Complex de exerciții pentru evaluarea motricității generale

Prof. Kinetoterapie MOTOȘ ANDREI RĂZVAN

Scoala Gimnazială Specială „Sf. Mina”, Craiova

Tipuri de exerciții ***Din poziția stând pe un scaun cu spătar***	**Da**	**Parțial** **(Doar cu ajutor)**	**Nu**
Din poziția stând pe un scaun cu spătar: arată nas/gură			
Arată la partener –ureche/mână/picior			
Arată la partener-ochi/ nas/gură			
Arată ochiul drept/stâng			
Arată picior drept/stâng			
Arată urechea dreptă/stângă			
Pune mâna stângă la urechea stângă			
Pune mâna dreaptă la urechea stângă			
Pune mâna stângă la piciorul stâng			

Cunoașterea/conștientizarea pozițiilor fundamentale și derivate (decubit,așezat,stând) Din așezat pe o saltea /pat Arată cum stai pe spate			
Arată cum stai pe burtă			
Arată cum stai pe partea dreaptă/ stângă			
Arată cum stai pe genunchi			
Arată cum stai în patru labe			
Arată cum stai drept			
Respirația –inspiră pe nas!			
Respirația -expiră pe gură!			
Din poziția stând pe spate cu picioarele întinse			
Ridică alternativ piciorul drept cu genunchiul întins			
Ridică alternativ piciorul drept cu genunchiul îndoit			
Ridică alternativ piciorul stâng cu genunchiul îndoit			
Ridică alternativ piciorul stâng cu genunchiul întins			

Indicații:

Exercițiile se execută lent, bifați în casuțe modalitatea de realizare a exercițiului reușește-da, reușește cu ajutor (parțial), nu reușește să execute exercițiul.