

*Centrul scolar de Educatie Incluziva Baia Mare
Clasele IX si X PENITENCIAR
Aria Curriculara : Educatie Fizica si Sport
Profesor : Bodea Cristian*

FISA DE LUCRU

TEMA 1 : Invatarea segmentelor corpului uman (incercuiti variantele corecte din cele sase intrebari ;)

TEMA 2 : Consolidarea sariturii in lungime de pe loc ;

Tema 1

1 Care sunt segmentele corpului uman ?

- a).cap ;*
- b) gat ;*
- c) trunchi ;*
- d) membre superioare ;*
- e) membre inferioare ;*

2 Care sunt membrele superioare ?

- a) brat*
- b) antebrat*
- c) mana*
- d) cap*

3 Care sunt membrele inferioare ?

- a) coapsa*
- b) gamba*
- c) picior*
- d) mana*

4. Exercitiile fizice pentru dezvoltarea fizica armonioasa le putem executa :

- a) liber*
- b) cu obiecte*
- c) cu partener*
- d) in doi timpi*

5. Masa corpului o poti afla cu ajutorul

- a) ruletei
- b) taliometrului
- c) cantarului medical
- d) cronometrului

6.Trunchiul este alcatuit din :

- a) torace ;
- b) abdomen ;
- c) pelvis ;

RASPUNSURI CORECTE : 1-(a,b,c,d,e) ; 2 -(a, b, c) ; 3- (a,b,c) ; 4 – (a,b,c,) ; 5 - (a,b,c) ;6 – (a.b,c)

Tema 2 : Consolidarea sariturii in lungime de pe loc ;

- sarituri de pe loc peste semne trasate sau obiecte ;
- sarituri de pe loc cu spatele pe directia de aruncare ;
- sarituri de pe loc sub forma de intrecere ;

Observatii :

1. Saritura in lungime de pe loc se face cel mai bine pe o suprafata moale. Ai nevoie si de o metoda pentru a masura saritura (creta si metru)
2. Stai intr-o pozitie de genuflexiune partiala, cu picioarele la nivelul umerilor.
3. Leganand puternic mainile in fata si in spate si folosind o contra-miscare, sari inainte cat de mult poti.
4. Incearca sa aterizezi cu picioarele inainte pentru a spori cat mai mult distanta pe care sari.
5. Masoara distanta de la punctul de unde ai sarit pana la cel unde ai aterizat