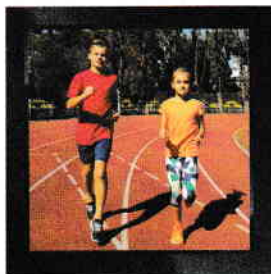




Laurențiu Oprea
Marilena-Geanina Calistru
Vicol-Eduard-Nicușor Șuță

Vera-Ana Pîslaru
Dorin Stoican

Educație fizică și sport



Manual pentru clasa a VI-a



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.

Cuprins

Prezentarea manualului	5
Competențe generale. Competențe specifice	6
Cuvânt înainte	7
Capitolul I. Organizare a activităților motrice	8
Lecție introductivă	9
Trecerea din coloană câte unul în coloană câte doi, câte trei și câte patru și revenire în formația inițială	10
Trecerea din linie pe un rând, în linie pe 2-3 rânduri și revenire în formația inițială	10
Recapitulare	11
Capitolul II. Dezvoltare fizică armonioasă	12
Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate	13
Reflexul de postură corectă	14
Tonicitatea și troficitatea musculaturii	15
Mobilitate și stabilitate articulară	16
Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener)	17
Posturi deficiente frecvente	22
Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului	23
Cunoștințe despre: abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă; cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora	24
Recapitulare și evaluare	25



Capitolul III. Capacitate motrică	26
Deprinderi de locomoție	27
Mersul	27
Alergarea	27
Săritura	28
Escaladarea	29
Tracțiunea	30
Cățărarea	30
Târârea	31
Deprinderi de manipulare	32
Deprinderi de stabilitate	32
Calități motrice	33
Viteza	33
Îndemânarea (capacități coordinative)	35
Forța	36
Rezistența	38
Calități motrice combinate	40
Recapitulare și evaluare	40



Capitolul IV. Discipline sportive	42
Atletism	43
Gimnastică	48
Sărituri la aparate	52
Baschet	53
Fotbal	63
Handbal	72
Oină	82
Rugby-tag	91
Volei	97
Torball	104
Goalball	107
Discipline sportive alternative	109

Capitolul V. Igienă și protecție individuală	112
Tehnici de reechilibrare	113
Modalități de atenuare a șocurilor	113
Măsuri de menținere a igienei individuale și colective	114
Tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprrijinului în execuții	114
Cunoștințe despre: importanța pregătirii organismului pentru efort, importanța respirației, cu caracter de refacere	115
Recapitulare și evaluare	116



Capitolul VI. Comportamente și atitudini	118
Asumarea responsabilităților specifice în lecțiile de educație fizică și sport și în întreceri/concursuri	119
Asumarea responsabilității în îndeplinirea rolurilor specifice activităților de educație fizică și sport	119
Comportamentele integrate în noțiunea de fair-play	120
Disponibilități de prevenire/aplanare/rezolvare a situațiilor conflictuale	120
Recapitulare	120



DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ



*„Exercițiile fizice sunt obligatorii
pentru orice om ocupat cu munca intelectuală.”*

LEV NIKOLAEVICI TOLSTOI

– scriitor rus

- ⊕ Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate;
- ⊕ Reflexul de postură corectă;
- ⊕ Tonicitatea și troficitatea musculaturii;
- ⊕ Mobilitate și stabilitate articulară;
- ⊕ Complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă (libere, cu obiecte portative, cu/fără fond muzical, cu partener);
- ⊕ Posturi deficiente frecvente;
- ⊕ Determinări și înregistrări în jurnalul personal ale indicilor morfologici și funcționali și comparări cu valori de referință specifice vârstei și genului;
- ⊕ Cunoștințe despre:
 - abaterile frecvente de la atitudinea corporală corectă;
 - cauzele care le produc și mijloacele de prevenire a instalării acestora.

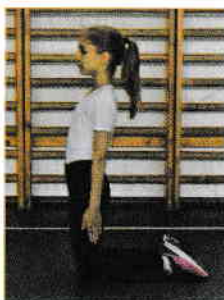
Participarea la lecțiile de educație fizică și sport și practicarea frecventă a exercițiilor fizice te ajută să menții o postură corectă a corpului în activitățile de zi cu zi, să previi apariția și să corectezi deficiențele fizice, să crești și să te dezvolti armonios.

Postura corectă în pozițiile de bază și în acțiuni motrice variate

☉ **Poziția stând:** privirea înainte, umerii relaxați, trunchiul în poziție verticală, brațele relaxate pe lângă corp, coatele întinse, palmele orientate către corp, genunchii întinși, picioarele cu vârfurile ușor depărtate și călcăiele apropiate.



☉ **Poziția pe genunchi:** privirea înainte, trunchiul în poziție verticală, umerii relaxați, membrele superioare pe lângă trunchi, genunchii îndoiți în unghi drept, picioarele în prelungirea gambelor.



