши бэеций.

Пе лынгэ жокуриле мобиле колективе, ын табереле де одихнэ се фолосеск пе ларг вариателе жокурь индивидуале, жокурь ынтр'ун черк рестрынс де товарэшь.

Жокуриле ку объекте (коарде, черкурь, минжь мичь, ) де мулте орь трек ын челе май симпле жокурь. Де ынтречере ынтре кыцьва партичипанць сау се апликэ суб формэ де ынтречерь аша нумителе «атракциоане» ла сербэрь ши а. м. д.

### 2.3.2. ЖОКУРИЛЕ ЫН ШКОЛИЛЕ МЕДИЙ СПЕЧИАЛЕ

Ын школиле де месерий, феровиаре ши ын школиле де фэбричь ши узине ын фиекаре лекции де едукацие физикэ се ынтродук унул-доуэ жокурь мобиле ку карактерул вариат (де екземплу, ун жок ку арункэрь де типул жокулуй «Минжя ын аер», алтул ку алергэрь де типул естафетей).

Жокуриле мобиле се фолосеск аич ка унул дин мижлоачеле де контрол але ынсуширий ши ынтэририй деприндерилор мотриче кэпэтате (жокурь — естафета ку фугэ, сэритурь, ынвинжеря обстаколелор арункаря ын цинтэ). Афарэ дс аста, ла лекцииле де жимнастикэ ши атлетикэ ушоарэ унеле екзерчиций се петрек суб формэ де жокурь.

Ла лекций жокуриле мобиле се апликэ пентру прегэтиря елевилор пентру ынсуширя унуй шир де прочедее техниче ши елемементе де акциунь тактиче, карактеристиче пентру диферите жокурь sportive.

Ын школиле суворовисте жокуриле мобиле ла ореле де едукацие физикэ се органиязэ ши се петрек пе ачеш базэ, ка ши ын школиле медий де ынвэцэмынт женерал. Аич се гарантияэ посибилитатя пентру петречеря жокурилор мобиле пе терен.

Ла плимбэриле де ярнэ (пе скиурь) ши де варэ пе жос ши ын экскурсий се организязэ жокурь пе терен.

Жокуриле мобиле се апликэ де асеменя ла ореле де жимнастикэ, атлетика ушоарэ, ынот, жокурь sportive. Лекцииле ын секций, сынт о прелунжире ши о адынчире а лекциилор де прегэтире физикэ. Жокуриле мобиле ла лекцииле ын секций резолвэ ын примул рынд проблемеле прегэтирий елевилор ла о пробэ де спорт.

Жокуриле мобиле де масэ ынтрэ ын програмеле серателор ши сербэрилор sportive.

### 2.3.3. ЖОКУРИЛЕ ЫН ШКОЛИЛЕ МЕДИЙ ШИ СУПЕРИОАРЕ ПЕДАГОЖИЧЕ ШИ ДЕ КУЛТУРЭ ФИЗИКЭ

Жокуриле ын прочесул лекциилор методико-инструктиве. Ын прочесул лекциилор методико-инструктиве ку елевий ши студений жокуриле мобиле ажутэ ла резолваря проблемелор прегэтирий физиче ши спечиаале женерале ла диферите пробе де спорт, прекум ши се фолосеск ку деосебите целурь методико-инструктиве.

Ын школиле, институтеле педагожиче ши ла факултэциле де едукацие физикэ а школилор супериоаре жокуриле мобиле се ынтродук ын лекцииле комплексе. Ын унеле казурь се дэ май мулт тимп екзерчициилор жимнастиче сау sportive, ын алтеле — жокурилор.

О парте де жокурь се фолосеште пентру перфекционаря персоналэ а елевилор (студенцилор). Алтэ парте, ынсэ, чя май маре а материалулуй де жок се ынвацэ ку скопул де а ынсуши ачесте жокурь пентру а форма ла студенць деприндериле педагожиче, нечесаре пентру вииторий педагожь.

Ын коледжиле педагожиче де едукацие физикэ, прекум ши институтеле де културэ физикэ есте ынтродус ун курс спечиаал де жокурь мобиле.

Ла ынвэцаря пэрсий практиче а ачестуй курс се студиязэ ун волум анумит де жокурь мобиле. Сарчиниле студиерий; гарантаря ынсуширий

трайниче де кэтре елевь ши студенць а челор май типиче модели де жокурь мобиле, ынвэцаря организэрий ши петречерий жусте а жокурилор мобиле.

Петречеря жокурилор мобиле ку скопурь методико-инструктиве аре, десигур, партикуларитэциле сале.

Ла студиеря фиекэруй жок мобил ноу професорул дэ о карактеристикэ педагожикэ женералэ: ел ынсоцеште мерсул жокулуй ку индикаций методиче. Ла прегэтиря кэтре жок требуе май дес сэ ынкрединцэм студенцилор аранжаря группей. Е фоарте ынсемнат, ка студенций сэ поатэ повести бине концинутул жокурилор ши сэ експличе регулиле. Ей требуеск атрашь ла организаре ши арбитраре (яр май департе ши ла арбитраря синестэтэтоаре) а жокурилор мобиле.

Ын ординя прегэтирий кэтре практика педагожикэ студенций петрек синестэтэтор жокурь ын трупа лор, фэкынд анализа постериоарэ а жокулуй.

Жокул, че се студиязэ, требуе сэ фие репетат де фиекаре студент ну май пуцин де доуэ-трей орь.

Е де фолос, ка ла репетаря жокулуй сэ фие скимбате кондицииле де организаре, де екземплу, де а петрече одатэ жокул ын салэ, лимитынд кондиционал мэримя ей, алтэ датэ ачелаш жок поате фи организат пе ун терен маре, скимбынд унеле материале ку алтеле.

Ын школиле медий ши супериоаре де културэ физикэ жокуриле мобиле, афарэ де курсул спечиал, се ынтродук ын калитате де мижлок ажутэтор ал прегэтирий физиче ши sportive женерале ын лекцииле инструктиве ши де антrenaмент ла анумите дисциплине sportive.

Ын практика де ынвэцэмынт ынтрэ суправергера асупра петречерий жокурилор мобиле ын шкоалэ сау институт ши петречеря синестэтэтоаре а жокурилор мобиле.

Жокуриле ын а ф а р э д е р е ц я у а о р е л о р инструктиве, Жокуриле мобиле се организэзэ ын ордине де петречере а мунчий културале де масэ. Афарэ де аста, елевий ши студенций ын ординя аутоактивитэций пот организа черкурь методиче ши штиинцифиче де жокурь мобиле пентру о май адынкэ студиере а ынтребэрилор, че-й интересэзэ.

#### 2.3.4. ЖОКУРИЛЕ ҮН ПАРКУРИЛЕ ДЕ КУЛТУРЭ ШИ ОДИХНЭ ҮН КАСЕЛЕ ДЕ ОДИХНЭ.

Жокуриле мобиле ын ачесте институций се фолосеск пентру организаря уней одихне сзизтоасе, богате ын концинут ши пLINE де вяцэ а копиилор, тинеретулуй ши а челор ын вырстэ.

Жокуриле суб кондучеря организаторилор де масэ ши а инструкторилор обштешть. Жокуриле се петрек ку ун ефектив нестабил, вариабил де партичипанць. Методика петречерий жокурилор преведе симплитатя, натуралеца, ши ын ачелаш тимп, фасчинаря, инжениозитатя ши а.

Жокуриле пот фи алтернате ку кынтече, поезий, речитате ын колектив, ку маршурь—хоре фигуративе.

Ла петречеря жокурилор мобиле ку ун маре нумэр де партичипанць конкомитент организаторул рэспунзэтор аре невое де ажурь, каре сэ цинэ локул кондукэторилор: ей ажутэ ла мерсул армониос ал жокулуй, суправегязэ ординя.

Мулте жокурь мобиле де масэ декурт май бине, кынд сынт ынсоците де музикэ. Музыка пентру жокурь требуе алясэ динаинте ши репетатэ нумайдекыт ку акомпаниатор.

Жокуриле мобиле де масэ пот фи фолосите ла сербэриле де масэ, ла карнавале.

Е нечесар сэ се цинэ конт де алтернаря жокурилор де мобилитате маре ку жокурь май лиништите. Концинутул жокуриор требуе сэ кореспундэ интереселор ши черинцелор сэнэтэций партичипанцилор. Ну сынт адмисе жокуриле, ын каре пот авя лок акциунь гросолане, че ынжосеск демнитатя жукэторилор. Жокуриле де масэ ку копий де вырста инфериоарэ требуе сэ фие петрекуте апарте.

Жокуриле суб суправегеря женералэ а организаторилор. Ла асеменя жокурь се реферэ аша нумителе атракциоане-дистракций, каре дезволтэ дибэчия, витеза мишкэрилор, форца, инжениозитатя рапидэ. Организаторул

повестеште регулиле партичипэрий ла атракцион ши аратэ ын мод практик, че требуе де фэкут. Дупэ аста, де екземплу, пе рынд (кыте унул сау кыте дой) дориторий се стэруе сэ екзекуте проблема пусэ. Бируиторий де обичей сынт менционаць.

Атракциоанеле пот фи дин челе май симпле, де екземплу «Арункаря, инелелор пе цэруш», «Рэстурнаря ку бэцул а унуй попик», «Приндеря пеш-тишорилор» (агэцаря ку кырлигул, легат де о фрынгвиуцэ ку бэц, а унуй бутук ку инел), «Тражеря де мынь песте о линии», «Де а фужи ку коарда, сэринд песте о сфоарэ ынтинсэ пе доуэ попиче».

Жокуриле синестэтэтоаре ку объекте. Дориторилор ли се дистрибуе диферите объекте пентру жок: черкурь, коарде, попиче, пичороанже, минжь де диферите мэримь. Дупэ жокурь объектеле се предау организаторулуй.

Челе май симпле жокурь де инициативэ проприе пот фи организате ши ку ажуторул диспозитивелор стабиле. Пентру ачесте целурь пот служи, де екземплу, о бырнэ ну пря ыналтэ (ымпинжеря де пе бырнэ прин избитурь де палме), о цинтэ, каре сунэ ла ловиря ку минжя ын еа, ун стылп, ку о минже атырнатэ де ел пе о фрынгвиуе («спиралбол»), ун дымбушор де лемн пентру лунекаря ын кэручоаре мичь.

### 2.3.5. ЖОКУРИЛЕ ЫН СОЧИЕТЭЦИЛЕ СПОРТИВЕ БЕНЕВОЛЕ

Жокуриле мобиле ын секцииле sportive але сочиетэцилор sportive беневоле се апликэ ын принципал ла лекцииле ку адолесченций ши новичий. Дирекция принципалэ а жокурилор мобиле есте де а контрибуи ла скопул прегэтирий пентру ынсуширя уней арумите пробе де спорт.

Фоарте ларг се апликэ жокуриле sportive ын секцииле де прегэтире физика женералэ,

Ын ачесте секций жокуриле се петрек ын рынд ку челе sportive. Еле ынтрэ ка пэрць компоненте ын лекцииле де жимнастикэ ши атлетикэ ушоарэ. Жокуриле мобиле се потривеск май мулт пентру копия мичь, яр жокуриле sportive — пентру чей марь.

Петречеря лекциилор, ынкинате ын ынтрежиме нумай жокурилор мобиле, ка регулэ, ну-й рационалэ кяр ши пентру ынчепэторь.

Локул чел май маре ын лекцииле секцией де прегэтире физикэ женералэ окупэ жокуриле мобиле ла примеле лекций дин периоада прегэтитоаре.

Жокуриле мобиле типиче, аликате ын секцииле sportive але сочиетэцилор sportive беневоле, ши май алес ын секцииле де прегэтире физикэ женералэ, сынт жокуриле ку арункаря ши приндеря минжий. («Минжя ае-рианэ», «Фуга дупэ минже», «Минжя ын аер», «Лупта пентру минже»), жокуриле-естафетэ ку фугэ, ку ынвинжеря обстаколелор, ку транспортаря объектелор, ку арункаря ын цинтэ, ку арункаря ши приндеря минжий ши ку диферите комбинаций а тутурор элементелор енумэрате).

Д е д у к ц и й. Ла петречеря жокурилор мобиле ын диферите институций инструктивно-едукативе ши организаций обштешть се пун сарчинь партикуларе; апликаря жокурилор се деосебеште принтр'ун шир де партикуларитэць методико-организационале. Ла лекцииле де екзерчиций физиче ын школь лекцииле де жокурь мобиле ажутэ ла о ынсушире май ку сукчес а материалулуй Програмей де едукативе физикэ. Алежеря жокурилор мобиле се фаче, циньндусе конт де крештеря трептатэ а комплекситэций ши греутэций материалулуй ын кореспундере ку кондицииле лукрулуй инструктив ку елевий. Жокуриле ын время рекреациилор ажутэ ла организаря одихней активе а школарилор ынтре лекций. Ла матинеуриле ши сербэриле школаре жокуриле сынт де обичей партя компонентэ а концинутулуй програмей сербэторешть ши се петрек ка мэсурь эпизодиче де масэ.

Жокуриле ын школиле медий спечиале се петрек пентру ынтэриря ши десэвырширя ла елевь а деприндерилор мотриче ши капачитэцилор физиче. Афарэ де аста, апликаря жокурилор атыт ын лукрул инструктив, кыт ши ын чел де масэ аре о маре ынсемнэтате едукативэ де ордин женерал.

Ын школиле медий ши супериоаре педагожиче принципала сарчинэ а петречерий жокурилор мобиле есте деззолтаря ла елевь ши студенць а деприндерилор ши куноштинцелор педагожиче, нечесаре пентру кондучеря жокурилор мобиле.

Ын паркуриле де културэ ши одихнэ ши ын каселе де одихнэ жокуриле мобиле се фолосеск ку целул де а организа одихна сэнэтоасэ а копиилор, тинеретулуй ши а челор вырстничь: жокуриле се петрек атыт суб кондучеря инструкторилор, кыт ши дин проприя инициативэ.

### III. МАТЕРИАЛ ПРАКТИК

#### 3.1. ЖОКУРИЛЕ ФЭРЭ ЫМПЭРЦИРЯ ЫН ЕКИПЕ КЭЛУШЕЙ

(Жок ритмик ку кынтэк)

Локул ши инвентарул. Теренул сау сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Копий се аранжазэ ын черк кыте дой, ку фаца спре чентру, формындр астфел доуэ черкурь. Чей че формязэ черкул интериор се апукэ де мынь, чей че формязэ черкул екстериор фак жумэтате де пас ла стынга ын аша фел, ка фиекаре сэ стее ын дрептул мынилор уните а жукэторилор дин черкул интериор.

Дескриеря жокулуй. Тоць ворбсск ын кор (ынчет, ку речитатив):

«Ятэ-н пяцэ веселие».

Пронунцынд ачесте кувинте, жукэторий черкулуй интериор, ридикындр мыниле уните ын сус, фак патру пашь ынапой, яр жукэторий черкулуй екстериор трек пе суб мынь спре чентру, фэкындр де асеменя патру пашь. Апой ку кувинтеле:

«Кэлушей не ымбие»

тоць фэкындр патру пашь, се ынторк ла локуриле лор, ши ын ачест тимп копий, каре ау алкэтуит черкул интериор се апукэ де мынь ши ле ридикэ ын сус, лэсындр сэ трякэ пе суб мынь жукэторий, че се афлэ афарэ.

Пронунцынд кувинтеле:

«Бызые тоць мититей

Страшник лукру — кэлушей!»

копий репетэ мишкэриле пречеденте.

Дупэ аста копий, че формязэ черкул екстериор, се ынторк ла дряпта, ынтиндр мыниле дрепте ын пэрць, яр мыниле стынжь ле пун пе мыниле дрепте але жукэторилор дин черкул интериор. Жукэторий черкулуй интериор се цин стрынс де мынь.

Амбеле черкурь мерг ла дряпта ла ынчепут ынчет, яр апой тот май репедэ ши май репедэ, спунындр ын кор кувинтеле:

«Везь абя, абя, порнеск  
Кэлушей се'нвыртеск  
Яр апой ын жур дау зор  
Тоць ын пас алергэтор».

Тоць фуг ын черк фэрэ речитатив. Музыка репетэ тоатэ мелодия кынтекулуй:

«Май ынчет, ну вэ грэбиць,  
Кэлушей сэ-й оприць», —

екскламэ ынвэцэторул. Тоць ынчетязэ фуга ши трек ла пас, спуньнд:

«Унул, дой, унул дой

Гата-й жокул пентру ной».

Кэлушей се опреск. Копий ышь скимбэ локуриле. Копий дин черкул екстериор трек ынунтру ши се апукэ де мынь, жукэторий дин черкул интериор се аранжазэ ын афарэ ши ласэ мыниле ын жос.

Индикаций методиче. Ачест жок поате фи петрекут ши фэрэ акомпаниамент музикал, ку речитатив сау кынтек.

Ла екзекутаря примулуй куплет мишкаря поате фи симплификатэ: ун черк се мишкэ ынтр'о парте, алтул — ын алтэ парте, ши апой инверс.

Дозаря алергэрий депинде де ынвэцэтор, каре, мэринд темпул сау дурата алергэрий, вариазэ ынкэркаря физиоложикэ. Жокул поате фи конструит нумай пе база мерсулуй ку темп диферит.

Ынвэцэторул е датор сэ суправегезе, ка копий сэ се цинэ стрынс де мынь ын тимпул жокулуй.

Жокул контрибуе ла дезволтаря ритмичитэций ши музикалитэций ла копий, ла перфекционаря коордонэрий мишкэрилор лор ши-й ынвацэ сэ-шь ымбине акциуниле лор ку акциуниле челорлалць жукэторь, Принчипалеле форме де мишкэрь ын жок сынт мерсул ши алергаря.

## ЛА ПРОПРИИЛЕ СТЕГУЛЕЦЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Стегулеце де диферите кулорь (5—7 букэць).

Прегэтиря. Тоць жукэторий, ымпэрцинду-се ын кытева группе (кыте 5—6 оамень ын фиекаре), се ашазэ ын черкурь, окупынд тот теренул. Ын чентрул фиекэруй черк окупэ локул ун жукэтор ку стегулецул.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй тоць, афарэ де чей ку стегулеце, се ымпрэштие пе терен. Ла ал дойля семнал ей се опреск ши ынкид окий. Ын ачест тимп жукэторий ку стегулецеле репедэ ши фэрэ гэлэжие ышь скимбэ локуриле. Ынвэцэторул дэ ал трейля семнал: «Тоць ла проприиле стегулеце». Жукэторий дескид окий ши фиекаре ышь каутэ стегулецул. Бируиторь се сокот ачей, каре ау доведит сэ винэ май репедэ ла стегулецеле лор ши сэ се аранжезе ын черк.

Регулиле. 1. Дупэ ал дойля семнал ну се поате сэ дескидэ окий, пынэ кынд ну ва фи датэ команда: «Тоць ла проприиле стегулеце». Дакэ жукэторул а дескис окий, апой група, кэрея апарцине ел, а пердут жокул. 2. Жукэторий ку стегулецеле требуе нумайдекыт сэ-шь скимбе локул. Дакэ ей ну фак аста, апой ну ли се сокоате бируинца,

Индикаций методиче. Е бине ка ачест жок сэ фие петрекут суб музика сау кынте. Жукэторий се мишкэ суб музика {марш сау мелодие де данс) дупэ ынвэцэтор, репетынд дупэ ел ын мерс диферите мишкэрь. Кум с'а дат семналул, тоць окупэ локуриле лынгэ стегулецеле лор.

Се рекомандэ, ка стегулецеле сэ фие де диферите кулорь, пентру ка копий сэ-шь гэсяскэ май ушор стегулецеле.

Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка жукэторий сэ ну се ынцелягэ ынтре ей ши сэ ну се уйте атунч, кынд жукэторий ку стегулеце ышь скимбэ локул.

Ачест жок ый депринде пе копий сэ реакционезе репедэ ла семнал ши сэ ынтре симултан ын акциуне. Ел коитрибуе едукэрий ла копий а активитэций креатоаре, а капачитэций де а коордона проприиле акциунь

ку акциуниле товарэшилор, дезволтэ аузул ши-й ынвацэ пе жукэторь сэ се оринтезе ын спацуу. Принчипалеле фелурь де мишкэрь ын жок сынт: алергэрь, сэритурь ши паший де данс.

### ГЫШТЕ-ЛЕБЕДЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Пе о парте а теренулуй се ынсямнэ ку о линие лунгэ локул пентру каса гыштелор, яр пе чя опусэ, пущин ынтр'о парте, «о визуинэ де луп» ну пря маре. Ун жукэторь сете алес луп, алтул — стэпына гыштелор: чейлалць партичипанць сынт гыште ши лебеде.

Лупул окупэ визуина, гыштеле — каса лор, стэпына еа лок ынтр'о парте а касей гыштелор.

Дескриеря жокулуй. Стэпына гыштелор се апропие де каса лор ши стригэ:

«Гыште — гыште»

Гыштеле рэспунд;

«Га-га-га!»

Стэпына:

«Врець мынкаре?»

Гыштеле:

«Да, да, да»

Стэпына:

«Хай збураць»

Гыштеле збоарэ ын кымп — пе терен — ши фуг, пынэ кынд стэпына ле кямэ:

«Ынторчеци-вэ акасэ

Гыште-лебеде, кэ-й ноапте!»

Гыштеле се опреск ши зик:

«Лупул сур суб дял аштяптэ».

Стэпына:

«Ши аколо че пындеште?»

Гыштеле:

«Стэ ши гыште жумудеште».

«Де каре?»

«Суриоаре, бэлэйоаре».

«Збураць май репедэ акасэ! — стригэ стэпына.

Гыштеле збоарэ акасэ, яр лупул ле принде Челе принсе мерг призониере ын визуина лупулуй, ши жокул континуэ ын ачеш ордине. Кынд лупул а принс де акул 3—4 гыште, жокул се терминэ сау есте алес ун ноу луп, о ноуэ стэпынэ ши жокул ынчепе де ла ынчепут.

Регулиле, 1. Гыштеле пот збура ын кымп сау ынапой ла каса лор нумай дупэ арумите кувинте — ординул стэпыней. 2. Лупул принде нумай дупэ кувинтеле стэпыней: «Збураць май репедэ акасэ». 3. Лупул поате принде гыште ын кымп пынэ ла граница касей лор.

Индикаций методиче. Ын каз, дакэ нумэрул жукэторилор ну е маре (6—10 оамень) ей пот жука пынэ атунч, кынд вор фи принсе де луп тоате гыштеле. Дакэ жокул се петрече пентру прима датэ ролул стэпыней ыл еа асупра са ынвэцэторул. Ел ынчепе жокул ши аратэ конкрет ролул кондукэторулуй (стэпыней).

Ын ачест жок копий се депринд сэ акционезе организат ын колектив, сэ фугэ, сэ акционезе дупэ семнал, сэ ынтре репедэ ши симултан ын жок, сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй.

Жокул контрибуе ла дезволтаря ворбирий, имагинацией креатоаре, инициативей, дибэчией.

Принчипала формэ а мишкэрий е фуга ын алтернанцэ ку одихна.

## ВРЭБИИЛЕ ШИ ПИСИКА

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Инвентарул липсеште.

Прегэтаря. Пе подя (пе пэмынт) се десемнязэ ун черк ку диаметрул де 4—6 пашь. Динтре жукэторь се алеже «писика». Писика се ашазэ ын

кирострий ын чентрул черкулуй. Тоць чейлалць —«врэбииле» яу лок ын афара черкулуй.

Дескриеря жокулуй. Врэбииле ынчеп сэ сарэ ынунтрул черкулуй ши ын афарэ. Писика се стэруе, сэринд, сэ приндэ пе вре-о врабие, каре н'а доведит сэ сарэ дин черк. Врабия принсэ се ашазэ алэтурь де писикэ.

Апой жокул континуэ. Фиекаре динтре чей приншь се ашазэ лынгэ писикэ. Кынд писика а принс 3—4 врэбий, се алеже алтэ писикэ дин чей, каре ну сынт приншь. Жокул ынчепе де ла ынчепут.

Регулиле. 1. Писика поате принде врэбий нумай ын черк. 2. Врэбииле пот сэри ынтр'уи пичор сау ын доуэ пичоаре (дупэ кум се ынцелег жукэторий). Дакэ чинева дин ей а фужит песте черк, ел се сокоате принс ши плякэ ла писикэ.

Индикаций методиче. Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка тоате врэбииле сэ фие активе. Ын ачест жок се поате, ка чей приншь сэ ну фие ашезаць лынгэ писикэ, да еэ фие обсерваць, чине-й принс ши ын ынкеере сэ се арэте, чине динтре врэбий а фост май бунэ, адикэ чине н'а фост принс ничодатэ, ши сэ арэте чине-й чя май бунэ писикэ, дакэ с'а жукат де кытева орь.

Ын жокул «Врэбииле ши писика» копий се депринд сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй. Жокул контрибуе ла едукаря дибэчией ши атенцией. Ла кондукэтор се дезволтэ спиритул де обсервацие, истецимя ши промптитудиня.

### ПЛОИЧИКА (КОПИЙ ДИБАЧЬ)

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Пе пэрциле опусе але теренулуй сау сэлий се ын-сямнэ ку линий динтр'о парте «каса», яр дин алтэ парте «шкоала». Дистанца ынтре еле есте де 15—20 пашь. Спациул динтре касэ ши шкоалэ се нумеште «страдэ». Пе страдэ се плимбэ кондукэторул — «плоичика». Чейлалць жукэторь се афлэ дупэ линия касей.

Дакэ жокул се петрече пе терен, апой ел требуе мэржинит дин пэрць,

фэмынд лийн ла о дистанцэ апроксиматив де 8—10 пашь уна де алта.

Дескриеря жокулуй. Кондукэторул ынтрабэ пе копий: «Вой вэ темень де плоае?» Тоць копий рэспунд ынтр'ун глас: «Ну не темем ной де плоае»—ши дупэ ачесте кувинте трек страда, мергынд спре шкоалэ (песте линия де пе партя опусэ а теренулуй). Кондукэторул ый принде пе чей де фуг. Чей приншь трек ынтр'о парте.

Дупэ ачеля, кынд тоць копий вор нимери ла шкоалэ, кондукэторул дин ноу се адресязэ копиилор, каре, рэспунзынду-й, фуг ын каса лор. Жокул дурязэ пынэ атунч, кынд вор фи приншь 3-5 копий (дупэ ынцэлежере), дупэ каре фапт се алеже ун ноу кондукэтор дин чей неприншь.

Регулиле. 1. А фужи ла страдэ се поате нумай дупэ кувинтеле «Ну не темем ной де плоае». 2 Одатэ ешит дупэ линиие, ну се поате де фужит ынапой. Жукэторул, каре а фэкут ачаста, се сокоате принс 3. А принде ынсямнэ а атинже пе жукэтор ку мына

Варианта жокулуй. Аранжаря жукэторилор ши маркаря теренулуй сынт ачеляшь.

Кондукэторул, афлынду-се ын чентру, екскламэ таре: «уна. доуэ, трей». Копий спун ын кор:

«Ынчепе жокул, дражь копий,  
Не плаче сэ збурдэм зглобий.  
Ту ла команда: уну, дой, трей  
Ынчаркэ сэ мэ принзь, де врей!»

Дупэ ачаста копий фуг ын партя опусэ. Май департе жокул мерже ла фел, ка ши ынаинте.

Индикаций методиче. Требуе сэ урмэрим, ка копий сэ респекте регулиле ши сэ ну фугэ пынэ ну вор пронунца ултимул кувинт. Екзекутаря ачестей регуль контрибуе едукэрий ла копий а стэпынирий де сине ын акциунь. Ын тимпул тречерий требуе сэ урмэрим, ка копий приншь сэ се супунэ имедиат черинцелор жокулуй ши сэ трякэ ынтр'о парте. Ачастэ регулэ едукэ ла копий чинстя ши дисциплина.

Копиилор ле есте фоарте греу сэ се афле мулт тимп ын инакциуне; се рекомандэ, ка жокул сэ фие реынчепут атулч, кынд сынт приншь кыцьва оамень, сау де а стабили, кэ есе дин жок нумай ачела, каре ва фи принс де 2—3 орь. Дакэ жукэторий вор фи пуцинь (10—12) апой се поате принде пынэ ла ултимул жукэтор.

Ын жок копияй се ынвацэ сэ акционезе организат ын колектив; сэ поатэ фужи, сэ акционезе дупэ семнал, сэ ынтре ын жок симултан ши репедэ, сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй.

