

Parașută- exercițiu încurajator

Jocuri, idei, context

1. Introducere

Ai recunoscut lipsa exercițiului de gimnastică și consecințele acesteia și vrei să te vindeci cu ceva care promovează în mod special exercițiul?

Parașuta este o jucărie testată din punct de vedere educațional și ușor de transportat, care poate transforma o cameră într- un teritoriu pentru joc și mișcare pentru timpul liber petrecut într- un mod activ. Poate fi folosită ca un program de jocuri variate înăuntru, afară, în excursii și călătorii.

Parașuta ca o alternativă efectivă comparată cu ”a sta în bănci la școală”!

Suportă personalul din grădiniță, profesorii și coordonatorii de joc care vor să realizeze scopuri educaționale prin joc. Învățarea este asociată cu exersare și în același timp se promovează și sănătatea. Jocurile cu parașuta suportă inițiativa pentru mai mult exercițiu în grădinițe și în școli.

Jocuri excitante și educative cu idei pentru exercițiu.

Jocurile selectate cu parașuta conțin nu doar sugestii pentru joc și sport pentru fiecare zi, dar și pentru pauze, sărbătoare, ocazii speciale, evenimente de după masă sau pentru lecții la școală.

Nu ai nevoie de o calificare specială de sport pentru a folosi parașuta!

Această broșură de parașută țintează personalul grădinițelor, profesorii și părinții care caută o posibilitate inteligentă și distractivă de joc și activități de exercițiu pentru copii. Totuși, oferă multe idei pentru conducători de cursuri în clase serale, de exemplu, care vor să încurajeze adulții să exerseze.

Broșura începe cu o secție scurtă de teorie. Aceasta oferă o bază pentru planificare ținând cont de competențele și nevoile grupului.

Descrierile detaliate ale jocurilor cu parașuta și listele de verificare practice garantează un joc și timp de sport reușit cu parașuta. Foiile de observație permit coordonatorului de joc să noteze dezvoltarea și să informeze progresul de- a lungul cursului.

Cei interesați pot citi mai mult despre trecutul parașutei în notițele atașate sau în literatura atașată la sfârșit.

Învățarea nu se întâmplă din întâmplare

Exercițiu încurajator cu parașuta

Parașuta oferă o jucărie multilaterală și ieftină care încurajează jocurile fizice și lucrul în echipă.

Folosind parașuta jucătorii dezvoltă și încearcă feluri noi de jocuri și sporturi, câștigă înțelegerea mișcării, a corpului lor și lucrează cu o varietate de materiale suplimentare. Împreună cu alți jucători, ei experimentează tensiune, succes, câștig și pierdere.

O varietate de activități fizice sunt exersate cu aceste jocuri de parașută. Acestea sunt valoroase pentru competențele motrice de bază ca și prinderea cu mâna, competențe motrice

grosiere, echilibru, coordonare, timp de reacție și multe altele. Parașuta poate fi folosită și la antrenament de mișcare terapeutică și profilactică.

Jucătorii sunt în stare să explore proprietățile parașutei. Devin familiari cu reacțiile în relație cu propria lor forță și echilibru și învață despre proprietățile aerodinamice când o mișcă. Din această explorare apar multe tipuri de exerciții pe care jucătorii trebuie să prelucreze. Stimulentul pentru toată puterea lor și competențele motrice grosiere se arată în rezultatul imediat care se manifestă în sensul de echilibru.

2.1 Unde poate fi folosit

Folosirea parașutei permite ca profesorul și personalul grădiniței să ofere o rutină și un program de joc variat zilnic. Oferă nu doar o experiență nouă de învățare dar și o pauză primitoare de la perioadele de lucru și concentrare. Jocurile cu parașuta echipează jucătorii cu competențe de joc. Scopul este ca jucătorii înșiși să sugereze jocuri, să le încerce și să facă față cu orice întrerupere.

Grădinițele

Parașutele cu un diametru mai mic sunt cele mai potrivite pentru copiii cei mici, deoarece o pot ține în mână mai ușor. Personalul și copiii se pot amuza unul cu altul dacă parașuta se introduce la o vârstă adecvată. Efectele de dezvoltare și cunoaștere oferite de jocurile cu parașuta sunt relevante și în cazul copiilor din grădiniță.

Școala

Jocurile de parașută pot fi folosite la școală și ca să consolideze procesul de învățare (matematică, limba maternă și limbă străină, experimentare), dar și ca o parte a experienței de învățare. Exemple sunt idei de jocuri de dezvoltare, pe grup sau la nivel de clasă, creând desigur, descriind experiențe, rezolvarea problemelor și dezvoltarea și formularea mai multor idei de joc (mai complexe, dificile, energetice, amuzante) singur sau pe grupuri.

Petrecheri și sărbători

Mulți oameni cu diferite vârste pot exersa și se pot amuza în același timp cu parașuta. Folosind-o la petrecheri de toate felurile garantează o atmosferă pozitivă unde oaspeții se vor distra și vor cunoaște unul pe altul. Jocurile încurajează interacțiunea între părinți și copii și îi transformă în jucători ecvivalenți. Costul organizării este mică, spațiul necesar este simplu și timpul pentru joc este flexibil.

2.2 Valoare- aspectele unui 'joc bun'

Valoarea unei echipamente de joc poate fi definită prin criterii clare și ușor de recunoscute. Acestea apar din oportunități interesante pentru joc și exercițiu variat. Participarea mai multor jucători și comunicarea care rezultă în urma jocului și interacțiunea între participanți este valoroasă.

Jucăriile nu conduc automat la un joc bun și sănătos. Ele de multe ori au doar un singur mod de folosire, oferă puțin în ceea ce privește varietatea și limitează imaginația jucătorilor. Cât mai specific se definește folosirea unei jucării, cu atât mai puțină valoare are.

Datorită caracteristicilor multifuncționale, parașuta are o valoare mare ca și jucărie. Jucătorii au oportunități numeroase pentru crearea jocurilor, să descopere și să încerce diferite feluri de jocuri și să se manifeste în jocuri de rol. Probleme apar în fiecare situație de joc, deci prima dată trebuie dezvoltate soluțiile, iar mai târziu aplicate în mai multe feluri.

Convertibilitatea parașutei și modul variat în care poate fi folosit sunt de- asemenea factori care se adaugă la buna valoare ca și jucărie. Stimulentul pentru mișcare și sugestiile de joc creează o multitudine de interacțiuni între jucători. Relațiile sociale între jucători și intensitatea cu care ei participă emoțional sunt esențiale și centrale.

O altă caracteristică în definirea valorii unei jucării sau a unui echipament de sport este nivelul de provocare pe care oferă pentru jucători. Acesta înseamnă provocări adecvate vârstei pentru testarea factorilor de dezvoltare psihice și fizice. Vârsta, riscul și aventurile sunt parte a acestuia (de exemplu alergarea sub parașută cu 'riscul' de- a fi prins).

Jocurile de parașută conțin provocări motrice valoroase pe care jucătorii le pot învinge împreună. Aceste activități necesită putere, mișcare, rezistență și abilitate. Procesele neurale încurajează echilibrul și coordonarea brațelor și picioarelor, dar și a mâinii și ochiului.

Calitatea unei jucării se arată pe parcursul jocului și al acțiunilor, oportunităților valabile pentru interacțiune între grup și potențialelor pentru provocare care este oferit de jucărie.

Activități

Următoarele activități merită să fie încercate:

Explorare Activitățile care se auto- oferă în mod special pentru echipamentul valabil. Interesul care sugerează activitatea se leagă de întrebarea: Cum funcționează? Ce este? Ce se întâmplă dacă...?