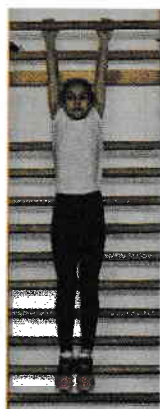
☉ **Poziția așezat:** privirea înainte, spatele drept, trunchiul în poziție verticală, membrele superioare pe lângă corp, coapsele așezate în unghi drept față de trunchi, genunchii întinși, picioarele apropiate.



☉ **Poziția culcat dorsal:** privirea orientată în sus, trunchiul în poziție orizontală, membrele superioare pe lângă corp, palmele orientate către corp, coapsele și gambele așezate în prelungirea corpului, picioarele apropiate, orientate cu vârful în sus.



☉ **Poziția atârnat:** brațele ridicate prin lateral, coatele întinse, mâinile prind bara de susținere, membrele inferioare în prelungirea corpului, picioarele nu ating solul. Punctele de susținere se realizează la nivelul mâinilor, prin apucarea barei sau a șipcii spalierului.



☉ **Poziția sprijin:** privirea înainte, trunchiul în poziție verticală, brațele pe lângă corp, coatele întinse, mâinile prind bara, membrele inferioare sunt întinse în prelungirea corpului, cu picioarele apropiate. Punctele de sprijin sunt la nivelul mâinilor.



În cadrul acțiunilor motrice trebuie să păstrezi o poziție corectă a corpului, așa cum îți indică profesorul tău la lecție.

Reflexul de postură corectă

Forța de atracție a Pământului, gravitația, influențează reacțiile tale de postură și are un rol important în menținerea unor poziții ale corpului, în trecerea dintr-o poziție în alta sau în menținerea echilibrului după o dezechilibrare.



Vocabular

⊗ **Postură** - ținută, poziție a corpului.

⊗ **Reflexul** - este un răspuns rapid, o reacție automată și involuntară la un anumit stimul.

Poziția specifică a corpului uman în timpul multor activități este poziția bipedă.

Avantajele poziției bipede a omului

Eliberarea membrelor superioare, care pot fi folosite la alte activități.

Poziționarea la vertical a coloanei vertebrale și apariția curburilor normale la nivelul ei.

Lărgirea câmpului vizual și a controlului asupra mediului înconjurător.

Pentru a putea să mențină poziția bipedă și pentru a se putea echilibra ușor, organismul omului s-a adaptat prin apariția unor curburi normale la nivelul coloanei vertebrale, care pot fi observate când privim corpul din lateral.



Știați că...

❖ Dacă omul ar avea o coloană vertebrală dreaptă, nu ar reuși să-și mențină poziția bipedă?



În partea de sus a coloanei, primele 7 vertebre formează o curbă orientată anterior.

În zona de mijloc a coloanei, cele 12 vertebre din regiunea toracelui formează o curbă orientată posterior.

În continuarea curburii toracice, din cele 5 vertebre se formează o curbă orientată anterior.

Ultimele 9-10 vertebre se sudează între ele formând două oase, osul sacru și osul coccis, cu o curbă orientată posterior.

Reflexul de postură asigură echilibrarea și menținerea unei poziții corecte a corpului. Pentru a menține poziția corectă a corpului sunt solicitați un număr important de mușchi, controlați și comandați de sistemul nervos.



Vocabular

🌀 **Vertebră** – fiecare dintre oasele scurte, în formă de inel, care formează împreună coloana vertebrală la om și la animalele vertebrate.

Tonicitatea și troficitatea musculaturii

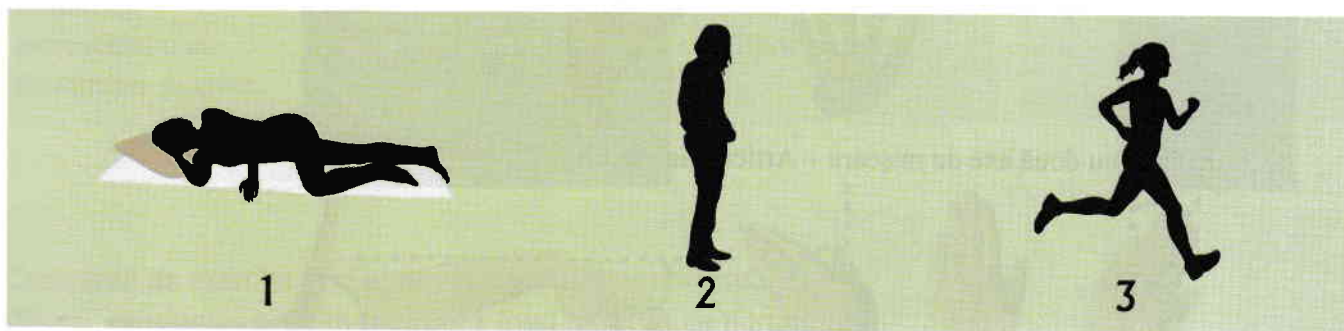
Tonicitatea este o proprietate a mușchilor de a fi într-o permanentă stare de contracție ușoară, menținută în mod reflex.