Жокул контрибуе ла едукаря хотэрырий, дибэчий ши летецимий. Жокул ый ынвацэ пе копияй сэ фугэ репедэ.

### ВИНЕ МОТАНУЛ (БУФНИЦА)

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул, о камерэ маре. Ну сете невое де инвентар.

Прегэтиря. Пе терен сау ынтр'ун колц ал сэлий е десемнатэ «каса» пентру мотан. Ын касэ се пун скэунеле сау 5—6 скаунь. Динтре жукэторь се алеже кондукэтор — «мотанул». Чейлалць жукэторь сынт «шоричей». Мотанул трече ынтр'о парте, ын каса са, яр шоричей се ашазэ пе тот теренул ла ынтымпларе. Де обичей жокул се петрече дупэ музикэ; пентру дансул шоричеилор се кынтэ полка, яр пентру мишкэриле мотанулуй — маршул.

Дескриеря жокулуй. Шоричей ынчеп сэ дансезе, сэ алерже, сэ сарэ дупэ музикэ, профитынд де липса мотанулуй. Мотанул доарме ын каса са. Ла семналул ынвэцэторулуй «Вине мотанул», мелодия се скимбэ. Тоць шоричей се лиништеск, рэмын пе лок фэрэ нич о мишкэре, яр мотанул се фуришазэ спре ей ши се уйтэ, чине дин шоричей се мишкэ. Дакэ чинева дин жукэторь с'а мишкат, мотанул ыл еа ку сине ын касэ. Мотанул принде шоричей пынэ кынд ынвэцэторул спуне: «Мотанул а плекат». Мелодия се скимбэ ын данс (полкэ) ши шоричей ынчеп дин ноу сэ дансезе пынэ ла семналул «Вине мотанул» ши а. м. д. Жокул дурязэ пынэ атулч, кынд мотанул я 5—6 шоаречь. Дупэ ачаста се алеже

ун ноу кондукэтор динтре шоаречий, каре н'ау фост приншь ши жокул ынчепе дин ноу.

Регулиле. 1. Кынд мотанул есе пе терен, ну се дэ вое ка шоаречий сэ се миште. Ын урма мотанулуй шоричей пот сэ-шь скимбе позиция, сэ факэ мишкэрь, ынсэ ын аша фел, ка мотанул сэ ну вадэ. 2. Шоричей приншь ну май яу парте ла жок, пынэ кынд жокул ну ва ынчепе дин ноу.

Варианта жокулуй фэрэ музикэ. Тоць шоричей се ымпрэштие ын пэрць ши се лиништеск. Мотанул доарме ын каса са. Ынвэцэторул есе ын мижлокул теренулуй ши спуне:

«Шоричеилор, ешиць,  
Хай жукаць-вэ ши сэриць  
Хай, ешиць, ешиць ынкоаче  
Кыт мотанул доарме-н паче».

Шоричей фуг ын чентрул теренулуй ши ынчеп сэ дансезе, екскламынд;

«Тра-та-та, сынт букурор  
Ну-й мотанул мустэчос».

Ла семналул ынвэцэторулуй «Вине мотанул» тоць шоричей рэмын локулуй, ши жокул континуэ, тот аша ка ши ку музикэ.

Ачест жок аре ши ун алт концинут тематик. Ын лок де мотан се алеже буфница. Тоць чейлалць ый репрезинтэ пе шоаречь. Ла семналул «Ноапте» ей тоць се опреск ши ну се мишкэ, яр буфница ыл я ку сине пе ачел, че се мишкэ. Ла семналул «Зиуа» буфница збоарэ ын куйбул сэу. Челелалте регуль сынт ла фел, ка ши ын жокул премэргэтор.

Индикаций методиче. Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ атент, кум мотанул ый я пе шоаречь. Де мулте орь мотанул ыл еа пур ши симплу пе чел, каре-й плаче: атунч ынвэцэторул требуе сэ експличе регула ши сэ дее друмул шоричелулуй ынапой. Кытеодатэ шоричелул принс ын мишкаре ну дореште сэ ясэ дин жок, аич ынвэцэторул требуе сэ инфлуенцезе асупра челуй принс, ка ел сэ плече ын каса мотанулуй.

Дакэ жукэторь сынт пучинь (пынэ ла зече оамень), се поате жука пынэ атунч, кынд мотанул ый ва принде пе тоць шоричей. Ла репетаря жокулуй

ултимул шоричел, каре н-а фост принс девине мотан.

Жокул дэ путинцэ фиекэруй жукэтор сэ-шь манифесте активитатя са креатоаре, инициатива. Ын ачелаш тимп еа едукэ хотэрыря ши истецимя.

Жокул контрибуе ла едукация ритмулуй ши аузулуй (дакэ се петрече суб музикэ).

Ын жок копий се депринд сэ акционезе организат ын колектив, сэ поатэ акциона дупэ семнал ши сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй. Принчипалеле форме де мишкаре ын жок сынт алергаря, сэритуриле ши паший де данс.

### БРОАСКА ШИ КОКОСТЫРКУЛ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул ларг. Дин инвентар се чере: 4 супортурь (сау цэрушь) де 40 чм ынэлциме ши о фрынгие де 16—20 м лунжиме сау 4 коарде.

Прегэтиря. Ын мижлокул сэлий сау теренулуй се пун ын формэ дрептунгюларэ 4 супортурь, де каре се лягэ ла о ынэлциме де 30—40 чм фрынгия сау коарделе. Аста-й «балта» Челалалт терен песте балтэ е «шесул». Динтре жукэторь се алеже «кокостыркул». Чейлалць жукэторь сынт «броаштеле». Броаштеле се афлэ ын балтэ, кокостыркул — пе шес. Дескриеря. жокулуй. Кокостыркул, плимбынду-се пе шес, ынтрэ ын балтэ, пэшинд песте фрынгие. Броаштеле сар ындатэ дин балтэ пе шес. Бытланул принде ын балтэ броаштеле, каре н'ау доведит сэ сарэ де аколо. Кум нумай кокостыркул пэшеште пе шес, тоате броаштеле фуг де ел, сэринд ын балтэ. Броаштеле принсе трек ынтр'о парте. Кынд вор фи принсе 3—5 броаште (дупэ ынцележере), се алеже ун ноу кокостырк дни чей, каре н-ау фост приншь ши жокул се ынчепе дин ноу.

Регулиле. 1. Кокостыркул н'аре вое сэ приндэ броаште песте фрынгие. 2. Броаштеле, принсе де кокостырк, трек ынтр'о парте пынэ ла скимбаря кокостыркулуй.

Индикаций методиче. Ынэлцимя фрынгией ынтинсе поате фи ши май микэ де 40 чм. Аста депинде де прегэтиря женералэ а копиилор. Ын

ачест жок пот фи фолосите коарделе, Е де дорит, ка фиекаре парте а патратулуй сэ фие де о лэциме ну май микэ де 4 м ку кондиция, ка сэ партичипе ла жок о класэ ынтрягэ (30—40 де оамень).

Ын жок ла копий се дезволтэ атенция, хотэрыря, витеза реакцией. Принципалеле форме де мишкаре сынт сэритура ын алтернанцэ ку одихна де скуртэ дуратэ.

## ЛУПУЛ ЫН ШАНЦ

Локул ши инвентарул, Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Ын мижлокул теренулуй сау сэлий се фак доуэ линий паралеле ла о дистанцэ де 1,5-2 пашь. Ачест коридор презентэ «шанцул». Се алеже ун «луп» сау дой. Лупий се ашазэ ын шанц. Тоць чейлалць жукэторь «капреле» окупэ локул ынтр'о парте а теренулуй.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй капреле фуг ын партя опусэ а теренулуй ши ын каля лор сар песте шанц. Лупий, фэрэ а еши дин шанц се стэруе сэ приндэ ун нумэр кыт май маре де капре. Челе принсе трек ынтр'о парте. Кынд тоате капреле ау трекут ын партя опусэ, се нумэрэ челе принсе, дупэ ачея еле трек ла челелалте. Дупэ аста ла семнал капреле дин ноу фуг ын партя опусэ, яр лупий ле принд ын шанц. Дупэ 3—4 тречерь се алег лупь ной ши жокул се репетэ. Кыштигэ ача переке де лупь, каре ын тимпул тречерилор а принс май мулте капре. Ынвинсе сынт ачеле капре, каре ау фост принсе де 3—4 орь,

Регулиле. 1. Лупий пот принде капреле нумай ын шанц. 2. Капра, каре а фужит песте шанц, да ну л-а сэрит, се сокоате принсэ. 3. Капреле пот ынчепе фуга нумай ла семналул ынвэцэторулуй. 4. Дакэ капра с'а рецинут лынгэ шанц, темынду-се де лупь, ынвэцэторул нумэрэ пынэ ла трей, дупэ че капра е облигатэ сэ сарэ песте шанц сау еа есте сокотитэ ка принсэ.

Индикаций методиче. Дакэ сынт пуцинь жукэторь (10—12) сау дакэ копий жоакэ ын коридор, поате фи алес нумай ун луп. Линииле пот фи

тресе ши непаралел, чи дивергент ынтр'о парте, пентру ка коридорул сэ фие ынтр'о парте май ынгуст, яр ын алта май лат. Жукэторий вор сэри ын ачел лок ал шанцулуй, унде вор путя. Аста мэреште интересул фацэ де жок ши дэ путинцэ копиилор сэ-шь ынчерче путериле.

Ын ачест жок, копий се депринд сэ акционезе дупэ семнал, сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй. Жокул контрибуе едукэрий ла копий а атенцией, хотэрырий, ажутэ ла ынсуширя техничей сэритурулор ын лунжиме, перфекционязэ витеза ши коордонаря мишкэрилор. Фуга ши сэритуруле ын жок се алтернязэ ку репаусурь.

## ПЭСЭРИЛЕ ШИ КОЛИВИЯ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря, Пентру прегэтиря жокулуй требуеск алесе доуэ мелодий: галоп сау марш (пентру сэритуруь) ши полка (пентру алергэрь).

О жумэтате дин жукэторь, апукынду-се де мынь, формязэ ун черк — коливия. Чялалтэ парте дин жукэторь — пэсэриле — се ашазэ либер ын черкул екстериор.

Дескриеря жокулуй. Суб музикэ (галоп сау марш) черкул интериор — коливия — се мишкэ спре дряпта, яр жукэторий черкулуй екстериор спре стынга (се мишкэ ынтинзынд мыниле ын пэрць, имитынд зборул пэсэрилор).

Ла семналул ьшвэцэторулуй коливия се опреште, ши жукэторий ридикэ мыниле ын сус. Акомпаниаментул музикал се скимбэ, се екзекутэ а доуа мелодие (полка). Пэсэриле ынчеп сэ фугэ пе суб мынь ынэунтрул коливией, ши сэ ясэ дин еа. Ынвэцэторул пе неаштептате де ал дойля семнал — музика се опреште ши коливия се «ынкиде». Жукэторий черкулуй интериор се ласэ пе вине ши ласэ мыниле ын жос.

Пэсэриле, каре ау нимерит ын коливие, се сокот принсе. Еле сынт нумэрате ши ли се дэ друмул сау се ласэ ши се аранжазэ ын черкул интериор.

Жокул ынчепе дин ноу. Дакэ пэсэриле принсе сынт елиберате, се

май жоакэ де 3—4 оръ ши се скимбэ ролуриле.

Дакэ ынсэ пэсэриле принсе яу лок ын черкул интерьер, коливия трептат се мэреште, яр пэсэриле девин май пуцине. Ын ачест каз жокул континуэ пынэ кынд сынт принсе тоате пэсэриле, яр дупэ аста се скимбэ локуриле.

Регулиле. 1, Коливия поате сэ се ынкидэ нумай ла семналул ынвэцэторулуй. Дакэ жукэторий ласэ мыниле ын жос пынэ ла семнал, пэсэриле ну се сокот принсе. 2. Кытеодатэ ын моментул семналулуй пасэря се афлэ суб мыниле жукэторилор. Дакэ капул е ын афарэ еа се сокоате либерэ, дакэ ынсэ капул е ынунтрул коливией, атунч — принсэ. 3. Тоате пэсэриле ын тимпул мелодией а доуа требуе сэ фугэ прин коливие. Пэсэриле, каре евитэ сэ фугэ се сокот принсе.

Индикаций методиче. «Пэсэриле ши коливия» есте ун жок де масэ, ла каре пот партичипа пынэ ла 100 де жукэторь. Ачест жок поате фи петрекут ку маре сукчес ши ла лекция де екзерчиций физиче ши ын тимпул ын афарэ де класэ (ла сербаре, ла сератэ, сау ла плимбаре).

Жокул дэ путинцэ ынвэцэторулуй сэ фолосяскэ элементеле музикале, паший де данс, сэ факэ куноскут копиилор ноциуня деспре мэсура музикалэ а пэтримий, оптимий (жукэторий ын коливие се мишкэ ку 1/4 де такт музикал, яр пэсэриле ку 1/3), сэ ле дее ноциунь деспре пэрциле музикале, алегынд кореспунзэтор мелодииле ку форма дин доуэ пэрць (ла прима парте — мишкаря коливией ши а пэсэрилор ла ынчепутул жокулуй, ла а доуа — фуга пэсэрилор).

Пынэ ла ынчеперя жокулуй ынвэцэторул сэ факэ куноскут копиилор мелодииле музикале, експликынду-ле карактерул музичий.

Семнале ын ачесте жокурь пот фи музикале. Аста ый дэ жокулуй о ынсемнэтате музикало-едукативэ ши май маре. Ынсэ ачаста-й ку путинцэ нумай ку кондиция, дакэ жоакэ о групэ микэ (пынэ ла 40 де оамень).

Пентру а евита чокнириле дин кауза унуй нумэр маре де копий, се рекомандэ, ка сэ фие фэкутэ о паузэ пентру пэсэрь: кынд коливия се дескиде, музика ынчетязэ. Дупэ паузэ се екзекутэ о мелодие спечиалэ

пентру пэсэрь, ши нумай атунч еле ынчеп сэ фугэ прин коливие.

Дакэ жокул ее петрече ку ун маре нумэр де копий, пэсэриле принсе пот форма ын чентру ун ноу черк ал лор. Кынд тоате пэсэриле принсе вор ынтра ын ачест черк, еле девин коливие, яр фоста коливие — черк екстериор (пэсэрь).

Ын ачест жок ла копий се дезволтэ музикалитатя (аузул ши ритмул) ши капачитатя де а данса. Жокул контрибуе ла дезволтаря атенцией, хотэрырий ши а витезей реакцией. Копий се депринд сэ акционезе дупэ семнал, сэ поатэ ынтра симултан ши репедэ ын жок. Жокул ажутэ ла едукаря активитэций креатоаре а копиилор.

Ын жок сынт сэритурь, пашь де данс ши фугэ.

## ДОЙ ЖЕРИЛЭ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Ын пэрць опусе але сэлий сау але теренулуй се ынсямнэ ку линий доуэ касе. Дистанца динтре еле е де ла 10 пынэ ла 20 де пашь. Се алег дой жерилэ. Чейлалць сынт «копий». Ей се адунэ ын уна дин касе, яр ын мижлок, пе «страдэ» стау дой жерилэ.

Дескриеря жокулуй. Амбий жерилэ се адресязэ копиилор ку урмэтоареле кувинте:

«Сынтем фраць тинерей

Дой жерилэ спринтеней».

Унул-дин ей арэтынд спре сине, зиче:

«Сынт жерилэ — насу рош»,

алтул:

«Еу-с — жерилэ — насу вынэт»,

ши ымпреунэ:

«Хайде чине ындрэзнеште

Ши ла друм лунг се порнеште?»

Тоць копий рэспунд:

«Ну не темем де нимика

Ши де жер ну не е фрикэ».

Дупэ ачесте кувинте жукэторий фуг динтр'о касэ. ын алта. Жерилэ ый принд пе чей че фуг ши-й «ынгяцэ», яр ачештя се опреск ши рэмын немишкаць.

Дупэ ачея моший жерилэ дин ноу се адресязэ копиилор ку ачеляшь кувинте ши ей, рэспунзынд, фуг ын алтэ касэ яр жерилэ ый принд ши-й ынгяцэ ши а. м. д.

Челор приншь се поате да ажотор: ла урмэтоаря фугэ а атинже пе ей ку мына ши атунч ей се унеск ку чейлалць жукэторь. Тречериле се фак де 2—3 орь, дупэ ачея се алег алць жерилэ. Жокул се ынчепе дин ноу. Ла сфыршитул жокулуй се дистинже чя май бунэ переке де жукэторь, ши тот одатэ чей май бунь копий, каре' н'ау кэзут ла жерилэ нич одатэ.

Регулиле. 1. Жукэторий фуг дин касэ нумай дупэ кувинтеле «Ши де жер ну не е фрикэ». 2. Ну се поате де фужит ынапой ын касэ, нич ну се поате де рэмас ын касэ. Ши ын примул ши ын ал дойля каз жукэторул се сокоате принс. 3. Жукэторул рэмыне пе ачел лок, унде л-ау принс (л-ау «ингецат»).

Индикаций методиче. Е май бине ка ачест жок сэ фие петрекут ярна. Речитативул амбелор жерилэ ла репетаре поате фи скуртат ши сэ спунэ ну май ултимеле кувинте: «Хайде, чине ындрэзнеште ши ла друм лунг се порнеште?»

Ыпвэцэторул е датор сэ урмэряскэ, ка жукэторий сэ ну-й уйте пе чей «ынгецаць» ши сэ-й салвезе кынд фуг.

Ын жок копий се ынвацэ сэ акционезе организат ын колектив: сэ фугэ, сэ ынтре дупэ семнал симултан ши репедэ ын жок, сэ се супунэ ауторитэций кондукэторулуй. Жокул контрибуе ла формаря индепенденцей ши инициативей, едукэрий атенцией ши истецимей, симцулуй приетенией. Концинутул фигуратив ал жокулуй контрибуе ла едукаря имагинацией креатоаре. Жокул е конструит пе алергэрь репезь неынделунгате ку ынтреруперь центру одихнэ де скуртэ дуратэ.

## ГИЧЬ ЧИНЕ Е ?

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, камера, коридорул. О пангликэ пентру окь.

Прегэтиря, Тоць жукэторий се аранжазэ ын черк. Се алеже кондукэторул. Ачеста еа лок ын чентрул черкулуй ши ынкиде окий сау ышь лягэ окий ку пангликэ.

Дескриеря жокулуй. Дупэ индикация ынвэцэторулуй унул дин чей, че стау ын черк се апропие де кондукэтор, де абя ыл атинже ку мына ши ый зиче пе нуме, скимбынду-шь гласул. Дупэ аста жукэторул се ынтоарче ла локул сэу. Апой ынвэцэторул пропуне кондукэторулуй сэ дескидэ окий ши сэ спунэ, чине с'а апропийат де дынсул. Дакэ кондукэторул а гичит, локул луй ыл окупэ жукэторул, каре се апропиясе де ел. Дакэ ынсэ ел н'а гичит, континуэ сэ кондукэ жокул май департе. Ын каз, дакэ кондукэторул ну гичеште де трей орь ла рынд, се алеже ун ноу кондукэтор.

Регулиле. 1. Кондукэторул н-аре дрептул сэ дескидэ окий пынэ атунч, кынд ыпвэцэторул ну ва спуне «Се поате». Дакэ ел ва дескиде окий ынаинте де време атунч рэмыне сэ кондукэ май департе. 2. Жукэторий требуе нумайдекыт сэ се ынтоаркэ ла локул лор. Се адмите де а се ынтоарче ла лок ши пе кале индиректэ, фэкынд ынконжур ын журул кондукэторулуй, сау мергынд ын зигзагурь, ынсэ нумайдекыт требуе сэ се ынтоаркэ ла локул лор.

Индикаций методиче. Дакэ есте фолоситэ панглика пентру окь, фиекэруй кондукэтор суб легэтурэ требуе сэ и се пунэ пе окь о фоае куратэ де хыртие. Жокул «Гичеште чине е» есте пущин мобил.

Жокул контрибуе ла едукаря дисциплиней, дезволтэ аузул, атенция, едукэ воинца кондукэторулуй (кынд ей жоакэ фэрэ пангликэ), спиритул де обсервацие, Афарэ де аста жокул контрибуе ла куноаштеря копиилор ынтре ей, деоарече ей требуе сэ меморизезе нумеле товарэшилор. Принчипала формэ де мишкаре есте фуга.

## ЕПУРЕЛЕ ФЭРЭ КУЛКУШ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала сау коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Жукэторий, ку ексчепция а дой кондукэторь, се ымпарт ып группе де кыте 3—5 оамень. Ку ачест цел чел май бине есте де а-й аранжа пе жукэторь ын черк ши а-й ымпэрци ын группе кыте 3—5 оамень ын депенденцэ де нумэрул жукэторилор. Фиекаре группэ формязэ ун черк. Черкуриле се ашазэ ын диферите локурь але теренулуй ла о дистанцэ де 3—6 пашь унул де алтул. Черкуриле презинтэ «кулкушул». Ын фиекаре кулкуш примул нумэр окупэ локул ын чентрул луй ши-л репрезинтэ пе «епуре». Унул дин кондукэторь девине «вынэтор», яр алтул — епуре фэрэ кулкуш. Кондукэторий яу лок ынтр'о парте де черкурь.

Дескриеря жокулуй. Ынвэцэторул дэ команда де ынчепере а жокулуй: «Уна, доуэ, трей». Ла «уна», епуреле-кондукэтор ынчепе сэ фугэ, яр ла «трей» вынэторул ынчепе сэ-л приндэ. Епуреле. салвынду-се, поате ынтра ын оръче кулкуш. Атунч епуреле, че се афлэ аколо, требуе сэ ясэ, яр вынэторул ынчепе сэ-л урмэряскэ пе ел. Дакэ вынэторул ыл принде пе епуре, апой ей ышь скимбэ ролуриле.

Регулиле. 1. Вынэторул поате принде епуреле нумай атунч, кынд ачеста се афлэ ын афарэ де кулкуш. 2. Епурий н'ау вое сэ фугэ песте кулкуш. Дакэ епуреле а ынтрат ын кулкуш, ел рэмыне аколо. 3. Ындатэ че епуреле а ынтрат ын кулкуш, епуреле афлат аколо требуе имедиат сэ фугэ.

Индикаций методиче. Пентру ка тоць сэ фие ын ролул епурелуй, ынвэцэторул требуе, ка дупэ че примеле нумере де епурь ау алергат, сэ опряскэ жокул ши сэ пропунэ сэ фие епурь жукэторий, че ау нумэрул дой, яр примеле нумере сэ окупе локуриле ын черк ши а. м. д.

Епурий пот фи ынлокуиць де фиекаре датэ, ындатэ че епуреле а ынтрат ын черк.

Локул епурелуй ынтрат ыл окупэ чинева, каре формязэ кулкушул

(пе рынд), яр примул окупэ локул луй.

Ын шкоалэ ла лекцие, кынд жоакэ 40 де оамеиь, чел май бине е, ка черкуриле сэ фие фэкуте дин патру оамень, яр ал чинчиля (епуреле) сэ фие пус ын чентру. Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка жукэторий сэ ну алерже пря мулт ши сэ се скимбе май дес.

Ачест жок ку алергэрь ши ку околишурь контрибуе ла едукаря атенцией, хотэрырий ши ажеримий. Жокул ажутэ ла дезволтаря дибэчией ши витезей ын мишкэрь.

## ЛОКУЛ ПУСТИУ

Локул ши инвентарул, Теренул, сала, коридорул, камера. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Тоць жукэторий, афарэ де кондукэтор, се аранжазэ ынтр'ун черк стрынс ын аша фел, ка тоць жукэторий сэ-фие унул лынгэ алтул. Кондукэторул окупэ локул ын афарэ де черк. Тоць жукэторий дук мыниле ла спате.

Дескриеря жокулуй. Кондукэторул фуже ын журул черкулуй, атинже пе чинева динтре жукэторь ши дупэ аста континуэ сэ алерже ын журул черкулуй, ынтр'о парте сау алта. Жукэторул, де каре са атинс ел, фуже ын журул черкулуй ын дирекция опусэ, стэруинду-се сэ ажунгэ май ынаинте, декыт кондукэторул ла локул сэу. Ынтылнинду-се ын кале, ей «се салутэ»: дау мына унул алтуя сау фак реверанце унул ын фаца алтуя ши а. м. д.

Чине дин ей окупэ май ынаинте локул «пустиу», ачела се опреште аколо, яр чел рэмас кондуче жокул.

Жокул н'аре сфыршит детерминат. Жокул цине 3—5 минуте.

Регулиле. 1. Кондукэторул требуе сэ се атингэ де мына жукэторулуй, кынд ел ыл кямэ пе ачела сэ се ынтрякэ ла фугэ. 2. Кынд жукэторий фуг ын журул черкулуй, нимень ну требуе сэ-й ымпедиче. 3. Ла ынтылнуре амбий жукэторий сынт даторь сэ екзекуте нумайдекыт сарчина пусэ. Ын каз контрап, чел че ну екзекутэ, девине кондукэтор.

Индикаций методиче. Ын жок пот фи ынтродусе диферите компликаций. Де екземплу, ла ынтылнире сэ сарэ унул ын фаца алтуя, сэ се ынтоаркэ ымпрежур, сэ ловяскэ унул пе алтул песте мынь. Ын каля жукэторилор пот фи пусе обстакеле: о фрынгиуцэ ынтинсэ, пе суб каре сэ трякэ; ун скэунаш песте каре требуе сэ сарэ. Дакэ черкул ну есте маре, апой ынтречеря ла фугэ поате фи скимбатэ ку сэритуь ынтр'ун пичор. Ын ачест каз кондукэторул, кум нумай са атинс де чинева, требуе де акум сэ сарэ ын журул черкулуй пынэ ла локул «пустиу». Ачелаш лукру ыл фаче ши жукэторул кемат. Пентру евитаря чокнирилор ынвэцэторул требуе сэ стабилиаскэ, ка ла ынтылнирь фиекаре дин алергэторь сэ се цинэ де партя дряптэ. Пентру ка локул «пустиу» сэ фие май бине обсерват, пот фи формате портице дин мыниле уните але дой вечинь ай челуй, каре а фужит.

Жокул ажутэ ла едукаря атенцией, ла дисциплинаря копиилор, презинтэ о одихнэ активэ пентру ей.

Ла петречеря жокулуй ын тимпул лекцией мажоритатя жукэторилор пот луа парте ну май мулт де доуэ орь, яр уний кяр де лок ну вор реуши сэ фугэ, де ачея ачест жок екзерчитэ о инфлуенцэ физиоложикэ фоарте микэ асупра жукэторилор. Ачест жок поате фи фолосит май бине пентру организаря колективулуй.

## АЛ ТРЕЙЛЯ-Й ДЕ ПРИСОС

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул, камера. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Тоць жукэторий, афарэ де дой, се аранжазэ кыте дой ын черк ши се ынторк ку фаца спре чентрул черкулуй, формынд паркэ ун черк дублу. Ынтре перекь требуе сэ фие о дистанцэ де I—2 пашь. Дой кондукэторь сэ афлэ ын афарэ де черк.

Дескриеря жокулуй. Унул дин кондукэторь фуже, алтул ыл ажунже, стэруинду-се сэ-л приндэ. Чел че фуже, салвынду-се, се стэруе сэ ее лок ын фаца уней перекь оарекаре. Дакэ ел реушеште, апой н'ау вое сэ-л

приндэ, дар пот принде пе ачела, каре а девенит де присос, адикэ пе ачела, каре стэ ал трейля ла переке.

Дакэ чел че урмэреште а реушит сэ-л приндэ пе чел че фуже, апой чел принс урмэреште, яр фостул кондукэтор се салвязэ, стэруинду-се сэ ее лок ын фаца вре уней перець ши а. м. д.

Регулиле. 1. Чел че фуже н'аре дрептул сэ фугэ прин черк. Ынтрынд ын черк, ел требуе имедиат сэ ее лок ын фаца перекий дин дряпта сау дин етынга луй; чел че калкэ ачастэ регулэ окупэ локул челуй, че урмэря. 2. Копий пот принде нумай пе ачела, каре фуже сау стэ ын плут, адикэ пе ал трейля дин спателе перекий.

Нотэ. Дакэ сынт пуцинь жукэторь, апой ну се яшазэ ын перець, дар кыте унул. Атунч де присос ну есте ал трейля, да ал дойля. Ачеста ва фи: жокул «Ал дойля-й де присос».