Practica: Activitățile care au scopul de a antrena competențe motrice și să fim în stare să facem ceva, deci activitatea este și mai reușită. Activitățile sunt sugerate de următoarele întrebări: Cum ar funcționa mai bine? Ne putem lega mai înalt și mai rapid? Răspunsurile posibile sunt: Putem! Funcționează! Privește!

Prezentarea: Activitățile care conduc la interacțiuni sociale. Mișcarea este legată cu întrebările și cerințele: Uite ce putem face! Ce putem face bine? Cum îi putem surprinde pe ceilalți? Putem arăta ceva?

Crearea: În jocuri, obiectele, situațiile și evenimentele sunt create de imaginație. Parașuta se transformă într- un copac, pădure sau clădire.

Tipuri de jocuri

În jocuri, obiectele, situațiile și evenimentele sunt create de imaginație. Aici poți observa următoarele tipuri de jocuri:

Jocul **cu ceva** are o natură exploratoriu. Experiențele rezultă din, de exemplu examinarea obiectului și proprietăților fizice (materialul, tiv frânghie, mănere, tensiune, pliuri, parașuta întinsă).

Jocul **ca ceva** folosește imaginația pentru a schimba obiectele în altceva. Astfel mingile devin surferi, pisici și șoareci, jucătorii devin echipe, gaura centrală o gaură de șoarece și copiii devin polițiști și jefuitori.

Jocul **în jurul ceva** se dezvoltă dintr- o situație competitivă. Regulile sunt discutate și acestea determină cine poate face ceva mai bine și care grup va câștiga.

2.3 Dezvoltarea competențelor cu parașuta

Parașuta face posibil ca jucătorii de orice vârstă și capacitate să se joace și să fie egali. Jocurile sunt distinctive în diversitate și variabilitate. Ghidurile de joc permit și încurajează

jucătorii să-și folosească inițiativa pentru a experimenta și a schimba jocul. Provocările originează din oportunități creative în aceste situații. Punctele diverse ale jocului permit jucătorilor să încerce roluri diferite. Situațiile surprinzătoare țin jocul viu și creează suspensie.

Obiectivele învățării ale jocului și ale exercițiului cu parașuta în grădinițe și școli suportă sănătatea și educația fizică.

Folosind parașuta poate ajuta personalul să creeze o clasă pozitivă sau atmosferă de grup. Progresul de dezvoltare poate fi observat individual sau ca un grup și poate fi evaluat și folosit în termeni educative (vezi capitolul 3.6- Însoțirea procesului de dezvoltare cu fiile de observație).

Educație

Jocurile necesită cerințe în ceea ce privește comportamentul individual al jucătorului în următoarele teritorii de competențe: cooperare și interacțiune, contact cu corpul, rezolvarea problemelor complexe, construirea bazelor pentru încredere în ceilalți jucători, comunicație și adaptare. Folosind parașuta, personalul poate determina și astfel suporta interacțiunea socială în cadrul grupului. Dorința de cooperare cu ceilalți și dorința individuală de a ajuta poate fi deseori observat pe parcursul unui joc.

În jocuri competitive cu parașuta, echipele trebuie să lucreze împreună pentru a dezvolta strategii, a discuta tactici și a demonstra lucru în echipă.

Personalitatea se dezvoltă în jocurile prin auto-control emotiv, aderarea la reguli, răbdare și spontaneitate în situații deschise de joc. În același timp se încurajează și creativitatea prin improvizare și abilitatea de a se exprima prin mișcări, limbă, gesturi și mimică.

Psihomotricitate

Parașuta este o piesă de echipament care țintează în general și specific educația fizică. Jocurile care au fost în special dezvoltate conțin o multitudine de oportunități pentru activarea mușchilor și a simțurilor, care prezintă un efect psihomotric. Încurajează dezvoltarea rezistenței, mișcării, dexterității, competențelor motrice grosiere și multor altora. Jocurile necesită abilitatea de auto-orientare în cameră, să observe pe ceilalți participanți, să reacționeze competitiv și să coordoneze tot trupul.

Folosind toate simțurile: Abilitatea să percepem simțurile se adresează prin culoare, formă, comenzi auditive. Acestea se schimbă constant datorită mișcării, cum cade lumina și sunetelor jocului.

Percepția jocului: Forma circulară a jocului antrenează competența de a se uita în ambele părți și în față (viziune periferică).

Se necesită tot corpul: Ritmul rapid de schimbare în joc necesită coordonarea mișcărilor și timp rapid de reacție. Mișcările întregului corp necesită putere și rezistența brațului, piciorului și mușchilor din trunchi.

Învățarea/ dobândirea limbii

În timpul jocurilor cu parașuta, jucătorii sunt așezați într-un mediu unde trebuie să comunice, învățând astfel limba folosită pentru joc. Acest proces în lingvistică se cunoaște ca și imersiune. Pentru cei care au o diferită primă limbă, sau cunoștințe slabe ale limbii folosite, această metodă de a învăța o limbă prin multe mișcări și joc, este una dintre cele mai bune.

Regulile clare, în ceea ce privește limba, sunt condiții prealabile pentru introducerea jocului de limbă:

- Se alege limba folosită și se verifică că toată lumea o înțelege
- Limba folosită se înțelege de toată lumea și toată lumea folosește aceasta pentru a comunica în timpul jocului
- Toată lumea, inclusiv adulții și tot personalul, folosește limba aleasă
- Ideal este dacă limba aleasă este limba maternă a liderului jocului.

Terapie motrică

Parașuta poate fi folosită în terapie motrică ca și tratament pentru copii cu ADS. Putem avea succes când oferim materiale și jocuri specifice, care pun accent pe conștientizarea corpului într-un mod amuzant. Construirea competențelor sociale funcționează când jucătorii au sarcini și instrucțiuni clare.

Integrare senzorială

Este bine cunoscut că exercițiul și jocul sunt moduri efective pentru copii cu tulburări de comportament și hiperactivitate să se descopere singuri și să-și îmbunătățească starea mentală. Copiii folosesc activ materialul și mediul social în jocurile cu parașuta. Culorile, formele parașutei creează dorința spontană în copil să vrea să interacționeze, să atingă, să descopere și să se joace cu ea. Jucând cu parașuta suportă abordarea holistică, deoarece implică tot trupul și toate simțurile. În acest mod, sistemul nervos primește stimulul necesar și în creier se realizează conexiuni sinaptice. Jucătorii ar trebui să folosească echipamentul independent și să-și aleagă propriile jocuri. Scopul este să dezvoltăm dorința pentru exercițiu și să lucrăm creativ împreună. Avantajele sunt mărimi mici de grup, un număr de echipament ușor de folosit și un lider care este valabil complet, dar care în același timp stă în spate și nu controlează totul.

2. Cum să ne jucăm

Jocuri și exercițiu

Descrierea jocurilor cu parașuta conțin informații despre lungimea fiecărui joc, numărul și vârsta participanților, echipamentul necesar și nivelul căruia se potrivește. Există și o secțiune despre variațiile fiecărui joc, cu modalități alternative de a-l juca.

Secțiunea de 'competențe' accentuează competențele care sunt suportate în fiecare joc. O documentare sistematică a dezvoltării poate fi urmărit pe foile de observație (la sfârșitul broșurii).

3.1 Criterii pentru alegerea unui joc

Jocurile alese cu parașuta au fost testate de mai multe grupuri. Conform acestor experiențe, jocurile se caracterizează prin mai multe lucruri specifice. Sunt concepute în așa fel, încât generează și mențin relațiile sociale printr-o experiență pozitivă comună. Se folosește și corpul și mintea și se activează concentrarea, puterea și dexteritatea jucătorilor. Deoarece nu există limită de vârstă, tot timpul pot fi introduși mai mulți participanți.

