



DEPARTAMENTUL PENTRU
ROMÂNII DE PRETUTINDENI



noc Educație

De la Povești la Certificare



Proiect finanțat de Departamentul pentru Români de Pretutindeni



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TRÓFIÁNYESZTEREM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRÓFIÁNYESZTEREM



Ghid de Povestire: *Conni face gimnastică*

Despre poveste

Povestea descrie într-un mod jucăuș și atractiv cum Conni descoperă plăcerea de a face mișcare la sala de gimnastică. Copiii învață importanța sportului, a curajului și a cooperării, precum și faptul că exercițiile fizice pot fi distractive și sănătoase.

Durata recomandată de lectură: **maxim 5 minute** (povestire lentă, cu intonație și dialoguri).

Imagini recomandate

Se vor selecta **5–6 imagini reprezentative** din carte, corespunzătoare ideilor principale:

1. Conni sare pe canapea → mama primește ideea de la vecină.
 2. Echiparea în vestiar.
 3. Profesoara Elfi oferă copiilor mingi.
 4. Activitățile cu saltele, frângerii și spalieri.
 5. Jocul „Foc, apă, gheață, furtună”.
 6. Seara, Conni povestește acasă experiența.
-

Idei principale ale poveștii

1. Conni sare acasă pe canapea → mama decide să o înscrie la gimnastică.
2. Prima zi la sala de sport: vestiarul și echiparea.
3. Întâlnirea cu profesoara Elfi și jocul cu mingea.
4. Exerciții cu saltele, frângerii și bănci.
5. Jocul distractiv „Foc, apă, gheață, furtună”.

6. Conni povestește acasă cât de mult i-a plăcut.

Idei pentru captarea atenției

Pentru a stârni curiozitatea copiilor înainte de povestire, povestitorul poate:

- Povesti pe scurt despre **o experiență personală cu sportul**, făcând legătura cu sala de gimnastică:

„Știți că și mie îmi plăcea să sar, să mă rostogolesc și să alerg când eram mic? Astăzi o să vă spun o poveste despre o fetiță care adora să sară – Conni!”

- Sau poate pregăti **4–5 cartonase** cu imagini reprezentând sporturi (fotbal, înot, gimnastică, dans, ciclism). După ce le arată copiilor, îi întreabă:

„Care sport vă place vouă cel mai mult?”

„Ați încercat vreodată gimnastica?”

Cuvinte importante de explicat

Se pot evidenția în timpul poveștii sau explica la final:

- **Distractiv** – ceva care ne face să râdem și să ne simțim bine.
- **Entuziasmată** – foarte bucuroasă și nerăbdătoare.
- **Curaj** – când faci ceva nou, chiar dacă ți-e puțin frică.
- **Împreună** – în echipă, cu prietenii.
- **Ajutor** – când cineva te sprijină.
- **Furtună** – ploaie cu vânt foarte puternic.

- **S-a rostogolit** – s-a dat peste cap.
 - **Țopăie** – sare de pe un picior pe altul.
 - **Se târăște** – se mișcă trăgându-se cu mâinile.
-

Cum menținem atenția copiilor

- Folosește **voci diferite** pentru personaje (Conni – voce veselă și înaltă; adulți – voce mai gravă).
- Menține **contact vizual** și fă pauze scurte în momente cheie (ex: când Conni intră în tunel).
- Dacă scade atenția, introdu rapid **un joc de mișcare pentru mâini**:

„Ridicăm mâinile și atingem norii! Rotim brațele ca roțile mașinii... și acum ne li-niș-tim!”

Întrebări la finalul lecturii

(cine? ce? unde? când? cum? de ce?)

- Unde a dus-o mama pe Conni? De ce?
→ La sala de gimnastică, pentru că sărea pe canapea.
- Este bine să sărim pe canapea?
→ Nu, ne putem lovi.
- Ce exerciții a făcut Conni?
→ S-a jucat cu mingea, s-a rostogolit, a alunecat, s-a cățărat, a mers pe bancă, s-a târât prin tunel.
- Cum se numește jocul pe care l-au jucat toți copiii?
→ „Foc, apă, gheață, furtună.”

- Cum s-a simțit Conni la final?
→ Fericită și plină de energie.
-

Moment de mișcare

Parcurs aplicativ:

Creează o mică zonă de „gimnastică” cu obstacole ușoare (perne, bănci joase, cutii). Copiii urcă, sar, se târăsc, ocolesc obstacole – după instrucțiunile povestitorului:

„Urcăm pe deal... coborâm... mergem pe o punte îngustă... ocolim copacii... sărim ca iepurașii!”

Jocul „Foc, apă, gheață, furtună”

Explică regulile înainte:

- „Furtună” → toți se întind pe podea.
 - „Apă” → sar pe „plutele” din saltele.
 - „Foc” → fug spre partea cu ferestre.
 - „Gheață” → toți stau nemișcați.
-

Activitate artistică

Varianta 1:

Oferă copiilor contururi de aparate de gimnastică și de copii gimnaști. Ei le lipesc pe o coală și colorează, creând o „sală de gimnastică”.

„Conni merge atentă pe bârnă.”
„Conni se rostogolește pe saltea.”

Varianta 2:

Copiii colorează siluete de sportivi, le decupează și le prind cu șnur formând o **ghirlandă de gimnastică**.

Cadou pentru părinți

Se poate oferi o fișă cu idei simple de exerciții de făcut acasă:

- Sărituri pe loc
 - Echilibru pe o linie trasată cu bandă pe podea
 - Rostogoliri pe saltea
 - Jocuri de echilibru cu mingea
-

✨ Text prescurtat – *Conni face gimnastică*

(Se citește lent, cu intonație și mimică expresivă. Durată: 4–5 minute.)

[Include textul narativ din finalul fișierului tău, împărțit pe imagini — deja perfect pentru această structură.]



DEPARTAMENTUL PENTRU
ROMÂNII DE PRETUTINDENI



**Proiect finanțat de Departamentul pentru Români de
Pretutindeni
(1 martie – 31 octombrie 2025)
Conținutul acestui material nu reprezintă poziția oficială a
Departamentului pentru Români de Pretutindeni**

