

FISA DE LUCRU

Tema 1 : Dezvoltarea aptitudinilor corecte de postura si corectarea deficientelor segmentare si posturale in atitudinea cifotica

Tema 2 : Dezvoltarea fortei generale prin metoda circuitului

Atitudinile deficiente sunt modificari de la atitudinea normala a corpului , cauzate de asezarea frecventa in posturi nefiresti .Le poti corecta atunci cand te privesti in oglinda sau cand ti se cere .In cazul in care atitudinile deficiente nu sunt corectate la timp , se pot transforma in deficiente fizice , pe care nu le mai poti corecta voluntar atunci cand ti se atrage atentia .Odata capatate aceste deficiente , starea de sanatate este afectata , corpul tau nu va mai arata frumos si armonios si te vei deplasa cu dificultate .

Pentru a putea observa atitudinile deficiente , corpul uman trebuie privit din lateral , din spate si din fata .In aceasta lectie de educatie fizica iti prezentam cele mai intalnite atitudini deficiente posturale si exercitii pentru corectarea atitudinii cifotice :

Nr crt	Zona organismului	Descrierea atitudinii deficiente
1	Cap si gat	a. capul si gatul inainte ; b. capul si gatul inclinat lateral
2	Trunchi (coloana vertebrala)	a. atitudine cifotica ; b.atitudine lordotica ; c atitudine scoliotica ;
3	Membre superioare	a. umeri adusi si coborati ; b.omoplati departati ;
4	Membre inferioare	a. genunchi in x sau o b. picior plat

Exercitii pentru corectarea atitudinii cifotice ale elevului :

1. Mers cu palmele la ceafa si ridicarea la trei pasi a unui genunchi indoit la piept .

2. Mers pe varfuri , mainile sustinand un saculet de nisip pe cap.

3. Pozitia initiala : stand usor departat cu mainile la ceafa :

T1 .ghemuire , mentinand spatele drept ;

T2 revenire .

4. Pozitia initiala : pe genunchi , pe calcaie asezat , cu palmele la ceafa :

T1 .intinderea bratelor sus , cu inspiratie ;

T2 .revenire cu expiratie.

5. Pozitia initiala : asezat pe un scaun sau banca , cu un baston la ceafa de capete apucat

T1 . Ridicarea bastonului prin intinderea bratelor sus ;

T2 .revenire .

6 Pozitia initiala : atarnat cu spatele la spalier , cu genunchii indoiti :

T1. ducerea genunchilor lateral catre dreapta ;

T2 . Ducerea genunchilor lateral catre stanga .

1.Circuit de forta cu trei statii

Statia I

Ex.1-culcat dorsal la spalier cu mainile de prima sipcă apucat, ridicarea picioarelor la spalier si revenire.

Ex. 2- culcat facial picioarele fixate sub prima sipcă, se execută extensii ale trunchiului

Statia II

Ex.1- la spalier ,vârfurile picioarelor sprijinite pe prima sipcă apucat cu mâinile la nivelul umerilor,se execută întinderea și îndoirea alternativă a brațelor.

Ex. 2-poziția inițială idem ex.1, se execută îndoirea și întinderea alternativă a picioarelor

Statia III

Ex.1- la banca de gimnastică, stând lateral, intercalat, se execută împingeri alternative cu piciorul drept și stâng

Ex. 2-culcat facial mâinile sprijinite pe bancă, se execută flotări

- Se va executa alergare ușoară;

- Mers cu exerciții de respirație;