

EDUCAȚIE FIZICĂ ACASĂ

DEZVOLTAREA FORȚEI PRINCIPALELOR GRUPE MUSCULARE

Nivel: LICEU

Petrescu Irina

Colegiul Național "Matei Basarab", București

I. Încălzirea

Exerciții pentru pregătirea organismului pentru efort:

- Mers pe loc – 1 minut
- Mers înainte 4 timpi, mers înapoi 4 timpi – 4x
- Pas lateral alternativ dreapta-stânga – 2x
- Doi pași lateral stânga, alternativ cu doi pași lateral dreapta – 4x
- Mers înainte pe vârfuri cu brațele sus pe 4 timpi, mers înapoi normal pe 4 timpi – 4x
- Alergare pe loc – 30 secunde
- Joc de glezne pe loc – 30 secunde
- Alergare pe loc – 20 secunde
- Pendularea gambelor înapoi pe loc – 20 secunde
- Alergare pe loc – 30 secunde
- Mers pe loc cu mișcări de respirație – 30 secunde

Indicație metodică: pauză de 15-20 secunde după fiecare exercițiu.

Exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor:

- *Exercițiul 1* – Stând depărtat cu mâinile pe șolduri: T1-2 aplecarea capului și arcuire, T3-4 extensia capului și arcuire, T5-6 răsucirea capului spre stânga și arcuire, T7-8 răsucirea capului spre dreapta și arcuire; dozare: 4x

- *Exercițiul 2* – Stând depărtat cu brațele înainte: T1-2 forfecarea brațelor în plan orizontal, T3-4 ducerea brațelor lateral cu extensie și arcuire, T5-8 idem T1-4; dozare: 2x
- *Exercițiul 3* – Stând depărtat cu mâinile pe șolduri: T1-2 răsucirea trunchiului spre dreapta și arcuire, T3-4 răsucirea trunchiului spre stânga și arcuire, T5-6 îndoire laterală dreapta și arcuire, T7-8 îndoire laterală stânga și arcuire; dozare: 4x
- *Exercițiul 4* – Stând depărtat: T1-2 rotarea brațelor prin înainte, T3-4 îndoirea trunchiului și arcuire, T5-8- idem T1-4; dozare: 2x
- *Exercițiul 5* – Stând: T1-2 ridicarea brațelor prin înainte sus cu extensie și arcuire, T3-4 aplecarea trunchiului cu brațele lateral și arcuire, T5-6 ridicarea brațelor prin înainte sus cu extensie și arcuire, T7-8 îndoirea trunchiului și arcuire; dozare: 4x
- *Exercițiul 6* – Stând depărtat: T1-2 ridicarea brațelor prin înainte sus cu extensie și arcuire, T3-4 îndoire și arcuire, T5-6 îndoire răsucită spre stânga și arcuire, T7-8 îndoire răsucită spre dreapta și arcuire; dozare: 4x
- *Exercițiul 7* – Stând: T1-2 îndoirea genunchiului drept la piept și revenire, T3-4 îndoirea genunchiului stâng la piept și revenire, T5-6 ridicarea piciorului drept întins înainte și revenire, T7-8 ridicarea piciorului stâng întins înainte și revenire; dozare: 4x
- *Exercițiul 8* – Stând depărtat cu brațele lateral: T1-3 semi-fandare laterală pe piciorul drept și arcuire, T4 revenire, T5-7 semi-fandare laterală pe piciorul stâng și arcuire, T8 revenire; dozare: 4x
- *Exercițiul 9* – Stând: T1-2 ridicarea brațelor prin înainte sus cu extensie și arcuire, T3-4 aplecarea trunchiului cu ducerea brațelor lateral și arcuire, T5-6 îndoirea trunchiului și arcuire, T7 ghemuire cu sprijin pe palme, T8 revenire în stând; dozare: 4x
- *Exercițiul 10* – Stând cu mâinile pe șolduri: T1-4 sărituri pe ambele picioare, T5-8 sărituri în depărtat cu ridicarea brațelor prin lateral sus; dozare: 4x

Indicații metodice:

- tempoul de execuție se adaptează la capacitatea individuală de efort;
- accent pe ținuta posturală controlată în timpul execuției.