Jocurile sunt scurte și pline de suspensie, deoarece procesul și rezultatul deseori se termină într-o surpriză. Exercițiul implicat suportă dezvoltarea motrică și musculară. Probleme matematice, probleme de cooperare și exersarea reacției toate furnizează dezvoltarea intelectuală. Toți jucătorii sunt egali și nu există avantaje pentru băieți sau fete.

Următoarele criterii au fost luate în considerare în conceperea jocurilor:

Simplicitate: Jocul poate fi realizat ușor, fără multe echipamente.

Organizare și reguli: Jocurile cu parașuta au reguli flexibile și pot fi ușor adaptate la diferite situații (mărimea grupului, vârsta, suprafața, mărimea camerei).

Competență necesară pentru joc: Regulile și organizarea jocurilor sunt simple și pot fi organizate și de copii.

Învățare socială: Jocurile sugerate generează spirit de echipă în cadrul grupului. Se creează relații pozitive între jucători și împărtășesc experiențe.

Individualitate: Jucătorii au multe oportunități pentru un rol anume și să se manifeste în cadrul acestuia.

3.2 Regulele jocului

Fiecare joc necesită reguli clare. Și jocurile care la prima vedere par libere și situațiile de învățare necesită limite clare și reguli pentru toți jucătorii.

Regurli de grup

- Nici un copil nu poate fi rănit, enervat sau forțat să facă orice în timpul jocului.
- Echipamentul nu este voie să fie daunat.
- Toți jucătorii participă cât mai bine pot pe baza competențelor.
- Jocul regulamentar (fair play) se aplică la toată lumea.
- Oricine se poate alătura.
- Nimeni nu este lăsat afară din joc.
- Toată lumea este egală.
- Toată lumea ar trebui să se distreze!

Reguli pentru a conduce jocul cu succes

- Înainte de joc, liderul discută și explică clar regulile, semnele, lungimea jocului și aranjarea echipamentului la sfârșitul jocului.
- Nu se recomandă să organizăm sau să clarificăm lucruri pe parcursul jocului, deoarece acesta va deranja cursul acestuia.
- Liderul nu ar trebui să adapteze rolul arbitrilor. Liderul ar trebui să faciliteze ca grupul să fie în stare să se reglementeze și să intervină doar dacă este necesar.

3.3 Echipament

Parașuta este valabilă în mai multe mărimi cu diametrul între 3.5 și 7 metri. Mărimea trebuie selectată pe baza vârstei (copii mai mici, diametru mai mic), și pe baza mărimii camerei. Parașuta este fabricată din poliester colorat, ușor și fire retardante și are mânere foarte robuste. O frânghie groasă este cusută pe partea exterioară, deci un număr nelimitat de oameni pot participa. Parașuta poate fi combinată cu alte echipamente (mingi, zaruri etc.), în funcție de nivelul jucătorilor și al jocului care se joacă. Echipamentul adițional apare în descrierea jocului. Liderul ar trebui să aibă acest echipament valabil pentru a varia sau a intensifica jocul (de exemplu: mai multe mingi pe parașută).

3.4 Planificarea jocului

Se recomandă să începem cu o încălzire, ca toată lumea să se simte confortabil cu echipamentul, situații și reacțiile jucătorilor. Jocul "Construirea unui iglu" este bine pentru calmare. Sentimentele pot fi calmate, grupul este împreună și se pot pregăti calm pentru următoarea secțiune a zilei, care poate să fie lecția următoare sau o altă sarcină.

După faza de încălzire urmează jocuri simple și variațiile acestora. Când jucătorii au destulă experiență, atunci nivelul de dificultate poate fi intensificat. Prezentarea scurtă a jocului se prezintă în ordinea dificultății.

Liderul ar trebui întotdeauna să introducă orice joc nou și să înceapă cu câteva runde de exersare. Sunt premise întrebări și sugestii de la jucători și liderul poate să ia notițe despre acestea. După încălzire și orice concluzie care s-a rezultat din aceasta, se face un plan, care ia în considerare nevoile și deficitul grupului (comportament social, dezvoltare motrică, etc.). Descrierile jocurilor cu parașuta conțin idei în legătură cu care competențe se fortifică și îi ajută pe lideri să aleagă jocul în concordanță cu nevoile speciale. Secțiunile cu întrebările importante și comentarii suportă observațiile liderului.

3.5 Jocul- liste de verificare

Procesul de joc- cele 5 pași importante

1. **Alegerea locului.** Recomandarea este o locație care are destul spațiu pentru 10- 20 de jucători. Un spațiu larg cu iarbă, terenuri de joc și alte spații deschise sunt potrivite pentru acesta, la fel ca și camere largi și înalte. Când alegem spațiul, trebuie

inspectată pământul, în mod special afară. Jucătorii pot ajuta în curățarea obiectelor periculoase, murdăriei.

- 2. Definierea regulilor și a semnelor.** Înainte să înceapă jocul, liderul îi informează pe jucători despre regulile generale (întreruperea jocului, informație nouă, schimbarea jocului etc.) și determină semnele de mână (de ex. un steag roșu sau o mână în sus= opriți jocul).
- 3. Determinare lungimii jocului.** Este necesar, ca o parte a preparației, să fixăm un timp pentru joc. Acesta nu ar trebui să fie prea scurt, deoarece toți participanții trebuie să câștige experiență prima dată. Lungimea unui joc individual este între 3 și 10 minute.
- 4. Începerea jocului.** Liderul ia parașuta din husă și o pregătește împreună cu jucătorii. Toți stau în jurul parașutei, uitându- se în. Toată lumea poate fi văzută și- i poate vedea pe ceilalți.
- 5. Sfârșitul jocului și împachetarea.** Toți jucătorii vor îndoi parașuta încât să se potrivească în husă. Tot timpul ar trebui să păstrăm puțin timp pentru o discuție la sfârșit: Ce a mers bine și ce nu prea bine? Ce am putea îmbunătăți? Cum mă simt?

Exerciții de introducere

- 1. Cât de mare este parașuta?** Parașuta este așezată pe podea. Jucătorii măsoară raza și diametrul în pași.
- 2. Din ce este fabricată parașuta?** Jucătorii ating materialul. Ei pot umbla pe parașută fără șosete și papuci, se pot întinde pe, se pot rostogoli, sau târî sub ea.
- 3. Cum țin parașuta?** Fiecare jucător ține un mâner sau cablu pentru a deveni mai familiar cu ea. Parașuta se dă spre dreapta, fără ca cineva să o lase în jos, deci se rotește.
- 4. Cât de înalt poate fi mișcată parașuta?** Jucătorii mișcă încet parașuta în sus și în jos și simt rezistența aerului, efortul în brațe, mâini și degete. Combină respirația cu mișcarea (respiră în- sus, respiră afară- jos).
- 5. De ce are parașuta o gaură la mijloc?** Jucătorii dezleagă nodul cablului în mijloc. Ei văd cât de mare pot face gaura și care obiecte (mingi) cad prin ea.

3.6 După fiecare joc- terminarea

Discuția cu concluzii

De obicei sunt multe întrebări după prima sesiune și o oportunitate scurtă de reflecție este importantă. Discuția ar trebui să includă cum s- au comportat copiii și cum se simt, reguli, conflicte potențiale, sugestii pentru schimbare și rolul liderului. Obiecțiunile și sugestiile ajutoare ar trebui luate în serios, discutate și notate în cadrul grupului. Toată lumea ar trebui să fie mulțumită cu rezultat.

