



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

# GHID DE BUNE PRACTICI

Jocuri și activități extracurriculare  
pentru ciclul preșcolar,  
ciclul primar  
și gimnazial

ISBN: 978-606-9067-44-4

Editura Școala Vremii

MATERIAL – SUPORT

PENTRU CADRE DIDACTICE și PĂRINȚI



ARAD, 2021





Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## Introducere

Ghidul de bune practici în ceea ce privește activitățile extracurriculare, se constituie într-un document ce prezintă principalele activități și constatări ale proiectului și este elaborat ca un set de orientări care evidențiază bunele practici. Acesta va permite cadrelor didactice participante la proiect și nu numai să beneficieze de experiențe și cunoștințe acumulate pe tot parcursul acestuia.

Ghidul de bune practici a fost creat în cadrul proiectului «Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate» cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Acesta prezintă câteva dintre activitățile realizate în cadrul proiectului, activități care pot fi aplicate la nivelul tuturor unităților de învățământ, oferind un punct de plecare în cadrul dezvoltării personale a copiilor prin activități nonformale, extracurriculare.

Educația prin activități nonformale, extracurriculare, reprezintă o oportunitate cu precădere în segmentele cele mai defavorizate care necesită resurse sporite și activități susținute ale celor trei actori principali familia - școala - comunitatea. Preocuparea pentru susținerea continuă a procesului formativ-educativ presupune existența unor materiale-suport care să permită derularea procesului educativ la toate nivelurile preșcolar, primar sau gimnazial atât prin participare directă, cât și prin participarea la distanță, prin activități online. Îmbunătățirea continuă a metodelor și strategiilor de educație conduce la dezvoltarea societății și implicit la perfecționarea resursei umane.

*Acest Ghid de bune practice pentru activități extracurriculare a fost realizat de către echipa de proiect POCU\_106615, în perioada aprilie 2020 – ianuarie 2021.*  
Coordonator activități extracurriculare: Popa Ana-Maria  
Coordonator activitate partener 2- CCD Arad: prof. Larisa Chițu



Programul activităților extracurriculare organizat și realizat la nivelul proiectului s-a fundamentat pe cunoașterea nevoilor copiilor și elevilor din grupul țintă al proiectului, nevoi identificate de echipa de proiect împreună cu cadrele didactice din școlile implicate. Programul a avut o organizare tematică agreată de comun acord și a reunit jocuri și activități ludice diferențiate, personalizate pe grupe de vârstă, gândite și realizate de echipa de responsabili activități extracurriculare sub îndrumarea coordonatorilor. La activitățile extracurriculare realizate alături de echipa de proiect au participat cadre didactice din școală și părinți ai elevilor facilitând astfel și coeziunea la nivelul comunității educaționale locale.

Activitățile propuse în cadrul programului de activități extracurriculare s-au desfășurat atât față în față cât și online, în funcție de condițiile generate de pandemia CoVID 19 și au reprezentat în același timp o modalitate de sprijin, suport pentru copii/elevi și părinți în ceea ce privește petrecerea timpului liber.

La nivelul întregului program de activități extracurriculare oferit în cadrul proiectului, jocul a reprezentat o formă de activitate care a facilitat îmbogățirea cunoștințelor despre lume și viață, a dezvoltat capacitatea de înțelegere a unor situații complexe, a stimulat capacitatea de concentrare, memoria, capacitatea de a lua decizii fiind îmbinată armonios cu activitățile remediale derulate în cadrul proiectului.

În cadrul programul extracurricular proiectat și realizat, jocul a reprezentat principala formă de realizare a activităților a fost jocul considerând că sub influența acestuia copilul se formează, se dezvoltă, își restructurează întreaga activitate psihică și descoperă noi modalități de expresie atitudinală care îi dezvoltă puterea de a acționa, dinamismul și nevoia de explorare a spațiului apropiat. Dincolo de aceste argumente alegerea jocului ca modalitate de învățare și dezvoltare a fost justificată și de faptul că cel reprezintă în același timp cunoaștere și iubire, este un liant între părinți și copii, prin joc parintii se pot apropia de copil, îl pot ajuta sa se dezvolte armonios și pot comunica mai eficient cu el. Proiectul în care s-a realizat acest program extracurricular include și o componentă de educație parentală, de sensibilizare a părinților cu privire a rolul și importanța suportului emotional și afectiv de care are nevoie copilul,



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

iar activitățile ludice, jocurile reprezintă o pârghie pentru transmiterea acestui suport de către părinți prin interacțiunile multiple generate.





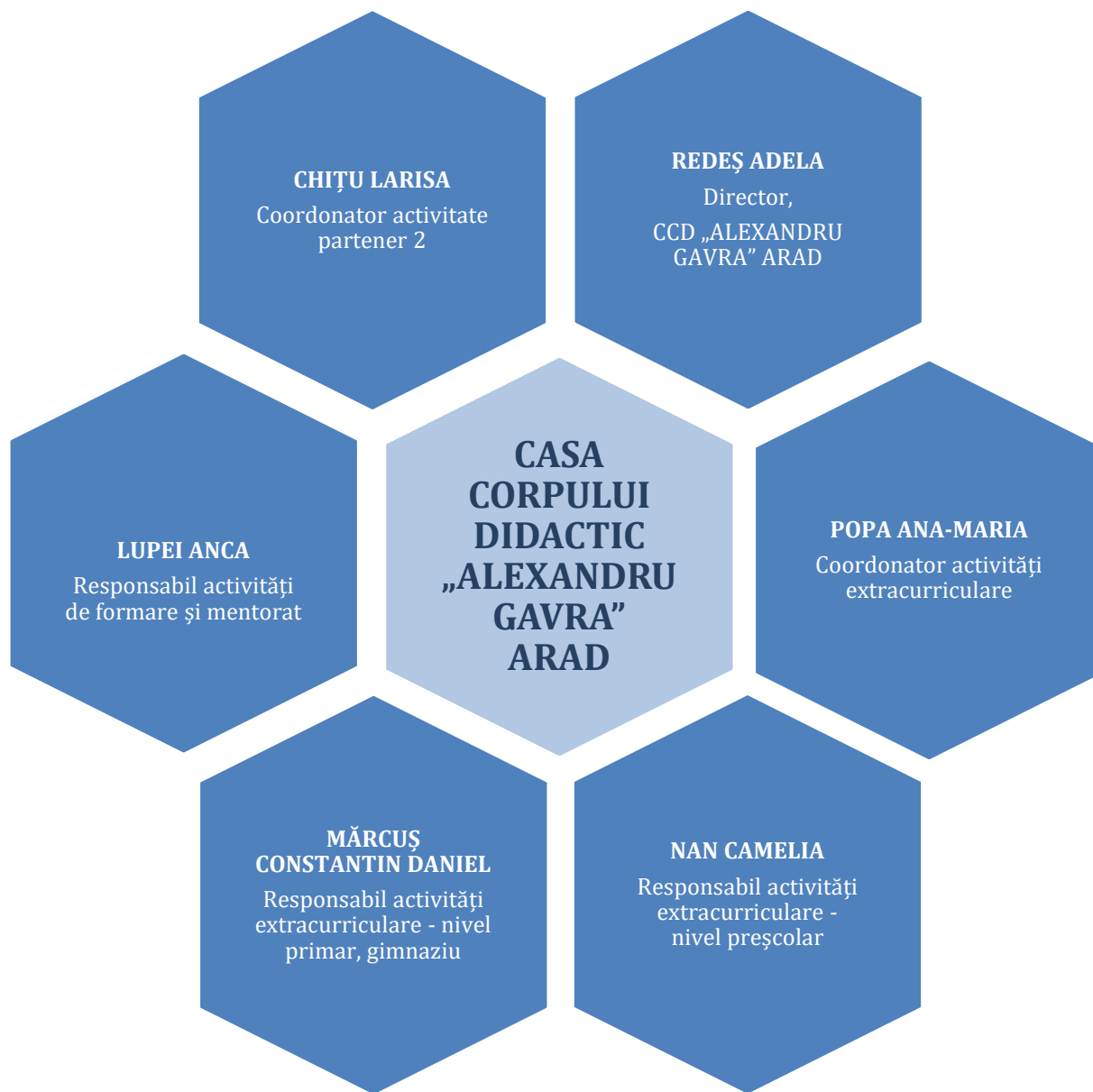
Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului



**ECHIPA DE PROIECT**

**POCU\_ID106615**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## CUPRINS:

**Introducere** pag. 2

**Cuprins** pag. 6

**Jocuri și activități extracurriculare pentru preșcolari:** pag. 9

### IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA

Jocurile: **SĂCULEȚUL MAGIC; APĂ-FOC!**

### STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Jocurile: **BABA OARBA PE FRUCTE; STATUIA ȘI LEGUMELE; PUNGA CU FRUCTE / PUNGA CU LEGUME; PRINDE CARTOFUL!**

### SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE

Jocurile: **BALONAȘUL ÎN AER; PISICA ȘI ȘORICEII; AUTOMOBILELE; COȘUL CAMPIONILOR;**

### A VENIT VACANȚA!

Jocurile: **BROSCUȚELE PE LAC; CINCI DINTR-O LOVITURĂ...; AVIOANELE; FURNICUȚELE;**

### RECREAȚIA MARE

Jocurile: **PAHARUL CU APĂ PE CAP; PRINDE BURETELE!; TOBOGANUL PE APĂ; LUPTA CU STROPITURI**

### AM ÎNCREDERE ÎN MINE!

Jocurile: **OGLINDA; MAȘINA DE SPĂLAT; FRUNZELE TOAMNEI; MINGEA CALITĂȚILOR;**

### VOM REUȘI ÎMPREUNĂ!

Jocurile: **AVIOANELE; STATUILE; CURSA PE NUMERE; ȘTAFETA VESELIEI**

### CREDE! ...TOTUL VA FI BINE!

Jocurile: **VOLEI CU BALONUL; ÎNTRECEREA CU CARTOFI; MĂGĂRUȘUL; SPIONUL**

### A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC!

Jocurile: **MINGEA PE ZĂPADĂ; ȘTAFETA CU LINGURI; OBIECTE ZBURĂTOARE; MICROFONUL FERMECAT**

### UN NOU ÎNCEPUT...

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Jocurile: **IEPURI LA MÔRCOVI; ȘARPELE ȘI VRĂBIUȚA; CURSA IEPURAȘILOR; TRECEM PUNTEA**

**Jocuri și activități extracurriculare pentru ciclul primar:**

pag. 44

### IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA

Jocurile: **ȘOTRON; VÂNĂTOAREA DE COMORI**

### STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Jocurile: **CURSA LEGUMELOR; GUSTĂ ȘI GHICEȘTE!; DUELUL FRUCTELOR / LEGUMELOR; FRUCTE ȘI LEGUME ÎN COȘ**

### SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE

Jocurile: **CURSA ÎNTR-UN PICIOR; CURSA CU MINGEA; MÂȚA PRINSA; OCITORUL DIBACI A VENIT VACANȚA!**

Jocurile: **CU BICICLETA; SĂ PESCUIM!; VULPEA ȘI GÂSCA; CEL MAI BUN ARUNCĂTOR RECREAȚIA MARE**

Jocurile: **PAHARUL CU APĂ; DOBOARĂ PAHARUL!; PRINDE BALONUL!; BĂTĂLIA CU APĂ; AM ÎNCREDERE ÎN MINE!**

Jocurile: **DESPRE MINE...; CE AȘ FI, DACĂ AȘ FI...?; SCAUNUL REGELUI; MIMĂ VOM REUȘI ÎMPREUNĂ!**

Jocurile: **GĂSEȘTE-ȚI LOCUL!; BROSCUȚELE; CURSA PE CULORI; ȘTAFETA ISCUSIȚILOR CREDE! ...TOTUL VA FI BINE!**

Jocurile: **MICII CONSTRUCTORI; FEREȘTE-TE DE MINGE!; PĂMÂNT, APĂ, AER; PAZNICUL A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC!**

Jocurile: **BALONUL PRIN CASĂ; DĂRUIEȘTE OBIECTUL GĂSIT!; ÎȚI DĂRUIESC... PENTRU CĂ...!; SPIONUL**

### UN NOU ÎNCEPUT...

Jocurile: **GHICEȘTE UNDE-I PIATRA!; PUZZLE RAPID; FASOLEA DIN BORCAN; ARUNCĂ ZARUL ȘI ALEARGĂ!**

**Jocuri și activități extracurriculare pentru ciclul gimnazial:**

pag. 82

### IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA

Jocurile: **MIMĂ; COARDA SĂNĂTĂȚII**

### STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Jocurile: **CURSA ÎN SAC; MINGEA PE ACOPERIȘ/ MINGEA LA PERETE; ARUNCAREA LA ȚINTĂ; FRUCTE. LEGUME SAU SPORT**

### SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE

Jocurile: **LUPTA ÎNTR-UN PICIOR; MINGEA CUCERITĂ; CEL MAI RAPID ALERGĂTOR; ARUNCAREA LA ȚINTĂ**

### A VENIT VACANȚA!

Jocurile: **PRINDE MINGEA!; CEL MAI ÎNDEMÂNATIC CICLIST; CINE MĂ POATE PRINDE?; OCHEȘTE ȚINTA!**

### RECREAȚIA MARE

Jocurile: **DOBOARĂ STICLELE!; STROPEȘTE-ȚI ADVERSARUL!; CINE UMPLE PRIMUL GĂLEATA?; BOMBE CU APĂ**

### AM ÎNCREDERE ÎN MINE!

Jocurile: **ACESTA SUNT EU!; CALITĂȚILE MELE; PĂTRATUL MAGIC; AUTOPORTRET**

### VOM REUȘI ÎMPREUNĂ!

Jocurile: **TRECEM RÂUL!; CURSA ÎNTR-UN PICIOR; CURSA PE ȚĂRI; ȘTAFETA COMBINATĂ CREDE! ...TOTUL VA FI BINE!**

Jocurile: **PRINDE MINGEA, DACĂ POȚI!; ȘOTRONUL ALTFEL; CANGURUL; LUPTA PENTRU MINGE**

### A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC!

Jocurile: **COLINDE ÎN DAR!; ȘOSETELE CU SURPRIZE; UN GLOB ÎN DAR; DĂRUIEȘTE MAI DEPARTE**

### UN NOU ÎNCEPUT...

Jocurile: **OBIECTUL ZBOARĂ!; ARUNCĂ ȘI EXECUTĂ!; NIMEREȘTE CERCUL!; SARI, ALEARGĂ ȘI GÂNDEȘTE!**

### În loc de încheiere...

pag. 121

### O altfel de concluzie...

pag. 122

**Anexă** - programul activităților extracurriculare derulat la nivelul proiectului.....pag. 124



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE PENTRU PREȘCOLARI

**Autor:** prof. **Camelia Nan**

– responsabil activități extracurriculare – învățământ preșcolar

**Locație:** acasă, în familie

**Durata:** 15 minute

**Grup-țintă:** 71 preșcolari

**Colaboratori:** cadre didactice și părinți

**Beneficiari direcți:** preșcolari din medii sociale defavorizate

**Activitatea din proiect: A 4.** Diversificarea resurselor de învățare și promovarea educației nonformale

**Subactivitatea: A 4.2.** Dezvoltarea abilităților elevilor de aplicare, de analiză și de interpretare a cunoașterii prin activități extracurriculare

9

### IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA – Jocul „SĂCULEȚUL MAGIC”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică

- recunoașterea obiectelor de igienă personală;
- prezentarea utilității și importanței acestora pentru sănătate;
- utilizarea în practica cotidiană a acestora.

#### II. Descrierea activității

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de câteva obiecte de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pastă, unghieră /forfecuță pentru unghii, piaptăn, gel de duș, șampon. Părintele prezintă copilului fiecare obiect și utilitatea lui. Toate aceste obiecte sunt introduse într-un

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

săculeț (plăsuță/sac menajer). Copilul va extrage din săculeț câte un obiect pe care îl va prezenta părintelui/celorlalți frați. Dacă în familie sunt mai mulți copii aceștia extrag pe rând câte un obiect pe care îl vor prezenta celorlalți.



După ce copilul/copiii a/au prezentat toate obiectele, ajutat/ajutați de părinte/părinți vor folosi o parte dintre obiecte (ne spălăm pe mâini, ne ștergem cu prosopul, punem pastă de dinți pe perie, ne spălăm pe dinți, ne pieptănăm).

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică

- obiecte de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pasta de dinți, unghieră, piaptăn, gel de duș, șampon

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii

- prin cunoașterea și utilizarea obiectelor de igienă personală, copiii își vor menține corpul curat și sănătos, dobândind autonomie în folosirea acestora.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/igiena-personala/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/category/activitati-cu-beneficiarii/page/2/>

## IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA – Jocul „APĂ, FOC!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- găsirea obiectelor de igienă personală;
- denumirea acestora;
- precizarea utilității acestora.

### II. Descrierea activității:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de câteva obiecte de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pasta de dinți, unghieră /forfecuță pentru unghii, piaptăn, gel de duș, șampon. Părintele prezintă copilului obiectul de igienă personală pe care îl va ascunde în cameră. Pentru găsirea lui îl va ajuta utilizând cuvintele apă (când e departe de obiect) și foc (când se află în apropierea obiectului). Când a găsit obiectul, copilul îl va denumi și va preciza la ce îl întrebuințăm. Jocul continuă cu ascunderea unui alt obiect de către părinte. Jocul se poate complica inversând rolurile. Copilul va ascunde obiectul, iar părintele, ghidat de copil, trebuie să-l găsească.



### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- obiecte de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pasta de dinți, unghieră/forfecuță pentru unghii, piaptăn, gel de duș, șampon

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- prin participarea la joc, copilului i se întipărește în minte denumirea și utilitatea obiectelor de igienă personală, dezvoltându-i-se totodată orientarea în spațiu.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/igiena-personala/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/category/activitati-cu-beneficiarii/page/2/>



## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „BABA OARBA PE FRUCTE”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- pronunțarea fructelor;
- consumarea unui fruct.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de un fular/eșarfă/căciulă. Delimităm spațiul de joacă (trasare cu creta/ cărămida, așezăm câteva obiecte pentru delimitarea spațiului). Doi sau mai mulți jucători își aleg nume de fructe (măr, pară, caisă, etc). Unul dintre jucători va fi legat la ochi și încearcă să îl prindă pe celălalt/ să îi prindă pe ceilalți. Odată atins, jucătorul rămâne nemișcat, iar cel cu ochii legați rostește numele fructului ales de jucătorul atins/prins. Jucătorul atins/prins devine Baba Oarba.



După terminarea jocului toți participanții consumă un fruct.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- fular/ eșarfă/ căciulă, cretă/ cărămidă/ obiecte, fructe;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- prin mișcare și consum de fructe, copiii își vor menține sănătatea.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>

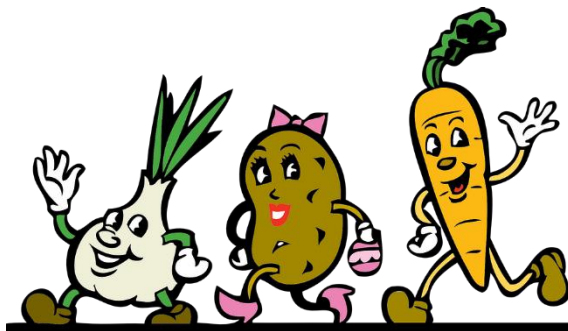
## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „STATUIA ȘI LEGUMELE”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcarea pe fond muzical;
- denumirea unor legume;
- consumul unei legume.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de telefon/laptop/ CD-player. Participanții execută mișcări sugestive pe un fond muzical (cântecul Legumele). Conducătorul jocului oprește la un moment fondul muzical, participanții trebuie să se



oprească într-o poziție ce va fi menținută, câteva secunde. Pentru a continua jocul, fiecare participant trebuie să spună cel puțin două legume.

La finalul jocului toți participanții vor consuma o legumă.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- telefon/ laptop/ CD-player, legume;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- prin participarea la joc, copilului i se întipărește mai bine în minte denumirea legumelor, dezvoltându-i-se totodată abilitatea de mișcare pe muzică și de a menține în echilibru o poziție.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=GzOePXnHa\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=GzOePXnHa_M)

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „PUNGA CU FRUCTE / PUNGA CU LEGUME”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- recunoașterea fructelor și legumelor;
- prezentarea unui fruct/ a unei legume, la alegere;
- consumarea unui fruct/ a unei legume.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de: câteva fructe și legume, două pungi. Participanților li se cere să sorteze cât mai rapid și corect în pungi diferite fructele și legumele așezate pe masă. Câștigătorul este cel care reușește să sorteze corect cele mai multe fructe și legume. Fiecare participant va prezenta, la alegere, un fruct sau o legumă.



În finalul jocului toți participanții consumă un fruct/ o legumă.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- fructe, legume, pungi, masă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, copiii vor recunoaște fructele și legumele și vor înțelege importanța lor pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

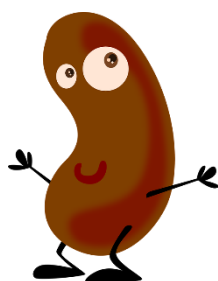
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „PRINDE CARTOFUL!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- enumerarea altor legume, în afară de cartof.

### II. Descrierea activității:



Participanții la joc trebuie să paseze și să prindă cartoful, utilizând diferite variante de aruncare-prindere: cu două mâini de jos/sus, cu o mână de jos/sus. Câștigă cel care nu scapă jos cartoful. Jocul se poate relua de mai multe ori. Cel care pierde trebuie să numească și alte legume, în afară de cartof.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- cartof;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- prin participarea la joc, copilului i se întipăresc mai bine în minte denumirea legumelor și promovăm un stil de viață sănătos prin mișcare.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=GzOePXnHa\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=GzOePXnHa_M)

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „BALONAȘUL ÎN AER”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea menținerii balonului în aer;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de 2 baloane. Participanții la joc mențin cât mai mult timp balonul în aer, prin lovituri alternative cu mâna. Cel care reușește să mențină cât mai mult timp balonul în aer, fără a atinge solul, câștigă un punct.

Câștigătorul jocului este desemnat participantul care ajunge primul la 3/5 puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- 2 baloane;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

16

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „PISICA ȘI ȘORICEII”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- dezvoltarea orientării în spațiu.

### II. Descrierea activității:

Se trage la sorți care dintre participanți să fie pisica. Ceilalți participanți la joc sunt șoriceii. Pisica aleargă să prindă șoriceii. Dacă un șoricel este prins acesta devine pisică. Jocul se poate relua de mai multe ori.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- spațiu de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

#### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

### SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „AUTOMOBILELE”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- dezvoltarea orientării în spațiu și a atenției.

#### II. Descrierea activității:

Se trasează două linii paralele la distanță de 10 pași/ metri între ele. Participanții la joc vor sta în spatele uneia dintre cele două linii. Fiecare participant la joc reprezintă un automobil și are voie să circule liber în spațiul dintre cele două linii, fără să se atingă de alt participant. La un semnal dat (o bătaie din palme), automobilele vor începe să circule liber între cele două linii. La două bătăi din palme automobilele se vor întoarce spre o linie (la garaj). Primul automobil care intră în garaj câștigă un punct.

Câștigător va fi desemnat cel care adună mai multe puncte.

#### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- spațiul de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:





Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsurile integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

## V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „COȘUL CAMPIONILOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea aruncării la coș/ cutie;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de un coș de rufe/ cutie și 3 jucării. Se așează un coș de rufe/ cutie la o distanță de 3/5 pași/metri de la linia de aruncare. Fiecare participant la joc aruncă 3 jucării în coșul de rufe/ cutie. Câte obiecte intră în coșul de rufe/ cutie atâtea puncte acumulează.

Câștigătorul jocului este desemnat cel care ajunge primul la 5 puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- coș de rufe/ cutie;
- 3 jucării;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe:





Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3POL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „BROSCUȚELE PE LAC”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea săriturii de pe loc

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de atâtea ziare/reviste/foi, câți participanți la joc sunt.

Participanții la joc sunt broscuțele.

Fiecare broscuță stă pe un nufăr (ziar/revistă/foaie). La semnalul „Broscuțele sar!”, fiecare participant va trebui să sară pe un alt nufăr. Broscuța care nu a găsit un alt nufăr/ a sărit în lac este scoasă din joc. Câștigătorii jocului sunt ultimii participanți rămași în joc.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- ziare/ reviste/ foi;
- copii, frați/ surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, copii vor petrece timpul liber în familie.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=j8O6bMZb8I0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s1kgaxqRrXY>

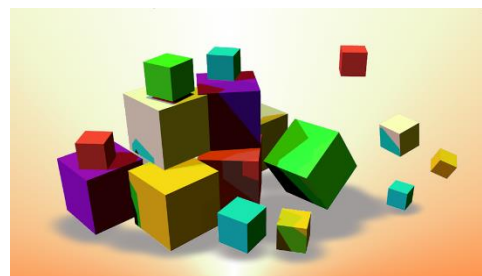
## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „CINCI DINTR-O LOVITURĂ...”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării la țintă;
- dezvoltarea îndemânării.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge/ o jucărie de pluș și de cinci pahare de plastic/ cinci capace de suc/ cinci cuburi.



Cele cinci pahare de plastic/ capace de suc/ cuburi se așază unele peste altele, sub forma unui turn. De la distanțe diferite (2-3-4 pași), fiecare participant aruncă cu mingea/ jucăria de pluș pentru a răsturna cele cinci obiecte.

Cel care reușește să răstoarne toate cele cinci obiecte dintr-o lovitură acumulează un punct.

Este declarat câștigător participantul, care la final are mai multe puncte acumulate.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiu de joacă;
- minge/jucărie de pluș;
- cinci pahare de plastic/ capace de suc/ cuburi;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea.

**V. Link-uri, referințe:**<http://telefonulcopilului.ro/106615/><https://www.youtube.com/watch?v=OeW7TM6ChxY><https://www.youtube.com/watch?v=3jUdo9Ovnjw>**A VENIT VACANȚA! – JOCUL „AVIOANELE”****I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:**

- mișcare pentru sănătate;
- dezvoltarea orientării în spațiu și a atenției.

**II. Descrierea activității:**

Se delimitează terenul de joacă. Fiecare participant va fi un avion și va avea pe cap un caiet/ o carte/ o cutie de carton. Toți participanții vor lua poziția ghemuit, mâinile la spate. La semnalul „Avioanele decolează!”, participanții se vor ridica și se

vor deplasa pe vârfuri cu mâinile în lateral, având grijă să nu cadă caietul/cartea/cutie de carton de pe cap.

La semnalul „Avioanele zboară!”, participanții vor merge mai alert, mișcând în lateral brațele și corpul, având grijă să nu cadă caietul/cartea/cutie de carton de pe cap.

La semnalul „Avioanele aterizează!”, participanții vor lua poziția de ghemuit, mâinile pe genunchi, având grijă să nu cadă caietul/cartea/cutie de carton de pe cap.

Câștigătorii sunt cei care au reușit pe tot traseul, până la aterizare să mențină pe cap caietul/cartea/cutie de carton.

**III. Resurse materiale și umane necesare:**

- spațiul de joacă;
- caiet/ carte/ cutie de carton;
- copii, frați/ surori, părinți, bunici.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta orientarea în spațiu și echilibrul.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ki6F76iOrwg>

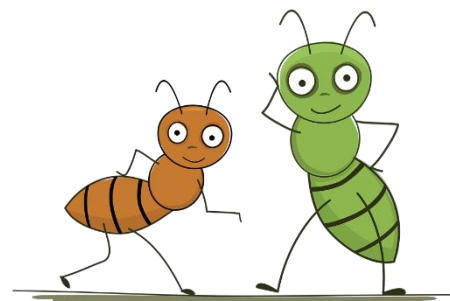
<https://www.youtube.com/watch?v=CppcQDrsvgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=hktjgR9hNo>

### A VENIT VACANȚA! – JOCUL „FURNICUȚELE”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- dezvoltarea îndemânării.



#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de 3/5/7 obiecte (cartofi/ mere/ jucării/ pet-uri). Se desenează două cercuri. Într-un cerc se vor așeza obiectele, celălalt cerc este casa furnicuței.

La semnalul de începere a jocului o furnicuță trebuie să alerge în viteză de acasă la obiecte, ia un singur obiect și îl duce acasă, după care pe rând le va duce și pe celelalte. Fiecare furnicuță are la dispoziție un timp dinainte stabilit (30-40 secunde). Câte obiecte reușește să transporte în timpul stabilit, atâtea puncte acumulează.

Jocul se poate relua de mai multe ori.

Câștigă furnicuța care a acumulat mai multe puncte.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- 3/5/7 obiecte (cartofi/ mere/ jucării/ pet-uri);
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta viteza și îndemânarea.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0l16CxxvGUY8>

<https://www.youtube.com/watch?v=gsEYcAA938>

### RECREAȚIA MARE – JOCUL „PAHARUL CU APĂ PE CAP”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- distracție în familie;
- exersarea echilibrului.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de pahare cu apă.

La semnal fiecare participant la joc are în mână un pahar cu apă și îl fixează pe cap. Participanții la joc trebuie să-și mențină paharul pe cap, încercând în același timp să distragă atenția adversarului.

Câștigă cel care reușește să mențină mai mult paharul cu apă pe cap.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pahare de plastic;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copii vor petrece timpul liber în familie.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=4KPAvBIqEos>



## RECREAȚIA MARE – JOCUL „PRINDE BURETELE!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării și prinderii;
- dezvoltarea îndemânării.

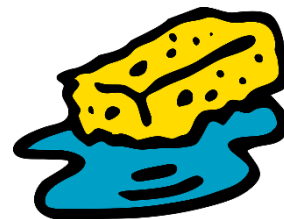
### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de un burete/ un prosop/ un tricou care se va îmbiba în apă.

Participanții se vor dispune la distanță de 1-2 pași unul de altul și vor arunca de la unul la celălalt buretele/prosopul/ tricoul îmbibat în apă, încercând să nu-l scape jos.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiu de joacă;
- burete/ tricou/ prosop;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.



24

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor exersa aruncarea și prinderea.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hXZGJ-V2Ap8>

## RECREAȚIA MARE – JOCUL „TOBOGANUL PE APĂ”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

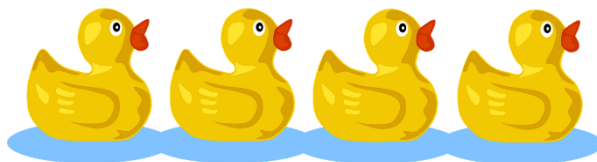
- petrecerea distractivă a timpului liber.

## II. Descrierea activității:

Se întinde pe iarbă o pânză lungă/ față de masă de mușama/ o folie de plastic. Aceasta se udă bine cu apă.

Începe distracția: fiecare participant pune pe topogan o jucărie de plastic (rățușcă) încercând să o ajute să alunece mai repede aruncând apă cu un pahar/ radicaud folia/ pânza/ mușama.

Câștigător este cel a cărui jucărie a alunecat mai mult/ mai frumos.



## III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- pânză lungă/ față de masă de mușama/ o folie de plastic;
- jucărie de plastic;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

25

## IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii se vor distra în familie.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=5D3-bH9ufFs>

RECREAȚIA MARE – JOCUL „LUPTA CU STROPITURI”

## I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- dezvoltarea îndemânării.

## II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de pistoale cu apă/ pulverizator/ sticle de plastic cu dopul găurit.

Participanții se dispun la o distanță de 1-2 pași unul față de celălalt și încep să se lupte prin stropituri cu pistoale cu apă/ pulverizator/ sticle de plastic cu dopul găurit, folosind ca scut un obiect (capac de oală, lighean, umbrelă).

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pistoale cu apă/ pulverizator/ sticle de plastic cu dopul găurit;
- obiect-scut (capac de oală, lighean, umbrelă);
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GDo60Z4Q9Gw>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „OGLINDA”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- prezentarea unor caracteristici personale.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o oglindă. Participanții la joc formează un semicerc în jurul oglindei. Cel mai mare dintre participanți este primul care se uită în oglindă și răspunde la următoarele întrebări:

- Ce vezi în oglindă? (Pe mine)
- Ești sigur că ești tu? Argumentează! (Da! Sunt ascultător. Sunt curajos. Fac fapte bune.).

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Participantul care se privește în oglindă și răspunde la întrebări va numi un alt participant, dintre ceilalți.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- oglindă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- În urma jocului desfășurat, copiii își vor dezvolta capacitatea de a se prezenta.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „MAȘINA DE SPĂLAT”

27

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- identificarea calităților celorlalți.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții se vor așeza câte doi, față în față. Unul dintre participanți va trece printre participanții așezați față în față și se va opri în dreptul fiecărei perechi. Pe rând, câte un participant din fiecare pereche, va pune o mână pe umărul celui din mijlocul lor și va spune câteva lucruri frumoase (complimente/calități) sincere („Ești o fetiță foarte ordonată.”, „Îmi plac pentru că ești foarte darnică.”, „Întotdeauna ești înțeleghătoare.”, etc). După

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

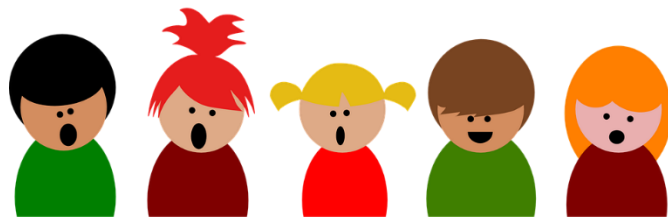
Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

ce prima pereche a spus lucruri frumoase despre cel aflat în mijloc, acesta



merge înainte și se oprește în dreptul următoarei perechi.

Jocul continuă până când toți participanții trec prin „mașina de spălat”.

### III. Resurse materiale și umane

**necesare:**

- spațiu de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copiilor li se va dezvolta stima de sine.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

28

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „FRUNZELE TOAMNEI”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea sentimentului de încredere în sine.

### II. Descrierea activității:

Fiecare participant va primi o foaie de hârtie/un șervețel. Vor împături hârtia în două și vor rupe colțul din dreapta, sus. Împăturesc din nou hârtia în două și, la fel, vor rupe colțul din dreapta sus. Se repetă operația de câte ori va permite hârtia.

La sfârșit, toți participanții despăturesc hârtia rămasă, observând că foile lor arată diferit, chiar dacă, toți au făcut aceleași operații. Se concluzionează că fiecare foaie este unică, așa cum și noi suntem unici.

Fiecare participant își va colora foaia în culorile toamnei.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- coli de hârtie;
- creioane colorate, carioca, acuarele;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta stima de sine.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „MINGEA CALITĂȚILOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- identificarea caracteristicilor personale.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge. Participanții la joc transmit mingea de la unul la altul, la semnalul Prezintă-te!, cel care are mingea în acel moment trebuie să se prezinte: nume, prenume, vârstă, preferințe.