Индикаций методиче. Ын тимпул жокулуй ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ ка тоць сэ партичипе актив, ши ын ачелаш тимп сэ ну лесе ка кондукэторул сэ алерже пря мулт. Ачест жок есте комод ынвэцэторулуй пентру организаря копиилор.

Жокул дэ путинцэ ынвэцэторулуй сэ организезе копий ши сэ-й ынTRODукэ трептат ын мишкаре. Жокул контрибуе ла дезволтаря витезей, кибзуинцей, ындемынэрий ши витезей мишкэрий.

Дупэ организаря са жокул есте фоарте симплу ши есте унул дин жокуриле де инициатива але копиилор.

## КАРАКУДЕЛЕ ШИ ШТЮКА

Локул ши инвентарул. Теренул, о салэ маре. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Пе пэрциле опусе але теренулуй се ынсямнэ ку линий доуэ голфурь—«каселе» каракуделор. Дистанца динтре касе требуе сэ фие апроксиматив де 20—30 де пашь. Пентру ролул штючий се алеже чел май юте ши май дибачь жукэтор. Тоць чейлалць сынт каракуделе. Каракуделе се адунэ ын уна дин каселе лор песте линиие, яр штюка ын

мижлокул теренулуй — адикэ а рыулуй.

Дескриеря жокулуй. Штюка нумэрэ: «Унул, дой, трей!» ши тоате каракуделе плутеск ла малул опус ын каса лор. Штюка ле принде. Пе чинел принде, ачела окупэ локул ын мижлокул теренулуй — рыулуй. Апой штюка нумэрэ дин ноу, каракуделе фуг ын каса опусэ ши а. м. д. Кынд чей приншь вор фи кыцьва оамень, ей формязэ ун ланц: се аранжазэ ынтр'о линии ын мижлокул теренулуй — рыулуй ши се цин унул пе алтул де мынэ, формынд порциле. О астфел де аранжаре ын ачсст жок се нумеште «пласа». Каракуделе трек прин пласэ (поартэ), яр штюка стэ ын досул ей ши принде каракуделе, че трек прин еа.

Чей приншь се унеск ку пласа. Кынд пласа се фаче маре, атунч се формязэ ун черк — «кошул», Каракуделе, каре ну сынт принсе, фуг прин кош, яр штюка, стынд дупэ кош, ле принде. Кынд каракуделе ау рэмас фоарте пуцине, челе принсе формязэ вырше, адикэ се аранжазэ ын доуэ рындурь, унул ын фаца алтуя, формынд ун коридор. Штюка се ашазэ ла дой пашь де ла ешире ши принде каракуде. Жокул са термина атунч, кынд тоате каракуделе сынт принсе.

Регулиле. 1. Дакэ штюка н'а нумэрат «Унул, дой, трей!» нимень н'аре дрептул сэ фугэ дин касэ, алтфел се сокоате принсе, 2. Дакэ каракуделе тэрэгэнызэ ку фуга, апой штюка май нумэрэ одатэ таре пынэ ла трей. Ын ачест тимп каракуделе ес, алтфел вор фи сокотите принсе. 3. Чей приншь, формынд пласа, кошул ши выршеле, ну рецин каракуделе . 4. Тоате каракуделе ла тречере сынт датоаре сэ трякэ прин пласэ, кош ши вырше; чей, каре ну екзекутэ ачастэ кондицие се сокот приншь. 5. Жукэторий, каре формязэ «кошул», пот принде штюка, дакэ вор реуши сэ пунэ мыниле принсе дупэ штюкэ ши с'о алунже ын «кош». Ла фел поате фи принсэ штюка ши ын выршэ, дакэ еа ынтрэ аколо ши каракуделе принсе о ынконжоарэ, унинд мыниле ла капете. Дакэ штюка каде принсэ ын кош сау ын выршэ, тоате каракуделе принсе сынт елиберате ши се алеже о ноуэ штюкэ, яр фоста девине каракудэ.

Индикаций методиче. Жокул — «Каракуделе ши штюка поате фи

петрекут ку копий нумай атунч, кынд ей де акум ау ынвэцат жокуриле де типул симплелор алергэрь, ка, де екземплу «Плоичика», «Дой жерилэ». Ачест жок трече интересант ла елевий класелор III—IV; ей де акум пот апплика прочедее практиче ба адеменеск штюка ын кош, рискынд, ба ый дистраг атенция штючий, тримицынд ла еа о каракудэ ши ын фелул ачеста салвязэ пе алций. Жукэторий требуе сэ манифесте ун маре кураж ши кебзуялэ, пентру а дистраже атенция штючий де ла еширя дин выршэ (а трече выршеле е фоарте перикулос ши интересант).

Асупра ачестор прочедее тактиче, че ынвиорязэ жокул ши-л фак прециос дин пункт де ведере едукатив, ынвэцэторул требуе сэ ындрепте атенция копиилор, ажутынду-й ын фелул ачеста сэ ынсушаскэ май бине прочесул жокулуй.

Ын ачест жок копий ынвацэ сэ акционезе организат ын колектив, жокул контрибуе ла дезволтаря индепенденцей, инициативей, симцулуй приетенеск, контрибуе ла едукаря хотэрырий, истецимий. Жокул чере акциунь координате комуне пентру атинжеря целулуй.

Ын жок чел май дес се ынтылнеште фуга ку скимбаря дирекцией ши ку одихнэ де скуртэ дуратэ.

## НЭВОДУЛ (ПЕСКАРИЙ ШИ ПЕШТИШОРИЙ)

Локул ши инвентарул, Теренул, сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Теренул пентру жок се лимитязэ. Ел репрезинтэ «маря». Динтре жукэторь се алег дой «пескарь». Тоць чейлалць сынт «пешть».

Дескриеря жокулуй. Пештий плутеск (фуг) ын маре. Пескарий се афлэ пе «мал» дупэ линии. Луынду-се де мынь, ей анунцэ: «Пескарий плякэ ла пескуит!» Дупэ аста ей ынчеп сэ приндэ пештий, ынконжурынду-й ку мыниле.

Чел принс се ашазэ ынтре пескарь. Тоць трей се апукэ де мынь ши ынчеп сэ приндэ пешть, ынконжурынду-й. Фиекаре принс я лок ынтре пескарь, формынд «пласа». Пескарий принд пештий, ынконжурынду-й ку пласа.

Пласа девине тот май маре ши май маре.

Жокул се терминэ атунч, кынд тоць пештий сынт приншь. Ултимий дой пешть приншь ла репетаря жокулуй девин пескарь.

Регулиле. 1. Пештий пот ынота нумай ын кадрул унуй терен мэржинит. Дакэ пештеле нимереште ла мал, ел се сокоате принс. 2. Жукэторий, че формязэ пласа, н'ау дрептул сэ приндэ пештеле ку мына. Пентру а принде пештеле, пескарый требуе сэ ынкидэ пласа, формынд ун черк. 3. Пештий пот сэ се стрекоаре прин пласэ, ынсэ нумай пынэ атунч, пынэ кынд пласа ну с'а ынкис. Ну се поате сэ се змулгэ ку форцэ дин пласэ.

Индикаций методиче. Пентру ролул пескарилор требуеск алешь чей май путерничь копий, фииндкэ пескарый сынт невоиць сэ алерже май мулт, декыт алций. Ефартул поате фи регулат прин репаусе ынтре пескуит, адикэ фиекаре датэ, кум нумай пескарый ау принс пештеле, ей трек ку пласа ынтр'о парте ши нумай дупэ семналул ынэвцэторулуй ынчеп сэ пескуяскэ дин ноу.

Требуе сэ атражем атенция жукэторилор пескарь асупра фаптулуй, ка ей сэ акционезе коордонат ла приндеря пештило; пештило, каре ну сынт приншь, требуе сэ ле експликэм, кэ ей вор фи приншь май греу, дакэ ей вор манифеста хотэрыре.

Ын ачест жок копий се депринд ку жокуриле коордонате комуне. Жокул ажутэ ла едукаря хотэрырий, дибэчийей, витезей ын акциунь. Принчипала формэ де мишкаре есте фуга ку скимбаря дирекциило.

## УРШИЙ АЛБЬ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря, Се скицязэ ун лок ну пря маре ынтр'о парте. Ачеста-й «гецарул». Рестул де спациу е «маря». Пе терен маря требуе мэржинитэ ку линий. Динтре жукэторь се алеже кондукэторул — «урсул алб». Чейлалць жукэторь сынт «пуй де уршь». Урсул се дуче пе гецар. Пуй де урс се ашазэ пе ынтрегул терен.

Дескриеря жокулуй. Урсул стригэ «Мэ дук ла ынэтоаре!», фуже де пе

гецар ын маре ши ынчспе сэ-й приндэ пе пуй де урс. Кум ыл принде пе вре-унул ыл дуче пе гецар. Апой ыл принде пе ал дойля пуй де урс. Кынд сынт приншь дой жукэторь ей се яу де мынь ши ынчеп сэ приндэ пе чейлалць жукэторь. Ажунгынд пе чинева, ей унеск мыниле либере ын аша фел, ка чел принс де ей сэ фие ынтре мыниле лор. Дупэ аста ей стригэ: «Урсуле, ажутор!» Урсул се апропие ши-л атинже пе чел принс. Жукэторул атинс плякэ пе гецар. Кынд пе гецар вор фи дин ноу дой приншь ей ярэш се апукэ де мынь ши ынчеп сэ приндэ пуй де урс ын маре. Де фиекаре датэ, кынд перека ынконжоарэ пе чинева, ей стригэ, «Урсуле, ажутор!». Ши урсул се апропие ши атинже жукэторул принс. Жокул континуэ пынэ атунч, кынд сынт приншь тоць жукэторий. Ултимул жукэтор принс се сокоате чел май ындемынатик ши девине «урс алб».

Регулиле. 1. Перекиле пот принде пе чинева дин жукэторь нумай атунч, кынд л-ау ынконжурат ку мыниле. 2. Се интерзиче де а апука пе жукэторь ын тимпул жокулуй. 3. Жукэторий, каре ау ешит дин граница теренулуй, се сокот приншь ши се дук пе гецар. 4. Пуюл де урс, ынконжурат де переке, поате сэ ясэ де аколо, пынэ кынд ну л-а атинс урсул. 5. Кынд урсул принде прима перке де пуй, ел сингур ну май принде, да нумай пэтязэ.

Индикаций методиче. Мобилитатя маре а жукэторилор поате фи микшоратэ, микшорынд дименсиуниле теренулуй де жок (маря). Се рекомандэ, ка ын примул рынд сэ фие приншь чей май путернйчь ши май ындемынатичь жукэторь, атунч девине ку мулт май ушор де а принде пе чейлалць жукэторь.

Ын легэтурэ ку маря емоцие, де каре дау довадэ жукэторий, сынт посибиле кэлкэрь але регулилор, де ачея ынвэцэторул е датор сэ урмэряскэ фоарте атент жокул. Ачест жок поате фи петрекут ши ку школарий май марь: пентру ей е посибилэ урмэтоаря вариантэ, каре чере апликаря форцей: пе жукэторул принс перека требуе сэ-л дукэ пе гецар. Пентру чей марь ачест жок се петрече суб денумиря «п р и н д е р я к у п е р е к ь». Ролул урсулуй ши ал пуилор де урс ыл скимбэ ачей, каре принд ши

каре фуг. Ын ачастэ вариантэ, ындатэ че ачела че принде а принс пе чинева, ел формязэ ку ачела о переке. Ши май департе фиекаре переке принде синесэтэтор фэрэ апеларе ла ажутор.

Жокул контрибуе ла дезволтаря спиритулуй де обсервацие, а витезей де ориентаре, хотэрырий. Ын прочесул жокулуй копий ынсушеск мишкэрь дибаче ши репезь, капачитатя де коордонаре а проприилор акциунь ку акциуниле товарэшилор.

Ын жок чел май дес се ынтылнеште фуга ку скимбаря дирекцией.

## ЛАБИРИНТУЛ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Тоць жукэторий, афарэ де дой кондукэторь, се аранжазэ ын колоанэ кыте патру-шасе оамень (ын депенденцэ де нумэрул жукэторилор ши де дименсиуниле ынкэперий).

Копий, че се афлэ ынтр<sup>т</sup>ун рынд, се яу де мынь. Ынвэцэторул се ынцележе ку жукэторий, кэ ла семналул луй ей ышь десфак мыниле ши се ынторк ла дряпта сау ла стынга ши се яу де мынь ынтр'о ноуэ дирекцие. Аре лок репетиция екзекутэрий сарчиний дате. Кондукэторий стау ынтр'о парте де колоанэ,

Дескриеря жокулуй. Дупэ семнал унул дин кондукэторь ынчепе сэ фугэ, яр алтул—сэ-л приндэ. Ей ау дрептул сэ фугэ нумай прин коридор. Н'ау дрептул сэ фугэ пе суб мынь сау сэ се змулгэ. Дакэ кондукэторул ыл принде пе чел урмэрит, атунч се алеже о ноуэ переке де кондукэторь.

Ыл тимпул жокулуй ынвэцэторул прин флуерэтурь скимбэ дирекция коридоарелор, изолынд пе чел че фуже де чел че урмэреште.

Регулиле. 1. Ну се дэ вое де а фужи пе суб мынэ. Дакэ чел че фуже а трекут пе суб мынь ел се сокоате принс. Дакэ ынсэ пе суб мынь а трекут чел че урмэреште ши л-а принс пе чел че фуже, приндеря ну се я ын консидерацие. 2. Чей, че стау ын рынд ну требуе сэ ымпедиче мишкэрий кондукэторилор.

Индикаций методиче. Пентру ынвиораря жокулуй партичипанций, каре

формязэ «лабиринтул», мэршэлуюск пе лок дупэ музикаэ, се аплякэ ын тактул музичий, сау дансязэ. Дакэ липсеште акомпаниаментул музикал, ей пот мерже. ку кынтэк. Пентру а ну алеже де фиекаре датэ пе кондукэтор, се стабилеште о сукчесивитате.

Ачест жок е пуцин мобил, мобилитате маре се чере нумай де ла дой кондукэторь.

Жокул трече фоарте бине ла сербэрь, ла адунэрь марь де копий, май алес дакэ ел се петрече дупэ музикаэ.

Жокул ажутэ ла едукаря дисциплиний ши атенцией ла жукэторь. Ла кондукэторь се дезволтэ истецимья, ориентар пе терен, витеза мишкэрий.

## УНДИЦА

Локул ши инвентарул, Теренул, сала. Пентру петречеря жокулуй се чере о фрынгие де трей-патру метри лунжиме, де капэтул ей се лягэ ун сэкулец ымплут ку нисип, сау о минже. Поате фи фолоситэ де асеменя коарда ку сэкулеце ла капете. Прегэтиря. Тоць жукэторий се аранжазэ ын черк. Дескриеря жокулуй. Кондукэторий, стынд ын чентрул черкулуй, ынвырт фрынгия ку сэкулецул, каре, лунекынд пе подя, трече пе суб пичоареле жукэторилор. Копий, урмэринд атент мишкаря сэкулецулуй, каутэ ка ел сэ ну-й атингэ ши сар дин кынд ын кынд. Ачел, каре ва атинже сэкулецул сау коарда, я лок ын чентру ши ынчепе сэ ынвыртыскэ фрынгия.

Регулиле. 1. Принс се сокоате ачела, пичоареле кэряу (ну май сус де глезне) вор фи атинсе де сэкулеце сау фрынгие. 2. Ла мишкаря фрынгией ну се адмите, ка жукэторий сэ-шь пэрэсяскэ локул лор. Чине ва пэрэси локул, се сокоате принс.

Прима варианта, Кондуче жокул ачел жукэтор, пе каре сэкулецул сау фрынгия л-ау атинс де трей орь.

А доуа вариантэ. Жукэторий, стынд ын черк, се ымпарт ын доуэ екипе (ын нумереле унул ши дой). Кондукэторул тот тимпул есте унул ши ачелаш. Нумэраря се фаче пе екипе. Жокул ыл кыштигэ екипа, жукэторий кэрея ау атинс май пуцине орь фрынгия сау сэкулецул.

Индикаций методиче. Жокул дурязэ пущин (3—5 минуте) деоарече ел чере о атенцие фоарте ынкордатэ. Дакэ елевий жоакэ прима датэ сау жоакэ ку ун кондукэтор нескимбат е бине, ка ачест рол сэ-л екзекуте ынвзцэторул сау ун елев бине дезволтат физик.

Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка жукэторий, салвынду-се де фрынгие, сэ ну ясэ дин черк. Требуе де десемнат пе терен ун черк, дин каре жукэторий н'ау дрептул сэ ясэ.

Жокул «Ундица» ку ымпэрциря пе екипе (варианта а доуа). се рекомандэ, ка сэ фие петрекут ку елевий, ынчепынд ку класа 5-а, деоарече копия де акум пот сэри, стэпынеск бине калкуларя тимпулуй ши коордонаря мишкэрилор. Ын ачастэ вариантэ кяр ши ла копияй чей марь жокул трече ку маре сукчес.

Ачест жок дезволтэ ла копияй атенция, коордонаря дряптэ; а мишкэрилор. Копияй се депринд сэ-шь ымбине мишкэриле ку мишкэриле алтор жукэторь. Афарэ де аста, варианта а доуа едукэ ла копияй симцул приетенией, капачитатя де а супуне интереселе персонале проблемелор женерале але колективулуй, капачитатя де а организа проприя екипэ. Мишкэрь карактеристиче але жокулуй сынт сэритуриле.

## ТРАЖЕ-Л ЫН ЧЕРК

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Ын мижлокул теренулуй се десемнязэ доуэ черкурь концентриче (унул ын алтул) ку диаметрул де 1 ши 2 метри. Тоць жукэторий ынконжоарэ черкул маре, луынду-се стрынс де мынь.

Дескриеря жокулуй. Жукэторий се мишкэ ын черк ла дряпта сау ла стынга. Ла семналул ынвэцэторулуй жукэторий се стэруе сэ ымпингэ песте линия черкулуй маре пе вечиний лор. Жукэторий, салвынду-се, се стэруе сэ сарэ песте черкул маре пентру а нимери ын чел мик. Чел, каре нимереште ын черкул маре мэкар ку ун пичор, есе дин жок. Апой копияй дин ноу се яу де мынь ши ла семналул ынвэцэторулуй континуэ жокул.

Дакэ жукэторий, ын тимпул тражерий де мынь, вор десфаче мыниле, ес дин жок амындой жукэторь, каре ау кэлкат регулиле. Ултимий жукэторь, каре ну сынт атрашь ын черк сынт сокотиць бируиторь.

Регулиле. 1. Жокул се ынчепе, ши се опреште ла семналул ынвэцэторулуй. 2. Вечиний пот фи трашь ын черк нумай ку мыниле, фэрэ а рекурже ла алте методе. 3. Дакэ жукэторий сынт пуцинь ла нумэр ши ну пот ынконжура черкул маре, ей се организязэ ын журул черкулуй мик ши траг ын черк.

Вариантэ. Варианта май компликатэ а жокулуй есте «Д а н с у л и н д и а н». Ын локул черкулуй десемнат ын чентру се пун чинч буздугане: патру ын колцуриле дрептунгюлуй (ла дистанцэ де ун пас унул де алтул) ши унул ын чентру. Скопул. жукэторилор — сэ ну рэстоарне буздуганул. Чине ыл рэстоарнэ ачела есе дин жок. Челелалте регуль сынт ачеляшь, ка ши ын жокул «Траже-л ын черк».

Индикаций методиче. Дакэ есте ун нумэр маре де жукэторь жокул поате фи организат ын журул а доуэ-патру черкурь, Атунч копийй вор кэпэта ун рандамент физиоложик май униформ. Ын ынкеере пот фи организате ынтречерь динтре бируиторий фиекэруй черк. Ынчепынд ку класа 5-я се рекомандэ де а форма трупе апарте де фете ши бэець, деоарече путериле лор ла ачастэ вырстэ диферэ.

Ын жок копийй се депринд сэ акционезе ын колектив: сэ се поатэ инклубе симултан ши репедэ ын акциуне дупэ семнал. Жокул контрибуе ла едукаря иидепендеицей, персеверенцей. инсистенцей, форцей, дибэчий. Копийй се деприид сэ-шь коордонезе акциуниле ку сфорцэриле алтор партичипанць. ши сэ апречиезе обьектив капачитэциле ши форцеле товарэшилор лор.

### НУ ДА МИНЖЯ КОНДУКЭТОРУЛУЙ

Локул ши интервалул. Теренул, сала, коридорул. Пентру жок е невое де о минже де баскет сау де волейбол.

Прегэтиря. Тоць жукэторий се постязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Се алеже унул сау дой кондукэторь. Кондукэторул се дуче ын

ченструл черкулуй. Жукэторий дин черк ау о минже.

Дескриеря жокулуй. Жукэторий арункэ минжя ын диферите дирекций прин аер ши пе пэмынт ын аша фсл, ынкыт кондукэторул сэ н'о поатэ атинже.

Кондукэторул алергындрин мижлокул черкулуй, се стэруе сэ атингэ минжя, че се афлэ ын аер, пе пэмынт сау ын мыниле вре унуй жукэтор.

Дакэ кондукэторул реушеште сэ атингэ минжя, апой ый локул луй вине жукэторул, ла арункэтура кэруя минжя а фост атинсэ де кондукэтор сау ачела, ла каре минжя а фост атинсэ ын мынэ. Кондукэторул я локул челуй плекат.

Регулиле. 1. Минжя поате фи арункатэ прин аер ши котилитэ пе пэмынт. 2. Дакэ минжя ва еши дин черк, апой жукэторий требуе со ридиче кыт май репедде де жос ши ынторкындусе ла локул лор, сэ континуе жокул. 3. Кондукэторул аре дрептул сэ атингэ минжя, че се афлэ ла чинева ын мынэ, ын аер, пе пэмынт, прекум ши ын афарэ де черк, дакэ еа а ешит афарэ.

Индикаций методиче. «Ну да минжя кондукэторулуй» е унул дин жокуриле инициале ку минжя маре. Ел ну чере о деосебитэ техникэ де стэпынире а минжий. Ын ачест жок требуе сэ атражем атенция жукэторилор асупра акордулуй ын мишкэрь, ла арункаря пречисэ а минжий. Дакэ сынт мулць жукэторь (30— 40 де оамепь), е бине ка ын ченструл черкулуй сэ фие пушь дой сау трей кондукэторь. Кынд копия ынчеп сэ стэпыняскэ дестул де бине минжя (сынт пуцине казурь де кэдере а минжий, минжя есте арункатэ пречис) се рекомандэ ка регулиле ачестуй жок сэ се компliche. Де екземплу, сэ ну се адмитэ а скэпа минжя сау а о арунка май сус де мыниле ридикате сау май жос де женункий кондукэторулуй. Жукэторул, каре а грешит скимбэ локул ку кондукэтор. Жокул ку астфел де регуль се нумеште «Минжя ын аер».

Жокул поате фи компликат ши ын фелул урмэтор: жукэторий се мишкэ ын черк сау ын пас сау алергындрин ши континуэ сэ арунче минжя унул алтуя. Ын ачастэ вариантэ жокул се фолосеште ла лекцииле ку

школарий марь ши ку тинерий ши есте ун жок прегэтитор пентру баскетбол.

Жокул контрибуе ла перфекционаря ши ынтэриря деприндерий ла арункаря ши приндеря минжий ши даторитэ ачестуй фапт ел есте унул дин жокуриле прегэтитоаре пентру баскетобл. Ын жок ла копий се дезволтэ истецимя, атенция, ориентаря ын спациу.

## ЦЕЛУЛ МОБИЛ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Пентру жок се чере о минже де волейбол.

Прегэтиря. Жукэторий се постязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Се алеже ун кондукэтор. Кондукэторул мерже спре чентрул черкулуй. Ын фаца жукэторилор се траже о линие. Жукэторилор ли се дэ о минже маре.

Дескриеря жокулуй. Жукэторий ынчеп сэ арунче минжя песте черк ын аша фсл, ка сэ нимеряскэ ку еа ын кондукэтор. Кондукэторул, салвынду-се де минже, фуже, саре, фаче околишурь ын черк. Чел каре реушеште сэ нимеряскэ ку минжя ын кондукэтор, фэрэ сэ трякэ песте линие, ышь скимбэ локул ку ел. Жокул н'аре ун сфыршит дефинит. Се жоакэ 5—7 минуте.

Регулиле. 1. Ловитура ку минжя се я ын сокотялэ нумай ын ачел каз, дакэ жукэторул а фост ловит ын торс, песте мынь сау пичоаре. Ловитура песте кап ну се я ын сокотялэ. 2. Ла арункаря минжий ынтр'ун «цел виу» (ын кондукэтор) ну се адмите де а пэши песте линие. Дакэ жукэторул а трекут линия мэкар ку ун пичор, ловитура ну се я ын сокотялэ.

Индикаций методиче. Дакэ жокул аре лок пе ярбэ ши сынт мулць партичипанць, линия поате сэ ну фие трасэ лынгэ пичоареле челор че стау ын черк, ынсэ регула де а ну се мишка дин лок (май бине зис де а ну се апропия де кондукэтор ын тимпул арункэрий минжий) рэмыне ын вигоаре.

Дакэ жокул аре лок ынтр'о ынкэпере ку ферестре фэрэ пласэ сау ын коридор, атунч путем стабили регула, кэ кондукэторул поате фи ловит нумай песте пичоаре пынэ ла женункь яр ловитура май сус ну се еа ын сокотялэ. Е нечесар де а арэта жукэторилор, ка ей сэ жоаче координат, алтфел е греу сэ атингэ целул финал.

Ын жок ла жукэторь се едукэ индепенденца ши инициатива,, капачитатя де а супуне интереселе персонале проблемелор женерале але колективулуй ши де а ымбина проприиле сфорцэрь ку путериле товарэшилор.

Ачест жок контрибуе ла дезволтаря капачитэций де а арунка ын целул мобил, де а арунка ши а принде о минже. Копий се депринд ку жокул координат, деоарече ын каз контрар е фоарте греу сэ обцинэ вре-ун резултат. Жокул чере де ла жукэторь о маре атенцие ши кибзуинцэ, яр де ла кондукэтор кураж ши бунэ ориентаре.

#### МИНЖЯ ЗБУРЭТОАРЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Уна-доуэ минжь де волейбол.

Прегэтиря. Жукэторий се постязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Динтре жукэторь се алеже ун кондукэтор. Кондукэторул я минжя де волейбол ши окупэ локул ын чентрул черкулуй.

Дескриеря жокулуй. Кондукэторул, арункынд минжя, о респинже вре-унуй жукэтор. Ачеста о респинже ку палмеле сау ку дежетеле ла вре-ун жукэтор сау ла кондукэтор, каре ла рындул сэу трансмите минжя май департе.

Скопул жокулуй констэ ын ачея, де а ну да минжий сэ се атингэ де пэмынт ши де а о цине кыт май мулт ын аер. Дакэ минжя се атинже де пэмынт, ын локул кондукэторулуй вине жукэторул, каре а комис грешала (де ла чине минжя а кэзут жос). Фостул кондукэтор я локул челуй, каре а грешит. Чей май бунь жукэторь се сокот ачей, каре н'ау фост нич одатэ кондукэторь.

Се рекомандэ ка сэ фие нумэрат де кыте орь ау реушит жукэторий сэ ловяскэ минжя ын аер, фэрэ ка еа сэ се атингэ де пэмынт. Поате фи

организатэ ынтречеря: жукэторий се ымпарт ын доуэ группе; бируитоаре се сокоате ачя группэ, каре чел май мулт ва цине минжя ын аер.

Кыто одатэ се ынтродуче ши астфел де регулэ: жукэторул, каре а комис о грешалэ есе дин жок. Бируитор есте сокотит жукэторул рэмас ултимул.

Регулиле. 1. Ну се дэ вое де а лови минжя де кытева орь ла рынд. Дакэ о асеменя грешалэ есте комисэ, апой жокул ынчепе де ла ынчепут, яр чел де-а фэкут-о кондуче жокул. 2. Кынд минжя а ешит дин черк, еа поате фи салватэ, дакэ чинева дин жукэторь реушеште сэ се апропие де еа ши со арунче ын черк.

Индикаций методиче. Ачест жок есте петрекут бине ку ун нумэр мик де жукэторь. Де ачя, кынд ынтр'о класэ жоакэ 30 де оамень, е бине ка ей сэ фие ымпэрциць ын 2—3 группе ши сэ фие петрекут жокул ын фиекаре группэ.