Însoțirea procesului de dezvoltare cu foi de observație

Foile de observație sunt folositoare pentru urmărirea dezvoltării grupului, dar și a individului. Procesele de dezvoltare și educative pot fi prezentate cu observații detaliate și comentarii. Foile asigură o bază pentru planificare și evaluare, suportă lucrul în echipă și sunt valoroase într- o discuție între părinți și profesor.

În afara completării foii de observație ne putem întreba, “ Cum știu că mi- am atins scopurile folosind parașuta și că nevoile de dezvoltare ale copilului sau ale grupului au fost realizate în mod satisfăcător?”

În plus, datele completate pot fi introduse în table excel de exemplu. Diagramele care pot fi create, descriu clar cum progresează dezvoltarea. Observațiile și notițele ar trebui făcute și rezumate din timp în timp într- un raport complet (fiecare 3- 6 lună).

4 Jocuri 1

Cerințe

Timp 5- 10 minute

Numărul jucătorilor 8- 12

Vârsta 3- 5

Echipament parașută
(3,5 + 5m diametru)

Echipament adițional n/a

Nivel de dificultate începător

Descrierea jocului

Acest joc este corespunzător în mod particular pentru a ajuta un grup nou să învețe cum să manevreze parașuta. Jucătorii stau în cerc. Țin parașuta strâmt cu ambele mâini și stau încât mijlocul parașutei să atingă podeaua. 1-2 jucători stau în mijlocul parașutei. La un semn, jucătorii în picioare lasă cu mâna lor stângă (dreaptă) ca parașuta să se miște și întind brațul liber departe de la mijloc. Se mișcă în direcția spre unde se uită și mișcă parașuta într- un cerc. Jucătorii care sunt așezați în mijloc, se întorc ca și pe un carusel. După 2 sau 3 runde jucătorii din mijloc schimbă loc cu alți jucători și jocul începe din nou.

Variații

- Jucătorii care stau pe jos în mijloc, spun jucătorilor în picioare în ce viteză ar trebui să se miște.
- Jucătorii aleargă mai rapid. (sfat: Jucătorii se pot ameți- întoarceți direcția după 2 runde.)

Sfat

Acest joc poate fi jucat doar cu copii din grădiniță, deoarece parașuta nu se potrivește dacă cineva este mai greu în acest tip de joc. Alternativ un bord cu role poate fi așezat sub parașută, încât să fie mai puțină tensiune pe ea.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Cerințele pentru cooperare și competențe interactive apar din schimbul de roluri între jucători care mișcă parașuta și care sunt în mijloc. Se încurajează și abilitatea de a juca împreună și ca jucătorii să se încadreze în grup.

Competențe de joc: Nevoia să urmărească regulile (schimbul de rol, toată lumea are o rundă) încurajează competențele de joc.

Competențe motrice: Competențele motrice grosiere ale jucătorilor și rezistența lor sunt dezvoltate prin ritmul de alergare și umblare, dar și prin repetiție.

Dinamică/ încredere în sine în ceea ce privește mișcarea: Schimbarea direcției necesită competența de reacție și orientare. Simțul ritmului se antrenează la fel, deoarece toată lumea trebuie să se miște împreună.

Întrebări importante

- Care dintre jucători este dominant în timpul jocului?
- Care dintre jucători sunt mai reținuți și mai timizi?
- Respectă jucătorii regulile când schimbă rolurile?
- Se împinge careva?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 2

Cerințe

Timp 5- 10 minute

Numărul jucătorilor 8- 16

Vârsta 2- 4

Echipament parașută
(3,5 + 7m diametru)

Echipament adițional n/a

Nivel de dificultate începător

Descrierea jocului

Acest joc este corespunzător în mod particular pentru a ajuta un grup nou să învețe cum să manevreze parașuta. Jucătorii stau în cerc și țin parașuta cu ambele mâini. La un semn, jucătorii în picioare lasă să se miște cu mâna lor stângă (dreaptă) și întind brațul liber departe de la mijloc . Se mișcă în direcția în care se uită și cântă cântecul.

*Ring-a ring of roses, how cold are our noses,
Dance around the parachute and all crouch down (crouch down)*

*Ring-a ring of roses, a pocket full of poseies,
Atishoo, atishoo, and all the children hide
(sit under the parachute).*

Textul determină mișcărilor jucătorilor. Aleargă, sar, dansează, se ghemuiesc și se învârtă. La sfârșit toți jucătorii se așează sub parașută. Își întind brațele deasupra capului și țin parașuta ca să se vadă unul pe altul.

Variații

Multe cântece pentru copii (uneori cu câteva schimbări de cuvinte) sunt perfecte pentru a fi cântate în jocurile cu parașuta. Fiecare cântec nou are un ritm diferit și un text care determină mișcărilor jucătorilor.

Sfat

Este folositor dacă exersăm cântecul cu copii înainte și de- asemenea ordinea mișcărilor înainte să combinăm pe cele 2.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Schimbările de direcție și de ritm încurajează interacțiunea între jucători. Ei învață să se miște ca un grup și să- și coordoneze mișcărilor cu ceilalți.

Competențe motrice: Competențele motrice grosiere ale jucătorilor sunt încurajate prin acțiuni. Întinderea și ghemuirea dezvoltă mușchii din picior și cele de bază. Combinarea cântării cu mișcarea crește abilitatea de a coordona cele 2 activități.

Dinamică/ încredere în sine în ceea ce privește mișcarea: Mișcarea după muzică antrenează simțul de ritm.

Întrebări importante

- Care dintre jucători este dominant în timpul jocului?
- Care dintre jucători sunt mai reținuți și mai timizi?
- Știu jucătorii textul cântecului?
- Pot jucătorii coordona mișcărilor cu cuvintele cântecului?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 3

Cerințe

Timp 5- 10 minute

Numărul jucătorilor 8- 14

Vârsta 3- 5

Echipament parașută
(3,5 + 6m diametru)

Echipament adițional n/a

Nivel de dificultate intermediar (grădiniță)

Descrierea jocului

Acest joc este potrivit pentru un grup care deja este familiar cu parașuta. Jucătorii stau în genunchi în cerc și țin parașuta deasupra podelei. Un jucător va avea rolul jefuitorului și unul al polițistului. Cei doi vor sta față în față. După un semnal, jefuitorul se târăște sub parașută. Polițistul se pune pe parașută și încearcă să prindă jefuitorul. Ceilalți jucători îl ajută pe jefuitor, făcând valuri (astfel va fi mai dificil pentru polițist să- l vadă). Jefuitorul este prins când polițistul îi atinge spatele (punând mâna acolo). Jucătorii pot fi schimbați și jocul începe din nou.

Variații

- Pentru a transforma jocul mai viu, jefuitorul poate ieși de sub parașută. Este în siguranță dacă ajunge la un loc anume pe marginea parașutei, care este discutat la început.
- Parașuta se ține la înălțimea genunchiului și polițistul poate vâna jefuitorul și sub parașută. Jucătorii îl ajută pe jefuitor, sau pe polițist, ridicând sau lăsând în jos și mișcând parașuta.
- Ca o provocare extra, polițistul trebuie să prindă 2 jefuitori.

Sfat

Acest joc necesită nivele înalte de coordonare de grup. Acest joc poate fi jucat doar cu copii din grădiniță, deoarece parașuta nu se potrivește nimănui mai greu în acest tip de joc.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Ajutând jefuitorul (sau polițistul) se încurajează competențele de comunicare ale grupului (vocile, strigarea numelor și a propozițiilor întregi). Abilitatea de a avea mai multe roluri (comunicare non- verbală) este fortificat la fel.

Competențe de joc: Având diferite roluri, sunt dezvoltate cunoașterea jocului și a regulilor acestuia.