Jocul se repetă până când toți participanții vor reuși să se prezinte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- minge
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta capacitatea de a se prezenta.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „AVIOANELE”

### Descrierea activității:

30

Pentru desfășurarea jocului participanții sunt împărțiți în două echipe, care sunt așezați în linie pe un rând, la distanță de 2 m unul față de celălalt. La comanda: „Avioanele decolează!”, toți participanții întind ambele brațe înspre lateral și își părăsesc locul, „zburând” pe terenul de joacă, fără a se „ciocni” de un alt avion. La comanda: „Avioanele aterizează!”, toți participanții se vor deplasa spre locul unde au fost aliniați la început, fiecare ocupând locul său.

Câștigă echipa a cărei participanți respect indicațiile primite și au ocupat primii locul inițial.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)



## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „STATUILE”



Participanții la joc sunt împărțiți în două echipe care se aliniază pe două linii paralele de o parte și de alta a terenului, la distanță de 2m între participanți, în spatele liniei de plecare. La semnalul conducătorului de joc „Plecăm la joacă!”, participanții din prima echipă se răsfiră pe teren și se joacă liber. La comanda „Devenim statui!”, toți participanții din prima echipă se opresc într-o anumită poziție pe care trebuie să o mențină 3-5 secunde. Participanții din echipa a doua sunt numiți pe rând să aprecieze cea mai frumoasă statuie. Rolurile se inversează.

Câștigă echipa care a realizat cele mai frumoase statui.

### Resurse materiale și umane necesare:

- spațiu de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „CURSA PE NUMERE”

### Descrierea activității:

Participanții la joc sunt împărțiți în două/mai multe echipe, care se așează în coloană (la distanță de 2 m unii de ceilalți), în spatele liniei de start. Participanții din fiecare rând primesc un număr.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

1 1  
2 2  
3 3  
4 4  
5 5



Conducătorul de joc va striga un număr. Participanții care poartă acel număr pleacă în alergare de viteză până la un marcaj dat (3/5/7m), îl ocolesc, se întorc tot în alergare de viteză, așezându-se la locul lor. Participantul care ajunge primul la locul lui aduce un punct echipei sale.

Câștigă echipa care adună mai multe puncte.

### Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- jaloane/diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

32

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eq4KRF_c)

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „ȘTAFETA VESELIEI”

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se delimitează terenul de joacă cu ajutorul jaloanelor/ diferitelor obiecte. Participanții la joc sunt împărțiți în două / mai multe echipe și sunt aliniați în coloană (la distanță de 2m unii de alții), în spatele unei linii de plecare.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

În fața fiecărei coloane sunt amplasate 2 jaloane/obiecte, la distanță de 3 m unul de altul. La semnalul conducătorului de joc primii participanți din fiecare coloană pleacă în mers ghemuit până la primul jalon; apoi execută săritura broscuței până la al doilea jalon. Ocolesc ultimul jalon, se întorc în alergare de viteză și se așează ghemuit la locul lor. Primul care a ajuns la locul lui aduce un punct echipei.

Câștigă echipa care acumulează mai multe puncte.

### **Resurse materiale și umane necesare:**

- teren de joacă;
- jaloane/diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### **Link-uri:**

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eq4KRF_c)

33

## **CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „VOLEI CU BALONUL”**

### **Descrierea activității:**

O cameră se poate transforma ușor într-un teren de volei. Faceți loc, întindeți o sfoară și legați-i capetele de spătarele a două scaune. Astfel aveți terenul și fileul. Umflați un balon și sunteți gata. Pentru ca jocul să fie cât mai oficial, agățați de fileu funde și resturi de ațe. Pentru amuzament, balonului i se fac: ochi, nas, gură, urechi.

### **Resurse materiale și umane necesare:**

- sfoară, balon;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### **Link-uri:**

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „ÎNTECEREA CU CARTOFI”

### Descrierea activității:

Trasează liniile de start și de finish. Fiecare copil primește câte o lingură în care ține un cartof. Copiii se aliniază la start. La semnalul adultului, toți se mișcă repede pentru a ajunge la finish. Cel care scapă cartoful, trebuie să-l ridice folosind doar lingura, fără a se ajuta cu mâinile. Adulții de asemenea pot fi încadrați în joc. Încheie cu un piure de cartofi... pentru a nu irosi cartofii!

### Resurse materiale și umane necesare:

- spațiu de joacă; cartofi; linguri;
- copii, frați/ surori, părinți, bunici.

34

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „MĂGĂRUȘUL”

### Descrierea activității:

Regulile sunt comunicate pe grupuri separate.

Măgărușilor li se comunică că pot merge înainte doar atunci când aud cuvinte de laudă, când sunt mângâiați, etc. Grupul trebuie să conducă măgărușul la un anumit punct. Fiecărui grup de 2/3 persoane îi corespunde un măgăruș.

Grupurile primesc misiunea de a conduce măgărușul către linia indicată, cât mai repede posibil, ținând cont că măgărușul nu merge decât în anumite condiții. Măgărușul merge în 4 labe.

În final, toți participanții discută despre sentimentele și trăirile măgărușului.



### Resurse materiale și umane necesare:

- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „SPIONUL”

35

### Descrierea activității:

Jocul se desfășoară în liniște și cu ochii legați. Se va delimita un spațiu din care nimeni nu va putea ieși. legați ochii. În liniște fiecare cameră. Când se întâlnesc să-și ghicească identitatea, etc. Cel care reușește primul celuilalt participant numele. Mai departe ei merg din presupuneri nu e corectă, fiecare își spune numele, apoi se separă.



Participanților le sunt începe să se plimbe prin două persoane, vor încerca atingând hainele, coafura, să ghicească, îi spune său și trece în spatele lui. împreună. Dacă nici una

Când se întâlnesc șiruri, „căpeteniile” sunt partea activă și unul dintre cei doi ghicește corect numele celuilalt, își spune și el numele, îl separă de șirul său și ambii trec la capătul rândului „descoperitor”. Animatorul se apropie de unul dintre participanți, declarându-l spion. El, de asemenea, se plimbă prin

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

încăpere. Când o persoană se întâlnește cu un spion și reușește să-i ghicească numele, nu se întâmplă nimic. În caz contra, persoana este declarată spion, iar dacă are șir, acesta se dispersează.

### Resurse materiale și umane necesare:

- fular;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „MINGEA PE ZĂPADĂ”

36

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- Dezvoltarea motricității copiilor

### II. Descrierea activității:

Participanții stau în picioare, formând un cerc. Animatorul începe jocul, ținând mingea între picioare. Mergând cum poate, se apropie de o altă persoană, prezentându-se. O transmite, fără a o atinge cu mâna. Jocul continuă până toate persoanele se prezintă.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- o minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.



#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copiii își vor dezvolta capacitatea de a lovi mingea și de a se prezenta.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

### A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „ȘTAFETA CU LINGURI”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- consolidarea calităților motrice.
- a energiza grupul

#### II. Descrierea activității:

Participanții se împart în 2-3 echipe și formează numărul respectiv de șiruri. Scopul fiecărei echipe este de a transmite o bucată de zahăr de la o persoană la alta, folosind numai lingurițele, fără ajutorul mâinilor. Lingura trebuie ținută în gură, iar mâinile la spate. Animatorul pune câte o bomboană de pom în lingura primului participant din fiecare echipă. Câștigă echipa care transmite prima bomboană de pom de la primul până la ultimul participant. Dacă bomboană de pom cade, echipa începe totul de la început.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- câte o lingură pentru fiecare participant și câte o bomboană de pom pentru fiecare echipă.
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copiilor li se va dezvolta îndemânarea.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „OBIECTE ZBURĂTOARE”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- colaborarea în grup restrâns

### II. Descrierea activității:

Animatorul aruncă o minge, spunând prenumele celui căruia îi este aruncată. Cel care a prins mingea rostește prenumele altui participant și îi aruncă mingea. Pentru a complica jocul, pe rând, se introduc și alte obiecte (minge, măr, hârtie igienică, un șervet etc.). Jocul ia sfârșit când începe haosul.

38

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- copii, frați/surori, părinți, bunici.
- minge, măr, hârtie igienică, un șervet

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copiii își vor dezvolta capacitatea de aruncare.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „MICROFONUL FERMECAT”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea intonării colindelor, cântecelelor de iarnă;
- a anima copiii să vorbească și să interpreteze o poezie sau un cântecel

### II. Descrierea activității:

Participanții formează un cerc. „Microfonul” este transmis de la unul la altul. Este permis de a vorbi, de a recita și de a cânta, doar prin intermediul „microfonului”. Participanții decid dacă vor sau nu să spună ceva. Se poate conversa cu persoana de la care primești „microfonul” (A primește de la B „microfonul” și ei împreună vorbesc de tema propusă de A, apoi B îi transmite „microfonul” lui C vorbind despre tema propusă de B etc.), sau poț interpreta un cântecel sau o poezie.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- un creion, un deodorant, etc, orice obiect care ar putea imita un microfon.
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat elevii își vor dezvolta abilitățile de comunicare.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

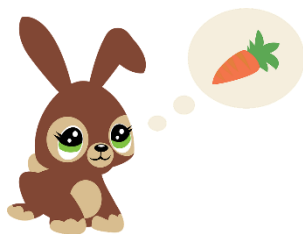
<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „IEPURII LA MORCOVI”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea motricității copiilor;

### II. Descrierea activității:



Linia de plecare, delimitată cu ajutorul unor ațe colorate, cu creta sau cu bucăți de material, reprezintă casa iepurașilor. Aceștia trebuie să ajungă la stratul cu morcovi, situat la o depărtare de 2-3 m, prin săritură pe ambele picioare.

La comanda „Iepurii la morcovi!”, copiii pornesc cu aceeași săritură, îndreptându-se cât mai repede spre stratul de morcovi. O dată ajunși la destinație, execută sărituri libere pe loc, imitând ronțăitul morcovilor. La comanda „Iepurii acasă!”, copiii revin la locurile de plecare, tot prin sărituri libere cu desprindere de pe ambele picioare, cu deplasare înainte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- iepurasi desenați sau de plus, ață colorată, morcovi;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copiii își vor dezvolta capacitatea de a sări liber cu desprindere de pe ambele picioare.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

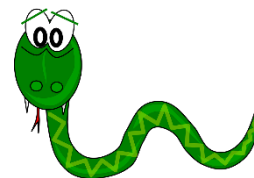
[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „ȘARPELE ȘI VRĂBIUȚA”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- consolidarea calităților motrice.
- a energiza grupul.



### II. Descrierea activității:

Copiii sunt împărțiți în două grupe, una reprezentând șerpii, cealaltă vrăbiuțele, așezate pe două șiruri, câte unul în dreptul traseelor care urmează să fie parcurse, unul cu ocolirea obstacolelor, altul cu pășirea peste obstacole.

La comandă, șirurile pornesc, fiecare urmând traseul care a fost stabilit dinainte. În timpul deplasării, copiii imită sâsâitul șarpelui, respectiv, ciripitul vrăbiuței. O dată ajunse la capătul traseului, echipele își schimbă locurile și rolurile și jocul continuă.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- jucării mici, cuburi, scăunele.
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copiilor li se va dezvolta mersul și alergarea

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „CURSA IEPURAȘILOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- a realiza colaborarea în grup.

### II. Descrierea activității:

Copiii sunt dispuși într-un șir, înapoia liniei de plecare. De la linia de plecare, pe o distanță de cca 3 m, se plasează obstacole mici (cu înălțimea de la 4 cm până la 30 cm) și, în continuarea lor, câte 3 cercuri, cu diametrul de 80-90 cm, care pot fi și desenate cu creta.

La rostirea versurilor de către părinte sau frate: „Hai, iepurașilor, porniți! Peste câmp să săriți! Ca să fiți fericiți!”, copiii pornesc în mers, pășind peste obstacole, apoi sar din cerc în cerc și se întorc în alergare spre coada șirului.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- scăunele, cercuri, jucării, obstacole mici.
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

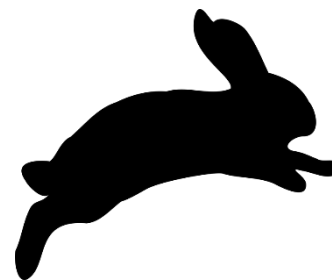
- în urma jocului desfășurat, copiii își vor dezvolta capacitatea de a sari peste obstacole.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>





## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „TRECEM PUNTEA”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- consolidarea calităților motrice.
- a energiza grupul

### II. Descrierea activității:

Copiii se deplasează prin pădure, care este sugerată cu ajutorul crengilor de copac, cântând un cântec cunoscut. La comanda „Trecem puntea!”, aceasta fiind reprezentată de o porțiune de 2-3 m lungime, delimitată de două benzi din hârtie sau de linii trasate pe sol cu cretă colorată, la distanță de 30-40 cm una de cealaltă, copiii execută mersul în echilibru.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- fâșii din hârtie sau material, cretă.
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat elevii își vor dezvolta abilitățile mers în echilibru.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE PENTRU CICLUL PRIMAR

**Autor:** prof. **Daniel Constantin – Mărcuș**

- responsabil activități extracurriculare – învățământ primar

**Locație:** acasă, în familie

**Durata:** 30 minute

**Grup-țintă:** 109 elevi

**Colaboratori:** cadre didactice și părinți

**Beneficiari direcți:** elevi din medii sociale defavorizate

**Activitatea din proiect: A 4.** Diversificarea resurselor de învățare și promovarea educației nonformale

**Subactivitatea: A 4.2.** Dezvoltarea abilităților elevilor de aplicare, de analiză și de interpretare a cunoașterii prin activități extracurriculare

44

### IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA – Jocul „ȘOTRON”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- recunoașterea obiectelor de igienă personală;
- prezentarea utilității acestora;
- utilizarea în practică a acestora.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de: o cretă / o bucată mică de cărămidă pentru desenarea șotronului (cu numere de la 1 la 9), o pietricică / o bucată de țiglă cu care se va arunca și 9 bilețele pe care scriem câte un obiect de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pastă, unghieră, piaptăn, gel

de duș, șampon, burete de baie. În fiecare căsuță a șotronului se va așeza câte unul din bilețelele scrise.

Pe rând, câte un membru al familiei, începând cu copiii, aruncă pietricica la unul dintre numerele șotronului. Sare într-un picior până la capătul șotronului, se întoarce sărind în celălalt picior, ia pietricica și bilețelul și continuă săriturile până la ieșirea din șotron. Citește bilețelul și spune tuturor denumirea obiectului de igienă personală și utilitatea acestuia. Jocul continuă cu alți membrii din familie.



Jocul se poate complica solicitând participanților ca după citirea cuvântului de pe bilețel să alcătuiască câte o propoziție cu acesta.

La finalul jocului, toți membrii familiei exersează spălarea corectă pe mâini.

### **III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:**

- cretă/ bucată mica de cărămidă, o pietricică/ o bucată de țiglă, pix, 9 bilețele, săpun, prosop;
- copii, părinți, bunici.

### **IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:**

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor însuși utilitatea obiectelor de igienă personală și vor exersa spălarea mâinilor, regulă de igienă esențială pentru sănătate.

### **V. Link-uri, referințe:**

<http://telefonulcopilului.ro/106615/igiena-personala/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/category/activitati-cu-beneficiarii/page/2/>

## IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA

### - Jocul „VÂNĂTOAREA DE COMORI”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- găsirea a cât mai multor obiecte de igienă personală;
- prezentarea utilității acestora.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de câteva obiecte de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pastă, unghieră, piaptăn, gel de duș, șampon. Un părinte ascunde în cameră obiectele de igienă personală. Ceilalți membrii ai familiei pornesc în căutarea lor. După 5-10 minute de căutare, fiecare membru al familiei își prezintă obiectele găsite, precizând totodată și utilitatea lor. Este declarat câștigător cel care a găsit cele mai multe obiecte. Acesta devine conducătorul jocului și ascunde obiectele pentru un nou joc. Cel care pierde, trebuie să prezinte celorlalți membri cum utilizează un obiect de igienă personală, la alegere.

46

#### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- obiecte de igienă personală: săpun, prosop, perie de dinți, pastă, unghieră, piaptăn, gel de duș, șampon;
- copii, părinți, bunici.

#### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- prin participarea la joc, copilului i se întipăresc mai bine în minte denumirea și utilitatea obiectelor de igienă personală, dezvoltându-i-se totodată orientarea în spațiu.

#### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/igiena-personala/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/category/activitati-cu-beneficiarii/page/2/>

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „CURSA LEGUMELOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

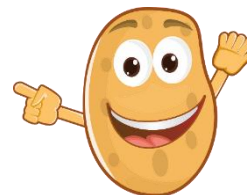
- mișcarea pentru sănătate;
- enumerarea unor legume;
- precizarea importanței legumelor în alimentație.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de marcarea unui traseu în zig-zag (cu ajutorul unor jucării). Pe rând, fiecare participant trebuie să rostogolească un cartof/o ceapă/morcov, de la start până la capătul traseului, cu ajutorul unui creion/pix/băț. Primul jucător care ajunge la capătul traseului trebuie să enumere cel puțin trei legume. Ultimul jucător care ajunge la capătul traseului trebuie să precizeze importanța legumelor în alimentație.

La finalul jocului participanții, ajutați de părinți pregătesc o masă pe bază de legume (salată, ciorbă de legume, cartofi natur etc).



### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică

- legume, creion/pix/băț, jucării;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat elevii își vor însuși legumele și importanța acestora pentru un stil de viață sănătos.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=raTBkKB8z78>

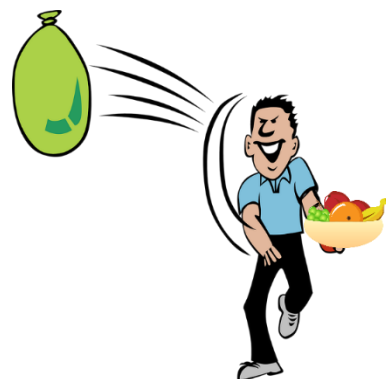
## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS - JOCUL „GUSTĂ ȘI GHICEȘTE!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- recunoașterea fructelor după gust;
- mișcare pentru sănătate.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de câteva obiecte/ jucării pentru delimitarea traseului: loc de plecare, oprire pentru degustare de fructe și întoarcerea la locul de plecare; o farfurie, câteva bucăți din diferite fructe, un balon/ minge/ jucărie de pluș. Fiecare participant pornește de la start, menținând în aer un balon/ minge/ jucărie de pluș, prin lovire succesivă a acestuia/acesteia cu palma, deplasându-se până la farfuria cu fructe. Ajuns la farfuria cu fructe, conducătorul jocului îl leagă la ochi și îi dă să guste un fruct. Participantul trebuie să recunoască fructul, după gust.



### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- obiecte/ jucării, fructe, farfurie, balon/ minge/ jucărie de pluș;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- prin participarea la joc, copilul mănâncă sănătos, dezvoltându-i-se totodată îndemânarea.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

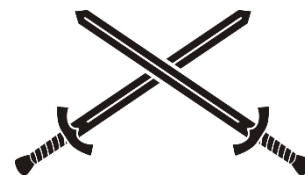
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>



## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS - JOCUL „DUELUL FRUCTELOR / LEGUMELOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- numirea importanței fructelor și legumelor pentru sănătate.



### II. Descrierea activității:

Participanții la joc stau câte doi, față în față. Se prezintă: Eu sunt mărul rumeni. Tu cine ești? Eu sunt ardeiul gălbior. Stau într-un picior, își dau reciproc mâna dreaptă, încercând astfel, cu ajutorul mâinii să-și dezechilibreze adversarul, sau să-l facă să-și pună piciorul jos.

Cel care pierde trebuie să alcătuiască câte o propoziție despre importanța fructelor / legumelor pentru sănătate.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- prin participarea la joc, elevii fac mișcare și înțeleg importanța fructelor și legumelor pentru un stil de viață sănătos.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>

[https://www.youtube.com/watch?v=GzOePXnHa\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=GzOePXnHa_M)

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS - JOCUL „FRUCTE ȘI LEGUME ÎN COȘ”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- recunoașterea fructelor și legumelor;
- mișcare pentru sănătate;
- consumarea unui fruct/ a unei legume.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de: câteva fructe și legume, un coș. Conducătorul jocului va cere participanților să arunce în coș câte un fruct/ câte o legumă, de la o distanță de 2-4m. Participanții trebuie să ia fructul/ leguma numită de conducător și să-l/ să o introducă în coș. Câștigă cel care a recunoscut fructele/legumele și le-a introdus în coș.



În finalul jocului toți participanții consumă un fruct/ o legumă.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- fructe, legume, coș;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, copiii vor recunoaște fructele și legumele și vor înțelege importanța lor pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE - JOCUL „CURSA ÎNTR-UN PICIOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea săriturii într-un picior;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o cretă/ cărămidă, 3 pet-uri. Se trasează cu creta/ cărămida linia de start și cea de finish. Se plasează pe traseul dintre cele două linii, din 2 în 2m cele 3 pet-uri. Participanții la joc se așează în spatele liniei de start. La semnal (fluier/bătăi din palme) participanții pleacă sărind într-un picior, ocolesc cele 3 pet-uri în viteză, deplasându-se spre linia de finish. Cel care trece primul linia de finish, câștigă un punct.

Câștigătorul jocului este desemnat cel care ajunge primul la 3/5/7 puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- cretă/cărămidă, 6 pet-uri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE - JOCUL „CURSA CU MINGEA”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea conducerii mingii cu mâna/ piciorul;
- dezvoltarea îndemânării în regim de viteză.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o cretă/ cărămidă, 3 pet-uri. Se trasează cu creta/ cărămida linia de start. Se plasează pe traseul dintre cele două linii, din 2 în 2m cele 3 pet-uri. Participanții la joc se așează în spatele liniei de start. La semnal (fluier/bătăi din palme) participanții pleacă conducând mingea cu mâna/piciorul, printre cele 3 pet-uri în viteză. După ocolirea ultimului pet, se deplasează în linie dreaptă spre linia de start, conducând mingea cu mâna/piciorul, în viteză maximă. Cel care trece primul linia de start, câștigă un punct.

Câștigă cel care ajunge primul la 3/5/7 puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- cretă/cărămidă, 6 pet-uri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE - JOCUL „MÂȚA PRINSA”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Participanții la joc trag la sorți cine să fie mîța. Mîța aleargă să atingă pe unul dintre ceilalți participanți la joc. Cel atins devine mîța și continuă alergarea pentru a atinge un alt participant.

Câștigător va fi desemnat cel care a fost mîța de cele mai puține ori.



### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- spațiul de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța alergării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uB-0X6JaiXs>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE - JOCUL „OCITORUL DIBACI”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea aruncării la țintă;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o găleată/ un coș de gunoi/ coș de rufe/ cutie și 3 obiecte mici (șosete/ mingi de tenis/ jucării de pluș/ altele). Se așează o găleată/ un coș de gunoi/ coș de rufe/ cutie la o distanță de 3/5/7 pași/metri de la linia de aruncare. Fiecare participant la joc aruncă 3 obiecte în găleată/ coș de gunoi/ coș de rufe/cutie. Câte obiecte intră în găleată/coș de gunoi/ coș de rufe/ cutie atâtea puncte acumulează.

Câștigătorul jocului este desemnat cel care adună mai multe puncte.



### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- o găleată/ un coș de gunoi/ coș de rufe/ cutie;
- 3 obiecte mici (șosete/ mingi de tenis/ jucării de pluș/ altele);
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q3PQL1z4FA0>



## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „CU BICICLETA”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea mersului cu bicicleta;
- parcurgerea unui traseu aplicativ.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de biciclete/trotinetă/ mașinuțe de jucărie, jucării de pluș/ pietre/cărămizi/ diferite obiecte.

Se plasează obiectele/ jucării de pluș/ pietre/cărămizi astfel încât să reprezinte un

traseu de slalom care să aibe câteva obstacole ce urmează a fi ocolite cu bicicleta/ trotineta/ mașinuța de jucărie. Se poate desena cu creta/ cărămida o linie punctată care marchează traseul aplicativ.

Fiecare participant parcurge traseul, încercând să ocolească toate obstacolele, fără a le atinge sau dărâma. În funcție de numărul obstacolelor ocolite, fără a fi atinse, atâtea puncte adună fiecare participant, la o tură.

Traseul se poate relua de mai multe ori.

Câștigă participantul care acumulează mai multe puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- bicicletă/ trotinetă/ mașinuță de jucărie;
- diferite obiecte/ jucării de pluș/ pietre/cărămizi;

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor exersa mersul pe bicicletă/ cu trotineta.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=uQdy7kD482s>

<https://www.youtube.com/watch?v=JCU0V3qNUEg>

<https://www.youtube.com/watch?v=V3-Audgr3C0>

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „SĂ PESCUIM!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- petrecerea timpului liber într-un mod plăcut și distractiv;
- exersarea îndemânării;
- comunicarea în familie.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de un vas, nuci/mingi de ping pong/ petale de flori și o lingură.

Se umple vasul cu apă și se pun în vas nuci/mingi de ping pong/ petale de flori. Fiecare participant primește o lingură a cărei coadă trebuie să o țină bine în gură.

La semnalul de începere, fiecare participant trebuie să încerce să pescuiască cât mai multe nuci/mingi de ping pong/ petale de flori. Atunci când nu mai rămâne nici o nucă/minge de ping pong/ petală de floare în vas, fiecare participant va număra câte nuci/mingi de ping pong/ petale de flori a pescuit.

Câștigă cel care a pescuit cele mai multe nuci/mingi de ping pong/ petale de flori.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- vas cu apă;
- nuci/mingi de ping pong/ petale de flori;
- linguri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, se vor încheia și mai mult relațiile de comunicare din familie.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=EIXAKPCJHG8>

<https://www.youtube.com/watch?v=qhPzoNyk1mw>

<https://www.youtube.com/watch?v=MD7mdoDFaJs>

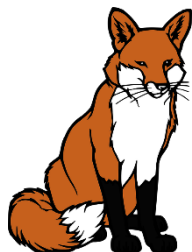
57

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „VULPEA ȘI GÂSCA”

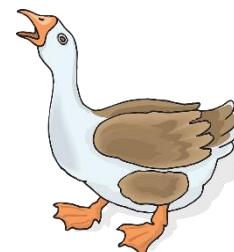
### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- exersarea orientării în spațiu.

### II. Descrierea activității:



Participanții la joc vor trage la sorți ce să fie fiecare: vulpe sau gâscă. La semnalul dat vulpea aleargă să prindă gâsca. Gâsca poate să aibă o casă unde dacă reușește să ajungă vulpea nu o poate prinde. Când vulpea a reușit să prindă gâsca, se inversează rolurile: vulpea devine gâscă, iar gâsca devine vulpe.



### III. Resurse materiale și umane necesare:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- spațiul de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța alergării pentru sănătate.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7pRWxTstIXQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=1Sx7x-W\\_obE](https://www.youtube.com/watch?v=1Sx7x-W_obE)

<https://www.youtube.com/watch?v=WMzrEVnDXGE>

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „CEL MAI BUN ARUNCĂTOR”

58

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea aruncării la țintă;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului vom desena cu creta/ cărămida un cerc/ un pătrat/ un dreptunghi. Fiecare participant are dreptul la 3 încercări de a introduce în cerc/ pătrat/ dreptunghi mingea/ piatra/ jucării de pluș, aruncând de la 3-5-7 pași.

Câștigă punctul cel care introduce obiectul în interiorul cercului/ pătratului/ dreptunghiului din cele mai puține încercări.

Câștigătorul jocului este desemnat cel care adună mai multe puncte.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- cretă/ cărămidă;
- diferite obiecte (minge/ piatră/ jucărie de pluș);
- copii, frați/ surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor exersa aruncarea la țintă.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=OeW7TM6ChxY>

<https://www.youtube.com/watch?v=3jUdo9Ovnjw>

## RECREAȚIA MARE – JOCUL „PAHARUL CU APĂ”

59

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- distracție în familie;
- exersarea îndemnării.

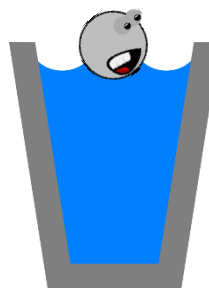
### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de mingi de tenis de masă/ dopuri de plută/

Fiecare participant la joc are în față un pahar este introdusă o minge de tenis de masă/ un plută/plastic. La semnal fiecare participant va

să scoată din pahar mingea/dopul. Cel care a suflat primul mingea/ dopul din pahar are un punct. Jocul se reia de mai multe ori.

Câștigă cel care acumulează mai multe puncte.



pahare cu apă și plastic.

cu apă, în care dop de

sulfă astfel încât

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pahare de plastic;

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- mingi de tenis de masă/ dopuri de plută/plastic;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copii vor petrece timpul liber în familie.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8HevFonn-T0>

### RECREAȚIA MARE – JOCUL „DOBOARĂ PAHARUL!”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- petrecerea timpului liber într-un mod plăcut și distractiv;
- exersarea îndemnării;
- comunicarea în familie.

60

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de pahare de plastic și pistoale de apă/baloane/pungi.

Se umple pistolul/balonul/punga cu apă. Fiecare participant așează un pahar de plastic cu gura paharului în jos, la o distanță de 1-2 pași, pe o masă.

La semnalul de începere, fiecare participant trebuie să doboare/ să răstoarne cu pistolul / balonul/ punga cu apă, paharul de plastic așezat pe masă. Primul care reușește să doboare paharul acumulează un punct. Jocul se reia de mai multe ori.

Câștigă cel care a adunat mai multe puncte.





### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pahare de plastic;
- pistol de apă/balon/pungă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, se vor încheia și mai mult relațiile de comunicare din familie.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=pQ-wzwzrl6g>

## RECREAȚIA MARE – JOCUL „PRINDE BALONUL!”

61

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- petrecerea timpului liber în familie;
- exersarea aruncării și prinderii;
- exersarea orientării în spațiu.

### II. Descrierea activității:



Participanții la joc vor umple un balon/pungă cu apă și se vor așeza la distanță de aproximativ 1-3 pași unii de alții. La semnal de începere balonul/punga se va arunca de la un participant la altul, astfel încât acesta/aceasta să nu cadă jos. Cine scapă balonul/punga pierde o viață.

Câștigă cei care rămân în joc până la final.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- balon/ pungă cu apă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii, părinții, bunicii se vor distra în familie.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8l8noefSGOE>

### RECREAȚIA MARE – JOCUL „BĂTĂLIA CU APĂ”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea aruncării la țintă;
- promovarea spiritului de fair-play.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului fiecare participant își umple pistolul de apă/ pulverizator/ sticlă de plastic cu dop găurit/ baloane/ pungi. Se delimitează spațiul de joacă cu ajutorul unor obiecte/ jucării.



La semnalul de începere fiecare participant aleargă să-i ude pe ceilalți.

Câștigătorul jocului este desemnat cel care a fost udat mai puțin.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pistol de apă/ pulverizator/ sticlă de plastic cu dop găurit/ baloane/ pungi;
- diferite obiecte /jucării;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor exersa alergarea, orientarea în spațiu și aruncarea la țintă.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritara 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

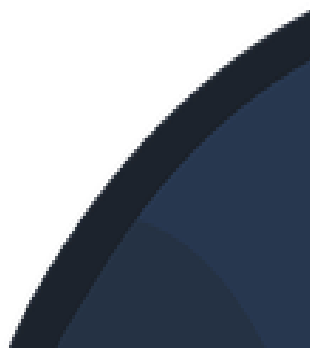
<https://www.youtube.com/watch?v=5D3-bH9ufFs>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „DESPRE MINE”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea capacității de autodescriere și de comunicare a informațiilor despre sine;
- identificarea caracteristicilor personale.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului participanții sunt așezați într-un cerc și pasează o minge de la unul la altul, aleatoriu. Atunci când conducătorul de joc pronunță cuvintele „Despre mine”, cel la care este mingea în acel moment își va prezenta câteva calități (harnic, prietenos, curajos, modest, simpatic, sincer, ordonat, etc).

Jocul se repetă până când toți participanții vor reuși să-și prezinte câteva calități.

Jocul se poate complica, solicitând participanților să prezinte cel puțin un defect (zgârcit, fricos, timid, lent, dezordonat), iar ceilalți participanți îl vor sfătui cum poate depăși această situație.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, copii vor înțelege că o persoană poate să aibă atât caracteristici pozitive cât și negative.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

### AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „CE AȘ FI, DACĂ AȘ FI...?”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea abilităților de a prezenta calitățile personale;
- identificarea caracteristicilor personale pozitive.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de bilețele pe care vom scrie cuvintele: animal, floare, culoare, soare, profesor, doctor, instrument muzical, inventator, altcineva, etc. Bilețelele se amestecă și se introduc într-un bol/cutie. Fiecare participant extrage câte un bilețel și continuă enunțul cu ajutorul cuvântului de pe bilețelul său:



Dacă aș fi animal, aș fi...(leu), pentru că ... (sunt curajos).

Dacă aș fi culoare, aș fi...(roșu), pentru că ... (sunt iubitor).

Jocul se repetă până când se epuizează toate bilețelele din bol/cutie.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- bilețele;
- bol/cutie;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor identifica caracteristici personale pozitive.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

### AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „SCAUNUL REGELUI”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- identificarea calităților celorlalți;
- formularea de complimente pentru ceilalți.

#### II. Descrierea activității:



Participanții la joc vor forma un semicerc. În partea opusă semicercului va fi așezat un scaun-„Scaunul regelui”. Cel mai mic membru din familie se va așeza primul pe „Scaunul regelui”. Ceilalți participanți la joc, fiecare, pe rând vor adresa complimente sincere participantului care stă pe „Scaunul regelui”. (Ești un băiat foarte ascultător. Îmi placi pentru că ești tot timpul sincer. Rămâi întotdeauna calm chiar dacă este agitație în jurul tău. etc). Participantul care stă pe „Scaunul regelui”, după ce a primit complimente din partea celorlalți participanți, îl va numi rege pe unul dintre ceilalți participanți.

Jocul se reia până când toți participanții urcă pe „Scaunul regelui”.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- scaun;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, va crește stima de sine a elevilor.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

### AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „MIMA”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- utilizarea expresiilor faciale și corporale pentru a prezenta o persoană;
- recunoașterea unei persoane prin urmărirea atentă a mimei.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se vor nota pe bilețele numele tuturor participanților și se vor introduce într-un bol/cutie.

Fiecare participant va extrage din bol/cutie un bilețel. Va mima acțiuni caracteristice persoanei a cărei nume l-a extras din bol/cutie. Ceilalți participanți trebuie să ghicească despre cine este vorba. Cel care ghicește va extrage un bilețel din bol/cutie și va mima.

Jocul continuă până când toți participanții extrag din bol/cutie cel puțin un bilețel.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- bilețele;
- bol/cutie;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta capacitățile de intercunoaștere.



## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=4M\\_Zhk\\_3QSk](https://www.youtube.com/watch?v=4M_Zhk_3QSk)

<https://www.youtube.com/watch?v=a6-abg1peVE>

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „GĂSEȘTE-ȚI LOCUL!”