Ын жок ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ екзекутаря дряптэ а мишкэрилор, чя че ажутэ ла ынсуширя техничий де стэпынире а минжий.

Жокул есте унул дин жокуриле прегэтитоаре пентру волейбол, деоарече ажутэ ла дезволтаря деприндерилор де а стэпыни минжя, карактеристиче пентру жокул де волейбол. Жокул контрибуе ла дезволтаря мишкэрилор екзакте, а дибэчий, екзактитэций ши ла коордонаря акциунилор.

## АПЭРАРЯ ЧЕТЭЦИЙ

Локул щп инвентарул. Теренул, сала. Пентру жок е невое де трей беце де жимнастикэ ши уна-доуэ минжь (де волейбол, баскетбол). Пентру петречеря жокулуй ку ун нумэр маре де жукэторь (20—30 де оамень) се чере ун нумэр дублу де инвентар.

Прегэтиря. Тоць жукэторий се постязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Ын фаца лор пе подя есте десемнат ун черк. Ын чентрул черкулуй се пуне о ынтэритурэ дин трей беце де ун\_ метру лунжике, фиекаре легате сус. Ун жукэтор се дуче ын мижлокул черкулуй пентру апэраря «четэций». Жукэторий дин черк ау о минже маре.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй жукэторий ынчеп сэ

добоаре четатя ку минжя. Апэрэторул ымпедикэ, акоперинд ку корпусу сзу трипиедул дин беце ши ловеште минжя ку мыниле ши пичоареле. Жукэторул, каре реушеште сэ добоаре четатя, трече ын локул апэрэторулуй, яр фостул апэрэтор трече ын черк, сау апэрэторулуй и се дау 2 минуте. Дакэ ын ачест тимп жукэторий ну добоарэ четатя, ел кыштигэ. Дупэ аста ын локул луй трече урмэторул.

Регулиле. 1. Жукэторилор ли се интерзиче сэ трякэ песте линиие. 2. Апэрэторул н'аре дрептул сэ цинэ четатя ку мыниле. 3. Дакэ четатя ва фи нумай мишкатэ ку минжя дин лок, ынсэ ну ва кэдя, апэрэторул континуэ со апере. 4. Дакэ апэрэторул сингур ва рэстурна четатя, апой ел ынчетязэ сэ май фие апэрэтор, яр ын локул луй трече ачела, ын мыниле кэруя се ва афла минжя ын моментул ачела.

Индикаций методиче, Ын локул трипиедулуй дин центрул черкулуй се поате пуне ун супорт ну пря ыналт пентру сэритурь. Ын ачест каз жукэторий требуе нумай сэ нимеряскэ ку минжя ын супорт.

Жокул се компликэ фоарте мулт, дакэ ын центру, ын локул бецелор вор фи пусе чинч буздугане сау попиче ын ордине де шах. Ын ачест каз кондукэторул аре дрептул сэ пунэ ла лок фиекаре буздуган рэстурнат, Кондукэторул есте ынлокуит нумай атупч, кынд тоате буздуганеле вор фи рэстурнате. Ын локул луй мерже ачела, каре а рэстурнат ултимул буздуган. Ын ачастэ вариантэ жокул се нумеште «Апэраря буздуганелор».

Дакэ сете ун нумэр маре де жукэторь (30 ши май мулць) е бине, ка жокул сэ фие петрекут ын доуэ черкурь де одатэ. О деосебитэ атенцие а жукэторилор ынвэцэторул требуе сэ атрагэ асупра коордонэрий мишкэрилор ла трансмитеря минжий; а нимери ын четате се поате нумай ын ачел каз, дакэ цинта е дескисэ. Кондукэторул есте алес де фиекаре датэ, сау есте нумит де кэтре ынвэцэтор дупэ пэреря луй.

Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка тоць жукэторий сэ партичипе актив ла жок.

Ын жок се перфекционязэ деприндериле де арункаре ын цинтэ, де арункаре ши приндере а минжий. Жокул чере о коордонаре а акциунилор

ла трансмитеря минжий, витезэ ын мишкэрь ши дибэчие.

## МИНЖЯ ДЕ ФОТБАЛ ЫН ЧЕРК

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Минжя де фотбал сау де баскетбол.

Прегэтиря. Тоць жукэторий се постязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе унул де алтул. Жукэторий алег ун кондукэтор. Кондукэторул я минжя ши окупэ локул ын чентрул черкулуй.

Дескриеря жокулуй. Кондукэторул, ловинд минжя ку пичорул, се стэруе со скоатэ дин черк. Жукэторий опреск минжя ку пичоареле ши ку корпусу ши н'о ласэ сэ ясэ дин черк. Минжя рецинутэ ей о пот паса (лови) ку пичоареле унул алтуя. Дакэ кондукэторул реушеште сэ скоатэ минжя дин черк, апой ын локул луй вине жукэторул, каре а скэпат минжя прин партя дряптэ а са.

Регулэ. Минжя се сокоате ешитэ нумай ын ачел каз, кынд еа а збурач ну май сус де женункий жукэторилор.

Индикаций методиче. Ачест жок се петрече нумай ку бэеций. Е комод, ка ачест жок сэ фие петрекут пе ун терен ку ярбэ, ынсэ поате фи фолоситэ ши ынкэперя. Пентру ынчепут се рекомандэ, ка пентру а-й ынвэца пе копий сэ респекте черкул регулат, сэ фие десемнат пе подя (пе пэмынт) ун черк маре, ын каре жукэторий н'ау дрептул сэ ынтре. Жокул поате фи компликат ку ачея, кэ кондукэторий ын прочесул жокулуй се цин де мынь ши ну ле десфак ла ловиря сау пасаря минжий. Ачестэ методэ се ынтродуче ын жокуруле ку копий марь сау ку жукэторий, каре стэпынеск бине минжя.

Дакэ ла жок партичипэ ун маре нумэр де жукэторь (май мулт де 25 де оамень), се рекомандэ, ка сэ фие организате. доуэ черкурь ши фиекаре жок сэ фие петрекут синестэтэтор.

Ачест жок есте ун жок прегэтитор кэтре фотбал: ел есте ун фел де антреначе а ловирий минжий ку пичорул.

Жокул ажутэ ла дезволтаря атенцией, истецимий, екзактитэций ши витезей мишкэрий, пречизией.

Жокул есте фоарте симплу дупэ концинут ши структура, ну чере кондучере спечиялэ ши ушор поате фи ынтродус де копии; ын вяца лор де тоате зилеле.

## РОАТА

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Се алеже ун кондукэтор. Чейлалць жукэторь се ымпарт ын патру-шасе групе егале. Чел май бине е де а фаче калкул. Фиекаре группэ трече ын колоанэ кыте унул ши тоате колоанеле; се аранжазэ суб форма де разе, ка спицелe роатей. Тоць жукэторий стау ын колоанэ ку фаца спре чентру. Кондукэторул окупэ локул ынтр'о парте, дупэ «спице».

Дескриерл жокулуй. Кондукэторул фуже ын журул «роций», атинже пе жукэторул че стэ ултимул ынтр'о оарекаре спицэ, ши се опреште лынгэ ел. Ачест жукэтор ловеште ынчет пе чел дин фаца луй, ачела трансмите ловитура май департе. Жукэторул дин фацэ, приминд о ловитурэ ушоарэ песте умэр, екскламэ: «Хоп!». Дупэ аста ел фуже ла дряпта сау ла стынга ын дирекция опусэ спицей сале, есе ын афарэ де роатэ ши о ынконжоарэ, стэруинду-се сэ се ынтоаркэ кыт май репедe ла локул сэу. Тоатэ спица фуже дупэ ел. Кондукэторул де асеменя се алэтурэ де ей. Ын кале жукэторий ынтрек унул пе алтул ын аша фел, ка сэ ну рэмынэ ла капэтул спицей. Кынд спица се ынтоарче ла лок, жукэторул, каре с'а доведит а фи ултимул ын еа, плякэ сэ кондукэ жокул, ши жокул ынчепе де ла ынчепут.

Регулиле. 1. Спица поате фужи нумай атунч, кынд жукэторул че стэ ын фацэ пронунцэ: «Хоп!» ши ва да дирекции мишкэрий спицей. 2. А фужи се поате ши ла дряпта ши ла стынга ын журул роций. 3. Спица поате фужи нумай ын афарэ де роатэ, фэрэ сэ трякэ прин черк. Жукэторул, каре а фужит прин черк сау песте спице, девине кондукэтор.

Ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка жукэторий, ынтрекынд унул пе алтул, сэ ну адмитэ бруталитэць ши шокурь интенционате.

Индикаций методиче. Ын жокул «Роата» поате партичипа ун нумэр маре де жукэторь (пынэ ла 60—70 де оамень). Ла ымпэртиря ын групе

требуе сэ се цинэ конт, ка ын фиекаре спицэ сэ фие ну май мулт де 10—12 оамень. Чел май бине есте де а петрече ачест жок пе терен; ын ынкэпере есте инкомод де а алерга репедэ ымпрежур.

Ынвэцэторул е датор сэ урмэряскэ атент мерсул дрепт ал жокулуй, деоарече дакэ ну сынт респектате регулиле сынт посибиле акчиденте (чокнирь, кэдерь).

Ла репартизаря жукэторилор чей слабь требуе пушь ын спице май апроапе де чентру, алтфел ей тотдяуна вор фи ултимий. Требуе интерзис жукэторилор, че стау пе лок, сэ ымпедиче мишкаря спицей. Ачест жок се петрече де обичей ку елевий класелор марь ши ку тинерет.

Жокул контрибуе ла дезволтаря атенцией, стэпынирий де сине ши витезей реакцией. Мишкаря чя май дес репетатэ ын жок есте ынтречеря ла фугэ.

## ИНВИЗИБИЛИЙ

Локул ши инвентарул. Жокул се петрече пе ун сектор де пэдуре дясэ сау туфарь. Есте невое де тромпетэ.

Прегэтиря. Кондукэторул я локул ын чентрул черкулуй, формат де жукэторь. Алэтурь де ынвэцэтор се афлэ кондукэторул. Чейлалць, ынторкындусе ку фаца ын афара черкулуй, се ындепэртязэ де кондукэтор ла о дистанцэ де 100 де пашь ын диферите дирекций ши рэмын аколо пе ноиле локурь, ынторкындусе дин ноу ын дирекция кондукэторулуй, ын аштептаря семналулуй кондиционал.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй жукэторий ынчеп сэ се апропие типтил де кондукэтор, стэруинду-се сэ ну фие обсерваць. Кондукэторул урмэреште атент ситуация ынконжурэтоаре. Песте ун тимп кондукэторул дэ ал дойля семнал. Тоць требуе сэ рэмынэ пе локуриле, унде й-а принс ал дойля семнал, дар сэ се ридиче ын пичоаре сау сэ ясэ дин адэпост, опринду-се лынгэ ачест адэпост (сэ ынчетезе де а май фи инвизибиль»). Ачела, каре а реушит сэ винэ необсерват май апроапе де кондукэтор, бируеште. Тотуш ну се яу ын консидерацие ачей жукэторь, каре мэкар одатэ пынэ ла ал дойля семнал ау фост обсерваць де

кондукэтор.

Регулиле. 1. Дакэ кондукэторул, урмэринд ситуация ынконжурэтоаре, обсервэ ши куноаште пе чинева дин жукэторий че се фуришазэ, ел комуникэ имедиат деспре аста жукэторулуй обсерват. 2. Жукэторул се сокоате обсерват нумай ын казул. дакэ ел ва фи рекуноскут дрепт (дупэ кулоаря блузей сале ши дупэ алте семне). 3. Жукэторилор, че се апропие де кондукэтор, ли се пермите сэ се фолосяскэ де орьче методе де мишкаре (сэ мяргэ аплекаць, сэ се тыраскэ), есте интерзисэ маскаря артифичиалэ (пэлэрий ши костуме дин кренжь ши а. м. д.).

Индикаций методичв. Ла репетаря жокулуй кондукэторул требуе скимбат. Кондукэтор поате фи нумит ачела, каре се ва апропия чел май мулт де пунктул де обсервацие. Пот фи алешь ши кыцьва кондукэторь де одатэ. Есте фолоситор, ка ла сфыршитул жокулуй кондукэторул сэ арэте чине с'а адаптат май бине ла терен (се аскундя, се тыра необсерват), ла чине ши че фел де грешель ау фост обсервате. Тот аша требуе де арэтат кондукэторилор, ка ей сэ се стэруе сэ куприндэ репедэ ку привиря тот локул, ынсэ сэ-л привяскэ фэрэ сэ се грэбяскэ, опринду-шь трептат атенция асупра анумитор сектоаре, нотынду-шь тот, че-й «суспект» (фошнете, мишкэриле кренжилор, ербий).

Жокул ажутэ ла едукаря индепенденцей, ынкредерий ын проприиле путерь, капачитэций де рецинере ши де а фи атент ши ла едукаря спиритулуй де обсервацие. Ын жок се едукэ деприндериле де адаптаре ла терен (де а фи невэзут, яр сингур де а ведя тотул). Принчипалеле форме де мишкаре ын жок: мерсул, скурте алергэрь, тырытул ку сарчинь суплиментаре де мишкаре аскунсэ ши фэрэ згомот.

## ПЕ УРМЭ

Локул ши инвентарул. Жокул се петрече пе ун сектор де терен фоарте акчидентат. Пентру петречеря луй се чер 50 де хыртий ну пря марь де ачеш кулоаре (ын плик).

Прегэтиря. Жукэторий се аранжазэ ын ордине пе локул, арэтат де

ынвэцэтор. Ей пот, де экземплу, сэ се ашезе ын черк, аштептынд ынчепутул жокулуй. Ынвэцэторул, дупэ экспликаря жокулуй, ыл я пе ун жукэтор-кондукэтор ынтр-о парте, ши, ынмынынду-й ун плик, ый спуне проблема. Жукэторул ку плик требуе сэ плече де пе теренул, унде стэ група, ши паркургынд каля пе ун черк ынкис, се ынтоарче ла локул векь, лэсынд песте фиекаре зече пашь кыте о хыртие. Итинерарул требуе калкулат ын аша фел, ка тоате хыртииле сэ фие лэсате. Венинд дин ноу ла локул ынчепутулуй де кале, — сэ се маскезе.

Дескриеря жокулуй. Песте 10 минуте дупэ плекаря кондукэторулуй (итинерарул кэруя рэмыне некуноскут пентру чейлалць) тоць жукэторий, ку ынвоиря ынвэцэторулуй, плякэ ын кэутаря товарэшулуй диспэрут., Кондукэторул, паркургынд каля са, пуне хыртииле суб петричеле (аша ка сэ ну ле ее вынтул, ынсэ ка «урмеле» сэ фие тотуш вэзуте), лягэ хыртииле де чотуриле копачилор ши а м. д. Чей де мерг пе урмэ ридикэ хыртииле обсервате лэсате де кондукэтор. Ынторкынду-се ла лок (апропиинду-се де ултимул семн), жукэторий дау хыртииле ынвэцэторулуй ши ынчеп сэ-л кауте пе кондукэтор. Се сокоате, кэ група шь-а ындеплинит ку сукчес сарчина, дакэ кондукэторул ва фи гэсит ну май тырзиу де 30 де минуте де ла ынчепутул жокулуй. ку кондиция, кэ вор фи ридикате ну май пущин де 35 де хыртий (урме). Ын каз контрар кыштигэ кондукэторул.

Регулиле. 1. Кондукэторул аре вое, паркургынд каля ын черк ынкис сэ се абатэ ын пэрць, сэ алягэ итинерар ку ынвинжеря диферитор обстаколе. 2. Челор че урмэреск кондукэторул ли се интерзиче сэ трякэ де ла пас ла фугэ.

Индикаций методиче. Ла экспликаря жокулуй ынвэцэторул требуе сэ арэте моделул хыртией-урме. Ынвэцэторул ынсоцеште група че урмэреште пе тот друмул. Дакэ група с-а абэтут де ла урмэ е бине сэ фие арэтат кондукэторилор метода де а гэси урма де май департе. (Требуе де ынконжурат локул ултимей урме ын черкурь концентриче мереу крескынде. Аша фак ынэторий кынд се абате де ла урма фярей урмэрите.)

Жокул контрибуе ла едукаря персеверенцей, капачитэций стэпынирий де сине. Ла кондукэтор ын тимпул жокулуй се дезволтэ инжениозитатя, енергия. Жукэторий че урмэреск кондукэторул се антренызэ ын спиритул де обсервацие. Принчипалеле форме де мишкаре ын жок сынт мерсул ку пас грэбит, мерсул аплекат, мерсул ку ынвинжеря диферитор обстаколе ын кале (сэринд, ескаладынд песте еле).

### 3.2. ЖОКУРИЛЕ КУ ЫМПЭРЦИРЯ ЫН ЕКИПЕ СЕРПЕНТИНЕ МУЗИКАЛЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Ну сете невое де инвентар.

Прегэтиря, Тоць жукэторий се ымпарт ын 3—4 екипе егале ла нумэр. Екипеле се аранжазэ паралел уна лынгэ алта, фиекаре ын колоанэ кыте унул, ши се нумеск «серпентине».

Фиекаре серпентинэ примеште о оарекаре мелодие музикалэ, сау кынтэк куноскут тутурор. Де екземплу, уней серпентине и се пропуне кынтекул народник, алтея—полка, ла а трея — валсул ши ла а патра — маршул.

Акомпаниаторул кынтэ де кытева орь тоате мелодииле, пентру ка жукэторий сэ ынсушаскэ бине мелодииле лор. Ын фаца фиекэрей серпентине се постязэ ун жукэтор, каре штие сэ дансезе.

Дескриеря жокулуй, Пианистул сау армонистул кынтэ, де екземплу, полка. Серпентина, кэрея ый апарцине ачастэ мелодие, ынчепе сэ се миште ын колоанэ ын диферите дирекций, дансынд дупэ кондукэторул ей, трекекынд песте алте серпентине, ымплетинду-се ку еле ши шерпуинд пе терен.

Акомпаниаторул окимбэ пе неаштептате мелодия, ынчепе сэ кынте валсул. Серпентина-полкэ се опреште пе локул, унде а принс-о алтэ мелодие, яр серпентина-валс се мишкэ, шерпуинд де асеменя пе терен. Дупэ аста акомпаниаторул скимбэ дин ноу мелодия ши се скимбэ серпентина, мелодия кэрея а ынчепут Со кынте дин ноу акомпаниаторул ши

а. м. д. Акомпаниаторул репетэ мелодииле ну ла рынд, да ла ынтымпларе.

Кынд тоате серпентинеле вор фи дестул де ынкуркате, ынвэцэторул дэ семналул (ку флуерул, ловинд дин палмв). Дупэ семнал фиекаре серпентинэ е датоаре сэ окупе репедэ локул ей инициал, яр жукэторий сэ ридиче мыниле ын сус. Серпентина, каре прима шь-а окупат локул сэу, се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Жукэторий се пот мишка нумай атунч, кынд ауд мелодия лор. 2. Ла семнал тоате серпентинеле требуе сэ винэ ла локуриле лор инициале. Жукэторий фиекэрей екипе се аранжязэ ын колоанеле лор ын мод арбитрар.

Индикаций методиче. Де прима датэ копий колоаней требуе сэ фие елевий активь, инжениошь, ку ун бун ауз музикал, каре вор путя сэ кондукэ интересант серпентина лор. Ей требуе сэ фие капабиль сэ приндэ ындатэ мелодия лор.

Дакэ жокул се репетэ требуе сэ се скимбе мелодия пентру фиекаре екипэ.

Кыте одатэ копий, колоаней, доринд сэ кыштиже, «се ынвыртеск» лынгэ локул лор, атунч се рекомандэ ка сэ фие ынтрепринсэ урмэтоаря вариантэ а жокулуй: ла семнал копий колоаней адунэ екипеле лор ку фаца ла ынвэцэтор, индиферент де ачея, унде се афлэ еле ын моментул де фацэ.

Ын ачест жок требуе сэ фие чел пуцин трей серпентине (20 де жукэторь), де алтфел карактерул жокулуй есте кэлкат ши ел девине неинтересант.

Дакэ липсеште музика, жокул поате фи петрекут суб кынтек; требуе де алес трей-патру кынтече куноскуте ши фиекаре серпентинэ се ва мишка дупэ мелодия са. Алтернаря кынтечелор есте реглатэ де ынвэцэтор.

Ын жок ла копий се дезволтэ аузул ши ритмул. Регулиле жокулуй чер де ла партичипанць атенцие ши реакции, Жокул есте конструит, ын темей, пе елемементе де данс ши-й фоарте эмоционант. Ел есте ун жок де масэ ши трече фоарте бине ла сербэрь ши серате. Ачест жок есте интересант ши пентру елевий класелор III—IV, ши пентру елевий класелор марь.

## ТРАНСМИТЕРЯ МИНЖИЙ ПРИНТРЕ РЫНДУРЬ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала сау коридорул. Пентру петречеря жокулуй се чер минжь де баскетбол сау волейбол, (дупэ нумэрул екипелор). Минжиле пот фи ынлокуите ку минжь ымплуте, ку стегулеце сау беце.

Прегэтиря. Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ се ашазэ ын фланк, уна ын фаца алтея. Примий жукэторь дин фланкурь цин ын мынэ кыте о минже.

Дескриеря жокулуй. Ла команда ынвэцэторулуй «Атенциуне, марш!» примий жукэторь трансмит минжя вечинилор лор, яр ачештя ла рындул лор трансмит минжя урмэторилор жукэторь ши аша минжиле се трансмит пынэ ла капэтул фланкурилор, Ултимий жукэторь дин фланкурь, приминд минжиле, ынконжоарэ фланкуриле сале, се ашазэ ын фацэ ши ынчеп дин ноу еэ трансмитэ минжя вечинилор ши а.м.д. Кынд жукэторий, каре ау ынчепут трансмитеря минжилор, вор девени ултимий, ей, ынконжурынд фланкуриле, се ашазэ ын фаца екипелор лор, ши ридикэ минжиле ын сус. Бяруинца есте дечернатэ екипей, каре а реушит прима сэ термине трансмитеря минжий, адикэ дакэ партичипантул ачестей екипе, каре а ынчепут жокул, се ва ынтоарче май ынаинте, декыт алций ла локул сэу инициал ын фланк, ши ва ридика минжя ын сус.

Регулиле. 1. Минжя поате фи трансмисэ нумай вечинулуй. Ну се адмите арункаря минжий песте кыцьва жукэторь. Пентру кэлкаря ачестей регуль екипей и се дэ ун пункт де педяпсэ. 2. Дакэ жукэторул а скэпат минжя, ел е датор со ридиче сингур, сэ се ынтоаркэ ла локул сэу ши сэ континуе трансмитеря минжий. 3. Де фиекаре датэ, ындатэ че ултимул жукэтор дин фланк ва алерга пе примул лок, тот фланкул се мишкэ ку о жумэтате де пас ын партя капэтулуй сэу. 4. Кыштигэ екипа, каре терминэ прима жокул ши н'аре нич ун пункт де педяпсэ.

## ТРАНСМИТЕРЯ МИНЖИЛОР ДЕ АСУПРА КАПЕТЕЛОР

Локул ши инвентарул. Ачелашь ка ши ын жокул премергэтор.

Прегэтиря. Кондукэторий се ымпарт ын 2—4 екипе егале ши се ашазэ ын колоанэ кыте унул паралел уна алтея. Жукэторий стау ын колоане ла динстанца мынилор ынтинсе унул де алтул. Дистанца динтре колоане е де дой-трей пашь. Жукэторий дин фаца фиекэрей колоане ау ын мынэ кыте о минже.

Дескриеря жокулуй. Ла команда ынвэцэторулуй «Атенсиуне, марш!» жукэторий дин фацэ трансмит минжя де асупра капулуй жукэторилор, че стау ын спателе лор, ачештя ла рындул лор трансмит минжя де асупра капулуй урмэторилор жукэторь ши а.м.д. Минжя се трансмите пынэ ла сфыршитул колоаней. Ултимий жукэторь дин екипе, приминд минжя, фул прин партя дряптэ а колоаней лор, се ашазэ примий ши трансмит минжя де асупра капулуй жукэтррулуй дин спате ши а.м.д. Де фиекаре датэ ултимул жукэтор дин колоанэ, приминд минжя, фуже ку еа ши окупэ примул лок. Жокул континуэ пынэ атунч, кынд тоць жукэторий екипей ну вор фужи ку минжя. Кынд жукэторул, каре а ынчепут жокул, ва фи ултимул ши ва прими минжя, ел фуже ши окупэ примул лок ын екипа са ши ридикэ минжя ын сус.

Бируинца е дечернатэ екипей, каре прима а терминат трансмитеря минжий.

Регулиле. 1. Дакэ жукэторул скапэ минжя, ел е датор с'о ридиче сингур, сэ се ынтоаркэ ла локул сэу ши сэ континуе трансмитеря минжий. 2-Минжя поате фи трансмисэ нумай вечинулуй дин спате, ши ну арункатэ песте кыцьва жукэторь. Пентру кэлкаря ачестей регуль екипа примеште ун пункт де педяпсэ. 3. Кыштигэ екипа, каре прима а терминат жокул ши наре нич ун пункт де педяпсэ.

## ТРАНСМИТЕРЯ МИНЖИЙ ПРИНТРЕ ПИЧОАРЕ

Жокул се петрече ла фел, ка ши челе премергэтоаре, нумай кэ минжя се трансмите сау се дэ де-а дура принтре пичоареле ларг депэртате. Дистанца динтре жукэторь требуе сэ фие де дой пашь. Минжя поате сэ се ростооголяскэ де ла ынчепутул ши пынэ ла сфыршитул колоаней, дар дакэ

минжя есэ, атунч жукэторул, ын фаца кэруя а авут лок ачаста, е датор сэ ридиче минжя ши ынторкынду-се ла локул сэу сэ-й дее друмул май департе. Челелалте регуль рэмын ачеляшь, ка ши ын трансмитерй минжий де асупра капулуй.

## ТРАНСМИТЕРЯ МИНЖИЙ ДЕ АСУПРА КАПУЛУЙ ШИ ПРИНТРЕ ПИЧОАРЕ

Ын ачест жок минжя се трансмите ынтр'о дирекции де асупра капулуй. Дупэ аста жукэторий се ынторк ку фаца ын партия опусэ, депэртязэ ларг пичоареле ши минжя се ростоголеште ынапой принтре пичоаре. Жукэторий ын курсул ынтрегулуй жок рэмын пе локуриле лор. Екипа, каре а реушит прима сэ трансмитэ минжя де асупра капулуй ши ынапой принтре пичоаре, е сокотитэ бируитоаре. Трансмитеря поате фи ефектуатэ де 2—4 орь ши апой де а сокоти резултатул. Челелалте регуль рэмын ачеляшь, ка ши ла трансмитериле премергэтоаре а минжилор.

## ТРАНСМИТЕРЯ МИНЖИЛОР ЫН ЧЕРК

Тоць жукэторий се постязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе унул де алтул ши нумэрэ дин дой ын дой. Примеле нумере формязэ о екипэ, нумереле дой — алтэ екипэ. Дой жукэторь, че стау алэтурь, сынт нумиць кэпитаний екипелор. Кэпитанилор ли се дэ кыте о минже.

Дескриеря жокулуй, Ла семналул ынвэцэторулуй кэпитанул унея дин екипе арункэ минжя ла дряпта, алтул ла стынга ын черк жукэторилор лор, каре стау май апроапе, адикэ песте унул. Ачештя ла рындул лор арункэ минжя урмэторилор жукэторь ай екипей лор. Минжиле мерг прин черк пынэ ажунг ла кэпитань. Ей ридикэ мыниле ку минжя ын сус. Кыштигэ екипа, каре реушеште сэ трансмитэ май репедэ, декыт алта, минжя прин тот черкул, адикэ кэпитанул кэрея ва ридика май репедэ мына ку минжя ын сус.

Трансмитеря минжий се петрече кыте одатэ ши де 2—3 орь. Жокул се терминэ атунч, кынд минжя а паркрус нумэрул де турурь стабилите.

Регулиле. 1. Минжя требуе арункатэ нумайдекыт челуй май апропийат жукэтор ал проприей екипе, адикэ песте унул. 2. Дакэ жукэторул а скэпат минжя, ел е датор с'о ридиче ши, ынторкынду-се ла локул сэу, с'о арунче май департе.