Competențe motrice: Se dezvoltă rezistența mâinii și a brațului și mușchii de bază prin mișcări intense ale brațelor și ale picioarelor (creând valuri cu parașuta).

Cunoaștere/ Creativitate: Viteza jocului încurajează abilitățile cognitive (prezentarea scurtă a jocului, orientare).

Întrebări importante

- Care dintre jucători este dominant în timpul jocului?
- Care dintre jucători sunt mai reținuți și mai timizi?
- Care strategii se dezvoltă când prindem?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 4

Cerințe

Timp 5- 10 minute

Numărul jucătorilor 8- 20

Vârsta 3+

Echipament parașută
(3,5 + 6m diametru)

Echipament adițional n/a

Nivel de dificultate începător

Descrierea jocului

Jucătorii stau în cerc, se ghemuiesc pe jos, și leagăna parașuta atât de înalt cât este posibil, prin întinderea întregului corp. Cum se leagăna în sus, toată lumea face 2 pași în față (spre mijloc). După un semnal, jucătorii se așează pe o margine îmbuibată sub parașută. Acoperișul asemănător unui cort se arcuiește deasupra lor.

Variații

- În iglu copiii pot cânta sau asculta și spune povești.
- Copiii stau în iglu și se lasă pe spate pe parașuta întinsă. Ei încearcă să- și păstreze echilibrul.
- Jucătorii sunt așezați sau stau în genunchi și fac mișcări lente și rotații. Toți jucătorii se mișcă simultan spre margine sau înainte și în spate.

Sfat

Scopul este crearea unei camere (să construiască un iglu) în care toată lumea se simte confortabil. Aceasta creează o oportunitate pentru o discuție scurtă cu liderul jocului sau sugestii pentru jocul nou. Acest joc este de- asemenea drăguț ca un ultim joc înainte de împachetare.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Executarea acțiunilor simultan (a pași în față și înapoi) țintează competențele de coordonarea și interacțiune.

Competențe motrice: A se așeza sub o parașută nu suportă doar competențele motrice grosiere, dar și simțul pentru echilibru, și și întindere în parașută care trebuie ținută de către tot grupul.

Dinamică/ încredere în sine în ceea ce privește mișcarea: Jocul încurajează simțul ritmului cu mișcările regulate în sus și în jos ale parașutei.

Cunoaștere/ Creativitate: Locația schimbătoare oferă jucătorilor conștientizarea intensă a orientării camerei (în față/ sub parașută).

Întrebări importante

- Îi place jucătorilor calmul și culorile igluului?
- Ce efect are liniștea asupra jucătorilor?
- Au jucătorii propriile lor sugestii despre ce să facă în iglu?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 5

Cerințe

Timp 10- 15 minute

Numărul jucătorilor 10- 20

Vârsta 5+

Echipament parașută
(3,5 + 7m diametru)

Echipament adițional n/a

Nivel de dificultate începător

Descrierea jocului

Jucătorii stau într- un cerc. Fiecare jucător primește un număr de la 1 la 10 (cu mai puțin decât 20 de jucători, folosește mai puține numere). Tot timpul sunt 2 jucători cu același număr. Întregul grup mișcă ritmic parașuta în sus și în jos cu brațele întinse. Se strigă un număr și jucătorii cu același număr aleargă sub parașută și schimbă loc. Cei doi trebuie să ajungă la cealaltă parte înainte ca parașuta să fie mișcată din nou.

Variații

- Un jucător strigă numele partenerului cu care schimbă loc și amândoi aleargă sub parașută ca să schimbe loc.
- Se strigă 2 numere în același timp , deci 4 jucători trebuie să schimbe loc.
- Un băiat schimbă loc cu o fată.
- Toți jucătorii se așează în cerc. Locurile se schimbă târâind sau mișcându- se într- un fel diferit.
- Se strigă o culoare și 2 jucători schimbă loc.

Sfat

Jucătorii ar trebui să fie familiari cu numerele până la 10. Discută jocul prima dată și exersează schimbarea locurilor, ca să evităm ca jucătorii să aleargă unul în altul. Acest lucru este foarte important când mai mulți jucători schimbă locul.

Competențe

Competențe motrice: Competențele motrice se dezvoltă în combinație cu nevoia de timp de reacție rapidă și diferite tipuri de mișcare.

Cunoaștere/ Creativitate: Cerințele jocului dezvoltă competențele cognitive și experimentarea lor cu sume matematice (băieți, fete, numere, culori).

Dinamică/ încredere în sine în ceea ce privește mișcarea: Pe lângă toate acestea, acest joc încurajează abilitatea de orientare, reacții rapide și simțul ritmului (mișcarea parașutei în sus și în jos împreună).

Întrebări importante

- Se pot auto- orienta toți jucătorii sub parașută?
- Își găsesc locurile imediat?
- Pot reacționa rapid și pot evita să se lovească unul de altul?
- Sunt unii jucători favorizați sau defavorizați de către grup?
- Respectă jucătorii regulile?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 6

Cerințe

Timp 5- 10 minute

Numărul jucătorilor 8- 12

Vârsta 5+

Echipament parașută
(3,5 + 6m diametru)

Echipament adițional minge largă/ minge de exercițiu, coli cu litere/nume

Nivel de dificultate începător

Descrierea jocului

Acest joc oferă posibilitatea să fie jucată la începutul unei sesiuni și de asemenea ca și o activitate 'să ne cunoaștem' pentru un grup nou format. Jucătorii stau într- un cerc. Dacă ei nu se cunosc, atunci fiecare jucător are o foaie cu primele litere ale numelor lor. Aceasta poate fi lipită pe parașută în fața lor sau pe pieptul lor (cu bandă de mascare). Se așează o minge largă în mijlocul parașutei. Se strigă numele unui jucător și mingea se rostogolește atât de direct cât este posibil de la mijloc spre acel jucător. Dacă mingea ajunge la locul potrivit, atunci toată lumea strigă numele acelui jucător. Atunci acest jucător strigă numele unui alt jucător și jocul începe din nou.

Variații

- Ca o provocare extra se poate schimba poziția jucătorilor în timp ce se joacă (de ex. să stea pe un picior, să se așeze, să stea în genunchi).
- În cazul unui grup al cărui membri deja se cunosc, pot fi scrise nume de animale, țări și numere pe foi în locul numelor lor.
- Jucătorii încearcă să țină mingea în așa fel încât să se rostogolească pe marginea exterioară a parașutei și să strige numele persoanei în fața căreia trece mingea.

Sfat

Acest joc este bine de jucat când copiii deja au fost în stare să se relaxeze puțin, deoarece necesită un nivel înalt de cooperare ca și grup.

Competențe

Interacțiune: Cooperarea se încurajează când jucătorii trebuie să direcționeze mingea împreună ca și un grup.

Competențe motrice: Jocul dezvoltă mișcări calme și coordonate pentru toți jucătorii. Controlul de a direcționa mișcarea mingii ca grup și variațiile (poziții diferite) dezvoltă competențe motrice grosiere și putere în brațe și degete.

Cunoaștere/ Creativitate: Abilitățile cognitive sunt încurajate prin faptul că trebuie să memorizeze nume și orientarea camerei (poziția celorlalți jucători).

Întrebări importante

- Cât de bine dezvoltate sunt competențele de memorie ale jucătorilor?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 7

Cerințe

Timp 5- 10 minute

Numărul jucătorilor 8- 20

Vârsta 5+

Echipament parașută
(3,5 + 6m diametru)

Echipament adițional frânghie largă circulară

Nivel de dificultate începător și intermediar

Descrierea jocului

Jucătorii stau într- un cerc. Frânghia circulară se întinde într- un cerc la marginea parașutei. Jucătorii stau pe ea și ridică parașuta. În prima parte a jocului toți jucătorii încearcă să- și mențină echilibrul. Atunci încep să miște parașuta în sus și în jos prin mișcări largi (ar trebui să- și întindă tot corpul). Trebuie să încerce să mențină echilibrul. Nici un jucător nu ar trebui să calce de pe frânghie. Dacă acest lucru se întâmplă, atunci jocul începe din nou.