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții sunt împărțiți în două echipe, care sunt așezați în linie pe un rând, la distanță de 2 m unul față de celălalt. Participanții la joc sunt atenționați să privească bine în stânga și în dreapta, pentru a memora vecinii. La semnalul conducătorului de joc „Mergem la joacă!”, toți participanții își părăsesc locul și se deplasează pe terenul de joacă în mers /alergare, păstrând distanța unul față de celălalt. La semnalul „Găsește-ți locul!”, toți participanții se întorc la locul de aliniere și își ocupă fiecare locul lui.

Câștigă echipa care s-a aliniat prima, fiecare participant păstrându-și locul inițial.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „BROSCUȚELE”

### Descrierea activității:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Participanții la joc sunt împărțiți în două echipe care se aliniază în două coloane paralele, la distanță de 2 m între participanți, în spatele liniei de plecare. În fața fiecărei coloane sunt așezate trei jaloane/obiecte (la distanță de 3-5 m unul față de celălalt). La semnalul conducătorului de joc primii din fiecare echipă pornesc în sărituri pe piciorul drept, până la primul jalon/obiect; continuă cu sărituri pe piciorul stâng până la al doilea jalon/obiect; sărituri pe ambele picioare până la ultimul jalon; îl ocolesc și se întorc la capătul rândului în alergare de viteză.

Câștigă echipa care termină prima.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- jaloane/ diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.



### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

68

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „CURSA PE CULORI”

### Descrierea activității:

Participanții la joc sunt împărțiți în două/mai multe echipe, care se așează în coloană (la distanță de 2 m unii de ceilalți), în spatele liniei de start. Participanții din fiecare rând primesc numele unei culori.

roșu

roșu

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

galben

galben

albastru

albastru

verde

verde

roz

roz

portocaliu

portocaliu



Conducătorul de joc va striga numele unei culori, elevii care poartă numele acelei culori pleacă în alergare de viteză până la un marcaj dat (5/10/15m), îl ocolesc, se întorc tot în alergare de viteză, așezându-se la locul lor. Participantul care ajunge primul la locul lui aduce un punct echipei sale.

Câștigă echipa care adună mai multe puncte.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- jaloane/diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „ȘTAFETA ISCUSIȚILOR”

### Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului se delimitează terenul de joacă cu ajutorul jaloanelor/ diferitelor obiecte. Participanții la joc sunt împărțiți în două / mai multe echipe și sunt aliniați în coloană (la distanță de 2m unii de alții), în spatele unei linii de plecare.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

În fața fiecărei coloane sunt amplasate 3 jaloane/obiecte, la distanță de 5m unul de altul. La semnalul conducătorului de joc primii participanți din fiecare coloană pleacă în alergare cu joc de gleznă până la primul jalon; alergare cu ridicarea genunchilor sus până la al doilea jalon; alergare cu pendularea gambei pe coapsă până la al treilea jalon. Ocolesc ultimul jalon, se întorc în alergare de viteză și se așează ghemuit la locul lor. În momentul în care colegii de echipă au ajuns la locul lor, pleacă următorii participanți din fiecare echipă.

Câștigă echipa care termină prima.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- jaloane/diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

70

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „MICII CONSTRUCTORI”

### Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului participanții sunt grupați în perechi. Fiecare pereche trebuie să construiască o piramidă/ castel /palat/ casă/ garaj din pahare de plastic. Câștigă perechea care termină prima/realizează cea mai originală construcție.

Jocul se poate complica, fiecare pereche fiind legată la ochi. Perechile vor realiza diferite construcții, legați la ochi.

Câștigă perechea care termină prima/realizează cea mai originală construcție.

### Resurse materiale și umane necesare:

- pahare de plastic, eșarfe;

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gXMyiG-yvLY>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „FEREȘTE-TE DE MINGE!”

### Descrierea activității:

Participanții la joc sunt așezați în cerc în jurul „aruncătorului”. Aruncătorul țintește cu mingea picioarele celorlalți jucători. Dacă unul dintre jucători este lovit sub genunchi, acesta pierde o viață. Fiecare jucător are 3 vieți. Aruncătorul recuperează mingea și continuă să o arunce până când toți jucătorii sunt eliminați.

Ultimul jucător scos din joc devine „aruncător” în jocul următor.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gXMyiG-yvLY>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „PĂMÂNT, APĂ, AER”

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se trasează o linie pe sol cu cretă/ sfoară/ coardă. De o parte a liniei este Pământul, iar de cealaltă parte este Apa. Un participant

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

este căpitanul. Ceilalți participanți se așează cu câte un picior de fiecare parte a liniei. Căpitanul se așează la capătul liniei și dă comenzile:

1. Pământ! – toți participanții trebuie să sară pe partea corespunzătoare Pământului;
2. Apă! - toți participanții trebuie să sară pe partea corespunzătoare Apei;
3. Aer! - toți participanții trebuie să sară în sus, indiferent unde se află în acel moment.



Jucătorii care ating linia sau care execută greșit o comandă sunt eliminați.

Ultimul participant rămas în joc este declarat câștigător.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- cretă/ sfoară/ coardă/ diferite obiecte;
- copii, frați/ surori, părinți, bunici.

72

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gXMyiG-yvLY>

**CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „PAZNICUL”**

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului este ales un paznic. Acesta este legat la ochi și stă așezat pe scaun. El păzește jucăria de pluș de sub scaun. Ceilalți participanți la joc se aliniază la distanță de 4-5 pași de paznic. Câte un jucător se îndreaptă





tiptil spre scaun și încearcă să ia jucăria și să se întoarcă la loc fără să fie auzit de paznic.

Dacă paznicului I se pare că a auzit ceva, acesta trebuie să strige STOP! și să arate cu degetul în direcția în care crede că se află hoțul.

Dacă direcția indicată de paznic este corectă, hoțul prins iese din joc, dacă nu, jucăria este pusă la loc și un alt participant va încerca să ia jucăria.

Ultimul participant rămas în joc este declarat câștigător și va fi paznic în jocul următor.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- scaun, jucărie de pluș;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=gXMyiG-yvLY>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „BALONUL PRIN CASĂ”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea atenției și a îndemânării;
- dezvoltarea atitudinii de a dăru.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului este necesar un balon. Participantul/ participanții la joc se familiarizează cu balonul, încercând a-l menține în aer cât mai mult timp.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Participanții stau în picioare, formând un cerc. Unul dintre participanți începe jocul, menținând balonul în aer și apropiindu-se în același timp de un alt participant la joc. Îi transmite balonul prin lovirea cu mâna a balonului și rostind afirmația „Îți dau în dar acest balon, pentru că... (m-ai ajutat la teme, te iubesc...)”. „Cel care primește balonul se deplasează și el cu balonul, menținându-l în aer, apoi îl transmite unui alt participant, rostind afirmația „Îți dau în dar acest balon, pentru că... (m-ai ajutat la teme, te iubesc...)”.

Jocul se poate relua de mai multe ori.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- balon;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- dezvoltarea abilităților de a dăru.

74

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXKwDQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaNxs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=vQH1shVM-A0>

**A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC!**

– Jocul „**DĂRUIEȘTE OBIECTUL GĂSIT!**”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea atenției și a orientării în spațiu;

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- dezvoltarea abilităților de a dăru.

## II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se alege un obiect (jucărie de pluș, mașinuță, carte, etc).

Unul dintre participanții la joc va ieși afară, până ce un alt participant va ascunde obiectul stabilit. Atunci când este strigat, participantul care a ieșit afară intră și caută obiectul ascuns. Ceilalți participanți îl vor ghida pronunțând cuvintele **apă**-când este departe de obiectul ascuns, **foc**- când este aproape de obiectul ascuns, **frige**- când este foarte aproape de obiectul ascuns.

Obiectul găsit va fi dăruit unui alt participant la joc, care va ascunde obiectul și va numi pe cel ce trebuie să-l găsească.

## III. Resurse materiale și umane necesare:

- un obiect (jucării, mașinuțe, carte, etc)
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

## IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta atitudinea de a dăru.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXKwDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaXxs>

**A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC!**

**- Jocul „ÎȚI DĂRUIESC... PENTRU CĂ...!”**

## I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală;
- dezvoltarea atitudinii de a dăruia.

## II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții la joc sunt așezați în semicerc. Fiecare are timp de gândire (3 minute) să se gândească ce dorește să dăruiască unui alt participant la joc și motivul pentru care face acest gest. Unul dintre participanți începe jocul, deplasându-se spre un alt participant și îi spune: „Îți dăruiesc (o îmbrățișare, un pupic, o stranger de mână, o carte...) pentru că (te iubesc, mă ajuți întotdeauna, te respect, meriți...)”. Cel care primește „darul” continuă jocul oferind și el la rândul lui un alt „dar” unui alt participant la joc.

Jocul se poate relua de mai multe ori.

## III. Resurse materiale și umane necesare:

- diferite obiecte din casă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

## IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor învăța să ofere respect și apreciere celorlalți membri din familie.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXkDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaNXs>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „SPIONUL”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea atenției, simțului auzului;
- dezvoltarea abilităților de comunicare.

### II. Descrierea activității:

Jocul se desfășoară în liniște și cu ochii legați. Se va delimita un spațiu din care nimeni nu va putea ieși. Participanților le sunt legați ochii. În liniște fiecare începe să se plimbe prin casă. Când se întâlnesc două persoane, vor încerca să-și ghicească identitatea, atingând hainele, coafura, etc. Cel care reușește primul să ghicească, îi spune celui alt participant numele său. Dacă ghicește participantul recunoscut îi oferă o îmbrățișare și trece în spatele lui. Mai departe ei merg împreună. Dacă nici una din presupuneri nu e corectă, fiecare își spune numele, apoi se separă.

Jocul continuă până toți participanții sunt recunoscuți.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- fulare/eșarfe;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta capacitatea de a-i recunoaște pe ceilalți membri ai familiei, după simț.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXkDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

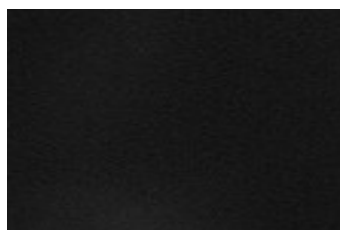
<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaNXs>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „GHICEȘTE UNDE-I PIATRA!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea atenției și a orientării;
- dezvoltarea intuiției.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului este necesară o pietricică. Unul dintre participanții la joc ascunde pietricica într-o mână, iar unul dintre ceilalți participanți trebuie să ghicească mâna în care este ascunsă pietricica, folosind

versurile:

„M-a trimis mama și tata

Să ghicesc unde e piatra.

Pietricica de argint

Este în mâna aceasta.”

Dacă participantul ghicește în care mână este ascunsă pietricica, el devine conducătorul jocului și va ascunde el pietricica. Dacă nu ghicește, este solicitat să ghicească un alt participant în ce mână este ascunsă pietricica. Jocul se poate desfășura și pe scor.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pietricică;



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- dezvoltarea abilităților de a intuit.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hXZGJ-V2Ap8>

### UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „PUZZLE RAPID”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea atenției și a îndemânării;

- dezvoltarea imaginației.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se alege un desen/imagie/fotografie/o ilustrație dintr-un ziar sau dintr-o revistă, care se taie în mai multe părți.



Fiecare participant la joc trebuie să refacă imaginea (puzzle-ul), într-un timp cât mai scurt. Cel care reface imaginea cât mai repede câștigă un punct.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- desen/imagie/fotografie/o ilustrație dintr-un ziar sau dintr-o revistă;

- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta imaginația.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hXZGJ-V2Ap8>

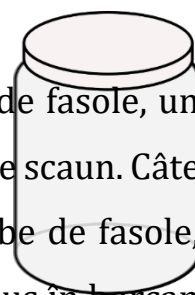
## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „FASOLEA ÎN BORCAN”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea aruncării la țintă;
- dezvoltarea îndemânării.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții au nevoie de 10 boabe de fasole, un borcan, un scaun. Borcanul este așezat la 1 pas/2 pași/3 pași față de scaun. Câte un participant se așează pe scaun și aruncă pe rând cele 10 boabe de fasole, astfel încât să le introducă pe toate în borcan. Câte boabe a introdus în borcan atâtea puncte a adunat.



Jocul se reia de mai multe ori. Câștigă participantul care a acumulat mai multe puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- 10 boabe de fasole;
- un borcan;
- un scaun;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își dezvoltă îndemânarea.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hXZGJ-V2Ap8>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „ARUNCĂ ZARUL ȘI ALEARGĂ!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea alergării de rezistență.

### II. Descrierea activității:

Se va delimita un spațiu pentru alergare în casă/ în curte. Participanții aruncă pe rând cu zarul și aleargă atâtea ture cât indică numărul de pe fața zarului. Jocul se poate complica, aruncând cu zarul ambii participanți, numărul turelor de alergare fiind indicat de suma/ produsul numerelor indicate de zaruri.



### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- zaruri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta rezistența.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hXZGJ-V2Ap8>

## JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE PENTRU CICLUL GIMNAZIAL

**Autor:** prof. **Daniel Constantin – Mărcuș**

- responsabil activități extracurriculare – învățământ gimnazial

**Locație:** acasă, în familie

**Durata:** 40 minute

**Grup-țintă:** 119 elevi

**Colaboratori:** cadre didactice și părinți

**Beneficiari direcți:** elevi din medii sociale defavorizate

**Activitatea din proiect: A 4.** Diversificarea resurselor de învățare și promovarea educației nonformale

**Subactivitatea: A 4.2.** Dezvoltarea abilităților elevilor de aplicare, de analiză și de interpretare a cunoașterii prin activități extracurriculare

### IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA – Jocul „MIMA”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- recunoașterea obiectelor de igienă personală;
- prezentarea utilității acestora;
- utilizarea în practică a acestora.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de pix, bilețele, un bol. Pe fiecare bilețel se scrie denumirea unui obiect de igienă personală (șăpun, burete de baie, prosop, piaptăn, unghieră, perie de dinți, pastă, gel de duș,

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului



șampon). Bilețelele se îndoaie pentru a nu se vedea ce este scris pe ele și se pun în bol. Pe rând, câte un membru din familie extrage un bilețel, citește cuvântul scris și mimează acel obiect. Ceilați membrii ai familiei trebuie să ghicească despre ce obiect este vorba. Cel care a ghicit extrage următorul bilețel. Câștigă cel care a recunoscut cât mai multe obiecte mimate.

Jocul se complică, dându-se timp limitat pentru recunoașterea obiectului. De această dată vor mima toți participanții, prin rotație. Câștigă cel care a recunoscut cele mai multe obiecte.

Câștigătorul va demonstra celorlalți participanți modalitatea de folosire a trei obiecte de igienă personală, la alegere.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- pix, bilețele, un bol;
- copii, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat elevii își vor însuși utilitatea obiectelor de igienă personală.

### V. Link-uri, referințe:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/igiena-personala/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/category/activitati-cu-beneficiarii/page/2/>

## IGIENA PERSONALĂ ȘI SĂNĂTATEA

### - Jocul „COARDA SĂNĂTĂȚII”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- înșiruirea de cunoștințe despre obiecte de igienă personală;
- exersarea spălării corecte a mâinilor.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o coardă/cablu/ață împletită / sârmă. Pe rând câte un participant execută sărituri la coardă utilizând variante la alegere (într-un picior/ ambele / încrucișat - înspre înainte). În timpul executării săriturilor la coardă



trebuie să pronunțe denumiri ale obiectelor de igienă personală (șăpun, burete de baie, prosop, piaptăn, unghieră, perie de dinți, pastă, gel de duș, șampon) sau acțiuni pe care le facem pentru igiena corpului (spălăm mâinile, ne pieptănăm, tăiem unghiile, spălăm dinții, facem duș, spălăm părul, spălăm fața). Dacă se încurcă la sărituri, locul celui care sare este luat de un alt participant. Jocul se poate juca și în 3: doi rotesc coarda și unul sare rostind cuvinte/ expresii cu referire la igiena personală.

Jocul se complică prin efectuarea săriturilor cu coarda înspre înapoi.

La finalul jocului, toți participanții exersează spălarea corectă a mâinilor.

#### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- coardă/ cablu/ ață împletită/ sârmă;
- copii, părinți, buni.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

#### IV. **Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:**

- prin participarea la joc, copilului i se întipărește mai bine în minte utilitatea obiectelor de igienă personală, dezvoltându-i-se totodată musculatura corpului.

#### V. **Link-uri, referințe:**

<http://telefonulcopilului.ro/106615/igiena-personala/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/category/activitati-cu-beneficiarii/page/2/>

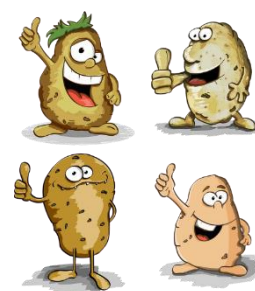
### STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „CURSA ÎN SAC”

#### I. **Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:**

- mișcare pentru sănătate;
- prezentarea unei legume, la alegere;
- prepararea unei mese pe bază de legume.

#### II. **Descrierea activității:**

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de un sac, sticle cu apă/pietre/șosete, legume. Se plasează sticle cu apă/pietre/șosete din metru în metru, marcând astfel locurile în care trebuie semănate legumele. Fiecare participant la joc intră într-un sac, pune în sac patru legume (cartofi, ceapă, morcovi etc), efectuează sărituri până în dreptul primului marcaj (sticlă cu apă/pietră/șosetă), seamănă o legumă, continuă săriturile în sac, oprindu-se la fiecare marcaj pentru a semăna câte o legumă. După ultimul marcaj se întoarce, realizează sărituri în sac și culege legumele semănate. Odată ajuns la punctul de plecare prezintă o legumă, la alegere.