Индикаций методиче ла екзекутаря жокурияор «Трансмитериле минжилор». Ын ачесте жокурь есте фоарте ынсемнат, ка ынвэцэторул сэ урмэряскэ коректитудиня екзекутэрий сарчиний, сэ цинэ конт де калитатя екзекутэрий трансмитерий. Прин урмаре, ну тотдяуна трансмитеря май рапидэ дуче ла бируинцэ. Дакэ пентру трансмитере сынт фолосите минжь ымллуте, греутатя лор требуе сэ кореспундэ дезволтэрий физиче а копиилор.

Фиекаре екипэ требуе сэ фие ну май маре де 15 оамень, деоарече лунга аштептаре а рындулуй сэу де мулте орь ый дезорганизязэ пе копий ши скаде дин инфлуенца физиоложикэ а жокулуй асупра жукэторилор. Дакэ жоакэ май мулт де 30 де оамень, ей пот фи ымпэрциць ын 3—4 екипе, пентру ка жокул сэ фие май виой ши копий сэ ее парте май активэ ла ел.

Е нечесар, ка ынвэцэторул сэ урмэряскэ, ка дупэ фуга урмэтоаре а жукэторулуй тоатэ колоана сэ факэ ун пас ынапой ши ка сэ се пэстрезе тот тимпул интервалул стабилит ынтре жукэторь.

Ын жок ну требуе адмис азартул несэнэтос.

Ачесте жокурь дезволтэ ла жукэторь деприндэрь де мишкэрь рапиде, екзакте, ритмиче. Еле чер де ла жукэторь о атенцие концентратэ. Ла копий се перфекционязэ трансмитериле техниче але минжий. Ынтречериле ынтре екипе контрибуе ла едукаря симцулуй приетенией. Копий ынсушеск капачитатя де а супуне интереселе персонале проблемелор женерале але колективулуй ши де а коордона проприиле сфорцэрь ку путериле товарэшилор. Ла ей се дезволтэ капачитэциле де аутоапречиере ши апречиере обьективэ а путерилор товарэшилор ын жок. Ын ачесте жокурь се скот ла ивялэ организаторь ши кондукэторь бунь де екипе. Мишкэриле скурте ку характер вариат ын депенденцэ де ынсэрчинаре се алтернязэ ын ачесте жокурь ку одихна.

## ЕСТАФЕТА КУ СТЕГУЛЕЦЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Пентру жок се чер 2—3 стегулеце (дупэ нумэрул екипелор) ши объекте (супорт, стегулеце, скаунь) пентру маркаря дистанцей ла алергаре.

Прсгэтиря. Жукэторий се ымпарт ын 2—4 екипе егале ши се алиниязэ ын колоанэ кыте унул, паралел уна ку алта. Интервалул динтре колоане ну еете май мик де трей пашь.

Ын фаца колоанелор се траже о линии инициалэ (линия де «старт»). Ла 20—40 де пашь де еа ын фаца фиекэрей колоане се пуне ун супорт сау ун объект оарекаре. Групеле ышь алег кэпитань, ачештя се постязэ ын капул колоаней. Фиекаре кэпитан примеште ун стегулец сау ун бэц.

Дескриеря жокулуй. Ла команда ынвэцэторулуй «Атенцуне, марш!» кэпитаний яу стартул ши фуг пынэ ла супортул лор, ыл ынконжоарэ ши, ынторкынд-се ла екипа лор, трансмит стегулецул жукэторулуй дин фацэ. Жукэторул, приминд стегулецул де одатэ фуже ынаинте ши фаче ачелаш лукру, ка ши кэпитанул. Апой фуг пе рынд чейлалць жукэторь. Фиекаре жукэтор, паркургынд каля ку стегулецул ши дынду-л урмэторулуй жукэтор, се ашазэ ла коада екипей сале. Жокул континуэ пынэ атунч, кынд чинева дин кэпитань ну ва прими дин ноу стегулецул ши-л ва ридика ын сус ын семн де терминаре а естафетей. Бируеште екипа, тоць жукэторий а кэрея ау алергат ку стегулецул ши ынаинтя алтор екипе ау ынмынат стегулецул кэпитанулуй екипей лор.

Регулиле. Кэпитаний н'ау дрептул сэ фугэ де пе линия де старт фэрэ команда «Марш!», яр жукэторий екипей иу пот еши ын афара линией, пынэ кынд ну примеск стегулецул. 2. Жукэторул, каре а скэпат стегулецул, есте датор сингур сэ-л ридиче ши нумай атунч поате континуа фуга. 3. Пентру кэлкаря регулей екипа капэтэ ун пункт де педяпсэ. 4. Дакэ екипа, авынд ун пункт де педяпсэ, а терминат май ынаинте, декыт алта, еа ну се сокоате бируитоаре.

## ЕСТАФЕТА КУ БУЗДУГАНЕ

Жукэторий се алиниязэ ла фел, ка ши ын жокуриле антериоаре. Кэпитанилор ли се дау кыте трей буздугаие. Ла дистанцэ де 20—30 де пашь де ла линия инициалэ пе подя (пэмынт) сынт десемнате ын рынд черкулеце, кыте трей ын фаца фиекэрей колоане, ку интервале ынтре еле де ун пас. Фиекаре черкулец аре о астфел де мэриме, ка ын ел сэ поатэ фи пус ун буздуган.

Ла команда ынвэцэторулуй кэпитаний ку буздуганеле ын мынэ фуг пынэ ла черкулецеле лор, пун челе трей буздугане але лор ши, ынторкынду-се ынапой, атинг мына вечинулуй ши апой окупэ локул ла коада проприей колоане. Ачешть жукэторь фуг спре буздуганеле. лор, ле адунэ, ши ла ынтоарчере ле дау жукэторулуй урмэтор, афлат акум ын капул колоаней, яр сингурь трек ла коада ей. Жукэторий, каре ау примит буздуганеле, фуг ку еле ши ле пун ын черкулеце ши а. м. д. Жокул континуэ пынэ атунч, кынд вор алерга тоць жукэторий.

Регулиле. Дакэ ла аранжаря буздуганелор, каде вре-унул дин ей, ел требуе пус ла лок ши абя дупэ аста поате фи континуатэ фуга. Челелалте регуль сынт ачеляшь, ка ши ла естафетеле премергэтоаре.

## ЕСТАФЕТА РИТМИКЭ

Алиниеря е ачешь, ка ши ла естафетеле премергэтоаре. Жукэторий фуг ын ординя сукчесивэ де ла линия инициала пынэ ла ун лок арумит, ынсэ ей се мишкэ суб музикэ ын пас де галоп, полкэ ши а. м. д. Ынторкынду-се ла лок ку ачелаш пас, ей трансмит естафета (бецишорул сау стегулецул) урмэторилор жукэторь.

Ынвэцэторул евиденциязэ ын примул рынд калитатя екзекутэрий сарчиний — пе кыт де дрепт ау фост екзекутаць паший де данс, яр апой ши витеза екзекутэрий ынсэрчинэрий дате.

## ЕСТАФЕТА КУ КЕМАРЯ НУМЕРЕЛОР

Жукэторий се алиниязэ ла фел ка ши ла естафета ку стегулеце. Тоць жукэторий се нумэрэ ын ординя сукчесивэ сау примеск нумирь де анимале диферите (естафета анималелор). Де екземплу, примий дин екипе се нумеск

уршь, ай дойля — елѣфанць, ай трейля — крокодиль, ай патруля — лупь ши а. м. д. Ын фаца колоаней се траже о линии де старт (инициала).

Ынвэцэторул кямэ пе неаштептате пе вре-ун анимал (сау нумэр). Жукэторий ку нумириле кореспунзэтоаре, ес дин колоанеле лор, фуг пынэ ла локул анумит ши се ынторк ынапой. Жукэторул, каре с'а ынторс ла линия инициала май ынаинте, декыт алций кыштигэ ун пункт пентру екипа са. Дупэ аста ынвэцэторул кямэ алте анимале (сау нумере) ши а. м. д.

Кыштигэ екипа, каре аре ун нумэр май маре де пункте.

Регулиле, 1. Жукэторий ау вое сэ фугэ нумай ла кемаря ынвэцэторулуй. 2. Жукэторул требуе сэ фугэ пынэ ла локул фиксат, алтфел ел перде. 3. Дакэ кыцьва жукэторь се вор ынтоарче ла колоанеле лор ын ачелаш тимп, апой фиекаре кыштигэ кыте ун пункт.

Индикаций методаче ла жокуриле естафете. Партичипанций ну требуе сэ стее мулт тимп ын аштептаря рындулуй, де ачея ын ефективул екипей ну требуе сэ фие май мулт де 12 оамень. Дакэ сынт 30—40 де жукэторь, ей пот фи ымпэрциць ын 3—4 екипе. Екипеле требуе сэ фие егале ну нумай дупэ нумэрул жукэторилор, дар ши дупэ путерь. Ынвэцэторул е датор сэ урмэряскэ ка жукэторий сэ ну трякэ линия де старт (инициалэ) ынаинте де командэ.

Ла петречеря естафетей анималелор ынвэцэторул требуе сэ айбэ листа нумирилор (анималелор) ын екипе, пентру ка сэ ну уйте, кынд ый ва кема.

Петрекынд естафета, ынвэцэторул е датор сэ урмэряскэ атент екзекутаря жустэ а мишкэрилор, сэ деприндэ пе копий ку техника дряптэ а алергэрий ла ынчепутул ши ла жумэтатя дистанцей, сэ-й ынвеце сэ трансмитэ естафета ши а. м. д.

Жокуриле естафете сынт фоарте эмоционанте. Ын липса кондучерий суфичиенте копий пот манифеста ун азарт несэнэтос. Ынвэцэторул есте датор сэ кондукэ ку мээстрие жокул ши сэ ну адмитэ асеменя феномене.

Ынвэцэторул требуе сэ цинэ конт ну нумай де витеза екзекутэрий ынсэрчинэрий, дар ши де калитатя екзекутэрий ей. Жукэторий, елибераць де ла ефуртурь марь физиче, пот фи алешь ын калитате де ажурь ай

арбитрауу — нумэраторь де пункте. Жокуриле естафете ажутэ ла дезволтаря приетенией, рэспундерий ын фаца колективулуй пентру ындеплиниря ынсэрчинэрилор луате асупра-шь. Ей се депринд сэ цинэ конт де пэреря колективулуй ши сэ се супунэ ауторитэций товарэшилор, сэ организезе екипеле лор.

Жокул контрибуе ла дезволтаря витезей ши дибэчий ын акциунь. Принчипала формэ де мишкэрь есте фуга ла витезэ.

### ЗИУА ШИ НОАПТЯ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Ын мижлокул теренулуй се траже о линии. Дин амбеле пэрць але ей ла дистанца де 15—30 де пашь паралел ку еа се траг линииле каселор. Жукэторий се ымпарт ын екипе. Екипеле се аранжазэ пе амбеле пэрць але линией чентрале ла ун пас де еа ши се ынторк ку спателе ла линия чентралэ. Акум ын фаца фиекэрей екипе требуе сэ се афле линииле каселор лор.

Дупэ сорць о екипэ е «зиуа», чялалтэ — «ноаптя».

Дескриеря жокулуй. Ынвэцэторул я локул ынтр'о парте де ла линия чентралэ ши пе неаштептате стригэ «Зиуа». Екипа нопций фуже ын каса ей, яр екипа зилей каутэ с'о приндэ. Жукэторий приншь сынт нумэраць ши лэсаць сэ плече ла ай лор. Ыпвэцэторул скрие нумэрул лор. Апой екипеле дин ноу се адунэ лынгэ линия чентралэ ку спателе ла еа. Ынвэцэторул дэ семналул, ку гласул, стэруинду-се, ка семналул тотдяуна сэ фие неаштептат пентру жукэторь, де ачея о сукчесивитате стриктэ ну е нечесарэ. Де фиекаре датэ чей приншь сынт нумэраць ши лэсаць сэ плече.

Жокул се петрече де 4—8 орь, ынсэ аша ка нумэрул кемэрилор пентру амындоуэ екипе сэ фие егал. Бируитоаре се ачея екипэ, каре ва авя ун нумэр май маре де приншь.

Регулиле. Се интерзиче, ка жукэторий сэ фугэ ыи каса лор ынаинте ка ынвэцэторул сэ стриже «Зиуа» сау «Ноаптя».

2. Жукэторий пот фи приншь нумай пынэ ла линия «касей».

3. Жукэторий приншь дупэ нумэраре партичипэ дин ноу ла жок

ла рынд ку алць партичипанць ши пот фи приншь дин ноу.

Индикаций методиче. Ла петречеря жокулуй поате фи фолоситэ о скындурикэ, ла каре о парте сэ фие албэ, яр алта — нягрэ. Ынвэцэторул арункэ скындурика, ши ын депенденцэ де ачeya, ку каре парте каде ын сус, ел пронунцэ «Зиуа» (партя албэ) сау «Ноаптя» (партя нягрэ). Ла сфыршитул жокулуй се сокоате ну нумай нумэрул челор приншь, дар ши нумэрул кемэрилор фиекэрей екипе; нумэрул челор приншь се я дупэ нумэрул егал де кемэрь. Адмитем, кэ екипа зилей а фост кематэ де чннч орь, яр екипа нопций—де трей. Нумэрул челор приншь се сокоате ши ынтр'о екипэ ши 'н алта пентру трей орь. Пентру ка сэ ну фие гылчавэ, се рекомандэ ка скындурика пентру кемэрь сэ фие фолоситэ ын ачеле казурь, кынд копий жоакэ синестэтэтор, фэрэ оамень матурь. Де мулте орь ынаинте де семнал ынвэцэторул, доринд сэ дистрагэ атенция копиилор, фаче диферите мишкэрь, де езкемплу — ынтинде мыниле ынаите сау ын сус, пуне мыниле ын шолдурь, се аплякэ. Ынвэцэторул фаче ачесте ек-зерчиций де кытева орь, ши ла ун момент дат пронунцэ «Зиуа» сау «Ноаптя».

#### ЧОРИЛЕ ШИ ВРЭБИИЛЕ

Ачест жок есте варианта жокулуй «Зиуа ши ноаптя». Маркаря теренулуй ши алиниеря жукэторилор сынт ла фел, ка ши ын чел премергэтор. О екипэ примеште нумиря де «чорь», алта — де «врэбий». Ынвэцэторул, стынд лынгэ линия чентралэ, пронунцэ «Чориле» сау «Врэбииле». Екипа, каре а фост нумитэ требуе со приндэ пе чялалтэ. Май департе жокул континуэ ла фел, ка ши жокул «Зиуа ши ноаптя». Регулиле сынт ачеляшь.

Индикаций методиче. Жокуриле «Зиуа ши ноаптя» ши «Чориле ши врэбииле» контрибуе ла дезволтаря атенцией реакцией, ынкредерий ын проприиле путерь. Мишкаря карактеристикэ ын жок есте фуга.

#### ПЕТИШОАРЕ (САЛКИ) ЫН МАРШ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Жукэторий се ымпарт ыш доуэ екипе ши се алиниязэ ын фланкурь ку фаца унул спре алтул ын доуэ пэрць опусе але теренулуй. Ын

фаца екипелор се траг линииле каселор лор. Фиекаре екипэ ышь я ун нуме оарекаре (де ораш, де сочиетате спортивэ). Адмитем, кэ о екипэ поартэ нумеле «Динамо»; алта «Спартак», Се траже ла сорць, чине сэ ынчапэ жокул. Пресупунем, кэ жокул ыл ынчепе екипа «Динамо».

Дескриеря жокулуй. Ынвэцэторул пропуне «динамовиштилор» сэ се ее де мынь (де брац сау ку мыниле пе умерь) ши ла команда «Динамо», ын кымп ынаинте марш!» сэ мяргэ ын марш ынтру ынтымпинаря «спартаковиштилор». Ынаинтаря континуэ пынэ атунч, кынд ынвэцэторул дэ ун семнал де алармэ, че превине деспре перикол. Ла семнал динамовиштий се ынторк импетуос ши фуг ын «каса» лор песте линие, яр .спартаковиштий ый принд. Ынвэцэторул нумэрэ пе жукэторий приншь, ши апой ачештя се ынторк ын екипа лор. Дупэ аста ынаинтязэ спаргаковиштий, яр динамовиштий ла семнал ый принд. Аша се репетэ жокул де 4—8 орь. Ла ефыршитул жокулуй ынвэцэторул нумэрэ кыць жукэторь а принс ын тотал фиекаре екипэ. Бируинца се атрибуе ачелей екипе, каре а принс ун нумэр май маре де жукэторь.

Регулиле. 1. Жукэторий ау вое сэ фугэ ши еэ приндэ нумай дупэ семнал, алтфел чей приншь ну се сокот. Дакэ екипа, че требуе сэ ынаинтезе, порнеште май ынаинте де семнал, апой ей и се нумэрэ атытя пункте де педяпсэ, кыць жукэторь сышт ыш екипэ. 2. Жукэторул се сокоате принс, дакэ ыл атинжь ку мына. 3. Жукэторий ау вое сэ приндэ Нумай пышэ ла линия касей.

Индикаций методиче. Ла жок пот луа парте ун маре нумэр де жукэторь. Е фоарте бине, дакэ жокул ва фи акомпаниат.

Ла ынаинтаре е бине, ка ынвэцэторул сэ дее де фиекаре датэ о ноуэ позиции а мынилор (мыниле пе умерий вечинилор, мыниле пе спателе вечинилор) ши пашь дифериць (сэритурь, галоп ши а.}. Дакэ сынт пря мульць жукэторь, апой ынвэцэторул поате де фиекаре датэ сэ-й алиниезе ын кытева фланкурь. Ла ынаинтаре еле се ынторк ла дряпта сау ла стынга ши мерг шерпуинд ын колоанэ кыте унул. Чел че мерже ын фрунтя серпентиней есте капул колоаней.

Чей че ынаитязэ требуеск тот тимпул ынкуражаць ши пушь сэ ынаинтезе ку кураж; екипа адверсарэ требуе урмэритэ тот тимпул, ка еа сэ ну фугэ ынаинте де семнал. Се рекомандэ, ка семналул сэ фие дат атунч, кынд екипеле се афлэ ла о дистанцэ де дой-трей метри уна де алта.

Е бине, ка ынвэцэторул де фиекаре датэ сэ скрие нумэрул челор приншь, пентру а детермина май екзакт резултатул жокулуй

Ачест жок ну поате фи петрекут фэрэ ывэцэторул-арбитру.

Жукэторий се депринд ку акциуниле коордонате ын комун (дакэ жокул се петрече суб музикэ сау кынтэк). Ла ей се дезволтэ ритмул ши аузул. Жокул контрибуе ла дезволтаря ынкредерий ын проприиле путерь, хотэрырий, реакцией. Моментул де ынтречере ын жок контрибуе ла едукаря симцулуй приетенией. Копий ынсушеск искусинца де а организа екипеле ын жок. Мишкаря карактеристикэ ын жок есте фуга ку репаусурь де скуртэ дуратэ.

#### ЕСТАФЕТА ДЕ ЫНТЫМПИНАРЕ.

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Пентру жок се чер доуэ стегулеце (бецишоаре, минжь).

Прегэтиря. Тоць жукэторий се ымпарт ын екипе егале ши се алиниязэ ын доуэ колоане. Фиекаре екипэ (колоанэ) ла рындул сэу се ымпарте ын доуэ. Фиекаре жумэтате а колоаней се ынтоарче ку фаца спре чялалтэ ши се ретраже пынэ ла дистанца стабилитэ (10—40 м. ын депенденцэ де мэримя теренулуй де жок). Екипеле требуе сэ се ыпдепэртэзе уна де алта ла о дистанцэ де 3—4 м. Ынаинтя жукэторилор, че стау ын фацэ, се траг линий. Ла дой жукэторь ай екипелор, каре се афлэ ынтр'о парте а теренулуй, ли се дэ кыте ун стегулец. Дакэ ын фиекаре екипэ нумэрул де жукэторь е фэрэ соц, апой стегулецеле се дау примилор жукэторь ай ачелей жумэтэць де екипэ, ын каре есте ку ун жукэтор май мулт.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй жукэторий ку стегулеце фуг ынаинте, се апропие де жукэторий лор, че стау пе партя опусэ а теренулуй, дау примилор дин ей стггулецеле, яр сингурь окупэ

локул ын коада колоаней екипелор лор. Чей че ау примит стегулецеле фуг ынаинте, фиекаре спре жумэтатя са де екипэ, че стэ ын фацэ, дау стегулеце урмэторилор жукэторь, ши окупэ локул ын спателе колоаней ши а. м. д. Екипа, жукэторул кэрея фуже, се мишкэ ку ун пас ынаите спре линия де старт. Жокул се терминэ атунч, кынд ултимул жукэтор, алергэтор ал унея дин екипе ва ынмына стегулецул жукэторулуй, каре а ынчепут жокул. Екипа, жукэторий кэрея ау терминат сэ алерже ынаинтя челейлалте, се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Жокул се ынчепе нумай дупэ семнал. 2. А трече линия пентру ынчеперя алергэрилор ну се поате, пынэ кынд ну ва фи примит стегулецул. 3. Дакэ ын тимпул алергэрий жукэторул скапэ стегулецул, ел требуе сингур сэ-л ридиче ши сэ континуе фуга. 4. Екипа, каре а комис о грешалэ капэтэ ун пункт де педяпсэ. 5. Кыштигэ екипа, жукэторий кэрея ау терминат примий алергэриле ши н'аре нич ун пункт де педяпсэ сау дакэ аре май пуцине, декыт алта.

Варианта. Ачеш организаре а жокулуй. Ын локул алергэрилор ку трансмитеря стегулецелор се поате ынтродуче трансмитеря минжий де примий жукэторь динтр'о жумэтате де екипэ ла чялалтэ. Ын ачест каз жукэторул, каре а арункат минжя ла жумэтатя опусэ а екипей, я локул ла коада жумэтэций сале де колоанэ. Челелалте регуль сынт ла фел, ка ши ын жокул премергэтор.

Арункаря минжий поате фи организатэ ну нумай ын колоанеле алинияте паралел; еле пот фи алинияте ши ын диагоналэ. Ын ачест каз минжиле ла арункаре се ынкручишазэ. Ын ачест момент де мулте орь минжиле се чокнеск. Де ачеш фиекаре минже требуе нотатэ ку чева, пентру ка жукэторий сэ-шь куноаскэ минжиле лор ши сэ ле поатэ ридика пентру а континуа жокул.

Ын локул минжилор се пот арунка инелеле де ла серсо, каре пот фи принсе ын мынэ сау ын бэц.

Индикаций методиче. Ын жок де обичей жукэгорилор ну ле есте кларэ аранжаря лор ла ынчепутул жокулуй. Де ачеш ынвэцэторул требуе сэ-й

аранжезе пе жукэторь ын позиции инициалэ пентру жок, ши апой сэ ле повестяскэ жокул, арэтынду-ле сарчина.

Дакэ ну-й нич ун инвентар, атунач ын лок де трансмитеря объектулуй, се поате ынTRODуче ловитура песте палмэ. Аста ынтр'о оарекаре мэсурэ ынкалкэ пречизия екзекутэрий жокулуй. Се рекомандэ ка фетеле сэ арунче инелеле де ла серсо.

Пентру а евита чокнириле ын тимпул алергэторилор, ынвэцэторул требуе сэ арэте де че парте требуе сэ се цинэ жукэторий ын тимпул алергэрий. Дакэ е пуцин лок пентру жок, апой ла линия де старт пот фи кемаць нумай жукэторий кэрора ле-а венит рындул, чейлалць жукэторь сэ фие лэсаць ынтр'о парте. Ла о астфел де алиниере фоарте ынсемнат есте де а суправегя респектаря стриктэ а ординей.

Ачест жок чере де ла партичипанць атенцие, витеза реакцией ши дибэчие. Жокул контрибуе ла едукаря симцулуй приетенией, рэспундерий пентру проприиле акциунь ын фаца колективулуй, капачитэций де организаре а екипей ын жок.

### ЕСТАФЕТА КУ БЕЦЕ ШИ СЭРИТУРЬ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Пентру жок се чер доуэ беце де жимнастикэ (сау беце симпле де 1 метру лунжиге фиекаре).

Прегэтиря. Тоць жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Екипеле се алиниязэ ын колоанэ кыте унул паралел, ла о дистанцэ де 3—5 метри уна де алта. Ын фаца колоанелор се траже о линие инициалэ. Ла о дистанцэ де 10—20 м де ла линия инициалэ ын фада фиекэрей колоане се пуне кыте ун объект оарекаре сау се ынфиг ын пэмынт стегулеце.

Дескриеря жокулуй. Примий жукэторь дин колоане примеск беце. Ла семналул ывэцэторулуй жукэторий ку беце фуг пынэ ла объектул пус ын фац лор, ыл ынконжоарэ, се ынторк ла колоана лор, дау ал дойля ка-пэт ал бэцулуй урмэторилор жукэторь. Цинынд бэцул де капете, амбий жукэторь ыл ласэ ын жос ши ын позиция аста, мншкьшду-се де-а лунгул колоаней лор, трек бэцул пе суб пичоареле тутурор жукэторилор; ачештя сар песте ел. Примул жукэтор рэмыне ла капэтул колоаней, яр ал дойля фуже пынэ

ла целул финал, ыл ынконжоарэ ши се ынтоарче ын колоана са. Аич ел дэ ун капэт ал бэцулуй жукэторулуй урмэтор, че стэ ын фацэ, ачест жукэтор трече бэцул пе суб пичоареле тутурор жукэторилор ши рэмыне ла коада колоаней, яр партнерул сэу фуже спре целул финал ши а. м. д. Жокул се терминэ атунч, кынд тоць жукэторий вор партичипа ла алергаря ку бэцул. Бэцул есте ынторс дин ноу ла жукэторул, каре а ынчепут жокул, ши ел ыл ридикэ ын сус. Бируитоаре се сокоате екипа, тоць жукэторий кэрея ау реушит ынаинтя челейлалте екипе сэ екзекуте ынсэрчинаря жокулуй.

Регулиле. 1. Ла тречеря бэцулуй пе суб пичоареле жукэторилор, жукэторий че цин бэцул н'ау вое сэ ее мына де пе ел. 2. Де фиекаре датэ жукэторий, че стау ын фацэ, требуе сэ се афле ла линия инициала, фэрэ с'о трякэ. 3. Жукэторий требуе нумайдекыт сэ ынконжоаре целул финал (объектул, стегулецул) ши нумай атунч сэ се ынтоаркэ ынапой. 4. Пентру фиекаре грешалэ екипа примеште ун пункт де педяпсэ. 5. Кыштигэ екипа, че а реушит фэрэ грешель сэ ефектуезе фуга ку бецеле ынаинтя алтей екипе. Дакэ сынт грешель, екипа ну се сокоате бируитоаре,

Индикаций методиче. Бецеле пот фи ынлокуите ын жок ку коарде. Ыпвэцэторул требуе сэ стабилискэ, прин каре парте а колоаней фуже жукэторул, че са ынторс ку бэцул, ши прин каре фуже чел де се унеште ку ел.

Жукэторий ну требуе сэ ридиче пря сус бэцул ла тречеря луй пе суб пичоаре, де оарече дин кауза аста копий пот кэдя.

Ынвэцэторул требуе сэ вадэ, дакэ жукэторий пэстрызэ дистанца; еа ну требуе сэ фие май микэ де ун пас. Аста дэ путинцэ фиекэруя сэ вадэ бэцул ши сэ сарэ ушор песте ел.

Жокул чере де ла жукэторь ши витеза реакцией. Ын жок ла жукэторь се дезволтэ коордонаря дряптэ ши витеза мишкэрий. Жокул контрибуе ла едукаря симцулуй приетенией, рэспундерий ын фаца колективулуй пентру екзекутаря сарчиний луате, контрибуе ла едукаря деприндерилор организаториче.

## ДОУЭ ТАБЕРЕ.

Локу л ши ынвентарул. Теренул, сала, коридорул. Пентру жок се чере о минже марс (ун стегулец, ун буздуган ши а. м. д.).

Прегэтиря. Тоць жукэторий се ымпарт ын доуэ екипс егале (сантинеле ши черчеташь) ши се алиниязэ де-а лунгул а доуэ-пэрць опусе але теренулуй ла дистанцэ де 15—30 пашь уна ын фаца алтея.

Ын мижлокул теренулуй есте десемнат ун черк; ын ел се пуне минжя.

Дескриеря жокулуй. Черчеташий требуе сэ рэпьяскэ минжя, пусэ ын мижлокул теренулуй, яр санинелеле сынт облигате со пэзьяскэ.