Variații

Interferență: Se alege un jucător, care încearcă să dezechilibreze pe toată lumea pentru o perioadă de timp.

Combinarea cu alte echipamente: cutii și scânduri (www.movy-world.eu) sunt transformate într- un circuit. Jucătorii stau pe acestea și se țin de parașută. Când toată lumea are echilibru, ei pot începe să miște parașuta.

Jucătorii stau pe o frânghie sau pe circuitul mai sus menționat (www.movy-world.eu) sau pe râul (www.gonge.com). Țin parașuta și își întind brațele în față. O minge largă se rostogolește spre mijloc. Toți jucătorii mișcă parașuta în așa fel încât mingea să se miște într- un cerc. Jucătorii trebuie să- și păstreze echilibrul, și să încerce să stea pe echipament. Mingea nu are voie să cadă pe podea. Se numără numărul cercurilor complete, când mingea este mișcată în cerc.

Competențe

Competențe motrice: Acest joc încurajează dezvoltarea echilibrului și coordonarea mișcărilor. Necesită puterea brațului și a piciorului, competențe motrice grosiere și abilități de coordonare.

Încredere în sine: Se fortifică încrederea jucătorilor în propria lor abilitate.

Competențe de joc: Se dezvoltă spiritul de echipă al jucătorilor când echilibrul este deranjat în prima variație a jocului.

Întrebări importante

- Se îmbunătățește stabilitatea jucătorilor?
- Jucătorii își dezvoltă echilibrul?
- Cum reacționează la ‘interferența’ din partea altcuiva?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 8

Cerințe

Timp 10- 15 minute

Numărul jucătorilor 15- 30

Vârsta 4+

Echipament parașută
(3,5 + 6m diametru)

Echipament adițional un amestec de mingi mici (de ex. tenis) și largi (de ex. volei)

Nivel de dificultate intermediar

Descrierea jocului

Jucătorii sunt separate în două grupuri, grupul parașută și grupul care colecționează. Grupul parașută stă într- un cerc și formează ‘vulcanul’ (parașuta). Celălalt grup stă la o distanță mică, în jurul vulcanului. La începutul jocului, toate mingile se aruncă în ‘vulcan’. După un semnal, jucătorii mișcă parașuta înalt și încearcă să catapulteze atâtea mingi cât de multe este posibil de pe vulcan, în teritoriile înconjurătoare. Grupul care colecționează aruncă mingea înapoi în vulcan și grupul parașută le catapultează înapoi din nou.

Fiecare rundă ar trebui să dureze 2- 3 minute. După un semnal vulcanul oprește și nu se mai aruncă nici o minge de către grupul care colecționează. Se numără mingile, care sunt încă pe vulcan și se compară cu numărul mingilor de din afară. ‘Lupta de vulcan’ se câștigă de grupul cu cele mai puține mingi. După aceea grupurile schimbă rol.

Variații

- Jocul se joacă cu un amestec de mingi cu mărimi diferite
- Se folosesc doar mingi largi (volei, mingi din pluș)
- Copiii nu au voie să- și folosească mâna cu care aruncă de obicei.

Sfat

Cu cât mai largi sunt mingile, cu atât mai greu este jocul. După câteva runde, echipele ar trebui să discute strategiile.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Schimbul de roluri, strategiile și discuțiile în echipă încurajează competențele de comunicare.

Competențe de joc: Regulile de joc și expunerea creativă la situații noi, dezvoltă flexibilitate în interacțiunea cu camera și echipament.

Competențe motrice: Acest joc încurajează rezistență, mobilitate și dexteritate în timp ce jucătorii manevrează parașuta. Jucătorii în rolul de vulcan trebuie să- și coordoneze bine mișcările pentru a fi în stare să catapulteze atâtea mingi cât posibil în același timp (dezvoltarea mâinii, mușchilor brațului și umărului). Jucătorii care prind mingile trebuie să lucreze tare, să alege, să ținteze bine, să arunce și să prindă.

Cunoaștere/Creativitate: Asigurarea că toate regulile sunt aderate este încurajat de nevoia pentru joc regulamentar. Dezvoltarea strategiilor de joc antrenează abilitatea de a- și motiva propriile fapte.

Întrebări importante

- Se aruncă încă mingi după ce se termină runda?
- Cine are un rol de lider în echipă?
- Discută echipele tactică?
- Care jucător determină strategia folosită?
- Cine face sugestiile?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 9

Cerințe

Timp 10- 20 de minute

Numărul jucătorilor 8- 20

Vârsta 5+

Echipament parașută
(toate mărimile)

Echipament adițional n/a

Nivel de dificultate intermediar

Descrierea jocului

Jucătorii stau într- un cerc și țin parașuta întinsă cu ambele mâini. Un jucător ridică un picior de pe podea și încearcă să mențină echilibrul pentru un moment (stând pe un picior). Jucătorul de pe dreapta face la fel. Acesta se repetă până ce toți jucătorii au făcut o rundă. Atunci toți jucătorii ridică un picior de pe podea în același timp. Grupul încearcă să păstreze echilibrul, încât nimeni să nu- și pună piciorul jos și încât tot grupul să nu- și piardă echilibrul. Nesiguranța din parte unui jucător se simte de întregul grup și tot grupul trebuie să reacționeze la acest fapt.

Variații

- Jucătorii stau cu spatele față de parașută.
- Un jucător inventează o poziție ‘acrobatică’ pe care ceilalți jucători trebuie să o copieze. După aceea este rândul jucătorului următor să inventeze una.
- Pozițiile acrobatice pot fi combinate de ex. stați pe un picior și ține- ți vă cu o mână).

Sfat

Ca o introducere pentru acest joc este ușor dacă jumătatea grupului fac pozițiile acrobatice, iar cealaltă jumătate îi ajută ca totul să fie echilibrat.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Se dezvoltă reflexele și comunicarea non- verbală. Deoarece toți jucătorii sunt responsabili pentru echilibrul grupului, se dezvoltă și cooperarea.

Competențe de joc: Jucătorii sunt încurajați să dezvolte independență în joc, dar și în propriile lor idei pentru joc. Se antrenează și competențele motrice ale jucătorilor (forță, rezistență, competențe motrice grosiere, echilibrul).

Dinamică/ încredere în sine în ceea ce privește mișcarea: Se exersează percepția stabilității și a instabilității.

Întrebări importante

- Cine face sugestiile?
- Cât de încrezători sunt jucătorii?
- Sunt acceptați și jucătorii mai timizi?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 10

Cerințe

Timp 10- 15 minute

Numărul jucătorilor 8- 20

Vârsta 6+

Echipament parașută
(3,5 + 6m diametru)

Echipament adițional minge largă/ minge de exercițiu

Nivel de dificultate intermediar

Descrierea jocului

Jucătorii stau într- un cerc și mișcă parașuta care are o minge largă pe ea. Grupul face valuri largi și identice cu parașuta, ca mingea să poată ‘naviga ca un surfer’ pe marginea parașutei. Jucătorii ar trebui să evite ca mingea să se rostogolească în mijloc sau să cadă de pe parașută.

Variații

- După un semnal mingea trebuie să schimbe direcția
- Navighează ca un surfer cu 2 mingi largi. Mingile nu ar trebui să se atingă.
- Jucătorii stau pe jos sau în genunchi.