La finalul jocului toți participanții implicați în joc pregătesc o masă pe bază de legume (salată, ciorbă, supă, piure etc).

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

### III. **Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:**

- sac, sticle cu apă/pietre/șosete, legume;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. **Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:**

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța legumelor pentru un stil de viață sănătos.

### V. **Link-uri, referințe**

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=raTBkKB8z78>

<https://www.youtube.com/watch?v=nASYZkCsBPA>

<https://www.youtube.com/watch?v=doAZap1n4Tc>

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „MINGEA PE ACOPERIȘ/ MINGEA LA PERETE”

86

### I. **Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:**

- mișcare pentru sănătate;
- formularea unor enunțuri despre fructe;
- consumarea unui fruct.



### II. **Descrierea activității:**

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge.

Participanții la joc aruncă mingea pe acoperiș/ la perete, execută o bătaie din palme, prind mingea și formulează un enunț (propoziție) despre un fruct, la alegere. Jocul continuă cu aruncarea mingii pe acoperiș/la perete, executarea a două bătăi din palme, prinderea mingii și formularea a două enunțuri despre un fruct, la alegere. Jocul poate să continue până la 10 bătăi din palme și 10 enunțuri despre un fruct, la alegere.

La finalul jocului toți participanții consumă un fruct.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

### III. **Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:**

- minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. **Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:**

- prin participarea la joc, copilului i se dezvoltă îndemânarea, abilitatea de a formula enunțuri și dorința de a avea un stil de viață sănătos.

### V. **Link-uri, referințe**

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=g6l\\_bthEp8A](https://www.youtube.com/watch?v=g6l_bthEp8A)

<https://www.youtube.com/watch?v=nASYZkCsBPA>

<https://www.youtube.com/watch?v=doAZap1n4Tc>

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „ARUNCAREA LA ȚINTĂ”

87

### I. **Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:**

- mișcare pentru sănătate;
- numirea caracteristicilor unui stil de viață sănătos;
- consumarea unui fruct/ a unei legume.

### II. **Descrierea activității:**

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de: 4-5 PET-uri de 0,5 litri/2 litri, 5 cartofi. Fiecare participant trebuie să arunce cei 5 cartofi în așa fel încât să dărâme cele 5 PET-uri. Câștigă cel care a dărâmat mai multe PET-peturi. Cel care pierde trebuie să formuleze un enunț despre un stil de viață sănătos.

În finalul jocului toți participanții consumă un fruct/ o legumă.

### III. **Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- PET-uri, cartofi;
- frați/ surori, părinți, bunici.

#### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor înțelege importanța unui stil de viață sănătos.

#### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>

### STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – JOCUL „FRUCTE. LEGUME SAU SPORT”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- numirea importanței fructelor, legumelor și sportului pentru sănătate.

#### II. Descrierea activității:

Conducătorul jocului stă în mijlocul unui cerc trasat cu creta/ cărămida. El lansează mingea în sus și spune fructe, legume sau sport. Participanții aleargă să prindă mingea. Cel care prinde mingea răspunde imediat cu o propoziție despre importanța fructelor/legumelor/sportului pentru sănătate. Fiecare jucător are 3 vieți. Câștigă cel care rămâne în joc până la final.

#### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

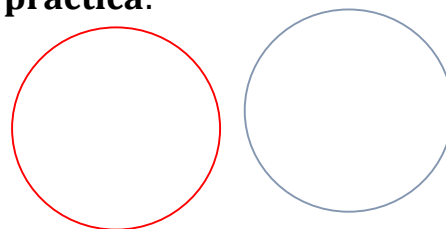
- cretă/ cărămidă, minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții /Beneficii:

- prin participarea la joc, elevii fac mișcare și înțeleg importanța fructelor, legumelor și sportului pentru un stil de viață sănătos.

**V. Link-uri, referințe**<http://telefonulcopilului.ro/106615/><https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>**SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „LUPTA ÎNTR-UN PICIOR”****I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:**

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea săriturii într-un picior;
- păstrarea echilibrului.

**II. Descrierea activității:**

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o cretă/ cărămidă. Se trasează cu creta/ cărămida două cerculețe la o distanță de circa o jumătate de metro unul de altul. În interiorul cerculețelor se poate pune un singur picior. Doi jucători, care stau fiecare într-un picior în câte un cerc, încearcă, la semnalul de începere a luptei, să se dezechilibreze unul pe altul sau să se scoată din cerc, prin mișcări de agățare sau înșelătoare, cu ajutorul piciorului liber, mâinile fiind ținute la piept sau la spate.

Acela care atinge primul solul cu piciorul liber/ iese din cerc/ atinge cu mâna pe adversar a pierdut întrecerea.

**III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:**

- cretă/ cărămidă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

**IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:**

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

**V. Link-uri, referințe**<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

<https://www.youtube.com/watch?v=8klEjsED4tg&list=PLtyprUxwdd7P7TnLAnnNDi235Cat09-Z>

<https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „MINGEA CUCERITĂ”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea driblingului/conducerea mingii cu mâna/ piciorul;
- intrarea în posesia mingii/deposedare/cucerirea mingii.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge. Se trage la sorți care participant la joc are mingea. Cel care are mingea efectuează driblinguri/conducerea mingii cu mâna/ piciorul, protejând-o de ceilalți participanți la joc. Ceilalți participanți la joc încearcă să intercepteze mingea pentru a intra în posesia acesteia și a efectua ei driblinguri/conducerea mingii cu mâna/ piciorul.

Câștigă cel care ajunge primul la 3/5/10 puncte (obținute de cel care reușește să protejeze mingea timp de 1 minut/ să intercepteze mingea în cel mult 1 minut).

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- minge, cronometru/telefon/ceas;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

[https://www.youtube.com/watch?v=8klEjsED4tg&list=PLtyprUxwdd7P7TnLAnnNDi235Cat09- Z](https://www.youtube.com/watch?v=8klEjsED4tg&list=PLtyprUxwdd7P7TnLAnnNDi235Cat09-Z)

<https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>

## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „CEL MAI RAPID ALERGĂTOR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o cretă/ cărămidă. Se trasează cu creta/cărămida startul și finišul traseului de alergare. Participanții la joc se aliniază în spatele liniei de start, în poziția ghemuit cu mâinile pe sol. La semnalul de plecare (fluier/bătăi din palme/ start) cei doi participanți pleacă în alergare de viteză pe traseul de alergare stabilit. Primul care trece linia de finiş este câștigător. Jocul se poate relua de mai multe ori, fiecare rundă câștigată însemnând un punct.

Câștigător va fi desemnat cel care a adunat mai multe puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- cretă/ cărămidă, fluier;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=8klEjsED4tg&list=PLtyprUxwdd7P7TnLAnnNDi235Cat09- Z](https://www.youtube.com/watch?v=8klEjsED4tg&list=PLtyprUxwdd7P7TnLAnnNDi235Cat09-Z)

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

<https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>

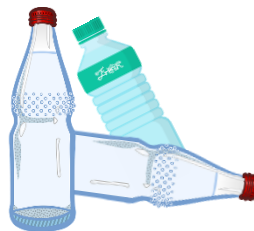
## SĂNĂTATE ÎN MIȘCARE – JOCUL „ARUNCAREA LA ȚINTĂ”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea aruncării la țintă;
- promovarea spiritului de fair-play.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge/ o jucărie de pluș, 3 pet-uri. Se așează pet-urile unul lângă celălalt cu puțină distanță între ele. Se numără 5/7/10 pași/metri, distanță de la care se va arunca cu o minge/ o jucărie de pluș, pentru a răsturna pet-urile. Cel care reușește să răstoarne toate pet-urile din cât mai puține aruncări va câștiga un punct.



Câștigătorul jocului este desemnat primul care ajunge la 5/7/10 puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare pentru realizarea modelului de bună practică:

- minge/ jucărie de pluș, pet-uri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Rezultate obținute / Concluzii / Reflecții / Beneficii:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște importanța mișcării pentru sănătate.

### V. Link-uri, referințe

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8klEjsED4tg&list=PLtyprUxwdd7P7TnLAnnNDi235Cat09-Z>

<https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „PRINDE MINGEA!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea aruncării și prinderii mingii;
- petrecerea în mod plăcut a timpului liber.

### II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge. Unul dintre participanții la joc aruncă mingea la perete/ pe acoperiș/ în sus, iar ceilalți participanți încearcă să prindă mingea, fără ca aceasta să atingă pământul. Cel care a prins mingea câștigă un punct și devine conducătorul jocului, cel care aruncă mingea. Cel care acumulează cele mai multe puncte este declarat câștigător.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște o modalitate sănătoasă de petrecere a timpului liber.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=OeW7TM6ChxY>

## A VENIT VACANȚA! - JOCUL „CEL MAI ÎNDEMÂNATIC CICLIST”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea mersului cu bicicleta;
- parcurgerea unui traseu aplicativ.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de biciclete și pietre/cărămizi/ scânduri/leături/ bețe/ țevi/ pet-uri cu apă/nisip/ diferite obiecte.

Se realizează un traseu de îndemânare, având plasate diferite obstacole: 3-5 jaloane la distanță de un metru (cărămizi/pietre/pet-uri), un leaț/ o țevă peste care trebuie să ridice roata din față, o scândură pe care trebuie să meargă în echilibru, două leături paralele / două bețe paralele / doi pari paraleli, la distanță de 10 cm, printre care să intre cu bicicleta, o cărămidă cu o scândură (un balansoar), pe care trebuie să urce și să coboare cu bicicleta.

Fiecare participant parcurge traseul, încercând să-l parcurgă fără greșală/ cu cât mai puține greșeli. Participantul cu cele mai puține greșeli este declarat câștigător.

Traseul se poate relua de mai multe ori.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- bicicletă;
- diferite obiecte/ pietre/ cărămizi/ scânduri/ leături/ bețe/ țevi/ pet-uri cu apă/nisip;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea cu bicicleta.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=uQdy7kD482s>

<https://www.youtube.com/watch?v=JCU0V3qNUEg>

<https://www.youtube.com/watch?v=V3-Audgr3C0>

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „CINE MĂ POATE PRINDE?”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- respectarea regulilor jocului.

95

### II. Descrierea activității:

Se delimitează terenul de joacă cu o cretă/ cărămidă sau prin așezarea unor obiecte (pietre, cărămizi, cutii). Într-o parte și în cealaltă (părți opuse) a terenului se trasează cu creta/cărămida „casa alergătorilor”. Se trage la sorți cine va fi alergător și cine va fi prinzător. Alergătorul va ocupa loc în casa alergătorilor, iar prinzătorul va fi poziționat în mijlocul terenului de joacă. La semnalul de începere dat de alergător „Cine mă poate prinde?”, acesta aleargă în viteză, cu schimbări de direcție, încercând să ajungă în cealaltă casă, din colțul opus al terenului, fără a fi prins de celălalt/ ceilalți

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

participanți la  
joc(prinzător/prinzători). Dacă  
alergătorul este prins, rolurile se  
inversează.



### III. Resurse materiale și umane necesare:

- cretă/ cărămidă/diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta alergarea de viteză, atenția și orientarea în spațiu.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YhGsGG4qgN8>

## A VENIT VACANȚA! – JOCUL „OCHEȘTE ȚINTA!”

96

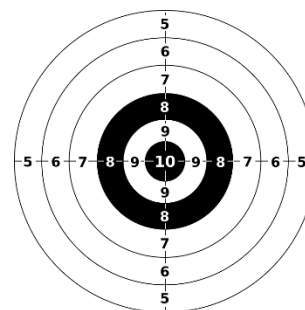
### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării la țintă;
- dezvoltarea îndemânării.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului desenăm un cerc pe care îl împărțim în mai multe părți, în interiorul acestora scriem diferite punctaje. Părțile mai mici vor avea puncte mai multe.

Ne alegem un obiect cu care vom arunca, acesta trebuie să fie adaptat celei mai mici părți din cerc.





Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsurile integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Participanții aruncă alternativ la țintă, de la distanțe pe care le stabilesc înainte de aruncare: 7-9-11 pași. Se execută mai multe aruncări, de la distanțe diferite, crescătoare. Punctele de la fiecare aruncare se cumulează.

Este declarat câștigător cel care acumulează cele mai multe puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- diferite obiecte (minge, pietre, bucăți de țiglă, cutie mică);
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea și vor petrece timp de calitate alături de cei dragi.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=yqNZQuDISRU>

## RECREAȚIA MARE – JOCUL „DOBOARĂ STICLELE!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării la țintă;
- petrecerea în mod plăcut a timpului liber.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții vor umple multe sticle de plastic pe care le vor așeza unele peste sub forma unei piramide. La semnalul de începere, folosind baloane/ pungi cu apă, fiecare participant va încerca să doboare sticlele. Cel care doboară mai multe sticle acumulează un punct.



mai  
alte,

Cel care acumulează cele mai multe puncte este declarat câștigător.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- sticle de plastic;
- baloane/pungi;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii vor cunoaște o modalitate distractivă de petrecere a timpului liber.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=uwN9v1PEQvw>

### RECREAȚIA MARE – JOCUL „STROPEȘTE-ȚI ADVERSARUL!”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării mingii;
- petrecerea distractivă a timpului liber, în familie.

98

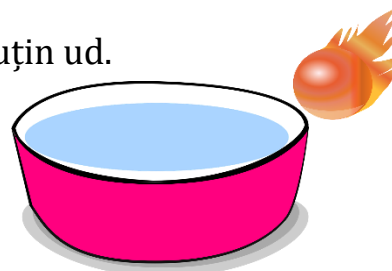
#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o minge, un vas mare pentru a fi umplut cu apă. La semnalul de începere, cei doi participanți se dispun de o parte și alta a vasului. Fiecare ia mingea și o aruncă cu putere în vas, astfel încât să-și stropească adversarul. Jocul se reia de mai multe ori.

Este declarat câștigător participantul care este mai puțin ud.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- minge;
- vas;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.



#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor petrece timpul liber în familie, distractiv.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=uwN9v1PEQvw>

## RECREAȚIA MARE – JOCUL „CINE UMPLE PRIMUL GĂLEATA?”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- mișcare pentru sănătate;
- exersarea alergării de viteză;
- respectarea regulilor jocului.

### II. Descrierea activității:

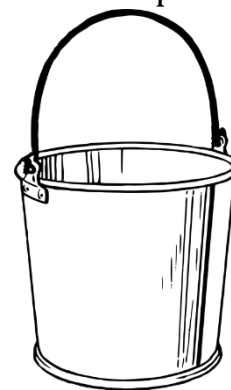
Pentru desfășurarea jocului sunt necesare două găleți (5-10 litri), pahare de plastic, un vas mare cu apă (butoi, vană de plastic, găleată mare).

La semnalul de începere participanții își umplu paharul de plastic cu apă din vasul mare și aleargă să toarne apa în găleată.

Cel care reușește să umple primul găleata este câștigător.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- pahare de plastic;
- un vas mare cu apă (butoi, vană de plastic, găleată mare);
- două găleți de 5-10 litri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.



### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea, atenția, orientarea în spațiu și alergarea de viteză.

## V. Link-uri:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cnm9No8Rd6U>

## RECREAȚIA MARE – JOCUL „BOMBE CU APĂ”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării la țintă;
- dezvoltarea îndemânării.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții vor umple mai multe baloane/pungi cu apă, pe care le vor depozita în găleți. Se delimitează spațiul de joacă. La semnal fiecare participant ia un balon/ pungă cu apă și o aruncă spre adversar încercând să-l nimerească și fiind atent în același timp să nu fie bombardat de alți participanți.



După aruncarea pungii/ balonului cu apă, fiecare participant trebuie să se deplaseze la găleata cu „muniție”, să ia o altă pungă/un alt balon, încercând să se orienteze astfel încât să nu fie bombardat de ceilalți participanți.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- baloane/pungi cu apă;
- găleată;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea și aruncarea și vor petrece timp alături de cei dragi.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=3910W-MOYok>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „ACESTA SUNT EU!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- prezentarea propriei persoane;
- identificarea cât mai multor termeni care pot caracteriza propria identitate.



### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții vor umple o sticlă de plastic cu nisip/apă. Participanții se așează ghemuit, într-un cerc, în mijlocul căruia se va așeza sticla cu apă/nisip. Pe rând câte un participant va roti sticla de plastic. Participantul spre care este îndreptat capacul sticlei trebuie să se prezinte: ACESTA SUNT EU! (Pe mine mă cheamă...Am ...ani. Sunt fiul lui ... și al ...Am ... frați și ... surori. Locuiesc în localitatea ..., județul ... Sunt elev în clasa..., la Școala ... etc)

Sticla este rotită de toți participanții, pe rând, astfel încât fiecărui participant să-i vină rândul să se prezinte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- sticlă de plastic
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- conștientizarea aspectelor definitorii ale propriei identități.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hKss00GwwXQ>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „CALITĂȚILE MELE”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- identificarea caracteristicilor personale pozitive;
- petrecerea distractivă a timpului liber, în familie

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie de o coală de hârtie, bandă scoci, un pix/creion. Fiecare participant la joc va nota pe coala de hârtie numele său și o calitate a sa (ascultător, harnic, etc). Participanții își lipesc unii altora foile cu numele și calitatea scrisă de ei, pe spate. Fiecare participant la joc va trece pe la ceilalți și va scrie cel puțin o calitate a persoanei din fața sa. După ce fiecare participant a scris cel puțin o calitate pe spatele celorlalți participanți, foile lipite pe spate se dau jos și fiecare participant citește lista sa de calități.