Atât în poziția stând, cât și în poziția culcat, atunci când ești în repaus, musculatura ta nu este relaxată complet. Mușchii se află într-o stare de tensiune ușoară permanentă, numită tonus muscular. Starea de contracție ușoară (tonusul muscular) nu dispăre nici în somn, fiind însă la un nivel mai crescut când suntem activi, față de perioadele când dormim. Menținerea tonusului muscular la nivelul întregului organism este o activitate care presupune un consum redus de energie.



Vocabular

🌀 **Contracția musculară** – reprezintă scurtarea unui mușchi sub acțiunea sistemului nervos și stă la baza deplasării organismelor vii.



1. Tonus muscular scăzut (în somn);
2. Tonus muscular moderat (în poziția stând);
3. Tonus muscular crescut (în timpul practicării sportului – alergare).

În cazul în care te afli într-un mediu foarte rece, friguros, organismul tău își produce căldură prin creșterea tonusului muscular. Un alt rol important pe care îl are tonusul muscular este în menținerea unei posturi corecte a corpului. Dacă practici exerciții fizice în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport și în timpul liber, contribui la relaxarea mușchilor în repaus și creșterea forței lor în activități.

Troficitatea este o proprietate a mușchilor de a fi menținuți în stare de funcționare prin stimulare și hrănire cu substanțe energetice.

Troficitatea mușchilor este asigurată de vasele de sânge care aduc substanțe energetice și oxigen. Pe baza comenzii venite de la sistemul nervos, cu consum de substanțe energetice și oxigen, mușchiul realizează contracția musculară. Pentru a aduce în organism substanțele energetice de care mușchiul are nevoie pentru a funcționa, alimentația ta trebuie să fie variată și echilibrată, bazată pe fructe, legume și produse cât mai sănătoase.



Știați că...

- ❖ Starea permanentă de contracție a mușchilor, numită tonus muscular contribuie la fixarea articulațiilor?
- ❖ Pe parcursul evoluției lor, băieții înregistrează un tonus muscular crescut față de fete, atât în repaus, cât și atunci când mușchii sunt contractați?
- ❖ În cazul în care temperatura corpului scade sub 36 de grade Celsius, tonusul muscular poate crește până la apariția unor tremurături involuntare, numite frisoane?

Mobilitate și stabilitate articulară



Vocabular

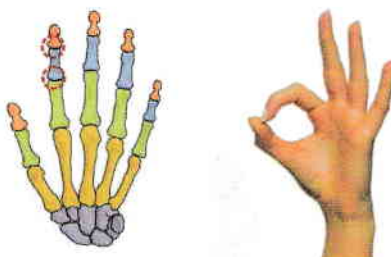
⊕ **Articulație** – structura prin care se unesc două sau mai multe oase.

Mobilitatea articulară este funcția unei articulații de a realiza o mișcare și de a o executa cu amplitudine maximă.

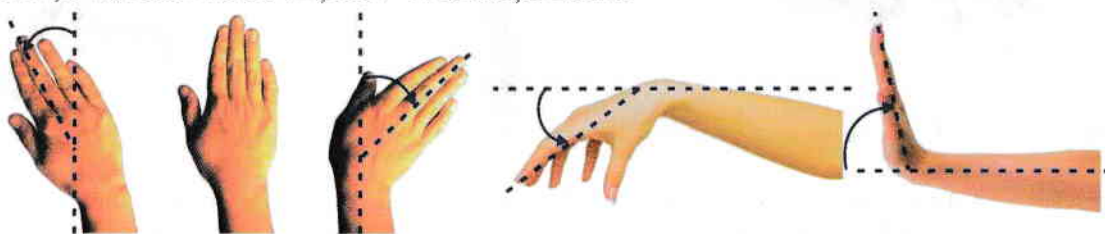
Stabilitatea articulară este funcția unei articulații de a rămâne fixată, de a menține neschimbate unghiurile dintre oasele care alcătuiesc articulația.

Din punctul de vedere al direcțiilor pe care se pot deplasa segmentele într-o articulație există trei tipuri de articulații:

a) Articulație cu o singură axă de mișcare – Articulațiile degetelor



b) Articulație cu două axe de mișcare – Articulația mâinii



c) Articulație cu trei axe de mișcare – Articulația șoldului