Sfat

Acest joc este o provocare și pentru grupuri care deja au lucrat deseori cu parașuta.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Jocul încurajează mișcărilor coordonate și reacțiile colective printre jucători.

Competențe de joc: Discuțiile (strategiile de surfing) în pauzele jocului încurajează comunicarea și spiritul de echipă.

Competențe motrice: Jocul dezvoltă coordonarea mâinii și ochiului la toți jucători.

Cunoaștere/ Creativitate: Cu condițiile schimbate de joc, jucătorii își pot dezvolta prezentarea scurtă a jocului și abilitatea lor de a se auto- orienta în cameră.

Întrebări importante

- Se ceartă jucătorii?
- Încurajează jucătorii unul pe altul?
- Este grupul coeziv?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 11

Cerințe

Timp 15- 20 de minute

Numărul jucătorilor 14- 20

Vârsta 6+

Echipament 1- 3 parașute
(5 + 6m diametru)

Echipament adițional frânghie

Nivel de dificultate intermediar

Descrierea jocului

Jucătorii sunt grupați în 2 grupuri per parașută. Un grup se formează din ‘artiști și arhitecți’ și celălalt grup din ‘material pentru construcție’. Înaintea începerii jocului, artiștii primesc sarcina de a construi o structură bine cunoscută (biserica, școală, pod). Trebuie să așeze materialul de construcție sub parașută în așa fel încât parașuta va avea aspectul structurii respective. Jucătorii sub parașută urmăresc instrucțiunile arhitecților și lasă să fie ușor împinși la locul potrivit.

La începutul jocului ‘artiștii și arhitecții’ mișcă parașuta în sus și în jos până ce ‘materialul de construcție’ se strânge dedesubt. Ar trebui să existe o limită de timp de 3- 5 minute, după care grupurile schimbă rol.

Variații

- Se dă o temă de către liderul jocului și nivelul de dificultate poate fi crescută (animale, mașini, forme extraterestre).
- Teme de imagini în mișcare (pădure și vânt, bărci, marea și furtuna) asigură jucătorilor să aibă roluri diferite.

Sfat

Acest joc necesită o discuție înainte. Temele (clădiri, animale, obiect de artă etc.) ar trebui discutate și ținute în secret. Un grup paralel ar trebui să ghicească tema secretă.

Competențe

Interacțiune/comunicare: Se încurajează abilitatea grupului să se exprime verbal și non-verbal prin jocul de rol. Dezvoltarea figurilor și a clădirilor și timpul limitat încurajează comunicare intensă în echipe și contribuie la îmbunătățirea abilității de cooperare. Construirea în formă de grup de asemenea întărește cooperarea între jucători.

Competențe de joc: Acest joc promovează ajutorarea și credința între grupuri.

Cunoaștere/ Creativitate: Acest joc împărtășește abilitatea de construire a unei scene creative și drama cu parașuta.

Întrebări importante

- Cine intrerupe jocul?
- Care jucători sunt mai dominanți în scene?
- Au jucătorii mai tăcuți șansă să vorbească?
- Sunt ascultați aceștia?
- Cine îi ajută să se exprime?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 12

Cerințe

Timp 10- 15 minute

Numărul jucătorilor 10- 20

Vârsta 6+

Echipament parașută
(5 - 6m diametru)

Echipament adițional minge largă/ minge de exercițiu, minge mică

Nivel de dificultate avansat

Descrierea jocului

Jucătorii stau într- un cerc și țin parașuta întinsă cu ambele mâini. Se așează 2 mingi în parașută. Cea mică este șoarecele și cea mare pisica. Întregul grup trebuie să ajute șoarecele ca să nu fie prins (atins) de pisică. Grupul ajută șoarecele să evadeze în gaura de șoarece (gaura din mijlocul parașutei). Acest joc este foarte viu și generează mult suspans în jucători. Ei experimentează sentimente și tensiuni prin jocul de rol.

Variații

- Grupul este împărțit în pisici și șoareci. Jucătorii au aceste roluri și ghidează mingea pe parașută.
- Câteva șoareci (mingi) sunt așezate pe parașută.
- Într- o competiție, se numără mingile (șoarecele) pe care întregul grup sau grupul de șoareci ghidează cu succes în gaura de șoarece. (într- o limită de timp).

Competențe

Interacțiune/comunicare: Jucătorii trebuie să fie înțeleși prin strigare și de- asemenea prin coordonarea mișcărilor unul cu altul. Învață că doar jocul de rol nu conduce la succes (joc în echipă). Necesitatea de a se mișca împreună încurajează coordonarea.

Competențe de joc: Spațiul de pe parașută este împărțit într- o rută de *escape* și una de vânare. Jucătorii trebuie să se orienteze într- un rând cu acesta și să găsească ruta corectă conform rolului lor (pisică/ șoarece). Se dezvoltă competențe de discuție în cadrul grupului.

Competențe motrice: Acest joc necesită mult efort. Se folosesc toate grupurile de mușchi. Mingea care se mișcă rapid dezvoltă flexibilitate, dexteritate și reacție rapidă. Pentru vânarea pisicii sau scăparea șoarecelui, jucătorii au nevoie de forță, dexteritate și efort.

Întrebări importante

- Este echipa în stare să lucreze împreună cu succes?
- Cum reacționează la faptul că câștigă sau că pierde?
- Jucătorii comunică bine între ei?
- Pot face față emoțiilor?

Comentarii/notițe

4 Jocuri 13

Cerințe

Timp 10- 20 minute

Numărul jucătorilor 12- 20

Vârsta 6+

Echipament parașută
(5 – 6 m diametru)

Echipament adițional zar cu 1- 6 buline

Nivel de dificultate avansat

Descrierea jocului

Jucătorii stau într- un cerc și fiecare jucător primește un număr între 1 și 6 (numără în cerc). Țin parașuta care are un zar pe ea. Zarul se aruncă în aer de câteva ori și după un semnal parașuta se trage întinsă ca zarul să se oprească. Numărul care se arată indică jucătorii care trebuie să aleargă (conform direcției ceasului) în jurul parașutei și înapoi la locurile lor. Nu este permisă depășirea. Scopul este să exersăm cum putem calcula și cum ne descurcăm cu numere în condiții dificile.

Variații

Adăugare: Un număr dat (10 sau mai mult) se adaugă tot timpul la numărul de pe zar. Numărul care rezultă din aceasta va avea 2 numere (de ex. cu 15, va alerga numărul 1 și 5).

Înmulțire: Numărul aruncat este înmulțit cu un număr dat.

Diverse calculări: Există diverse operații aritmetice. Rezultatul este un răspuns cu 2 cifre, pe care jucătorul trebuie să calculeze. Jucătorii adevați aleargă.

Direcția alergării: În loc de a alerga în jurul parașutei, jucătorii cu numerele corecte aleargă dedesubt și schimbă loc.

Competențe

Competențe motrice: Se încurajează competențele de coordonare în ceea ce privește aruncarea zarului și timpul de reacție (calcularea răspunsului).

Încredere în sine: Există un sentiment intensiv de încredere în sine și în siguranță în situații unde diferite sarcini trebuie adresate simultan. Jucătorii trebuie să fie rapizi în ceea ce privește timpul de reacție și rezolvarea ecuației. Trebuie să exerseze și fizic și mental, să reacționeze flexibil și să- și coordoneze mișcările. (executarea mai multor sarcini în același timp).

Cunoaștere/ Creativitate: Acest joc facilitează progresul în calculare.

