

M1 - Jocul semaforului (concentrare si reactie)

DURATA 25 min COPII 8-14 SPATIU 15x15 m MATERIALE 1 minge/copil, 3 cartonase (verde/galben/rosu), jaloane

STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
5 min

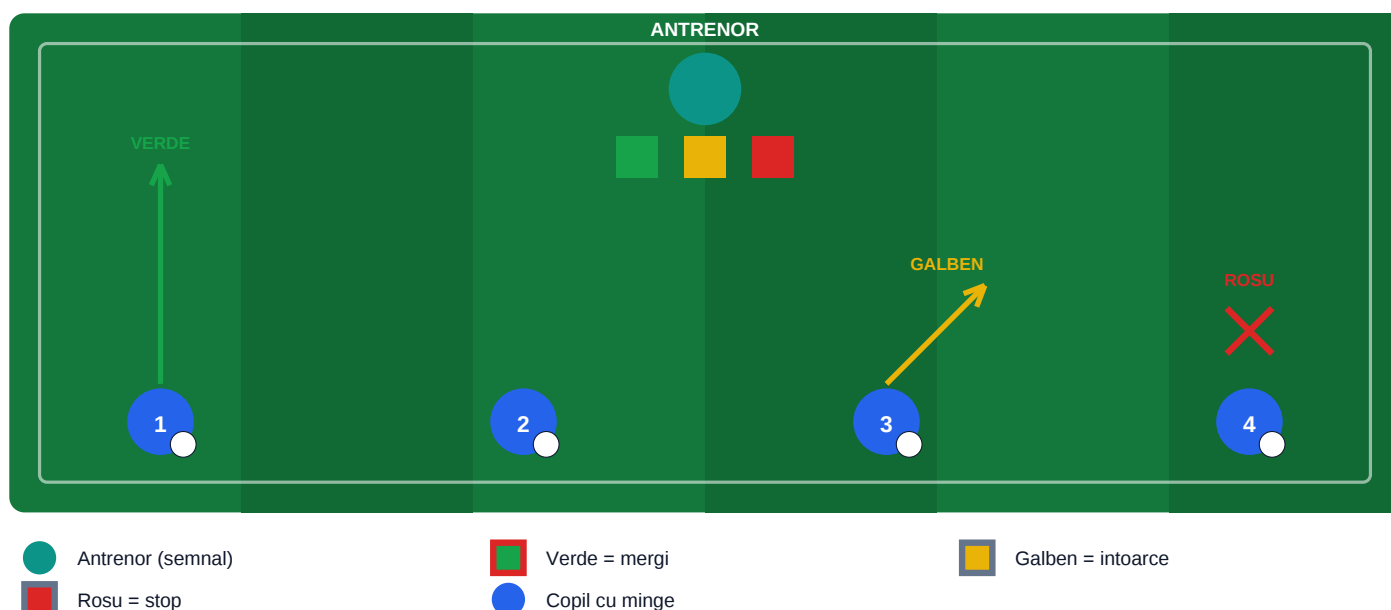
JOCUL PRINCIPAL
15 min

FINAL
5 min

OBIECTIV MENTAL

Copilul isi antreneaza atentia si viteza de reactie: se uita la antrenor si raspunde corect la semnal, in timp ce conduce mingea.

SCHEMA DE ORGANIZARE A JOCULUI



CUM SE JOACA (pas cu pas)

- Fiecare copil are o minge, in linie, cu fata la antrenor.
- VERDE = conduc mingea inainte; GALBEN = ma intorc; ROSU = opresc mingea si stau nemiscat.
- Antrenorul schimba des semnalul; cine greseste face un mic 'reset' vesel si continua.
- La final: provocare - 10 semnale la rand fara greseala, tot grupul.

CE SPUNE ANTRENORUL (cuvinte care dau curaj)

- > **Cap sus:** uita-te la mine, nu la minge - asa vezi semnalul din timp.
- > **Reactie rapida:** cum vezi culoarea, executa imediat.
- > **Fara suparare la greseala:** zambesti, revii si continui - asa creste atentia.
- > **Control la STOP:** rosu inseamna minge oprita sub talpa, corp calm.

MAI USOR / MAI GREU

- + Mai greu: 2 mingi/culori combinate; semnale mai dese; adaug o a 4-a comanda.
- Mai usor: doar verde/rosu, ritm lent, fara minge la inceput.

CE CASTIGA COPILUL IN MECI/VIATA

In meci: copilul care se uita in jur si reactioneaza rapid la ce se intampla pe teren.

SEMNE CA UN COPIL SE TEME & CE FACI

- Se uita numai la minge -> joc scurt de condus mingea cu privirea sus, fara semnal.
- Se pierde dupa o greseala -> antrenam 'reset'-ul: greseala e normala, revin imediat.