II. Partea fundamentală

Circuit pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare:

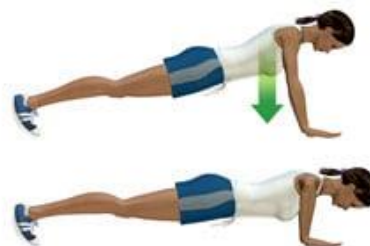
- **Stația 1** – Genuflexiuni cu sau fără greutate: 20-25 repetări pentru fete

30-35 repetări pentru băieți



- **Stația 2** – Flotări din culcat ventral cu sprijin pe palme sau din pe genunchi cu sprijin pe palme: 12-15 repetări pentru fete

20-30 repetări pentru băieți



- **Stația 3** – Ridicări de trunchi din culcat dorsal cu picioarele indoite și menținute sau cu tălpile sprijinite pe sol: 20-25 repetări pentru fete

25-30 repetări pentru băieți



- **Stația 4** – Extensii din culcat ventral/ din pe genunchi cu sprijin pe palme:

20-25 repetări pentru fete

25-35 repetări pentru băieți



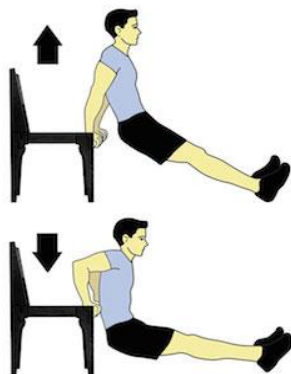
- **Stația 5** – Fandări alternative cu sau fără greutăți: 15 repetări x 2 pentru fete

20 repetări x 2 pentru băieți



- **Stația 6** – Flotări pentru triceps: 15-20 repetări pentru fete

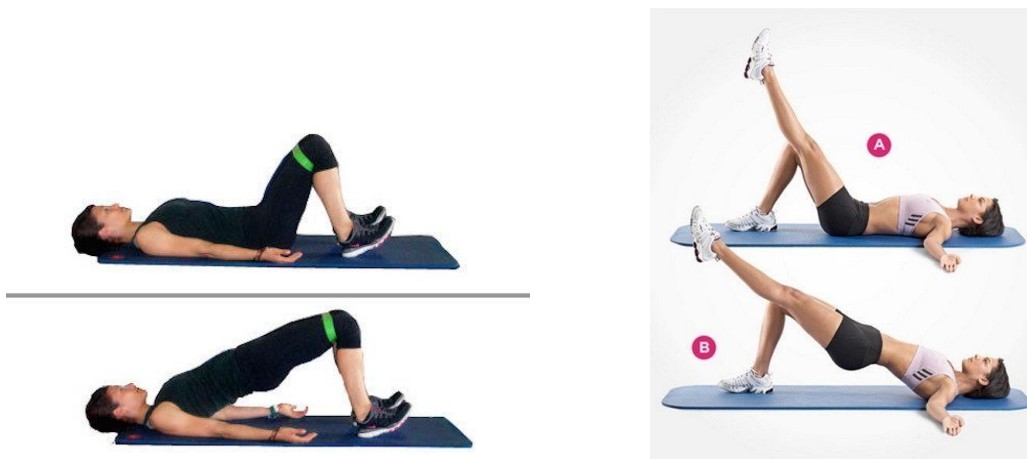
20-30 repetări pentru băieți



- **Stația 7** – Îndoire alternativă/simultană a genunchilor la piept: 20-30 repetări pentru fete
30-40 repetări pentru băieți



- **Stația 8** – Ridicări și coborâri de bazin cu sau fără picior întins: 20 repetări pentru fete
30 repetări pt băieți



Indicații metodice:

- pauză de 30 secunde după fiecare exercițiu din circuit;
- pauză de 2-3 minute la sfârșitul circuitului;
- circuitul se repetă de 2-3 ori;

- dozarea efortului este orientativă, fiecare elev adaptând numărul de repetări la capacitatea individuală de efort;

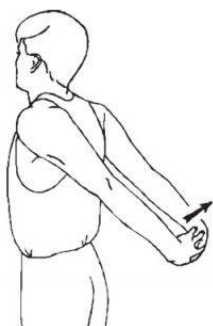
- stațiile includ două categorii de exerciții cu dificultate diferită, elevul optând în funcție de propriile posibilități.

III. Revenirea organismului după efort

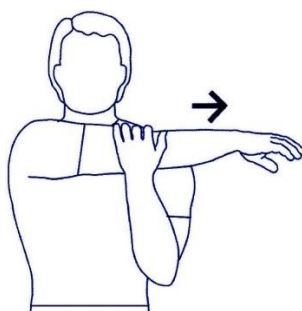
Exerciții de stretching:

Indicație metodică: 20-30 secunde durată exercițiu, 10-20 secunde pauză după fiecare exercițiu

Exercițiul 1



Exercițiul 2



Exercițiul 3



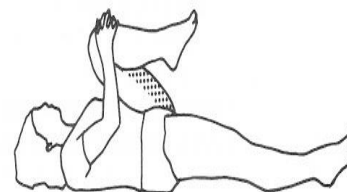
Exercițiul 4



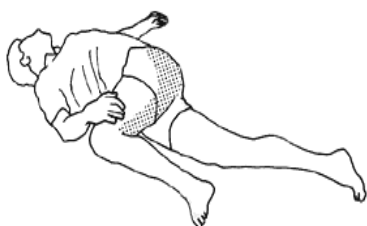
Exercițiul 5



Exercițiul 6



Exercițiul 7



Exercițiul 8



Exercițiul 9



Sursa foto: Internet