

**Centrul Scolar de Educatie Incluziva Baia Mare**  
**Clasele V-VIII PENITENCIAR**  
**Aria curriculara : Educatie Fizica si Sport**  
**Profesor : Bodea Cristian**

## **FISA DE LUCRU**

**I . Lectie de invatare a pozitiilor de baza si derivate pentru dezvoltarea fizica armonioasa ;**

**Realizarea exercitiilor individual de catre fiecare elev precum si incercuirea variantelor corecte din urmatoarele intrebari :**

**1.Corpul uman poate fi asezat in urmatoarele pozitii :**

- a. stand ;**
- b. pe genunchi ;**
- c . asezat ;**
- d. culcat ;**
- e. atarnat ;**
- f. sprijin**

**2. Pozitiile fundamentale si derivate din pozitia STAND :**

- a. stand departat cu mainile pe solduri ;**
- b. stand fandat inainte ;**
- d. stand ghemuit cu palmele pe sol ;**

**3. Pozitiile fundamentale si derivate din pozitia ASEZAT :**

- a. asezat grupat ;**
- b.asezat departat ;**
- c. asezat calare pe banca de gimnastica ;**
- d.asezat in spate**

**4.Pozitiile fundamentale si derivate din pozitia PE GENUNCHI :**

- a. pe genunchi cu picioarele inainte ;**
- b. pe genunchi departat ;**
- c. pe un genunchi cu celalalt picior intins lateral ;**
- d. pe genunchi cu bratele lateral ;**

**5.Pozitiile fundamentale si derivate din pozitia ATARNAT ( la spalier ) :**

- a. atarnat cu picioarele departate ;**
- b. atarnat cu genunchii indoiti ;**
- c. atarnat in sprijin ;**
- d.atarnat in echer ;**

**6 Pozitiile fundamentale si derivate din pozitia SPRIJIN :**

- a. sprijin pe palme in culcat dorsal ;**
- b. sprijin pe palma in culcat lateral ;**
- c. sprijin pe palme in culcat facial ;**
- d. sprijin pe maini ;**

**7.Pozitiile fundamentale si derivate din pozitia CULCAT :**

- a.culcat facial ;**
- b. culcat dorsal cu mainile la ceafa si picioarele ridicate ;**
- c. culcat dorsal cu genunchii indoiti si talpile pe sol ;**

**Raspunsuri corecte : 1 ( abcdef ) , 2 (abc) , 3(abc) , 4 (bcd) , 5(abd) , 6 (abc) 7 (abc)**