Ла семналул ынвэцэторулуй дой жукэторь ес ла мижлокул теренулуй, унул — черчеташ, алтул — санинелэ (жокул ыл ынчеп примий жукэторь де ла фланкул дрепт ал фиекэрей екипе). Черчеташул фаче диферите. мишкэрь ын аша фел, ка сэ дистрагэ атенция санинелей ши сэ ее минжя ын табэра са. Санинела репетэ мишкэриле черчеташулуй ши тот одатэ суправегязэ минжя. Дакэ черчеташул а ынхэцат минжя, санинела се стэруе сэ-л приндэ ши сэ-л ее прициониер. Дакэ санинела ну-л ва принде пе черчеташ пынэ ла табэра луй, апой сингур плякэ прициониер ши окупэ лок ын фланкул стрэин. Тоць прициониерий яу лок алэтурь де бируиторий лор ла арипа стынгэ а фланкулуй.

Ла сфыршитул жокулуй се нумэрэ прициониерий ын фиекаре екипэ; кыштигэ екипа, каре аре ун нумэр май маре де прициониерь. Апой копийий жоакэ а доуа оарэ, скимбынду-шь ролуриле,

Регулилв. 1. Жукэторий ау вое сэ ясэ спре минже ып мижлокул теренулуй ла семналул ынвэцэторулуй. 2. Санинела требуе сэ репете нумайдекыт тоате мишкэриле черчеташулуй, алтфел ва перде. 3. Жукэторул аре вое сэ ловьяскэ пе чел че се ретраже пынэ ла линия таберей луй. 4. Дакэ чел че фуже ва скэпа минжя, фэрэ сэ ажунгэ ла табэра са, ел се сокоате принс.

Индикаций методиче. Се рекомандэ, ка сэ фие алешь кэпитань ын

фиекаре екипэ, пентру ка ей сэ суправегезе сукчесивитатя еширий жукэторилор ла минже ши респектаря регулилор.

Е нечесар де а петрече жокул де доуэ орь ын аша фел, ка фиекаре екипэ сэ жоаче ши ын ролул черчеташилор ши ын ролул санинелелор. Кыте одатэ нумэрул жукэторилор е фэрэ соц; дакэ ынтр'о екипэ ва фи ку ун жукэтор май мулт, се поате ка ун жукэтор сэ екзекуте ачелаш рол де доуэ орь. Ынвзцэторул требуе сэ урмэряскэ, ка жукэторий сэ ну екзекуте мишкэрь нехижиениче сау пря компликате, каре се репетэ греу.

Дакэ ну-й тимп де а петрече жокул. де доуэ орь, се поатс ка сарчиниле сэ фие ымпэрците ын фиекаре екипэ: примул жукэтор требуе сэ дукэ минжя, ал дойля с-о пэзяскэ, ал трейля с'о дукэ ши а. м. д.

Жокул контрибуе ла едукаря истецимий, инициативей креатоаре, симцулуй приетенией, рэспундерий пентру екзекутаря сарчиней, пусе де екипэ. Ын жок се дезволтэ капачитатя аутоапредиерий ши ынтречерий объективе а путерилор товарэшилор, капачитатя де а организа екипа са.

Ын жок фиекаре жукэтор се афлэ ын мишкаре одатэ сау де доуэ орь ын декурсул ынтрегулуй жок, рестул тимпулуй жукэторий урмэреск жокул товарэшилор сэй. Ын легэтурэ ку аста ефуртул физиоложик ал партичипанцилор ла жок ну есте маре.

Жокул контрибуе ла дезволтаря дибэчией ши витезей ын мишкэрь.

## ПРОВОКАРЯ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну сете невое де инвентар.

Прегэтиря. Пе доуэ пэрць опусе але теренулуй се траг линииле орашелор. Дистанца динтре ораше 20—40 де пашь. Се алег дой кэпитань. Чейлалць жукэторь се ымпарт ын доуэ екипе егале ла нумэр ши дупэ путере. О екипэ се алиниязэ ын фланк дупэ линия унуй ораш, алта — песте линия челуйлалт ораш. Кэпитаний траг ла сорць, каре екипэ сэ ынчапэ жокул.

Дескриеря жокулуй. Кэпитанул екипей, каре ынчепе жокул, тримите ун жукэтор ын орашул алтей екипе, партичипанций кэрея ынтинд мыниле

дрепте ынаинте, ку палмеле ын сус. Жукэторул тримис кямэ сэ се ынтракэ ла фугэ пе вре-ун жукэтор: ел се атинже де палмеле жукэторилор, ши де чине се ва атинже а трея оарэ, ачела есте провокат. Дупэ а трея атинжере жукэторул фуже ынапой, яр чел провокат ыл принде пе жукэтор, стэруинду-се сэ-л атингэ пынэ ла линия орашулуй. Дакэ жукэторул есте принс, атунч ел каде призониер. Дакэ жукэторул ну есте принс, дин контра, жукэторул провокат девиие призониер.

Дупэ аста кэпитанул екипей опусе тримите ун жукэтор сэ провоаче. Ачест жукэтор прочедязэ ла фел, ка ши примул ши а. м. д.

Партичипанций фиекэрей екипе се стэруе сэ ну кадэ призониерь ши сэшь салвезе жукэторул дин каптивитате. Ей се стэруе сэ-л провоаче пе жукэторул екипей опусе, ла каре се афлэ призониерул. Дакэ жукэторул провокат ну-л поате принде пе адверсарул сэу, апой ел мерже ла ел призониер, яр призониерул сэу се ынтоарче ла локул луй. Дакэ ынсэ жукэторул провокат ыл ва принде, атунч ла ачест жукэтор вор фи дой призониерь. Ын фелул ачеста нумэрул жукэторилор ын екипе тот тимпул се скибэ. Кыштигэ екипа, ын каре спре сфыршитул тимпулуй стабилит (5—10 минуте) вор фи май мулць призониерь.

Регулиле. 1. Жукэторул провокэтор поате сэ атингэ палма ла унул, дой сау трей адверсарь дупэ апречиеря са, ынсэ нумайдекыт де трей орь, нумэрынд таре де фиекаре датэ. 2. Жукэторий ау вое сэ се атингэ нумай ку мына дряптэ, яр ынаинте се ынтинде нумай мына дряптэ (сау нумай стынга). 3. Призониерий сынт даторь сэ стее ын спателе жукэторулуй, каре й-а луат призониерь. 4. Призониерул поате фи салват. Пентру ачаста требуе сэ фие провокат жукэторул, ла каре се афлэ призониерул ши, дакэ чел провокат ва фи луат призониер, призониерул луй се елиберязэ ши се ынтоарче ын орашул сэу. Дакэ ла жукэторул провокат ау фост кыцьва призониерь, апой тоць се елиберязэ. 5. Дакэ а кэзут призониер кэпитанул, атунч пе ел ыл скимбэ чинева дин жукэторий екипей.

Индикаций методиче. Есте нечесар, ка ынвэцэторул сэ ымпартэ жуст пе жукэторь ын екипе, егале ну нумай дупэ нумэрул жукэторилор, дар ши

дупэ путериле лор. Афарэ де аста, ел требуе сэ урмэряскэ ка тоць жукэторий сэ фие ын ситуация провокаторулуй. Ла ынчепут, кынд ынкэ копий слаб ау ынсушит жокул, ынвэцэторул требуе сэ ле десчифрезе унеле деталей але тактичий жокулуй: сэ ле аминтяскэ деспре призоиерь, каре требуе салваць, сэ сфэтуяскэ сэ провоаче ла ынтречере ла фугэ жукэторий, егаль дупэ путере ши а. м. д. Десеорь се обсервэ, кэ жукэторий, темынду-се сэ ну фие провокаць, ласэ ын жос мыниле, кынд ый провоакэ: ынвэцэторул требуе сэ ле интерзикэ сэ факэ ачаста. Де асеменя е нечесар сэ урмэряскэ, ка провокаторул пентру евитаря гылчевий ши ыншелэчуний сэ нумере клар фиекаре ловитурэ. Фоарте ынсемнат есте де а алеже дрепт кэпитаний. Ку кэпитань бунь жокул трече фоарте актив, чинстит ши интересант. Ку кэпитань рэй ынсэ жокул есте ынсоцит де гылчевь ын время провокэрило, жукэторий сынт пущин активь ши копий перд интересул фацэ де жок.

Ачест жок контрибуе ла дезволтаря симцулуй приетенией ши куражулуй. Копий де мулте орь рискэ ку сине пентру а салва товарэший дин каптивитате. Апэрынд интереселе екипей лор, жукэторий требуе сэ ынвингэ нехотэрыря ши фрика ши сэ провоаче кыте одатэ пе жукэторь май путерничь пентру салваря призоиерило сэй. Ын ачест жок фиекэруй жукэтор и се да поснбилитатя сэ контрапунэ путериле сале путерило, товарэшило, провокынду-й ла ынтречере дупэ проприя дорннцэ. Ачестэ регулэ дезволтэ ла копий аутоапредиеря объективэ ши инициатива. Кэпитаний, тримицынду-й пе жукэторий лор сэ провоаче, цин конт де ымпрежурэриле креате ын жок, де путериле проприя ши путериле товарэшило, дау анумите сфатурь жукэторило тримишь. Тоате ачестя контрибуе ла едукаря капачитэций де организаре а екипей, рэспундериий пентру акциуниле проприя, инициативен ши истецимей ла копий. Мишкаря карактеристикэ ын жок есте фуга, алтернатэ ку репаус. Ачест жок, даторитэ структуриий сале пречисе ши регулило некомпликате, трече ушор ын вяца де тоате зилеле а копило.

## ЛУПТА КУКОШИЛОР

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Се десемнязэ пе тереи ун черк, ку ун диаметру де 2 метри. Тоць жукэторий се ашазэ ын журул черкулуй десемнат ла о дистанцэ де 2—3 м де ел. Дескриеря жокулуй. Дой дин партичипанций жокулуй (ла нумиря ынвэцэторулуй сау дин проприе доринцэ) ынтрэ ын мижлокул черкулуй, фиекаре стэ ынтр'ун пичор, алтул ыл ындоае, яр мыниле ле пун ла спате. Ла семнал ей («кукоший») ынчеп сэ ымпингэ унул пе алтул дин черк ку умерий ши торсул, стэруинду-се сэ ну се потикняскэ. Чине реушеште, ачела е сокотит бируитор. Дупэ аста ла мижлокул черкулуй трече урмэгоаря переке де кукошь ши а. м. д. Ачест жок поате фи петрекут ка ынтречеря ынтре доуэ екипе. Ын ачест каз жукэторий, ымпэрцинду-се ын доуэ екипе, тримит ун жукэтор дин фиекаре екипэ ын черк ла «луптэ» ку душманул. Ын ынкеере кыштигэ екипа, жукэторий кэрея ау рэмас бируиторь де ун нумэр май маре де орь.

Регулиле. 1. Дакэ жукэторул, афлынду-се ын черк, се потикнеште ку амбеле пичоаре, ел се сокоате бируит. 2. Дакэ ын тимпул ымпинжерий амындой жукэторь вор еши дин черк, нич унуя дин ей ну и се акордэ бируинца, яр ын локул лор вине урмэтоаря переке. 3. Де фиекаре датэ кукоший ынчеп лупта нумай дупэ семнал. 4. Ын тимпул жокулуй ну се поате сэ скоатэ мыниле де ла спате.

Индикаций методиче. Ын жокул «Лупта кукошилор» челор че се ынтрек ын черк ынвэцэторул поате сэ ле дее ши о алтэ позициие, ши ануме: амындой кукоший се ашазэ ын кирострий фацэ ын фацэ; пе суб женункь фиекаре трече ун бэц ну пря маре де 80—90 чм лунжине, яр ку мыниле купринде амбеле пичоаре ын аша фел, ка бэцул ку капетеле сале сэ фие ын ындоитура коателор. Ын ачастэ позициие кукошул есте комплект легат, ну се поате ридика, да поате фаче нумай мичь сэритурь ынаинте ши ынапой. Сарчина: сэ ымпингэ унул пе алтул прин пресиуне сау прин ловитура

умэрулуй. Ын ачест каз бируит се сокоате ачела, каре ва кэдя сау ва луа мыниле де ла женункь. Ачестэ методэ есте май компликатэ ши еа требуе апликатэ дупэ метода симплэ, дескрисэ май сус, ши нумай ку бэеций.

Дакэ сете ун нумэр маре де партичипанць е бине ка жокул сэ фие организат ын 2—3 черкурь де одатэ, пентру ка жукэторий сэ ну аштепте пря мулт рындул.

Есте бине ка ачест жок сэ фие петрекут ын тимпул лукрулуй де масэ ку копияй. Ын ачест каз перека поате фи скимбатэ ну де фиекаре датэ, да сэ фие лэсат бируиторул ын черк ши сэ фие кемат сэ лупте ку ел чине дореште. Пот фи стабилите премий пентру чей май бунь жукэторь, каре ау реушит сэ бируяскэ де 3—5 орь ла рынд.

Ачест жок контрибуе ла дезволтаря форцей, дибэчией ши истецимей. Ын жок се дезволтэ капачитатя де аутоапредиеря ши апредиеря обьективэ а путерий товарэшилор, прекум ши персеверенца ын чей че привештс атинжеря скопулуй.

Ын жокул пе екипе се дезволтэ симцул рэепундерий пентру проприул колектив, капачитатя де а ымпэрци путериле жукэтирилор ын екипэ.

Ын жок мишкэриле се алтернязэ ку одихна. Фиекаре партичипэ де доуэ-трей орь, рестул тимпулуй жукэторий урмэреск мерсул жокулуй.

## ЫМПИНЖЕ-Л ДИН ЧЕРК

(варианта жокулуй «Л упта кукошилор»)

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар.

Прегэтиря. Се десемнязэ ун черк ку диаметрул де 3 м. Тоць жукэторий, ымпэрцинду-се ын доуэ екипе егале дупэ путере, се алиниязэ ын фланкурь унул ын фаца алтуя ын афара черкулуй. Ын фиекаре екипэ се алеже ун кэпитан.

Дескриеря жокулуй. Дупэ сорць кэпитанул уней екипе тримите ун жукэтор (ла алежеря са) ын черк. Кэпитанул челейлалте екипе ын конформитате ку жукэторул ынтрат ын черк, тримите пе унул дин партичипанций екипей сале. Датория челор дин черк есте де а ымпинже

унул пе алтул, апликынд методеле, динаинте стабилите де ынвэцэтор. Чине дин ей реушеште, ачела кыштигэ ун пункт пентру екипа са. Дупэ аста се тримите ын черк жукэторул екипей, партичипантул кэрея а фост скос дин черк. Ла луптэ ку ел кэпитанул алтей екипе тримите жукэторул сэу ши а. м. д. Жокул се терминэ атунч, кынд тоць жукэторий вор партичипа ла луптэ. Бируитоаре се сокоате екипа, каре а кыштигат ун нумэр май маре де, пункте.

Регулиле. 1. Ымпинжеря дин черк жукэторий ау вое сэ ынчапэ нумай дупэ семналул ынвэцэторулуй. 2. Жукэторул а пердут дакэ а трекут линия черкулуй ку амбеле пичоаре. 3. Дакэ ын тимпул луптей амбий жукэторь ес дин черк, нимэнуй ну и се акордэ нич ун пункт. 4. Ымпинжеря поате фи ефектуатэ нумай прин методе стабилите: прин пресиуня ку умерий, прин ыншфэкэрь, прин луптэ.

Варианта («Фланкул контра фланкулуй»). Ымпэрцинду-се ын доуэ екипе жукэторий се алиниязэ ын фланкурь унул ын фаца алтуя ла о дистанцэ де 2 м. Ынтре фланкурь се траже аша нумита линиие мижлочие. Ла о дистанцэ де 5—8 м ын амбеле пэрць де ла линия мижлочие се траг доуэ линий — орашеле екипелор. Жукэторий ын фланкурь унеск мыниле прин метода стабилите (ынкручишынду-шь мыниле ын фацэ, пуынду-шь мыниле пе умерь, луынду-се де брац, унинду-шь мыниле ла спате).

Ла семналул ынвэцэторулуй фланкуриле ынаинтязэ унул контра алтуя ши ынчеп сэ ымпингэ унул пе алтул, фэрэ сэ-шь деспартэ мыниле, спре линия орашулуй, че се афлэ ын спателе адверсарулуй. Бируитоаре се сокоате екипа, каре ва скоате пе адверсар дин черк.

Регулиле. 1. Жукэторий ынчеп лупта нумай дупэ семнал, 2. Екипа ынаинтязэ ку тоатэ линия, де ачeya руперя фланкурилор се сокоате ка пердере а жокулуй, ши жокул се ынчепе де ла ынчепут. 3. Адверсарий се сокот респиншь спре ораш атунч, кынд тоць дин ей трек песте линия орашулуй лор.

Индикаций методиче. Ачссте жокурь пот фи петрекутге нумай ку бэеций. Де ла партичипанць се чере о супунере абсолютэ а регулилор.

Жокул требуе нумай декыт арбитраж жуст ши де стырпит азартул пря маре ши жокул брутал нечинстит.

Дистанца динтре линия мижлочие ши ораш поате фи мэритэ ши микшоратэ, циньнд сама де дезволтаря физикэ а жукэтор и лор.

Жокуриле «Ымпинже-л дин черк» ши «Фланкул контра фланкулуй» контрибуе ла дезволтаря форцей, резистенцей, дибэчией, персеверенцей, стэпынирий де сине. Ын ачесте жокурь елевий се депринд сэ коордонезе акциуниле комуне пентру атинжеря скопулуй. Де ла партичипанць се чере ындемынаре пентру организаря екипей ын жок. Жокуриле контрибуе ла едукаря симцулуй рэспундерий пентру проприул колектив, а ефартулуй констант кэтре цел ын акциунь, а спиритулуй де обсервацие.

## СЭРИТОРИЙ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала, коридорул. Ну есте невое де инвентар

Прегэтиря. Се маркязэ теренул пентру жок де мэриме апроксимативэ 8 x 8 м (дакэ сынт 40 де жукэторь). Дименсиуниле теренулуй пот фи май марь сау май мичь ын депенденцэ де нумэрул жукэторилор ши де дезволтаря лор физикэ. Пе о парте а луй се траже о линие а «касей» екипей «сэриторилор». Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Екипеле ышь алег кэпитаний. Ынтре кэпитань се траже ла сорць ку целул де а стабили каре екипэ требуе сэ фие сэриторь. Сэриторий се алиниязэ ын фланк лынгэ линия касей лор. Динтр'о парте а фланкулуй се ашазэ кэпитанул, ын чялалтэ се маркязэ локул пентру прициониерь. Чялалтэ екипэ — «алергэторий» — се ымпрэштие пе терен (пе кымп) ын кадрул границелор луй.

Дескриеря жокулуй. Кэпитанул сэриторилор тримите ун жукэтор дин екипа са ын кымп. Чел тримис есе пе кымп ынтр'ун пичор ши принде ын кымп пе жукэторий, каре фуг ын амбеле пичоаре. Кэпитанул ыл урмэреште пе сэритор ши песте 10—15 секунде ый стригэ «Акасэ!» сау дэ ун флуер де кемаре (дупэ ынцележере). Ла семнал сэриторул се ынтоарче ла локул сэу яр ын локул луй ын кымп есе урмэторул жукэтор, каре-й ла рынд сау чел

нумит де кэпитан. Ши астфел сэриторий се скимбэ мереу дупэ ындрумаря кэпитанулуй. Жукэторий приншь мерг прициониерь ла сэриторь. Жокул се терминэ атунч, кынд тоць жукэторий ын кымп вор фи приншь. Дупэ аста екипеле ышь скимбэ ролуриле. Екипа, каре а реушит ынтр'ун тимп май скурт сэ-й приндэ пе тоць жукэторий ын кымп, се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Сэриторул есе пе кымп нумай атунч, кынд премергэторул сэу се ынтоарче ла ел акасэ. 2. Сэриторий есе пе кымп ла ординул кэпитанулуй. 3. Жукэторий приншь плякэ прициониерь ши се афлэ аколо пынэ ла терминаря жокулуй. 4. Се интерзиче ка жукэторий сэ фугэ песте границеле теренулуй. Чел де трече граница с сокотит прициониер. 5. Дакэ сэриторул. афлынду-се ын кымп, с'а потикнит сау саре ын алт пичор, ел се ынтоарче акасэ. 6. Дакэ тоць сэриторий ау ешит ын кымп, яр алергэторий ау рэмас ынкэ неприншь, ей кондук жокул а доуа ши а трея оарэ, пынэ кынд ну-й принд пе тоць. Кэпитанул сэриторилор принде ши ел пе сэриторь, ешинд кыте одатэ пе кымп.

Индикаций методиче. Десеорь сэриторий, нецинынд самэ де проприиле путерь, се ласэ атрашь де приндере ши се супраынкаркэ физик песте мэсурэ. Ын ачесте казурь ынвэцэторул требуе сэ-л сфэтуяскэ пе кэпитан деспре нечеситатя де а рекема пе асеменя сэритор акасэ. Пентру ка тоць сэриторий сэ партичипе ла приндере, чел май нимерит есте де а стабили о сукчесивитате а еширий лор пе кымп. Ла ынчепутул жокулуй се рекомандэ де а да друмул ын кымп жукэторилор май слабь, деоарече, кынд. сынт мулць алергэторь, ей пот фи приншь май ушор. Ынвэцэторул требуе сэ суправегезе, ка пе кымп сэ ну ясэ дой сэриторь, чея че дес се ынтымплэ, кынд жукэторий сынт нерэбдэторь, яр кэпитанул е фэрэ експериенцэ ши ну поате стабили о ордине кувенитэ. Авынд ын ведере, кэ сэриторий обосеск таре ын тимпул приндерий, ынвэцэторул требуе сэ детермине дименсиуниле кымпулуй ын кореспундере ку путериле жукэторилор: ку кыт май пущин резистенць сынт копий, ку атыт май мик требуе сэ фие теренул пентру жок. Жукэторий пот жука ну пынэ ла сфыршитул приндерий тутурор жукэторилор пе кымп, чи сэ стабилиаскэ тимпул пентру жокул фиекэрей екипе (апроксиматив 4—5

минуте). Ын ачест каз кыштигэ екипа, каре реушеште ын тимпул стабилит сэ приндэ ун нумэр маре де алергэторь.

Жокул контрибуе ла дезволтаря атенцией, истецимей, куражулуй ла копий. Ын прочесул жокулуй ла копий се едукэ симцул приетенией, а рэспундерий де екипэ, супунеря интереселор персонале сарчинилор колективулуй ши деприндериле организаториче. Жокул ажутэ ла едукаря резистенцей, витезей ын мишкэрь. Жокул чере де ла партичипанць спирт де обсервацие ши витезэ де ориентаре.

## ВЫНЭТОРИЙ ШИ РАЦЕЛЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Пентру жок е невое де о минже (де баскетбол сау волейбол).

Прегэтирл. Жукэторий се ымпарт ын доузэ екипе: ын «вынэторь» ши «раце». Вынэторий се ашазэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе унул де алтул. Пе подя, ла пичоареле вынэторилор се десемнязэ ун черк маре ку диаметрул де 5—10 метри, (мэриря луй депинде де нумэрул ши путериле жукэторилор). Рацеле окупэ локул ынунтрул черкулуй.

Ын мыниле унуя дин вынэторь се афлэ минжя,

Дескриеря жокулуй. Вынэторий, фэрэ сэ ынтре ын черк, арункэ ку минжя ын раце. Атинсэ де минже, раца «ымпушкатэ» есе дин жок. Рацеле, салвынду-се де минже, фуг ши сар ынунтрул черкулуй. Вынэторий арункэ минжя унул алтуя, пасязэ ку целул, ка ла ун момент неаштептат пентру раце сэ арунче ку минжя ын еле. Жокул континуэ пынэ атунч, кынд вор фи ымпушкате тоате рацеле, дупэ че екипеле ышь скимбэ локул ши денумиря. Кыштигэ екипа де вынэторь, каре прима а ымпушкат тоате рацеле.

Регулиле. Вынэторий н'ау вое сэ трякэ песте линия черкулуй; нимериря ын цинтэ а жукэторилор, каре ау трекут черкул, ну се еа ын консидерацие. 2. Жукэторий ау вое сэ ловяскэ минжя ын орьче парте а корпусулуй, афарэ де кап. 3. Ловиря рацелор ку минжя, че а сэрит де ла пэмынт сау подя, ну се еа ын сокотялэ. 4. Рацеле ымпушкате ну яу парте ун тимп оарекаре ла жок, пынэ кынд ну вор фи принсе тоате рацеле ши ва

авя лок скимбаря екипелор.

Индикаций методиче. Жукэторий, каре екзекутэ ролул вынэторилор, требуе сэ поседе коордонанцэ де акциунь ку минжя ши сэ арунче минжя ку дибэчие, пентру а гэси ун момент кыт май приелник пентру нимериря ын раце. Пасаря минжий прегэтеште пе копий пентру жокурь май компликате ши sportive ку минжя.

Кыте одатэ жокул се петрече ку ун маре нумэр де копий, ын ынкэперя, унде ну се поате десемна черкул. Атунч поате фи петрекут пущин алтфел: тоць жукэторий се ымпарт ын, группе кыте 5—6 оамень. Фиекаре екипэ пе рынд екзекутэ ролул де раце. Кыштигэ ачя екипэ, каре а путут сэ се цинэ май мулт тимп ын черк. Ачастэ методэ се апликэ май дес ла лекцииле де екзерчидий физиче ын салэ, кынд партичипэ тоатэ класа (40 де оамень). Дакэ пе ферестре ну сынт пласе, се ынцелег ка жукэторий сэ ымпуште ын раце нумай пынэ ла женункь; дакэ жукэторул нимереште ку минжя май сус де женункь, ловитура ну се сокоате. Рацелор се дэ вое, салвынду-се де минже, сэ се апере ку мыниле. Ачастэ варианта се апликэ пентру екзекутаря жокулуй прима датэ, кынд копий ынкэ ну л-ау ынсушит, прекум ши атунч, кынд жукэторий сынт пущинь ши черкул пентру жок есте мик.

Ын сала стрымтэ вынэторий се аранжазэ пе доуэ пэрць опусе але сэлий, яр рацеле — ын коридорул ларг динтре ей.

Ын ачест жок се перфекционязэ деприндерице де арункаре ын цинта мобилэ, де арункаре ши приндере а минжий. Ын тимпул жокулуй ла копий се дезволтэ индепенденца ши инициатива. Жокул контрибуе ла едукаря симцулуй приетенией, а капачитэций де аутоапредиеря ши апредиеря обьективэ а путерилор товарэшилор. Жукэторий, каре екзекутэ ролул рацелор требуе сэ поседе хотэрыре, вынэторий — ынкредере ын проприиле путерь.

Жокул контрибуе ла дезволтаря дибэчией ши витезей ын акциунь.

## ЕСТАФЕТА КУ ЕЛЕМЕНТЕ ДЕ ВОЛЕЙБОЛ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Пентру жок е невое де доуэ

минжъ де волейбол.

Прегэтиря. Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ се алиниязэ ын колоанэ кыте дой. Екипеле се аранжазэ паралел ла о дистанцэ де 3—4 м. Ын фаца колоанелор се фаче о линие де старт. Ла дистанца де 8—15 м де линия де старт (ын депенденцэ де дименсиуниле теренулуй де жок, прекум ши де прегэтиря физикэ а жукэторилор) се пун супортурь (сау алте объекте) ын фаца фиекэрей екипе.

Перекиле, че стау ын капул колоанелор, примеск кыте о минже де волейбол.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй примеле перекь фуг ынаинте, пасынд минжя унул алтуя ын аер пынэ ла супортул лор, ыл ынконжоарэ ши се ынторк ынапой, континуинд сэ пасезе минжя унул алтуя. Ажугынд ла линия инициалэ (де старт) ей пасязэ минжя урмэтоарей перекь, че стэ прима ын колоанэ, каре ла фел ка ши прима, фуже пынэ ла супорт ши ынапой, пасынд ын мерс минжя унул алтуя, ши, ынторкынду-се, пасязэ минжя урмэтоарей перекь ши а. м. д. Перекиле, че се ынторк, окупэ локул ла коада колоанелор лор, Жокул континуэ пынэ атунч, кынд тоате перекиле вор луа парте ла фугэ ку пасаря минжий. Екипа, тоате перекиле кэрея ау реушит ынаинтя алтора сэ екзекуте ачастэ ынсэрчинаре, респектынд регулиле, се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Минжя ын тимпул алергэрий требуе пасатэ унул алтуя, да нич де кум арункатэ. Минжя поате фи принсэ нумай де перекия, каре ынчепе жокул. 2. Дакэ минжя ын тимпул пасэрий а кэзут, жукэторул, каре а адмис ачаста, е датор с'о ридиче ши сэ континуе с'о пасезе партенерулуй ши сэ алерже. 3. Урмэтоаря переке аре вое сэ пасезе минжя нумай атунч, кынд жукэторий ажунг ла линия инициалэ. 4. Пентру грешель се дау пункте де педяпсэ. 5. Бируитоаре се сокоате екипа, тоате перекиле а кэрея ау екзекутат ынсэрчинаря ши каре н'аре нич ун пункт де педяпсэ.