Jocul se poate complica. Foile adunate de la toți participanții se amestecă între ele și se pun într-o cutie/găleată. Câte un participant extrage la întâmplare o foaie, citește calitățile scrise pe ea, ceilalți trebuie să descopere despre cine este vorba.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- coli;
- pixuri/creioane;
- bandă scoci/ bandă de hârtie;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:



- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta stima de sine.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hKss00GwwXQ>

## AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „PĂTRATUL MAGIC”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- identificarea punctelor tari și punctelor slabe ale propriei persoane;
- prezentarea activităților preferate;
- enumerarea unor schimbări dorite a se realiza vizavi de propria persoană.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului sunt necesare o cretă/ cărămidă și o minge. Se desenează „pătratul magic” care este împărțit în 4 pătrate mici: în fiecare pătrat mic este scrisă o cerință.

| Puncte tari      | Puncte slabe             |
|------------------|--------------------------|
| Îmi place să ... | Aș îmbunătăți la mine... |

Fiecare participant la joc aruncă cu mingea, pe rând, în unul din cele 4 pătrate mici, rezolvând ulterior cerința din pătrat. Jocul se repetă până când toți participanții la joc vor arunca cu mingea în cele 4 pătrate mici.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- cretă/ cărămidă;
- minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta abilitățile de autocunoaștere și intercunoaștere.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hKss0OGwwXQ>

### AM ÎNCREDERE ÎN MINE! – JOCUL „AUTOPORTRET”

#### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

104

- reprezentarea propriei persoane într-un desen;
- prezentarea trăsăturilor fizice.

#### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții au nevoie de coli de hârtie, creioane colorate/ carioca/ acuarele. Fiecare participant își va realiza autoportretul, încercând să surprindă cât mai multe trăsături fizice (culoarea ochilor, culoarea părului, forma feței...).

Fiecare participant își prezintă autoportretul în câteva enunțuri. Fiecare autoportret este votat de participanți. Câștigă autoportretul care a adunat mai multe voturi.

#### III. Resurse materiale și umane necesare:

- coli de hârtie;
- creioane colorate/ carioca/ acuarele;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor prezenta trăsăturile fizice.

#### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hKss00GwwXQ>

### VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „TRECEM RÂUL!”

#### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului participanții sunt împărțiți în două echipe, care sunt așezați în linie pe un rând, la distanță de 2 m unul față de celălalt. În fața fiecărei echipe se delimitează/ trasează cu creta un râu, de formă dreptunghiulară, având lățimea de 1-3m. Un participant este numit conducătorul jocului. La semnalul acestuia „Trecem râul”, participanții din ambele echipe încearcă să traverseze râul la pas/alergare/săritură. La comanda „Pericol”, toți participanții trebuie să se oprească. Participanții care se află încă în interiorul râului sunt eliminați. Jocul se reia de mai multe ori din poziția în care au rămas participanții.

Câștigă echipa a cărei membrii au traversat într-un număr cât mai mare râu.

#### Resurse materiale și umane necesare:

- cretă/cărămidă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

#### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „CURSA ÎNTR-UN PICIOR”

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului avem nevoie să delimităm spațiul de joacă cu ajutorul unor jaloane/obiecte. Participanții la joc sunt împărțiți în două echipe care se aliniază în două coloane paralele, la distanță de 2m între participanți, în spatele liniei de start. La semnal sonor/vizual, primul participant din fiecare coloană pornește executând sărituri pe piciorul drept, pe distanța de 5-7-10m, ocolind marcajul dat. La întoarcere schimbă piciorul, executând sărituri pe piciorul stâng. După ce trece linia de sosire se aliniază la capătul coloanei, iar coechipierul său începe cursa.



Câștigă echipa care termină prima cursa într-un picior.

106

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- jaloane/ diferite obiecte;
- cretă/cărămidă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „CURSA PE ȚĂRI”

### Descrierea activității:

Participanții la joc sunt împărțiți în două/mai multe echipe, care se așează în coloană (la distanță de 2 m unii de ceilalți), în spatele liniei de start. Participanții din fiecare rând primesc numele unei țări.

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| România           | România           |
| Bulgaria          | Bulgaria          |
| Ungaria           | Ungaria           |
| Ucraina           | Ucraina           |
| Republica Moldova | Republica Moldova |
| Serbia            | Serbia            |

107

Conducătorul de joc va striga numele unei țări, elevii care poartă numele acelei țări pleacă în alergare de viteză până la un marcaj dat (10/15/20m), îl ocolesc, se întorc tot în alergare de viteză, așezându-se la locul lor. Participantul care ajunge primul la locul lui aduce un punct echipei sale.

Câștigă echipa care adună mai multe puncte.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- jaloane/ diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)

## VOM REUȘI ÎMPREUNĂ! – JOCUL „ȘTAFETA COMBINATĂ”

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se delimitează terenul de joacă cu ajutorul jaloanelor/ diferitelor obiecte. Participanții la joc sunt împărțiți în două / mai multe echipe și sunt aliniați în coloană (la distanță de 2m unii de alții), în spatele unei linii de plecare.



În fața fiecărei coloane sunt amplasate 5 jaloane/obiecte, la distanță de 5m unul de altul. La semnalul conducătorului de joc primii participanți din fiecare coloană pleacă în mers ghemuit până la primul jalon, mers pe vârfuri cu mâinele pe șold până la al doilea jalon, sărituri pe ambele picioare până la al treilea jalon, alergare cu joc de gleznă până la al patrulea jalon, alergare cu spatele până la al cincilea jalon. Ocolesc ultimul jalon, se întorc în alergare de viteză și se așează ghemuit la locul lor. În momentul în care colegii de echipă au ajuns la locul lor, pleacă următorii participanți din fiecare echipă.

Câștigă echipa care termină prima.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- jaloane/diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

[https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=05eoq4KRF_c)



## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „PRINDE MINGEA, DACĂ POȚI!”

### Descrierea activității:

Participanții la joc stau la o distanță de 2-3 m unul față de celălalt. Cel care aruncă mingea spre un alt participant strigă înainte un număr de la 1 la 5, participantul care trebuie să prindă mingea bate mai întâi din palme de tot atâtea ori cât este numărul strigat. Dacă reușește să bată din palme și să prindă mingea, fără ca aceasta să atingă pământul, aruncă mai departe mingea altui jucător strigând un alt număr de la 1 la 5. Dacă nu reușește, pierde o viață din cele 3.

Este declarat câștigător cel care rămâne până la final în joc.

109

### Resurse materiale și umane necesare:

- minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XvOG6H0tf0s>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „ȘOTRONUL ALTFEL”

### Descrierea activității:

Pe teren se trasează cu creta compartimente în formă de pătrate și se numerotează cu cifre.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

|   |   |    |
|---|---|----|
|   | 9 | 10 |
| 6 | 2 | 5  |
| 8 |   | 7  |
| 3 | 1 | 4  |

Fiecare participant sare în ordinea numerotării, dintr-un compartiment în altul. Participantul la joc va obține un număr de puncte egal cu numărul compartimentelor pe care le-a sărit, fără să calce liniile delimitative ale acestora. Jocul se poate complica cerându-se ca la fiecare săritură să se efectueze o întoarcere în zbor spre dreapta sau spre stânga.

Câștigă cel care acumulează cele mai multe puncte.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- cretă/cărămidă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XvOG6H0tf0s>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „CANGURUL”

### Descrierea activității:

Participanții la joc sunt împărțiți în două echipe și sunt așezați în coloană, în spatele liniei de start. Primii din fiecare echipă țin între genunchi o minge/balon. La semnal ei trebuie să străbată o anumită porțiune de teren prin sărituri succesive, ocolesc un obstacol și se întorc de unde au plecat, fără a scăpa mingea. Dacă unul din participanți scapă mingea pe traseu, el se întoarce și reia traseul de la capăt. Mingea este preluată apoi de următorul jucător.

Câștigă echipa care a terminat prima de străbătut traseul.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- minge / balon;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

111

### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XvOG6H0tf0s>

## CREDE! ...TOTUL VA FI BINE! – JOCUL „LUPTA PENTRU MINGE”

### Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se desenează două cercuri/ pătrate/ dreptunghiuri/ triunghiuri, la o distanță de 8-10 pași unul de celălalt. Între figuri, la distanță egale, se așază o minge. În fiecare figură se poziționează un jucător. La semnal jucătorii țâșnesc spre minge, încercând s-o ducă cât mai

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

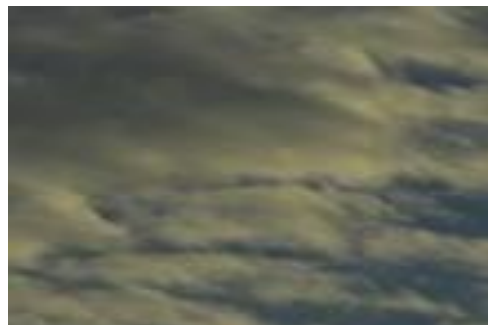
Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

repede în propriul teren. Cel care reușește să ducă mingea în terenul lui câștigă un punct.

Este declarat câștigător participantul care acumulează mai multe puncte.

### Resurse materiale și umane necesare:

- teren de joacă;
- cretă /cărămidă, minge;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.



### Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XvOG6H0tf0s>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „COLINDE ÎN DAR!”

112

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea intonării colindelor;
- dezvoltarea capacității de comunicare interpersonală;
- dezvoltarea abilităților de apreciere reciprocă.

### II. Descrierea activității:

Participantii la joc ocupă locul preferat în casă, pentru a sta cât mai comod (pe canapea, pe pat, pe fotoliu, pe covor...). Un participant la joc va începe să cânte un colind. La un moment dat se va opri, se va ridica și se va deplasa spre un alt participant la joc, pe care îl va atinge ușor cu mâna pe umăr. Acel participant la joc va continua să cânte colindul, predându-l apoi unui alt participant. Participantul la joc care termină de cântat colindul, face o mică pauză și apoi începe să cânte un alt colind.

La final fiecare participant la joc va face o apreciere pozitivă asupra modului de redare a colindului de către un alt participant.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- carte de colinde;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat elevii își vor dezvolta abilitățile de comunicare interpersonală.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K5RHjQSyhDw>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXkDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaNxs>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „ȘOSETELE CU SURPRIZE”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea simțului;
- dezvoltarea abilităților de încurajare reciprocă.

### II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului se folosesc 5 șosete. Coordonatorul jocului ascunde în fiecare șosetă câte un obiect (un pix, o radieră, o lingură, o nucă...). Șosetele sunt răsfirate în mijlocul casei, ceilalți participanți la joc vor pipăi pe rând șosetele și vor memora ceea ce cred că au descoperit în ele. După aceea, fiecare participant va nota pe o foaie de hârtie ceea ce crede că se află în cele 5 șosete. Coordonatorul jocului va scoate obiectele ascunse în cele 5 șosete, va verifica

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

ce a notat fiecare participant la joc și va declara câștigătorii, alegând dintre aceștia un alt coordonator de joc.

Jocul se poate relua de mai multe ori.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- diferite obiecte din casă;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta simțul tactil.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXkDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaXxs>

## A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC! – Jocul „UN GLOB ÎN DAR”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea atenției și orientării în spațiu;
- încurajarea reciprocă.

### II. Descrierea activității:

Unul dintre participanți este numit coordonatorul jocului. Acesta ascunde un glob în casă și dă startul. Ceilalți participanți la joc vor căuta globul ascuns.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritara 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

Primul participant care găsește globul îl va dăruia unui alt participant care îl va ascunde din nou.

Jocul se reia de mai multe ori. Participantul care a găsit de cele mai multe ori globul este declarat câștigător.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- glob;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta atitudinea de a dăruia.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXkDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaNXs>

**A FI MAI BUN, A FI MAI DARNIC!**

**- Jocul „DĂRUIEȘTE MAI DEPARTE!”**

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea îndemânării;
- dezvoltarea atitudinii de a dăruia.

### II. Descrierea activității:

Participanții la joc așează în linie pe un rând. Fiecare participant la joc trebuie să transmită o nucă/bucată de zahăr/o minge de ping-pong la participantul din

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

dreapta, folosind numai lingura, fără ajutorul mâinilor. Lingura trebuie ținută în gură, iar mâinile la spate. Coordonatorul jocului pune câte o nucă/o bucată de zahăr / minge de ping-pong în lingura primului participant. Coordonatorul jocului îi va urmări atent ca nuca/ bucata de zahăr / mingea de ping-pong să treacă de la primul până la ultimul participant. Dacă nuca/ bucățița de zahăr / mingea de ping-pong cade, începe totul de la început.

Urmărind evoluția fiecărui participant, la final coordonatorul jocului va numi câștigătorul.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- nucă/ bucățița de zahăr / minge de ping-pong;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lxZcZNXXkDQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-8Eg0rSDc6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mEOSS4PZ6yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=j4MLTRKaXxs>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „**OBIECTUL ZBOARĂ!**”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- exersarea aruncării-prinderii;
- dezvoltarea capacității de comunicare interpersonală.



### II. Descrierea activității:

Participanții la joc ocupă își aleg un obiect ce poate fi aruncat-prins (minge, șosete, jucărie de pluș, etc). Jucătorii se răsfiră în încăpere/ curte. Unul dintre ei începe jocul, aruncând obiectul spre un alt jucător, care trebuie să-l prindă. Dacă nu prinde obiectul iese afară din joc. Ultimul rămas în joc câștigă un punct. Jocul se reia de mai multe ori. Cel care acumulează mai multe puncte este declarat câștigător.

117

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- diferite obiecte;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat elevii își vor dezvolta abilitățile de aruncare-prindere.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vu5b6bbnhVo>

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „**ARUNCĂ ȘI EXECUTĂ!**”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

- dezvoltarea forței;
- dezvoltarea abilităților de încurajare reciprocă.

## II. Descrierea activității:



Pentru desfășurarea jocului se folosesc 2 zaruri. Câte un participant la joc aruncă zarul, iar un altul trebuie să execute atâtea flotări/ genuflexiuni/ abdomene/ extensii câte indică numărul de pe fața zarului.

Jocul se poate complica aruncând cu zarul câte doi participanți deodată, numerele de pe fața zarurilor se adună/ se înmulțesc.

## III. Resurse materiale și umane necesare:

- zaruri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

## IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta forța.

## V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vu5b6bbnhVo>

UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „**NIMEREȘTE CERCUL!**”

## I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea îndemânării și a abilității de arunca la țintă;
- încurajarea reciprocă.

## II. Descrierea activității:

Pentru desfășurarea jocului sunt necesare 3 capace de la borcane. Pe masă delimităm/ lipim 3 cercuri de dimensiuni diferite: cel mai mare -10 puncte,

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

mijlociul - 50 puncte, cel mic - 100 puncte. Participanții, așezați la o distanță de 2-4-6 pași față de masă, aruncă pe rând cele 3 capace, încercând să acumuleze cât mai multe puncte.

Jocul se reia de mai multe ori. Câștigă cel care a acumulat cele mai multe puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- capace de borcan;
- masă;
- cercuri;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea și abilitatea de a arunca la țintă.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vu5b6bbnhVo>

119

## UN NOU ÎNCEPUT! – Jocul „SARI, ALEARGĂ ȘI GÂNDEȘTE!”

### I. Scopul / obiectivele exemplului de bună practică:

- dezvoltarea execuției săriturilor;
- exersarea alergării;
- dezvoltarea orientării.

### II. Descrierea activității:

Participanții la joc își aleg 3 obiecte pe care trebuie să le transporte, pe rând, între două puncte de reper (2 scaune/ masă-scaun, etc), aflate la distanță de 2-4-6 pași. Primul participant la joc ia un obiect și îl transportă prin săritură pe

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

un picior până la reperul stabilit, întorcându-se în alergare. Ia al doilea obiect și îl transportă prin săritură pe celălalt picior până la reperul stabilit, întorcându-se în alergare cu spatele. Ia al treilea obiect și îl transportă prin săritură pe ambele picioare până la reperul stabilit, întorcându-se în alergare laterală. Câștigă un punct cel care transportă mai rapid cele 3 obiecte.

Jocul se reia de mai multe ori. Câștigă cel care ajunge primul la 5 puncte.

### III. Resurse materiale și umane necesare:

- spațiul de joacă;
- 3 obiecte la alegere;
- copii, frați/surori, părinți, bunici.

### IV. Reflecții:

- în urma jocului desfășurat, elevii își vor dezvolta îndemânarea și orientarea.

### V. Link-uri:

<http://telefonulcopilului.ro/106615/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vu5b6bbnhVo>





Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

## În loc de încheiere...

Activitățile extracurriculare realizate dincolo de procesul de învățare, au un rol și un loc bine stabilit în formarea personalității copiilor. Activitățile pe care le-am desfășurat în cadrul proiectului POCU/74/6/18/106615 - *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*, atât online, cât și față în față, au avut ca scop identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, precum și stimularea comportamentului creativ, extinzându-le orizontul cultural-artistic. Aceste activități au reprezentat un mijloc de formare a deprinderilor elevilor de a-și folosi, în mod rațional, timpul liber.

Scopul activităților extracurriculare, pe care noi ni le-am propus, a fost să dezvolte unele aptitudini speciale, să cultive interesul pentru acțiuni socio-culturale, și sportive, să faciliteze integrarea în mediul școlar, să valorifice talentele lor personale și să coreleze aptitudinile cu atitudinile caracteriale.

121

Prin aceste activități le-am oferit elevilor un alt mod de însușire a unor trăiri, valențe pozitive ale vieții, valori morale și nu numai.