Întrebări importante

- Se plânge ‘copilul talentat la matematică’ că trebuie să alerge la numărul 1?
- **Comentarii/notițe**

Analiză teoretică

5.1 Sănătatea în cazul copiilor și oamenilor tineri

Dezvoltarea urbană a trecutului a cauzat o necesitate adevărată pentru exercițiu în cazul copiilor. Sunt locuri cu puțină posibilitate pentru mișcare unde copiii nu au șansa să crească sănătoși. Ca o consecință, copiii sunt izolați și retrogradați în camera lor. Stilul lor de viață este caracterizat de solitudine și își fac prieteni în lumea virtuală.

O altă evidență a acestei îngrijorări este descrisă de doctori și sociologi: răspunsuri psihosomate, agresivitate, auto- vătămare sau lovirea celorlalți, delincvență juvenilă crescută și pesimism în ceea ce privește viitorul. Școlile contribuie de- asemenea la această stare. Lecțiile unde copiii stau în liniște, terenuri de jocuri cu puține posibilități pentru sport și împrejurimi care nu favorizează copiilor, au rezultat în creșterea numărului elevilor cu exces de greutate și obezi, dar și într- o creștere a numărului accidentelor ca un rezultat al măsurilor de auto- apărare slab dezvoltate.

Conform societății medicilor, aproximativ 50 % a copiilor care încep școala deja suferă de probleme posturale sau de deformare. Competențele lor motrice sunt mult mai puțin dezvoltate decât norma și acesta de- asemenea influențează abilitatea intelectuală. Bolile de obicei observate în adulți apar și la din ce în ce mai mulți copii.

5.2 Optimizarea ‘învățării’ cu parașuta- informație din cercetare de creier

Înțelepciunile clasice educaționale au fost confirmate de ultimele rezultate din cercetările de inteligență, creier și învățare. Conform acestora, ‘capul, inima și mâna’ formează un sistem de inducere reciprocă sinergetică într- o rețea neuronală. Învățarea aprinde un artificiu de comunicare în creier între organele senzoriale, sentimente și sistemul musculo-scheletal; percepția urechii, pielii și talpa piciorului etc. poate și trebuie regulată și procesată. Conform cercetării moderne de creier, doar 10% a capacității totale a creierului este folosită în acest ‘artificiu’.

Dacă acesta este cazul într- adevăr, atunci întrebăm dacă cunoștința mai complexă și crescută poate fi împărașită prin sport și mișcare? Un proces de învățare este cel mai optimal și cel mai efektiv când ambele părți ale creierului și simțurile diverse sunt stimulate în același timp (de ex. prin exercițiu). Învățarea exclusivă când suntem așezați, prezentarea informației și adresarea doar părții stângi a creierului (fără mișcare simultană) subutilizează creierul uman. Copiii inteligenți trebuie să simte că aceasta este o insultă luând în considerare capacitățile lor reale. După un scurt timp ei devin neliniștiți, cum capacitățile lor de absorbție nu sunt adresate de către toate simțurile. Ei răspund prin mișcări și tulburare de percepție și lipsa de concentrare. Conform cercetării, aceste concluzii sunt inevitabile.

În sesiunile de pregătire pentru profesori și personal de grădiniță, rezultatele științifice despre legătura între exercițiu și învățare sunt clarificate, folosind jocurile cu parașuta. Se introduce personalului folosirea acesteia pentru a încuraja un stil de viață sănătoasă, la orele de educație fizică, dar și la alte ore. Jocurile cu parașuta se folosesc ca un material specific de învățare pentru a realiza obiective specifice de învățare. Jocul, exersarea și înțelegerea aparțin împreună și învățarea se realizează în interacțiune între percepția senzorială, performanță mentală, mișcare și sentimente.

5.3 Parașuta și principiile de bază ale terapiei motrice

Terapia motrică este partea psihomotricității, unde competențele motrice și creierul sunt au legătură printre ei. Agilitatea corpului de- asemenea demonstrează dinamica intelectuală a unei persoane. Este acceptată că copiii care fac exerciții și care au învățat să se miște lin, sunt

agili și în gândire și acțiuni. De aceea, terapia motrică suportă întotdeauna personalitatea întreagă a copilului. Exercițiul ar trebui să fie conectat cu experiențe, care rezultă din jocul cu alți copii sau cu adulți. Exercițiul care însoțește experiențe și plăcere îi motivează pe copii și are beneficiu emotiv asupra lor. În acest mod exercițiul conduce spre o viață care este benefică pentru sănătate. Rezultatele științifice au arătat că exercițiul împreună cu alții încurajează entuziasmul și curajul și că are un efect pozitiv asupra încrederii în sine.

Aceste considerații fundamentale necesită sarcini fizice care provoacă inventivitatea, inteligența și imaginația. Astfel avem următoarele principii de terapie motrică pentru exercițiile fizice.

Sarcinile fizice sunt:

Țintate la personalitatea cuiva: Copilul este suportat în dezvoltarea personalității și nu este forțat să realizeze anumite standarde fizice.

Adaptate pentru o persoană anume: Fiecare copil poate face sarcinile cu care se simte confortabil. El decide când se intensifică dificultatea.

Focus: Exersarea cu ceilalți jucători este în mijlocul atenției. Exersarea și învățarea unor competențe specifice pentru realizarea unor standarde va fi pe locul doi față de aceasta.

Motivat de experiență: Sarcina jocului se orientează pe cooperarea sentimentală a grupului.

Pe scurt:

Terapia motrică nu se ocupă cu copiii folosind echipament care permite mișcări obișnuite standarde. Situațiile noi și schimbătoare ale exercițiilor ar trebui să producă o varietate reală în exerciții. Sarcinile fizice sunt concepute astfel încât copiii pot experimenta o multitudine de simțuri.

Foaie de observație- Grup/Individual

Clasă/Grup _____ Dată _____
 Numele copilului _____ Durata observației _____
 Observator _____

Eu observ

Jucător(ii)...	niciodată	rareori	câteodata	destul de des	regular	Comentarii
I. Interacțiune/ Comunicare						
...comunică prin strigare						
Comunicare non-verbală						
...comunică prin semne sau prin limbaj corporal, prin roluri						
Cooperare						
...se joacă împreună, îi ajută și suportă pe ceilalți						
II. Competențe de joc						
...organizarea jocurilor/ Inițiativă						
...ia inițiativă, sugerează jocuri, variații și reguli.						
Mentținerea armoniei în timpul jocurilor						
...rezolvă argumente, sugerează compromisuri						
Stabilirea jocurilor						
...îi include pe ceilalți, pe cei care nu prea sunt incluși						
Cum se descurcă în timpul jocului						
...formează echipe și este atent la reguli						
III. Competențe motrice						
Echilibru						
...se joacă cu echilibrul lui, își poate controla mișcările						
Dexteritate						
...se descurcă cu parașuta cu încredere în sine, sare, aleargă și se întinde						
Forță						
...are forță în degete, braț, picior și mușchii						

trunchiului						
Reflexe						
...reacționează rapid la situații noi de joc						
IV. Autonomie						
Sugestii de jocuri personale						
...nu are nevoie de ajutor sau idei						
V. Încredere în sine						
Independență						
...acționează și decide fără ajutor						
Abilitate individuală						
...are încredere în propria lui abilitate						
VI. Dinamică/ Încredere în mișcări						
Dinamica de joc						
...joacă dinamic și activ						
Activitate						
...ia inițiativa pentru un joc viu						
Siguranța						
...recunoaște pericolul și riscurile						
VII. Cunoaștere/ Creativitate						
Folosirea camerei						
...folosește tot spațiul de joc și echipamentul valabil pentru a experimenta						
Idei de joc						
...schimbă și inventează jocuri, reguli, roluri și construcțiuni						
Prelucrare						
...desenează, scrie și raportează despre experiențele lui și știe regulile de joc						