Варианта. Жукэторий се алиниязэ ка ши ын жокул «Естафета де ынтымпинаре». Дистанца динтре жумэтэциле де колоанэ требуе сэ фие де 4—5 м. Жукэторий че стау ын фацэ (ын прима жумэтате а колоаней) ау кыте о

минже де волейбол.

Ла команда ей арункэ ши пасязэ минжя ын дирекция жумэтэций а доуа а проприей колоане, унде жукэторий дин фацэ пасязэ прин аер минжя ынапой ла прима жумэтате а колоаней. Жукэторий, каре пасязэ минжя трек ла коада колоаней; астфел, де фиекаре датэ пасязэ минжя ун ноу жукэтор, че се афлэ ын фацэ. Жокул се терминэ атунч, кынд тоць жукэторий ау луат парте ла пасаря минжий. Кыштигэ екипа, каре а реушит сэ екзекуте ынсэрчинаря ынаинтя алтея. Ын ачест жок, дакэ жукэторул че стэ ын фацэ н'а реушит сэ пасезе минжя ши а адмис кэдеря ей, ел е датор с'о ридиче, сэ винэ ла линия инициалэ ши, арункынд-о ын сус с'о пасезе ын дирекция жумэтэций а доуа а колоаней сале.

Ын жок ынтре жумэтэциле колоанелор поате фи ынтинсэ о пласэ де волейбол, ши атунч минжя се пасязэ песте ачастэ пласэ.

#### ЕСТАФЕТА КУ ЕЛЕМЕНТЕ ДЕ БАСКЕТБОЛ.

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Пентру жок е невое де доуэ минжь де баскетбол.

Прегэтиря. Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале ши се алиниязэ фиекаре ын колоанэ кыте унул ла о дистанцэ де 2—3м уна де алта. Ын фаца жукэторилор, че стау примий се траже линия инициалэ. Ла о дистанцэ де 8—15 м де линия инициалэ ын фаца фиекэрей колоане се пун супортурь (сау се ынфиг ын пэмынт беце, стегулеце). Жукэторий, че стау примий ын колоанэ примеск кыте о минже де баскетбол.

Дескриеря жокулуй. Ла семналул ынвэцэторулуй, примий жукэторь ку миижя аляргэ ынаинте спре супортуриле лор, ловинд минжя де пэмынт, фиекаре ынконжоарэ супортул сэу ши се ынтоарче ынапой, континуынд сэ ловяскэ минжя де пэмынт. ку 2—3 м пынэ ла колоанэ, ей пасязэ минжя урмэторилор жукэторь, че стау примий, каре екзекутэ ачеш ынсэрчинаре ши а. м. д., пынэ кынд тоць жукэторий вор луа парте ла алергэрь. ловинд минжя де пэмынт. Жукэторий ынторшь окупэ локул ла коада колоанелор сале. Бируитоаре е сокотитэ екипа, каре а терминат прима алергэриле, респектынд регулиле, превэзуте де жок.

Регулиле. 1. Жукэторий н'ау вое сэ трякэ линия инициалэ, пынэ ну атинг ку мына минжя, примитэ де ла жукэторул, че се ынтоарче. 2. Н'ау вое сэ фугэ ку минжя ын мынэ. 3. Кынд чел че ынчепе жокул ва принде минжя де ла ултимул жукэтор ал екипей, ел ридикэ мыниле ку минжя ын сус. 4. Пентру грешель се дау пункте де педяпсэ.

Прима варианта. Алинiera жукэторилор сете ачешь, ка ши ла естафета антериоарэ. Ла о дистанцэ де 10—15 м де ла линия инициалэ се траже линия финалэ.

Ынсэрчинаре: примий жукэторь дупэ командэ, фуг ку минжя, ловинд-о де пэмынт, пынэ ла линия финалэ ши де аколо о арункэ ын дирекция екипей лор умрэторилор жукэторь, че стау примий, яр ей рэмын ын партя опусэ. Принзынд минжя, жукэторул умрэтор, че стэ ын фацэ, аляргэ ку минжя пынэ ла линия финалэ, ши о арункэ де аколо умрэторулуй жукэтор, че стэ примул ын колоана са ши а. м. д. Фиекаре жукэтор ажунс ла линия финалэ, рэмыне аколо, трекунд ынтр'о парте. Жокул се термина атунч, кынд ултимул жукэтор дин екипэ ва вени ку минжя ла линия инициалэ ши о ва да жукэторулуй, каре а ынчепут жокул. Кыштигэ екипа, каре а екзекутат ынсэрчинаря ынаинтя алтея.

А доуэ вариантэ. Ачастэ вариантэ поате фи петрекутэ нумай пе теренул де баскетбол аменажат. Колоанеле се алиниязэ пе доуэ пэрць але теренулуй ла лииииле фронтале ку фаца спре паноул, че се афлэ пе чялалтэ парте. Ын фаца колоанелор се траг линий де старт. Линие де старт поате серви линия фронталэ. Кэпитанилор колоанелор ли се дэ кыте о минже де баскетбол.

Ла семнал кэпитаний ловеск минжя де пэмынт ши о дук ловинд-о ку мына дряптэ сау стынгэ пынэ ла кошул дин партя опусэ, ын каре се ши стэруе с'о арунче. Дакэ ау нимерит ын кош ей дук минжя, ловинд-о де пэмынт, ынапой ла линия де старт, унде о трансмит умрэторилор жукэторь дин екипа лор, окупынд апой локул ын спателе ултимулуй жукэтор дин екипа лор. Чей че ау примит минжя екзекутэ ачешь ынсэрчинаре, пынэ кынд ну вор коцдуче минжя тоць жукэторий.

Ын виитор жокул поате фи компликат. Ын каля жукэторилор се пун обстаколе (супортурь, скауне). Жукэторул че кондуче минжя е датор сэ трякэ принтре обстаколе, ынчепынд ку партя екстериоарэ а примулуй. Жокул поате фи компликат, дынд вое жукэторилор сэ ловяскэ минжя нумай ку о мынэ, ку дряпта сау ку стынга (аста е ши май греу).

Индикаций методиче. Ын жокурнле-естафете пот фи ынтродусе диферите ынсэрчинэрь, ку целул де а ынтэри ши а десэрвырши диферите деприндерь ши калитэць, нечесаре жокурилор sportive. Май сус сынт дескрисе жокуриле, ка екземплу де креаре а естафетелор. Ын ачесте естафете ынвэцэторул требуе сэ урмэряскэ екзекутаря дряптэ а ынсэрчинэрилор. Ла тотализаре ынвэцэторул требуе сэ айбэ ын ведере калитатя екзекутэрънй ынсэрчннэрий. Ачесте жокурь дау ынвэцэторулуй путинца сэ дезвэлуе ла жукэторь техника мынуирий минжий, грешелиле ши инекзактитэциле ши сэ ындрепте ачесте грешель.

Ын ачесте жокурь се перфекционязэ ши се ынтэреск деприндериле мынуирий минжий, нечесаре жокурилор sportive де волейбол ши баскетбол. Ачесте жокурь контрибуе ла дезволтаря атенцией, реакцией, ынкредерий ын проприиле путерь, дибэчий ши витезей акциуий.

### ЕСТАФЕТА КУ ЕЛЕМЕНТЕ ДЕ ФОТБАЛ

Локул ши инвентарул. Жокул поате фи петрекут нумай пе ун терен ну май мик де 8x20 м. Пентру жок е невое де доуэ минжь де фотбал.

Прегэтиря. Жукэторий се ымпарт ыш доуэ екипе егале ши-шь алег кыте ун капитан. Фиекаре екипэ се алнниязэ ын колоанэ кыте унул. Екипеле окупэ позиций паралеле. Дистанца динтре еле требуе сэ ну фие май микэ де 3 м. Ын фаца жукэторилор, че стау примий ын колоанэ (кэпитаний), се траже о линии де старт. Ла дистанца де 20—50 м де ла линия де старт се пун доуэ супортурь (скаунь), ын фаца фиекэрей колоане. Ын фаца фиекэруй капитан пе линия де старт се пуне кыте о минже де фотбал. (Дакэ липсеск минжь де фотбал еле пот фи ынлокуите ку челе де баскетбол.)

Дескриеря жокулуй. Ла семналул стабилит де ынвэцэтор кэпитаний

ловеск минжя ку пичорул ши о дук пе пэмынт пынэ ла супортул лор, ыл ынконжоарэ, лэсынду-л ын стынга лор, ши се ынторк ынапой, ловинд минжя ку пичорул. Апропиинду-се де проприиле екипе, ей трансмит минжя ку пичорул урмэторилор жукэторь, че стау ын фацэ, ши каре фак ачелаш лукру ши а. м. д. Жукэторул ынторс се ашазэ ла коада колоаней сале. Жокул континуэ пынэ атунч, кынд тоць жукэторий вор дуче минжя ку пичорул пынэ ла супорт ши ынапой. Кынд минжя ажунже дин ноу ла капитан, ел, приминд-о, о я ын мынь ши о ридикэ ын сус. Екипа, каре а терминат прима жокул се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Жокул се ынчепе нумай дупэ семналул стабилит де ынвэцэтор. 2. Жукэторул, каре примеште минжя, н'аре вое сэ трякэ песте линия де старт пынэ ну примеште минжя пе жос. 3. Ын тимпул мынэрий минжий пе пэмынт еа поате фи ловитэ пе рынд ку пичорул дрепт ши ку чел стынг. 4. Жукэторул, каре а скэпат минжя е датор со ынтоаркэ ку пичорул ла лок ши сэ континуе де а о мына. 5. Жукэторул аре вое сэ ынконжоаре супортул нумай динтр'о парте, дупэ регула стабилитэ. 6. Ынторкынду-се ынапой, жукэторул трече прин партя стынгэ а колоаней сале.

Индикаций методиче. Жокул поате фи компликат, пунынд ын каля мынэрий минжий обстаколе (супортурь, стегулеце). Ын ачест каз жукэторул, каре мынэ минжя, требуе сэ трякэ принтре обстаколе, ынчепынд де ла партя екстериоарэ а примулуй дин еле. Жокул поате фи компликат, адмицынд мынаря минжий нумай ку ун пичор, — ку пичорул дрепт сау стынг. Челелалте индикаций сынт ла фел, ка ши ын жокуруле премергэтоаре.

Ынсемнэтатя педагожикэ а жокулуй есте ачеш, ка ши ын естафета пречедентэ, нумай кэ ын ачест жок се перфскционязэ деприндеря де а жука ку пичорул, деприндеря, нечесарэ пентру фотбал.

#### ДУЕЛУЛ.

Локул ши инвентарул. Теренул, сала (ку дименсиуниле де 6x12 м). Пентру жок е невое де о минже де баскетбол (еа поате фи скимбатэ ку чя

де волейбол).

Прегэтиря. Ын мижлокул теренулуй се траже о линии, каре ымпарте теренул ын доуэ жумэтэць егале. Пе доуэ маржинь опусе але теренулуй, паралел линией мижлочий, се траг линиеле «каптивитэций». Дистанца динтре линия мижлоchie ши линия каптивитэций есте де 10—30 де пашь. Дин пэрць теренул де жок есте маркат де асеменя ку линий. Лэцимя теренулуй есте апроксиматив де 10—15 пашь.

Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ се ашазэ либер пе кымпул сэу де ла линия мижлоchie пынэ ла линия каптивитэций.

Дескриеря жокулуй. Ынвэцэторул арункэ минжя ын чёнтру. Ынчепе екипа, пе партя кэрея ва нимери минжя. Жокул констэ ын урмэтоареле: жукэторий уней екипе се стэруе сэ ловяскэ ку минжя пе тоць жукэторий челейлалте екипе.

Жукэторий ловиць плякэ песте линия каптивитэций ын екипа адверсарэ. Кыштигэ екипа, каре ва лови май репедэ пе тоць адверсарий сэй. Се поате жука ун тимп анумит (10—15 мин.), дупэ че се нумэрэ жукэторий ын фиекаре екипэ; ын каре дин еле вор фи май мулць, ачя екипэ се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Жукэторий н'ау дрептул сэ трякэ линия мижлоchie де пе кымпул адверсарилор. 2. Жукэторий ау вое сэ ловяскэ ку минжя ын торс, афарэ де кап. 3. Дакэ жукэторул принде минжя дин збор, ел ну се сокоате ловит. Дакэ ынсэ ел а ынчеркат с-о приндэ, ынсэ н'а путут сэ цинэ минжя, ел се сокоате ловит. 4. Дакэ минжя ну есте принсэ, дар респинсэ ши принсэ, де алт жукэтор, чел че н-а принс минжя е сокотит салват ши рэмынс ын жок. 5. Атинжеря ку минжя, каре с'а ловит де пэмынт, ну се сокоате. 6. Ну се адмите ка жукэторий сэ алерже ку минжя ши с'о цинэ мулт ын мынь, ын казул уней асеменя кэлкэрь де регуль минжя трече ла чялалтэ екипэ. Жукэторий ау вое сэ мяргэ ку минжя нумай ловинд-о ку мыниле де пэмынт. 7. Призониерий пот фи салваць. Пентру аста требуе де арункат минжя призониерулуй ын аша фел, ка ел с'о приндэ ын аер, фэрэ сэ ясэ песте линия каптивитэций. Дакэ ел реушеште, призониерул се со-

коате елиберат ши се ынтоарче пе кымпул сэу. Дакэ ынсэ прициониерул а принс минжя дупэ че еа с'а атинс де вре-ун жукэтор сау объект оарекаре, ел ну се сокоате салват ши арункэ минжя жукэторилор сэй. 8. Дакэ минжя а кэзут песте линия каптивитэций прициониерий о арункэ ын дирекция екипей лор, яр дакэ ей ну сынт, минжя о я орьче жукэтор ал екипей дате.

Индикаций методиче. Пентру ачест жок е бине ка жукэторий сэ фие ымпэрциць ын екипе егале ну нумай ла нумэр, дар ши дупэ путерь.

Ынвэцэторул ын тимпул ынвэцэрий жокулуй е датор сэ суправегезе, ка сэ фие май пущин жок персонал, ши май мулт чел колектив; сэ арэте, кэ прициониерий требуеск салваць ши ынтродушь ын жок; сэ сублиниезе супериоритатя жокулуй координат.

Ел требуе сэ сусцинэ екипа, ын каре рэмын пущинь жукэторь, сэ-й ынкуражезе, деоарече куражул ши ынкредеря ын бируинцэ, персеверенца ын атинжеря целулуй ын жок, жокул колектив бун пот скимба резултатале.

Дакэ жокул аре лок ынтр'о салэ микэ, унде ну-с пласе ла ферестре, ын жок поате фи ынтродусэ кондиция - а лови нумай песте пичоаре, нумай пынэ ла женункь.

Дакэ жокул се петрече пентру прима датэ поате сэ ну фие ынтродусе тоате регулиле де одатэ, чи а ле ынтродуче трептат ла репетаря жокулуй.

Се рекомандэ, ка ынвэцэторул сэ лэмурыскэ кэпитанилор, кум е май дрепт сэ кондукэ жокул екипелор лор.

Ын ачест жок тоць партичипанций сынт активь. Жокул контрибуе ла дезволтаря симцулуй приетенией (салваря товарэшулуй, ынцележере ын жок ку скопул де а прими о уникэ хотэрыре, сусцинеря товарэшилор).

Жокул контрибуе ла едукаря хотэрырий, инжениозитэций, реакцией, дибэчией ши витезей ын акциунь. Ын жок се перфекционязэ ши се ынтэреск деприндериле мынуирий минжий, нечесаре ын виитор пентру жокуруиле sportive ку минжя.

## ОРАШ ДУПЭ ОРАШ.

Локул ши инвентарул. Теренул, о салэ маре. Лапта ши о

минже микэ.

Прегэтиря. Дименсиуниле кымпулуй де ла 10x10 пынэ ла 20x20 м. Пе патру пэрць але теренулуй се маркязэ 4 ораше; трей дин еле де мэрымя 2x2 м, яр ал патруля, принципалул — 4x4 м. Пентру жок е невое де о лапта ши о минже ку ун диаметру де 4—5 чм. Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ ышь алеже кэпитанул сэу.

Дескриеря жокулуй. Екипеле траг ла сорць, каре дин еле сэ арунче минжя. Екипа, каре ынчепе, луынд лапта ши минжя, плякэ ын орашул принципал. Ачастэ екипэ се нумеште «екипэ че сервеште». Чялалтэ екипэ се ашазэ пе тот кымпул де жок ынтре ораше ши дупэ эле. Кэпитанул екипей че сервеште, стабилеште ын екипа са рындул, чине дупэ чине сэ сервяскэ. Жукэторул нумит примул я лаптауа ши се ашазэ пе линия дин фацэ а орашулуй ын фаца кэпитанулуй. Кэпитанул арункэ минжя ын сус, яр жукэторул о ловеште ку лапта ын аша фел, ка минжя сэ збоаре кыт май сус ши кыт май департе ын кымп. Дакэ ловитура а фост бунэ, ши ел поате конта, кэ минжя ва збура департе, жукэторул, каре а ловит минжя аляргэ ын орашул май апропийт, апой, дакэ доведеште ын ал дойля, ын ал трейля ши ынапой ын орашул принципал. Дакэ ынсэ жукэторул ва лови минжя слаб ши ва ведя, кэ еа ну ва збура департе, ел поате сэ ну фугэ де лок дин орашул принципал, сау сэ фугэ нумай ын орашул май апропийт ши аколо сэ аштепте урмэтоаря ловитурэ, пентру ка сэ фугэ прин урмэтоареле ораше ши сэ се ынтоаркэ ын орашул принципал. Жукэторий де пе кымп се стэруе «сэ приндэ лумынаря» сау сэ приндэ минжя ши сэ нимеряскэ ку еа ын жукэторул, че фуже дин ораш ын ораш.

Дакэ ей вор реуши сэ «приндэ лумынаря» сау сэ нимеряскэ ку минжя ын жукэторул алергэтор ей ышь скимбэ локул ку «екипа че сервеште», дакэ ну, апой бате минжя ын кымп урмэторул жукэтор, апой ал трейля ши а. м. д. Фиекаре жукэтор, каре а ловит минжя се стэруе сэ трякэ прин тоате орашеле ши сэ се ынтоаркэ ын орашул принципал, фэрэ сэ фие атинс де минже. Фиекаре жукэтор, каре а трекут прин тоате орашеле ши Са ынторс ын орашул принципал, кыштигэ ун пункт пентру екипа са ши аре

дрептул сэ ловяскэ дин ноу минжя. Ынвэцэторул нотязэ пунктеле кыштигате де фиекаре екипэ. Прин урмаре, целул жокулуй: дин партя екипей че сервеште — сэ ловяскэ минжя де фиекаре датэ кыт се поате май департе ши май таре, пентру ка сэ реушаскэ сэ трякэ прин тоате орашеле; дин партя екипей че се афлэ пе кымп, — «сэ приндэ лумынаря» сау сэ атингэ не адверсарул, че фуже. Ын прочесул жокулуй екипеле ышь скимбэ локуриле де кытева орь, пынэ кынд уна дин екипе ну ва кэпэта нумэрул стабилит де пункте.

Копий пот жука ун тимп стабилит, дупэ ачея се фаче сокотяла пунктелор. Кыштигэтоаре се сокоате екипа, каре а кэпэат ун нумэр май маре де пункте.

Регулиле. 1. Жукэторул аре дрептул сэ фугэ динтр'ун ораш ын алтул нумай атунч, кынд минжя се афлэ пе кымп. 2. Ынтр'ун ораш се пот аскунде кыцьва жукэторь. 3. Кэпитанул екипей аре дрептул сэ батэ минжя де трей орь ла рынд. Тоць чейлалць жукэторь ау дрептул сэ ловяскэ о сингурэ датэ. 4. Чел че н'а нимерит ын минже, н'аре дрептул сэ фугэ ын ораше. Ел поате сэ алерже. кынд аре сэ ловяскэ минжя бине а доуа оарэ. 5. Дакэ кэпитанул а рэмас сингур ын орашул принчипал, атунч луй ый «дэ» минжя чел май апропийат жукэтор дин кымп. 6. Жукэторий ау дрептул сэ фугэ динтр'ун ораш ын алтул пынэ атунч, кынд минжя ынкэ ну-й арункатэ де пе кымп ынапой ын орашул принчипал. 7. Екипеле ышь скимбэ локуриле ши функциуниле ын урмэтоареле казурь: а) дакэ чинева дин жукэторий че сервеек сынт ловнць ку минжя ын кымп ын тимпул алергэрий; б) дакэ-й принсэ «лумынаря», адикэ дакэ минжя, тримисэ дин ораш, е принсэ ын збор; в) дакэ екипа че сервеште н'аре ын орашул принчилал нич ун жукэтор, каре ар авя дрептул сэ ловяскэ минжя. 8. Ла скимбаре жукэторий екипей че сервеште окупэ ачеле ораше, ын каре ау фост ей ын жокул anteriор ын тимпул ловирий де кэтре ей а минжий. 9. Жокул се терминэ атунч, кынд есте кыштигат ун нумэр стабилит де пункте сау кынд а трекут тимпул стабилит пентру жок (15—20 мин.).

Индикаций методиче. Ынвэцэторул сау арбитрул е датор нумайдекыт сэ ынскрие пунктеле кыштигате. Ла фиекаре скимбаре а локурилор де кэтре екипе есте нечесар, ка ынвэцэторул (арбитрул) сэ пропунэ жукэторилор сэ цинэ минте локуриле алергэрий лор ын ултимул момент, ынаинте де скимб ын аша фел, ка жукэторий сэ окупе дрепт позицииле де плекаре кэтре моментул ноулуй скимб.

Ла ынчепут ынвэцэторул требуе сэ рекоманде, ка сэ се дее друмул ын кымп жукэторилор май слабь ын аша фел, ка жукэторий май путерничь сэ-й поатэ салва ын каз де инсукчес.

Ла ынвэцэря жокулуй ну требуе сэ дэм тоате регулиле де одатэ, дар май бине ын прочесул ынсуширий жокулуй сэ-л комплектэм трептат ку регуль. Жокул «Ораш дупэ ораш» е май симплу ка «лапта русэ» ши се рекомандэ сэ фие дат май ышаин-те. Афарэ де аста, ел поате фи петрекут ынтр'о салэ маре, чея че-й импособил пемтру лапта русэ. Ачест жок поате фи фолосит ши ла лекцииле де екзерчиций физиче, ку кондиция де а лимита тимпул пептру жок (10—12 мин.) ши ын принчипал ын тимпул ын афарэ де класэ, кынд се поате жука пентру ун нумэр стабилит де пункте, фэрэ а лимита жокул ын тимп.

Жокул «Ораш дупэ ораш» есте унул дин вариетэциле жокулуй ын лапта, ушор апликабил ын кондицииле школий. Ел контрибуе ла дезволтаря пречизией, витезей мишкэрий, дибэчий ши истецимей. Ел ажутэ ла дезволтаря симцулуй приетенией, рэспундерий ын фаца екипей пентру екзекутаря ынсэрчинэрий сале, дезволтэ капачитэциле де луптэ пентру оноаря проприулуй колектив. Ачест жок контрибуе ла дезволтаря деприндерилор организаториче (а искусницей ын чея че привеште ышпэрциря ролурилор ши даториилор ын екипэ, а искусницей де апречиере объективэ а ситуацией екипей сале ши а душманулуй ши де а луа хотэрырь кореспунзэтоаре). Жокул контрибуе ла перфекдионаря персонала ла фугэ, ла арункаря минжий ла дистанцэ ши ын цинта мобилэ.

## ЛАПТА РУСЭ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. О минже микэ ши лапта.

Прегэтиря. Пе о парте а теренулуй се траже линия «орашулуй», яр пе партя опусэ ла о дистанцэ де 40—60 де пашь пе линия «орашулуй» се траже линия «конулуй». Дакэ жокул се петрече пе ун терен ку ярбэ (пе шес), линииле «орашулуй» ши але «конулуй» пот фй маркате ку диферите объекте. Спациул динтре «ораш» ши «кон» се нумеште «кымп». Пентру жок е невое де лапта (ун бэц gros де 70—80 чм, лунжиме ку ун капэт аскуцит, пентру а фи май комод де цинут) ши о микэ минже. де каучук сау де кырпэ. Жукэторий алег дой кэпитань ши се ымпарт ын доуэ екипе егале.

Дупэ че жукэторий ау фост ымпэрциць ын екипе, се траже ла сорць, каре екипэ сэ жоаче ын кымп ши каре—ын ораш. Екипа, кэрея й-а кэзут ла сорць сэ жоаче ын кымп, се ашазэ пе тот кымпул, ла ынтымпларе, ку фаца спре линия «орашулуй». Чялалтэ екипэ се аранжазэ ын «ораш».

Дескриеря жокулуй. Кэпитанул екипей, че се афлэ ын ораш примеште лаптауа ши стабилеште рынд ынтре жукэторий сэй пентру ловиря минжий. Кэпитанул екипей дин кымп тримите пе унул дин жукэторий сэй ын ораш пентру сервирия минжий. Примул жукэтор дин рынд ал екипей орэшене я лаптауа ши окупэ позиция пе линия орашулуй. Чел че сервеште примеште о минже микэ, ши, стынд пе линия орашулуй, о арункэ, яр примул жукэтор о ловеште ку лаптауа ын аша фел, ка еа сэ збоаре кыт се поате май департе ын кымп. Дакэ ловитура ын минже а фост бунэ, ел аляргэ песте кымп пынэ ла кон ши ынапой, Дакэ ынсэ ловитура а фост слабэ ши минжя а кэзут апроапе, жукэторул рэмыне ын ораш ши аштяптэ урмэтоаря ловитурэ май реушитэ, шн нумай дупэ ачея аляргэ. Жукэторий дин кымп се стэруе сэ «приндэ лумынаря» (сэ приндэ минжя ын збор) сау сэ ридиче минжя де жос ши сэ ловяскэ ку еа ын чей че фуг. Дакэ чинева дин жукэторий кымпулуй реушеште сэ «приндэ лумынаря», апой ей тоць трек сэ жоаче ын ораш, яр екипа че а жукат, трече ын кымп. Дакэ ынсэ жукэторий дин кымп реушеск сэ атингэ ку минжя пе чинева дин чей че фуг, апой имедиат тоць фуг ын ораш, яр жукэторий дин ораш фуг репедэ ын кымп ши се стэруе сэ се

«рзбуне», адикэ еэ нимеряскэ ын чинева дин жукэторий, каре н'ау реушит сэ фугэ ын ораш. Дакэ реушеск сэ факэ ачаста, апой ей фуг дин ноу, кыт май репедэ ын ораш, яр дин ораш екипа фуже ын кымп ши ла фел се стэруе сэ се рзбуне. Ын фелул ачеста мерже лупта пентру стэпыниря орашулуй. Кынд о оарекаре екипэ, каре н'а фост ловитэ реушеште сэ се ынтэряскэ ын ораш, жокул континуэ май департе. Жокул н'аре ун сфыршит дефицит. Де обичей бируитоаре е сокотитэ екипа, каре реушеште май мулт тимп, декыт алта сэ се цинэ ын ораш.