De aceea, în cadrul acestor activități, copiii de la grădiniță și elevii de la ciclul primar și gimnazial, au participat cu însuflețire și dăruire la sarcinile de lucru, iar succesul a fost garantat. Au dat dovadă de prezență de spirit, de încredere în imaginația și talentul lor, antrenând în jocul lor și pe ceilalți membri ai familiei.

Acest proiect a oferit activități care i-au pregătit pe elevi pentru viață, fiind un program generator de capacități și competențe, ducând la creșterea atractivității și la interesul crescut al elevului pentru implicare în alte activități decât cele instructive.

## O altfel de concluzie...

### Cel mai mult mi-a plăcut la activitățile extracurriculare ...

**Elev:** ...jocurile pe echipe; ...întrecerile; ..., „Mașina prieteniei”; ...vizionarea de filme; ...jocurile de rol; ...jocurile pe care a trebuit să le facem împreună; ...fotbalul; ...serbarea de Crăciun; ...colaborarea cu profesorul; ...că am comunicat cu colegii; ...m-am jucat cu colegii; ...că am învățat lucruri interesante; ...jocurile de Halloween; ...csapat jatek; ...diversitatea activităților; ...că ne-am jucat; ...Când am jucat badminton; ...tot.

**Părinte:** ...jocurile; ...jocul „Doboară paharul”; ...activitatea de Halloween; ...jocurile cu părinții; ...

**Cadru didactic:** ...originalitatea; ...excursia la patinoar; ...jocurile pe echipe; ..., „Mașina prieteniei”; ...că elevii au învățat să se îngrijească; ...s-a pus accent pe partea practică; ...componenta de ecologie; ...modul de prezentare al cadrului didactic; ...originalitatea; ...implicarea elevilor.

### Cel mai interesant joc a fost ...

**Elev:** ...când m-am jucat cu domnul profesor fotbal; ...jocurile cu mingea; ...fotbalul; ...cel cu Badminton; ...jocurile interactive; ...toate; ...Jocul cu sacul; ...Un glob în dar; ...când am făcut brățări; ...jocurile cu familia; ...Cangurul; ...Prinde mingea dacă poți!; ...Șotronul altfel; ...Ferește-te de minge!; ...Ștafeta combinată; ...Cursa pe țări; ...vara, când am aruncat baloane cu apă; ...jocurile cu colegii, aruncările la țintă; ...Împreună trecem puntea; ...șah.

**Părinte:** ...jocurile cu familia; ...copii contra părinți; ...Aruncă zarul și aleargă;

**Cadru didactic:** Toate activitățile au fost interesante, atractive, captivante. ...jocurile cu bicicleta; ...jocurile de echipă; ...ștafetele; ...toate jocurile; ...Pământ, apă, aer!; ...jocurile de descoperire; ...Găsește perechea!; ...ștafetele, întrecerile;



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe

Titlul proiectului: *Măsuri integrate de îmbunătățire a accesului la educație al copiilor din școli defavorizate*

Cod proiect: POCU/74/6/18/106615

Beneficiar: Asociația Telefonul Copilului

**Doresc ca în școala noastră să se mai desfășoare activități ...**

**Elev:** ...jocuri interactive; ...întreceri sportive; ...excursii; ...activități de sport; ...educație despre sănătate; ...curs care să ne învețe despre comportamentul în societate; ...bazate pe socializarea cu alți copii din școală; ...handmade; ...sportive; ...internet; ...fotbal; ...badminton; ...cu mingea.

**Părinte:** ...jocurile cu familia; ...activități de sport; ...

**Cadru didactic:** ...activități de prevenire a violenței în mediul școlar; ...ecologice; ...teatru; ...cultural-artistice, sportive, stil de viață sănătos; pericole online; ...care implică familia; ...Integrare în societate a elevilor proveniți din medii defavorizate!; ...excursii; ...activități de pregătire pentru EN (în cadrul unui proiect).

## PROGRAMUL ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE DERULAT LA NIVELUL PROIECTULUI

Perioada de desfășurare: **septembrie 2019- ianuarie 2021**

**Unități școlare implicate:** Școala Gimnazială „Olosz Lajos” ADEA, Școala Gimnazială ”Gheorghe Popovici” APATEU, Liceul Tehnologic „Francisc Neuman” Arad, Școala Gimnazială ȚIPAR

**Scopul programului:** dezvoltarea personalității copiilor și elevilor prin activități complementare, extracurriculare pe dimensiunile: creșterea încrederii de sine în rândurile copiilor ce provin din medii defavorizate, dobândirea unor deprinderi de igienă personală, adoptarea unui stil de viață sănătos / a unei alimentații sănătoase, relaționarea cu familia în realizarea unor proiecte comune, exersarea deprinderilor de colaborare și întrajutorare

| Nr crt. | Perioada de desfășurare | Nivelul de învățământ | Titlu activitate                          | Modalitatea de realizare                                                                                                                                             |
|---------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | SEPTEMBRIE 2019         | preșcolar             | Pregătirea activităților extracurriculare | Pregătire în vederea susținerii de activități extracurriculare la grupul țintă din proiect<br>Activități de cunoaștere a colectivului de cadre didactice din proiect |
|         |                         | primar                | Pregătirea activităților extracurriculare | Pregătire în vederea susținerii de activități extracurriculare la grupul țintă din proiect<br>Activități de cunoaștere a colectivului de cadre didactice din proiect |
|         |                         | gimnazial             | Pregătirea activităților extracurriculare | Pregătire în vederea susținerii de activități extracurriculare la grupul țintă din proiect<br>Activități de cunoaștere a colectivului de cadre didactice din proiect |

|    |                   |           |                             |                                                                                                                                            |
|----|-------------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | OCTOMBRIE<br>2019 | preșcolar | „Alimentație sănătoasă”     | Activitate frontală și pe echipe<br>Vizionare PPT, joc<br>Realizarea unui blazon al toamnei                                                |
|    |                   | primar    | „Alimentație sănătoasă”     | Activitate frontală și pe echipe<br>Vizionare PPT, joc<br>Realizarea unui blazon al toamnei                                                |
|    |                   | gimnazial | „Alimentație<br>sănătoasă”  | Activitate frontală și pe echipe<br>Vizionare PPT, joc<br>Realizarea unui blazon al toamnei                                                |
| 3. | NOIEMBRIE<br>2019 | preșcolar | „Prietenia”                 | Activitate frontală și pe echipe<br>Vizionare PPT, jocuri de echipă sau în perechi Realizarea<br>Copacului prieteniei<br>Mașina PRIETENIEI |
|    |                   | primar    | „Prietenia”                 | Activitate frontală și pe echipe<br>Vizionare PPT, jocuri de echipă sau în perechi Realizarea<br>Copacului prieteniei<br>Mașina PRIETENIEI |
|    |                   | gimnazial | „Prietenia”                 | Activitate frontală și pe echipe<br>Vizionare PPT, jocuri de echipă sau în perechi Realizarea<br>Copacului prieteniei<br>Mașina PRIETENIEI |
| 4. | DECEMBRIE<br>2019 | preșcolar | „Atelierul lui Moș Crăciun” | Realizarea de ornamente pentru Crăciun<br>Participare la o serbare în așteptarea Crăciunului                                               |
|    |                   | primar    | „Atelierul lui Moș Crăciun” | Realizarea de ornamente pentru Crăciun<br>Participare la o serbare în așteptarea Crăciunului                                               |

|    |                   |           |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                   | gimnazial | „Atelierul lui Moș Crăciun”          | Realizarea de ornamente pentru Crăciun<br>Participare la o serbare în așteptarea Crăciunului                                                                                                                                                                                             |
| 5. | IANUARIE<br>2020  | preșcolar | „Familia”                            | PPT: „Familia- satisfacerea nevoii de dragoste”<br>„Hai să-ți fac cunoștință cu familia mea”<br>Fise de lucru                                                                                                                                                                            |
|    |                   | primar    | „Familia”                            | Prezentarea PPT „Familia- satisfacerea nevoii de dragoste”<br>„Hai să-ți fac cunoștință cu familia mea”<br>Munca pe echipă – Completați acrostihul cuvintelor familie și dragoste<br>Bingo- joc Membrii familiei<br>Enumerarea valorilor ce stau la baza unei familii<br>Cubul - Familia |
|    |                   | gimnazial | „Familia”                            | Prezentarea PPT „Familia- satisfacerea nevoii de dragoste”<br>„Hai să-ți fac cunoștință cu familia mea”<br>Munca pe echipă – Completați acrostihul cuvintelor familie și dragoste<br>Bingo- joc Membrii familiei<br>Enumerarea valorilor ce stau la baza unei familii<br>Cubul - Familia |
| 5. | FEBRUARIE<br>2020 | preșcolar | „Dragobetele, sărbătoarea dragostei” | Munca pe echipă – Jocul iubirii<br>Dezlegare de careri<br>Felicitări<br>Semne de carte                                                                                                                                                                                                   |
|    |                   | primar    | „Dragobetele, sărbătoarea dragostei” | Munca pe echipă – Jocul iubirii<br>Dezlegare de careri<br>Felicitări<br>Semne de carte                                                                                                                                                                                                   |



|    |                 |           |                                      |                                                                                                                                              |
|----|-----------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                 | gimnazial | „Dragobetele, sărbătoarea dragostei” | Munca pe echipă – Jocul iubirii<br>Dezlegare de careri<br>Felicitări<br>Semne de carte                                                       |
| 6. | MARTIE<br>2020  | preșcolar | „Mama, ființa cea mai dragă!”        | Mama, ființa cea mai dragă!<br>Prezentarea PPT „Mama” Felicitări<br>Serbare dedicată mamei                                                   |
|    |                 | primar    | „Mama, ființa cea mai dragă!”        | Mama, ființa cea mai dragă!<br>Prezentarea PPT „Mama” Felicitări<br>Serbare dedicată mamei                                                   |
|    |                 | gimnazial | „Mama, ființa cea mai dragă!”        | Mama, ființa cea mai dragă!<br>Prezentarea PPT „Mama” Felicitări<br>Serbare dedicată mamei                                                   |
| 7. | APRILIE<br>2020 | preșcolar | „Igiena personală!”                  | Prezentare Power Point<br>„Igiena personală!”<br>Fișă de lucru: „Spălarea mâinilor”<br>Jocurile: Săculețul Magic și Apă-Foc!                 |
|    |                 | primar    | „Igiena personală!”                  | Prezentare Power Point<br>„Igiena personală!”<br>Fișă de lucru: „Spălarea mâinilor”<br>Jocurile: Șotron și Vânătoarea de comori- primar      |
|    |                 | gimnazial | „Igiena personală!”                  | Prezentare Power Point<br>„Igiena personală!”<br>Fișă de lucru: „Spălarea mâinilor”<br>Jocurile: Mimă și Coarda sănătății                    |
| 8. | MAI 2020        | preșcolar | „Un stil de viață sănătos”           | „Un stil de viață sănătos”- Jocurile:<br>„Baba Oarba și fructele”<br>„Statuia și legumele”<br>„Punga cu fructe/legume”<br>„Prinde cartoful!” |

|     |            |           |                            |                                                                                                                                                       |
|-----|------------|-----------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |            | primar    | „Un stil de viață sănătos” | „Un stil de viață sănătos” - Jocuri:<br>„Cursa legumelor”<br>„Gustă și ghicește”<br>„Fructe și legume în coș”<br>„Duelul fructelor/ legumelor”        |
|     |            | gimnazial | „Un stil de viață sănătos” | „Un stil de viață sănătos” - Jocuri:<br>„Cursa în sac”<br>„Mingea pe acoperiș/Mingea pe perete”<br>„Aruncarea la țintă”<br>„Fructe, legume sau sport” |
| 9.  | IUNIE 2020 | preșcolar | „Sănătate în mișcare”      | Jocurile:<br>Balonașul în aer<br>Pisica și Sorceii<br>Automobilele<br>Coșul campionilor                                                               |
|     |            | primar    | „Sănătate în mișcare”      | Jocurile:<br>Cursa într-un picior<br>Cursa cu mingea<br>Mâța Prinsa<br>Ocitorul dibaci                                                                |
|     |            | gimnazial | „Sănătate în mișcare”      | Jocurile:<br>Lupta într-un picior<br>Mingea cucerită<br>Cel mai rapid alergător<br>Aruncarea la țintă                                                 |
| 10. | IULIE 2020 | preșcolar | „A venit vacanța!”         | Jocuri de mișcare:<br>Broscuțele pe lac<br>Cinci dintr-o lovitură<br>Avioanele                                                                        |

|     |                |           |                    |                                                                                                                                                             |
|-----|----------------|-----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                |           |                    | Furnicuțele                                                                                                                                                 |
|     |                | primar    | A venit vacanța!”  | Jocuri de mișcare:<br>Cu bicicleta<br>Să pescuim!<br>Vulpea și găscă<br>Cel mai bun aruncător!                                                              |
|     |                | gimnazial | „A venit vacanța!” | Jocuri de mișcare:<br>Prinde mingea!<br>Cel mai îndemânatic ciclist<br>Cine mă poate prinde?<br>Ochește ținta!                                              |
| 11. | AUGUST<br>2020 | preșcolar | Recreația mare     | Jocuri de mișcare pentru recreere și relaționare în familie:<br>Paharul cu apă pe cap<br>Prinde buretele!<br>Toboganul pe apă<br>Lupta cu stropituri        |
|     |                | primar    | Recreația mare     | Jocuri de mișcare pentru recreere și relaționare în familie:<br>Paharul cu apă<br>Doboară paharul!<br>Prinde balonul!<br>Bătălia cu apă                     |
|     |                | gimnazial | Recreația mare     | Jocuri de mișcare pentru recreere și relaționare în familie:<br>Doboară sticlele!<br>Stropește-ți adversarul!<br>Cine umple primul găleata?<br>Bombe cu apă |

|     |                    |           |                       |                                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------|-----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. | SEPTEMBRIE<br>2020 | preșcolar | Cred în mine!         | Jocuri de mișcare care au ca scop creșterea încrederii în capacitățile/abilitățile proprii:<br>Oglinda<br>Mașina de spălat<br>Frunzele toamnei<br>Mingea calităților      |
|     |                    | primar    | Cred în mine!         | Jocuri de mișcare care au ca scop creșterea încrederii în capacitățile/abilitățile proprii:<br>„Despre mine”<br>„Ce aș fi, dacă aș fi”<br>„Scaunul regelui”<br>„Mima”     |
|     |                    | gimnazial | Cred în mine!         | Jocuri de mișcare care au ca scop creșterea încrederii în capacitățile/abilitățile proprii:<br>„Acesta sunt eu!”<br>„Calitățile mele”<br>„Paharul magic”<br>„Autoportret” |
| 13. | OCTOMBRIE<br>2020  | preșcolar | „Vom reuși împreună!” | Jocuri-preșcolar:<br>Avioanele<br>Statuile<br>Cursa pe numere<br>Ștafeta veseliei                                                                                         |
|     |                    | primar    | „Vom reuși împreună!” | Jocuri - primar:<br>„Găsește-ți locul!”<br>„Broscuțele”<br>„Cursa pe culori”<br>„ștafeta iscusiților ”                                                                    |

|     |                   |           |                               |                                                                                                             |
|-----|-------------------|-----------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                   | gimnazial | „Vom reuși împreună!”         | Jocuri - gimnaziu:<br>„Trecem râul!”<br>„Cursa într-un picior”<br>„Cursa pe țări”<br>„ștafeta combinată”    |
| 14. | NOIEMBRIE<br>2020 | preșcolar | „Crede, totul va fi bine!”    | Jocuri-preșcolar:<br>Volei cu balonul<br>Întrecerea cu cartofi<br>Măgărușul<br>Spionul                      |
|     |                   | primar    | „Crede, totul va fi bine!”    | Jocuri - primar:<br>„Micii constructori”<br>„Ferește-te de minge!”<br>„Pământ, apă, aer”<br>„Paznicul”      |
|     |                   | gimnazial | „Crede, totul va fi bine!”    | Jocuri - gimnaziu:<br>„Prinde mingea dacă poți!”<br>„șotronul altfel”<br>„Cangurul”<br>„Lupta pentru minge” |
| 15. | DECEMBRIE<br>2020 | preșcolar | „A mai bun, a fi mai darnic!” | „Mingea pe zăpadă”<br>„Ștafeta cu linguri”<br>„Obiecte zburătoare”<br>„Microfonul fermecat”                 |
|     |                   | primar    | „A mai bun, a fi mai darnic!” | „Balonul prin casă”<br>„Dăruiește obiectul găsit”<br>„Îți dăruiesc... pentru că...!”<br>„Spionul”           |

|     |                  |           |                               |                                                                                                   |
|-----|------------------|-----------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                  | gimnazial | „A mai bun, a fi mai darnic!” | „Colinde în dar!”<br>„Șosetele cu surprize”<br>„Un glob în dar”<br>„Dăruiește mai departe!”       |
| 16. | IANUARIE<br>2021 | preșcolar | „Un nou început!”             | „Iepurii la morcovi”<br>„Șarpele și vrăbiuța”<br>„Cursa iepurașilor”<br>„Trecem puntea”           |
|     |                  | primar    | „Un nou început!”             | „Ghicește unde-i piatra!”<br>„Puzzle rapid”<br>„Fasolea din borcan”<br>„Aruncă zarul și aleargă!” |
|     |                  | gimnazial | „Un nou început!”             | „Obiectul zboară!”<br>„Aruncă și execută!”<br>„Nimerește cercul!”<br>„Sari, aleargă și gândește!” |