

Prof.Vieru Luiza Cerasela

Liceul Tehnologic”Ion Mincu” Vaslui

5 JOCURI CU AJUTORUL COPETELOR



Copete, la ce le folosim în activitățile sportive?

Cred că majoritatea care cumpără un set de copete, le cumpără în primul rând pentru delimitarea suprafețelor de lucru, realizarea obstacolelor de depășit sau marcarea unor puncte pe suprafața de lucru. Doresc prin contribuția mea să prezint o serie de jocuri ce pot fi realizate cu ajutorul acestor copete în activitățile sportive iar ca obiective vizate ar fi: captarea atenției dezvoltarea îndemnării, dezvoltarea vitezei de reacție și vitezei de deplasare.

Prin activități sportive ne vom raporta la:

- antrenamente sportive;
- ore de educație fizică și sport.

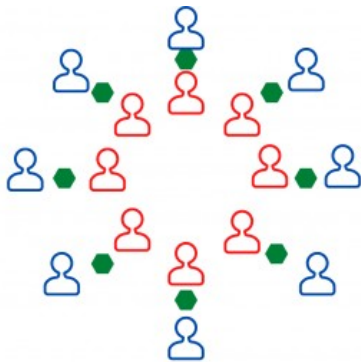
COPETE – JOCUL NR. 1

Din conuri se va realiza un pătrat cu latura de 20 metri, în interiorul acestui pătrat vor fi așezate copete antrenament cu o distanță de 2 metri între ele.

Se presupune că la joc participă 20 de elevi, numărul copetelor va fi cu 3 mai mic decât numărul participanților. Participanții la joc vor efectua diferite forme de mers (mers pe varfuri cu brațele întinse sus, mers pe călcâie cu brațele la spate, mers fandat, mers ghemuit) și de alergare (alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii la piept, alergare cu pendularea gambelor înapoi, etc.). La fluierul profesorului sau antrenorului fiecare participant va încerca să își găsească o copetă, cine rămâne fără copeta va efectua 3 genoflexiuni. Acest joc poate fi realizat și cu ajutorul unor mingi, fiecare participant să aibă o minge de:

- fotbal – va realiza conducerea mingii;
- baschet / handbal – va realiza dribling specific jocului de baschet / handbal.

COPETE – JOCUL NR. 2



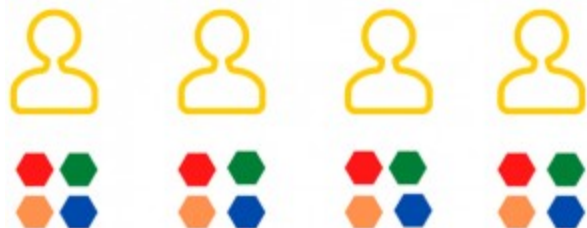
Cu ajutorul copetelor se va realiza un cerc, la fiecare copetă vor fi așezate două persoane.

Distanța va fi de jumătate de metru față de copetă.

Aceștia vor executa diferite mișcări de încălzire iar la fluierul profesorului sau antrenorului prima persoană care ridică copeta sus primește un punct.

Un excelent joc ce poate fi realizat în veriga a III-a din orele de educație fizică, poate fi folosit și pentru dezvoltarea vitezei de reacție.

COPETE – JOCUL NR. 3



Persoanele participante la joc vor avea asupra lor 4 copete de culori diferite.

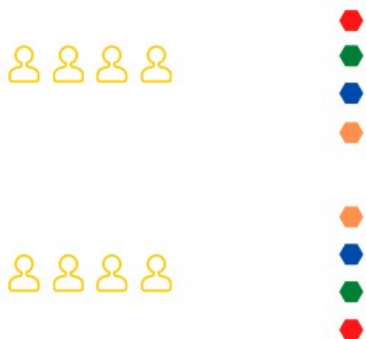
Copetele vor fi așezate jos exact ca în imaginea alăturată.

Participanții la joc vor fi așezați în poziția ghemuit înapoia copetelor .

Profesorul sau antrenorul va striga culoarea copetelor într-o anumită ordine (roșu, albastru, portocaliu, verde, sau altfel).

Participanții la joc vor trebui să așeze copetele una peste alta în ordinea indicată de profesor / antrenor. Câștigă cel care va așeza primul copetele în ordinea indicată.

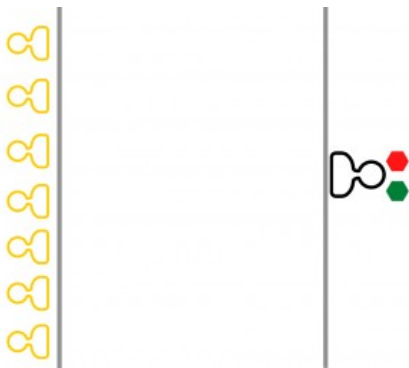
COPETE – JOCUL NR.4



Se vor forma două sau trei grupe egale ca număr de participanți, copetele vor fi așezate câte 4 (patru) la fiecare grupă. Distanța de la grupe la copete 10 metri, copetele vor fi în 4 culori diferite iar distanța între copete va fi de 1 metru.

Prima persoană de la fiecare grupă va efectua alergare cu joc de gleznă pe loc sau altă variantă aleasă de profesor /antrenor, apoi profesorul clasei sau antrenorul va striga o culoare. Prima persoană de la fiecare grupă va alerga în viteză maximă până la culoarea respectivă.

COPETE – JOCUL NR. 5



Pentru acest joc conducătorul activității sportive (profesorul sau antrenorul) are nevoie de două copete una verde și una roșie.

Participanți la joc vor fi așezați la linia de start, înapoia acesteia.

Conducătorul activității sportive dincolo de linia de sosire (stabilită în prealabil) cu două copete în mână.

În momentul când profesorul sau antrenorul arată:

- copeta verde: participanți aleargă spre înainte;
- copeta roșie: participanți se opresc.

Cei care se mișcă în momentul când este arătată copeta roșie vor fi întorși la linia de plecare.

Câștigă primul care trece linia de sosire.