Регулиле. 1. Жукэторий дин ораш ловеск минжя ын кымп ын ординя, стабилитэ де капитан. 2. Фиекаре жукэтор поате лови минжя нумай о сингурэ датэ, индиферент, дакэ а нимерит сау ну. Ел капэтэ дрептул ла ловитура урмэтоаре дупэ че ва алерга ла «кон» ши се ва ынтоарче ынапой ын ораш, фэрэ сэ фие атинс. Ынторкынду-се, ел окупэ рындул дупэ ултимул жукэтор дин ораш, каре ынкэ н'а ловит минжя. 3. Кэпитанул поате лови де трей орь ла рынд. Ел поате сэ фугэ дупэ фиекаре ловитурэ а са. 4. Чел че фуже есте датор сэ ласе лаптауа ын ораш, де алтфел ел е невоит сэ се ынтоаркэ ынапой ши сэ фугэ дин ноу. 5. А фужи пот кыцьва жукэторь де одатэ, че ау фэкут ловитурэ, дупэ о ловитурэ бунэ ши путерникэ. 6. Чел че сервеште аре де асеменя дрептул сэ ловяскэ ку минжя ын жукэторий че фуг, ка ши жукэторий, че се афлэ пе кымп, 7. Жукэторий ау вое сэ фугэ пынэ кынд минжя се афлэ ын афарэ де ораш.

Индикаций методиче. Ачест жок дупэ структура са есте комплекта ку ун маре нумэр де регуль, дар се ынсушеште де кэтре копий фоарте репедэ. Ел ну чере ун коидукэтор-арбитру спечиал. Ачест рол ыл екзекутэ де обичей дой кэпитань. Тактика жокулуй е перчепутэ де копий ну де одатэ, ынсэ трептат елевий ынчеп сэ ынцелягэ супериоритатя диферитор прочедее тактиче. Аша, де екземплу, о маре ынсемнэтате аре сукчисивитатя жукэторилор ла ловирия минжий; е бине, ка жукэторий слабь сэ фие тримишь примий, пентру ка жукэторий путерничь сэ-й поатэ салва. Чел май бине есте ка кэпитанул сэ ловяскэ минжя ултимул, пентру а фолоси супериоритатя са (трей ловитурь), ын казул, дакэ жукэторий луй с'ау рецинут

пе кон сау ын ораш. Ын ролул жукэторулуй че сервеште е бине сэ фие тримис чел май бун окитор, пентру ка ел сэ поатэ да ажутор екипей сале ын чея че привеште ловиря алергэторилор. О маре ынсемнэтате ла ловире аре жокул координат ши унит: жукэторул ну требуе сэ алерже сингур дупэ алергэтор, да сэ трансмитэ минжя ачелуй, каре-й май апроапе де алергэтор.

Лапта русэ есте ун жок народник.

Ачест жок аре о маре ынсемнэтате хижиеникэ. Ел поате фи петрекут нумай ла аер либер. Мишкэриле карактеристиче ын ел сынт алергэриле ши арункэриле, каре чер терен ларг. Ачест жок ажутэ ла дезволтаря симцулуй прнетенией, коордонэрий мишкэрилор. рэспундерий пентру проприиле акциунь ын фаца колективулуй, искусинцей де а риска кибзуит ын интересул колективулуй. Жокул ажутэ ла едукаря деприндерилор организаториче.

### МЫНАРЯ КОМПЛИКАТЭ А МИНЖИЙ.

Локул ши инвентарул. Пеитру жок се чере ун терен сау о салэ маре ши о минже де баскетбол сау де волейбол.

Прегэтиря. Теренул се ымпарте ын лэциме ын доуэ пэрць егале. Пе фиекаре парте де терен се десемнязэ черкурь ку диаметру де I пас сау 1—2 м ла о дистанцэ де 2—4 пашь, сау де 3 м унул де алтул. Черкуреле се фак ын формэ де семичерк ши ау нумерацие. Нумэрул черкурилор ын фиекаре парте требуе сэ фие егал нумэрулуй жумэтэций де жукэторь фэрэ унул. Прин урмаре, дакэ жоакэ доуэзечь де оамень, нумэрул черкурилор ын фиекаре парте требуе сэ фие 9. Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ алеже дин мижлокул сэу ун апэрэтор (кэпитан). Тоць жукэторий, афарэ де апрэторь, се ашазэ ын черкурь, фиекаре екипэ пе жумэтатя са де терен. Апэрэторий окупэ локул лынгэ линия мижлочие, фиекаре дин ей пе теренул адверсарулуй, ку фаца ын партя черкурилор проприей екипе.

Дескриеря жокулуй. Арбитрул, стынд ла мижлокул линией, арункэ минжя ын сус принтре апэрэторь, каре се стэруе сэ пунэ стэпынире пе еа, сау с'о батэ ын дирекция жукэторилор лор, фэрэ сэ трякэ линия пе партя

са.

Кынд апэрэторул а пус стэпынире пе минже, ел о арункэ жукэторулуй сэу, че стэ ын примул черк.

Апэрэторул екипей опусе ымпедикэ ла ачаста, ловинд-о ын дирекция жукэторилор сэй сау принзынд-о ын збор.

Дакэ жукэторул, че стэ ын примул черк, а реушит сэ приндэ минжя де ла апэрэтор, ел репедэ о арункэ челуйлалт, ал дойля— ла ал трейля, пынэ кынд минжя ажунже ла чел че стэ ын ултимул черк. Ултимул жукэтор арункэ минжя апэрэторулуй сэу, ши екипа са кыштигэ ун пункт. Дупэ аста ын екипе аре лок мутаря жукэторилор: ултимий жукэторь девин апэрэторь, чейлалць се мутэ ку ун черк ын дирекция ултимилуй, яр апэрэторий: окупэ примеле черкурь, Астфел, ын фиекаре екипэ жукэторул дин примул черк трече ын ал дойля, чел дин ал дойля — ын ал трейля ши а. м. д.

Дупэ мутаре жокул континуэ аша, кум с'а ынчепут, адикэ арбитрул арункэ минжя ынтре нойй апэрэторь ши ей о арункэ ын дирекция жукэторилор лор ши а. м. д.

Ла трансмитеря минжий де ла апэрэтор ла жукэторь ши де ла жукэтор ла жукэтор апэрэторул екипей опусе ымпедикэ ачестея, принзынд минжя сау ловинд-о ын дирекция жукэторилор сэй.

Дакэ минжя есте принсэ де апэрэтор ын тимпул трансмитерий, сэ адмитем, де ла ал дойля ла ал трейля жукэтор, апой апэрэторул ши жукэторий ачестей екипе ла а доуа приндере а минжий се стэруе сэ континуе трансмитеря, ынчепынд де ла ал дойля жукэтор, адикэ де ла ачел лок, унде минжя а фост принсэ де апэрэторул екипей, адверсе.

Ын фелул ачеста, минжя трече де ла о екипэ ла алта де мулте орь, пынэ че ын кытева прочедее, яр унеорь нич ну ва трече прин мыниле тутурор жукэторилор пынэ ла ултимул ши се ынтоарче ла апэрэтор.

Жокул континуэ пынэ атунч, кынд тоць жукэторий вор фи ын ролул апэрэторилор сау пынэ ла ун нумэр стабилит де пункте.

Екипа, каре а кыштигат ун нумэр май маре де пункте, есте сокотитэ бируитоаре.

Регулиле. 1. Минжя требуе арункатэ консекутив де ла примул пынэ ла ултимул жукэтор ши ла апэрэтор. Минжя се сокоате принсэ нумай атунч, дакэ еа есте арункатэ де ла жукэторул, че стэ ын черкул ку нумэрул май мик ку о унитате, декыт нумэрул жукэторулуй че-о принде. Челелалте арункэрь се фак нумай пентру а дистра атенция апэрэторулуй екипей адверсаре. 2. Апэрэторул поате сэ алерже пе тот теренул адверсарулуй, афарэ де черкурь. 3. Ла приндеря минжий жукэторий требуе сэ стее ын черк мэкар ку ун пичор. 4. Апэрэторий н'ау дрептул сэ трякэ песте линиие ын партя жукэторилор. 5. Апэрэторий н'ау дрептул сэ смулгэ минжя дин мыниле жукэторилор. Ей ау вое нумай с'о батэ сау с'о приндэ ын збор. 6. Пеитру тоате грешелиле минжя се трансмите апэрэторулуй екипей адверсе. 7. Дакэ минжя ва фи принсэ ын ачелаш тимп де дой жукэторь ай екипелор адверсаре (де ун апэрэтор ши ун жукэтор дин черк, сау де дой апэрэторь), атунч се арункэ минжя де арбитраж, адикэ се арункэ ынтре апэрэторь пе линия мижлочие. Кынд минжя ва трече пе ла тоць жукэторий (де ла примул пынэ ла ултимул} ши се ва ынтоарче ла апэрэтор, екипа кыштигэ ун пункт ши тоць жукэторий се мутэ.

Индикаций методиче. Жокул «Мынаря компликатэ а минжий» е бине сэ фие петрекут ку ун колектив ну май маре де 20 де оамень. Пентру ун нумэр май маре де партичипанць се чере ун терен фоарте маре, атунч резултатул финал ал жокулуй се тэрэгэнязэ сау ну тоць жукэторий реушеск сэ фие апэрэторь, чея че ну-й де дорит. Ла ынвэцаря жокулуй ышвэцэторул ну требуе сэ дее тоате регулеле, чи сэ ле ынтродукэ трептат. Жокул поате фи де фиекаре датэ терминат ши атунч, кынд минжя ажунже ла ултимул жукэтор (фэрэ трансмитеря апэрэторулуй). Ачастэ методэ се рекомандэ сэ фие петрекутэ ла ынчепутул жокулуй, кынд жукэторий ынкэ ну стэпынеск бине минжя. Афарэ де аста, ачаста скуртязэ тимпул де жок. Трансмитеря минжий де ла ултимул жукэтор ла апэрэтор есте легатэ ку ун маре перикол де а перде минжя, чея че лунжеште тимпул пентру кыштигаря унуй пункт.

Ачест жок поате фи петрекут ку елевий дин класеле марь, прекум ши ку тинеретул.

Моментул, каре трезеште челе май марь дискуций, есте трансмитеря минжий ку паузе: арбитрул е датор де фиекаре датэ сэ атрагэ атенция жукэторилор, ла чине с'а оприт минжя, чине требуе сэ континуе трансмитеря ей, ын каз контрап пот авя лок дискуций.

Мынаря компликатэ а минжий есте ун жок прегэтитор пентру баскетбол. Ын ел пот фи антрenate ун шир ынтрег де дедриндeрь ши калитэць, нечесаре ын жокул спортив компликат, кум е баскетболул ка, де екземплу, техника стэпынирий минжий искусинца де а вени ын контакт ку душманул, искусинца де а ведя пе тоць жукэторий ши де а луа хотэрырь синестэтэтоаре, каре сэ кореспундэ мерсулуй жокулуй. Уна дин калитэциле прециоасе але ачестуй жок есте урмэтоаря: тоць жукэторий, индиферент де прегэтиря ши капачитэциле лор, ау путинца сэ екзекуте тоате ролуриле жокулуй, пот сэ-шь манифесте тоате капачитэциле лор ын диферите локурь але жокулуй. Ачест фапт есте фоарте прециос пентру жукэторий пущин активь, каре ын мерсул жокулуй, ау путинца сэ екзекуте ролул чел май де рэспундере ал апэрэторулуй.

Ачест жок ажутэ ла едукаря симцулуй приетенией, коордонэрий ын акциунь, ажуторулуй речипрок.

Жокул контрибуе ла едукаря искусницей де организаре а екипей, а капачитэцилор де апречиере обьективэ а путерилор проприй ши а путерий товарэшилор.

Жокул контрибуе ла перфекционаря персоналэ ын чея че привеште ынсуширя прочедеелор техниче де арункаря, приндеря ши трансмитеря минжий.

## МИНЖЯ - КЭПИТАНУЛУЙ

Локул ши инвентарул. Теренул сау сала ку мэримя де ла 6х6 пынэ ла 12х16 м. (ын депенденцэ де нумэрул жукэторилор. Ын журул теренулуй требуе сэ фие ун спациу либер ну май мик де 1 м. Пентру жок е невое де о минже де баскетбол (сау де волейбол).

Прегэтиря. Ын мижлокул теренулуй се траже о линии, каре ыл ымпарте ын жумэтате. Дин амбеле пэрць але линией се десемнязэ черкурь аранжате ын формэ де триунгь. Нумэрул черкуруилор депинде де нумэрул жукэторилор. Ла жок пот партичипа пынэ ла 30 де оамень. Дакэ жоакэ 30 де оамень, пе фиекаре жумэтате а теренулуй се десемнязэ кыте 7 черкурь — чел мижлочиу ку диаметрул де 1м, яр чел де ла маржинэ де 50 чм. Дис-танца динтре линия мижлочие ши черкуруиле де ла маржинэ есте де 1 м, пынэ ла челе че урмязэ дупэ еле — 2 м, пынэ ла урмэтоареле — 3 м, ши пынэ ла чел мижлочиу — 4 м. Дистанца динтре черкурь есте де 1,5—2,5 м (ындепенденцэ де мэримя клэдирий).

Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Ын фиекаре екипэ се алег кыте 2 кэпитань; унул дин ей се нумеште кэпитанул скимбулуй ынтый, алтул - кэпитанул скимбулуй дой. Фиекаре екипэ се ымпарте ын доуэ скимбурь - скимбул ынтый ши дой.

Се траже ла сорць, пе че парте де терен сэ жоаче фиекаре екипэ, дупэ ачeya аре лок аранжаря жукэторилор пе терен. Жукэторий скимбулуй ынтый сынт аранжаць де кэпитань ын черкурь пе тоатэ жумэтатя лор де терен, яр черкул маре мижлочиу ыл окупэ кэпитанул скимбулуй ынтый. Жукэторий скимбулуй дой девин апэрэторь, пентру аста ей трек пе кымпул душманулуй ши се аранжазэ кыте унул лынгэ черкуруиле душманулуй, яр унул лынгэ линия мижлочие — кэпитанул скимбулуй дой (кынд жоакэ 30 де оамень).

Дескриеря жокулуй. Ынвэцэторул-арбитру арункэ минжя ынтре апэрэторий, че стау лынгэ линия мижлочие. Фиекаре дин ей се стэруе сэ ловяскэ минжя ын дирекция жукэторилор сэй, сау со приндэ ши с'о арунче куйва дин жукэторий, че се афлэ ын черкурь пе жумэтатя опусэ а кымпулуй. Сарчина жокулуй констэ ын трансмитеря минжий де ла апэрэторий ла жукэторий сэй, че стау ын черкурь. Пентру фиекаре минже принсэ ын збор де кэтре жукэторул дин черк екипа кыштигэ ун пункт. Дакэ ынсэ минжя е принсэ де кэпитан, че се афлэ ын черкул дин мижлок, екипа са кыштигэ доуэ пункте. Ку кыт май мулте орь ва фи принсэ минжя де жукэторий дин черкурь, ку атыт май мулте пункте кыштигэ екипа. Ку

ачест скоп тоць жукэторий екипей се стэруе сэ арунче минжя челор дин черкурь. Апэрэторий екипей душмане, че стау лынгэ черкурь, ымпедикэ принзынд минжя ын збор сау ловинд-о ын дирекция жукэторилор лор. Кыштигаря де кэтре о оарекаре екипэ а унуй пункт сау доуэ ну ынтрерупе жокул. Арбитрул нумай анунцэ ку глас таре нумэрул пунктелор ши скопул женерал. Арбитрул флуерэ ши опреште жокул нумай атунч, кынд а фост комисэ вре-о грешалэ. Жокул континуэ 10 мин., дупэ ачея аре лок мутаря жукэторилор; жукэторий скимбулуй ынтый (че се афлэ ын черкурь) девин апэрэторий ачелорашь черкурь, яр жукэторий скимбулуй дой (фоштий апэрэторь) ынтрэ ын черкуруиле, пе каре ей ле-ау апэрат. Апэрэторий мижлочий рэмын ын ролуриле лор, нумай кэ трек пе алтэ жумэтате де кымп ши окупэ апой локул лынгэ линия мижлочие. Ын фелул ачеста, жукэторий ну нумай кэ шь-ау скимбат ролуриле, дар шь-ау скимбат ши теренуриле. Дупэ аста ынчепе а доуа жумэтате а жокулуй. Арбитрул арункэ дин ноу минжя ынтре жукэторий мижлочий, ши жокул континуэ. Дупэ 10 мин. де жок се терминэ а доуа жумэтате а жокулуй. Бируйтоаре есте екипа, каре а кыштигат ун нумэр май маре де пункте.

Регулиле. 1. Жукэторий, че стау ын черкурь, н'ау дрептул сэ ясэ дин еле ку амындоуэ пнчоареле, яр апэрэторий н'ау дрептул сэ ымтре ын черк сау сэ трякэ песте линия мижлочие. 2. Се интерзиче де а скоате минжя дин мыниле душманулуй. Жукэторий ау вое нумай с'о приндэ дин збор. 3. Ну се поате сэ трансмитэ минжя дин мынэ ын мынэ. Еа требуе нумай декыт арункатэ прин аер. 4. Дакэ минжя ва фи принсэ де ун жукэтор, че стэ ын черк, дупэ че минжя с'а ловит де подя сау де перете, приндеря есте сокотитэ невалабилэ ши екипа ну примеште нич ун пункт. Дакэ ынсэ минжя с'а ловит де адверсар, ши апой а фост принсэ де жукэторул, че стэ ын черк, приндеря се скоате валабилэ ши екипа кыштигэ ун пункт. 5. Дакэ минжя а фост принсэ де одатэ де дой жукэторь ай екипелор адверсаре, атунч се фаче о арункаре де арбитраж: арбитрул арункэ минжя ын сус ынтре дой жукэторь ши ей о принд сау о ловеск. 6. Пентру тоате грешелиле арэтате ын пунктеле 1, 2, 3 минжя се дэ де кэтре арбитру

апэрэгорулуй екипей душмане.

Индикаций методиче. Дакэ ын фиекаре екипэ нумэрул жукэторилор е ку соц, жокул се петрече фэрэ апэрэторь мижлочий.

Жокул «Минжя — кэпитанулуй» поате фи петрекут ши 40 де минуте, ымпэрцинду-л ын 4 пэрць, ши пентру фиекаре кыте 10 мин. Ла лекцииле де екзерчиций физиче ну се рекомандэ ка ачест жок сэ фие петрекут май мулт де 20 мин.

Дакэ нумэрул жукэторилор есте май мик де 30 де оамень, атунч се микшорязэ ши нумэрул черкуруилор, кореспунзэтор ку нумэрул партичипанцилор.

Се рекомандэ ка теренул сэ фие маркат май ынаинтс, стабилинд нумэрул екзакт де жукэторь. Дакэ ла ымпэрциря ын екипе ун партичипант рэмыне ын плус, е де дорит, ка ел сэ фие фолосит ын калитате де ажурор ал арбитрулуй сау ын калитате де арбитру.

Жокул чере о арбитраре фоарте пречисэ ши атентэ. Жокул есте прегэтитор пентру баскетбол. Ын ел се антреньязэ искусница де стэпынире а минжий, нечесаре пентру жокул спортив де баскетбол {сэритура, приндеря минжий). Афарэ де аста, ын ачест жок елевий се депринд сэ дукэ лупта ку адверсарул ын кондиций лимитате де регуль. Ын жок фиекаре партичипант аре ун рол анумит, кэре-й дэ путинца сэ дезвэлуе инициатива, дибэчия ши атенция. Тоате ачесте моменте ажурэ ла едукаря атенцией, витезей реакцией ши ориентэрий.

#### ЛУПТА ПЕНТРУ МИНЖЕ

Локул ши инвентарул. Теренул, сала. Пентру жок е невое де о минже де баскетбол (еа поате фи ынлокуитэ ку чя де волейбол).

Прегэтиря. Тоць жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. О екипэ се ынсямнэ ку чева (ымбракэ банде ла мынэ. майоурь колорате ши а. м. д.). Се маркязэ теренул. Се алег кэпитаний екипелор. Кэпитаний плякэ ын мижлокул теренулуй. Тоць чейлалць жукэторь се ымпрэштие пе тот теренул, стэруинду-се сэ фие перекь: ун жукэтор динтр'о екипэ, алтул — дин алта.

Дескриеря жокулуй. Ынвэцэторул арункэ минжя ынтре кэпитань. Кэпитаний се стэруе с'о приндэ дин збор сау с'о пасезе куйва дин жукэторий сэй.

Принзынд минжя, кэпитанул се стэруе с'о пэстрезе ын екипа са, пасындо ынтре жукэторий сэй. Жукэторий алтей екипе се стэруе сэ ее минжя де ла адверсарий лор ши ла рындул лор, кэпэтындо, с'о пасезе ынтре жукэторий сэй. Ын фелул ачеста се дуче лупта пентру минже ынтре доуэ екипе.

Жокул дурязэ 10—15 мин. Екипа, каре цине мулт тимп минжя, се сокоате бируитоаре.

Регулиле. 1. Жукэторий н'ау вое сэ смулгэ минжя, ау вое ну май с'о пасезе ши с'о приндэ. 2. Дакэ минжя ва трече песте граница теренулуй аколо, унде еа а збурат песте границэ, о арункэ жукэторул екипей адверсаре. 3. Дакэ минжя есте апукатэ де 2 жукэторь де одатэ, апой ынвэцэторул-арбитру опреште жокул ши дэ минжя де арбитраж, адикэ о арункэ ын сус, ынтре жукэторий, каре циняу минжя. Фиекаре дин ей се стэруе сэ пасезе минжя куйва дин жукэторий сэй. 4. Жукэторий н'ау вое сэ фугэ ку минжя пе терен. Минжя поате фи кондусэ, ловиндо де пэмынт. Дакэ жукэторул а фужит ку минжя арбитраул дэ семналул, жокул се опреште ши минжя се арункэ де пе граница теренулуй ын фаца ачестуй лок, унде а фост комисэ грешала, де кэтре жукэторул алтей екипе. 5. Пентру жокул брутал (смулжеря минжий, ымбрынчиря интенционатэ а жукэторилор) арбитраул дэ минжя жукэторилор алтей екипе.

Индикаций методиче. Жукэторий фиекэрей екипе требуе сэ айбэ нумай- декыт ун семн, ын каз контрар есте импосибил де жукат, деоарече ын прочесул унуй жок пря эмоционат есте фоарте греу де а ведя ши де а цине минте пе проприй жукэгорь.

Ачест жок поате фи фолосит пентру антренаря диферитор деприндерь де стэпынире а минжий, ынтродукукынд регуль кореспунзэтоаре (де а ну фужи ку минжя май мулт де 2—3 пашь, де а ну рецине минжя май мулт де 3—4 сек. ши а.).

Ачест жок есте рекомандат пентру елевий класелор марь ши тинерет.

Жокул есте прегэтитор пентру баскетбол. Ел дэ посибилитатя де а едука ла жукэторь деприндерице, калитэциле ши прочедееле техниче, нечесаре ын жокул спортив комун де баскетбол. Ын жок се дезвэлуе стрэлучит капачитэциле индивидуале але жукэторилор. Аста ажутэ ынвэцэторулуй сэ ымпартэ май дрепт жукэторий ла баскетбол.

#### IV. ОРДИНЯ АПРОКСИМАТИВЭ А ЖОКУРИЛОР ДУПЭ ФОРМЕЛЕ ПРЕДОМИНАНТЕ ДЕ МИШКЭРЬ

Мишкэрь де емитацие ши кретоаре ын легэтурь ку фуга ши сэритуриле.  
Вине мотанул.

Мишкаря ритмикэ. Кэлэуший (мерсул ши фуга). Пэсэриле ши коливия  
(элементеле пашилор де данс). Естафета ритмикэ (паший де данс).  
Серпентине музикале (ымбинаря пашилор де данс)

Мерсул фэрэ згомот. Гичь чине е?

Мерсул ку екзерчиций ын чея че привеште обсервэрь. Пе урмэ.

Алергаре спре локуриле проприй. Ла проприиле стегулеце.

Фуга. Гыште-лебеде. Плоичика. Дой жерилэ. Каракуделе ши щтюка. Зиуа  
ши ноаптя Чориле ши врэбииле. Петишоаре ын марш. Доууэ табере.

Алергаря де`а принселя ши фуга ку околишурь. Епуреле фэрэ кулкуш. Ал  
трейля де присос! Урший албь. Нэводул.

Ынтречеря ла фугэ. Локул пустиу. Роата. Провокаря. Естафетеле ку  
стгулеце, ку кемаря нумерилор, ку буздугане, естафета де ынтымпинаре.

Сэритуриле. Врэбииле ши писика. Лупул ын шанц. Ундица. Естафета ку  
бэцул ши ку сэритурь. Сэриторий.

Трансмитеря, аранжаря, адунаря минжелор, объектелор. Мынаря  
минжелор (принтре рындурь, де асупра капулуй, принтре пичоаре).

Арункаря ши приндеря минжей. Мынаря минжилор ын черк. Минжя  
збурэтоаре. Мынаря компликатэ а минжий. Естафета ку элементе де  
баскетбол. Лупта пентру минже. Минжя-кэпитанулуй.

Арункаря ын цинтэ, арункаря ши придеря минжий. Апэраря четэций.  
Апэраря буздуганелор. Вынэторий ши рацеле. Дуелул. Ну да минжя  
кэпитанулуй.

Арункаря ла дистанцэ ши ын цинтэ, арункаря ши приндеря минжий.  
Ораш дупэ ораш. Лапта русэ.

Ловиря минжий ку пичоареле. Минжя де фотбал ын черк. Ымпинже-л  
дин черк. Естафета ку элементе де фотбал.

Ловиря минжий ку палма ши ку дежетеле. Естафета ку элементеле де

волейбол. Минжя збурэтоаре.

Резистенцэ-луптэ. Лупта кукошилор. Траже-л ын черк. Ымпинже-л дин черк

## Библиография.

- Былеева Л. В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физ. Культуры, М. 1974
- Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай М. 1982
- Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М. 1985
- Гураль И.В. Едукация физикэ ын шкоалэ. Кишинэу «Лумина» 1987
- Жуков М.Н. Подвижные игры-М. «Академия» 2002
- Кенеман А.В.,Осокина и др. Детские народные подвижные игры. М. 1995
- Качашкин В.М. Методика едукацией физиче. Кишинэу «Лумина» 1985
- Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М. «Просвещение» 1980
- Логинова М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб.1998
- Яковлев В. Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов фак-та физвоспитания. М.1977

# КУПРИНСУЛ

<b>Ынтродучере.....</b>	<b>3</b>
<b>I. Жокул мобил ка мижлок де едукацие физикэ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Ноциунеле де базэ деспре жокуриле мобиле.....	4
1.2. Локул жокурилор мобиле ын система де едукацие физикэ.....	13
1.3. Апликаря жокурилор мобиле ын университетэць организацииле обштешть ши ын вяца касникэ.....	16
1.4. Карактеристика педагожикэ а жокурилор мобиле ын легэтурэ ку партикуларитэциле де ыврстэ але копиилор ши тинеретулуй.....	20
1.4.1.Жокуриле мобиле пентру прунчь.....	20
1.4.2.Жокуриле де ла 1 пынэ ла 3 ань.....	22
1.4.3.Жокуриле копиилор де ыврстэ прешколарэ.....	24
1.4.4.Жокуриле копиилор де ла ыврстэ школарэ инфериоарэ.....	29
1.4.5.Жокуриле адолесченцелор де 11-13 ань але бэецилор ши фетелор де 14-16 ань.....	35
1.4.6.Жокуриле мобиле ын школь sportive.....	42
<b>II. Методика ынвэцэрий жокурилор мобиле.....</b>	<b>44</b>
2.1 Ынвэцэря жокурилор мобиле ши ролул кондукэторулуй.....	44
2.2 Черинцеле фацэ де организаря ши петречеря жокурилор мобиле...	57
2.2.1 Прегэтиря кэтре жок.....	57
2.2.2 Петречеря жокулуй.....	61
2.2.3 Тотализаря жокулуй.....	76
2.3 Партикуларитэциле ынтречерий жокурилор мобиле ын школь, университэць ши организацииле обштешть.....	78
2.3.1 Жокуриле ын шкоалэ.....	78
2.3.2 Жокуриле ын школиле медий спечиале.....	94
2.3.3 Жокуриле ын школиле медий ши спериоаре педагожиче ши	

де кутурэ физикэ.....	95
2.3.4 Жокуриле ын паркуриле де културэ ши одихнэ, ын каселе де одихнэ.....	97
2.3.5 Жокуриле ын сочиетэциле sportive беневоле.....	98
<b>III. Материал практик.....</b>	<b>101</b>
3.1 Жокуриле фэрэ ымпэрцире ын екипе.....	101
3.2 Жокуриле ку ымпэрцире ын екипе.....	139
<b>IV. Ордия апроксимативэ а жокурилор дупэ формеле прединанте де мишкэрь.....</b>	<b>187</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>189</b>