

Nevoie sau dorință să practicăm exerciții fizice?

SCOP	Profilactic
TEMA DIN PROGRAMĂ ȘCOLARĂ/CURRICULUM PENTRU EDUCAȚIA TIMPURIE LA CARE POATE FI APLICATĂ	<i>Dezvoltare fizică armonioasă</i>
GRUPUL ȚINTĂ	Clasa a-VI-a
NIVEL DE DIFICULTATE	Mediu
LOCUL DE DESFĂȘURARE	Sala de Educație Fizică și Sport
MATERIALELE NECESARE	Bastoane Fluier Planșe
TIMPUL NECESAR	50'
RESURSE	Sala de educație fizică și sport.
CE VA ÎNVĂȚA / CE VA ȘTI SĂ FACĂ ELEVUL LA SFÂRȘITUL ACTIVITĂȚII	Să recunoască principalele deficiențe ale coloanei vertebrale. Să identifice cauzele și factorii favorizanți care stau la baza diferitelor patologii ale coloanei vertebrale. Să cunoască consecințele patologice și influența negativă din punct de vedere financiar. Să stăpânească la nivel mediu (conform vârstei și nivelului de pregătire) metode și mijloace de prevenție.

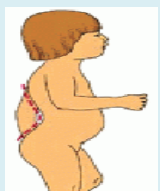
DESCRIEREA ACTIVITĂȚII PAS CU PAS

Pasul 1.

Prezentarea, expunerea și exemplificarea principalelor deficiențe ale coloanei vertebrale.



CIFOZA se manifestă prin curbarea excesivă a coloanei în regiunea toracică, în față, provocând cocoașă, compensată fiind printr-o hiperlordoză cervicală și lombară pentru echilibrarea coloanei.



LORDOZA este normală doar în regiunea cervicală și dorsolombară, dar devine anormală atunci când afectează o altă parte a coloanei vertebrale sau atunci când devine foarte accentuată.



SCOLIOZA este o modificare a curburilor fiziologice, mai ales în regiunea lombară, în plan frontal, mai mult de 100, luând forma literei „C”, urmată uneori de o modificare compensatorie apărută în zona următoare, realizând litera „S”.

Pasul 2.

Explicarea cauzelor și a factorilor favorizanți

Poziția incorectă a elevului pe scaun, acasă, la școală, la birou sau în bancă, purtarea incorectă a ghiozdanului pot genera în timp o parte dintre aceste deformări nedorite.

Creșterea bruscă în înălțime, evitarea practicării regulate a sportului care întărește musculatura spatelui.

Pasul 3.

Prezentarea consecințelor patologice și a influenței negative din punct de vedere financiar

Boala nediagnosticată și netratată la timp va duce la modificări ireversibile ale coloanei vertebrale.

Modificările coloanei conduc, în timp, la alterarea activității întregului aparat locomotor, a mișcărilor respiratorii, care vor conduce la modificări ale metabolismului, ale echilibrului glandelor endocrine sau ale sistemului nervos.

Rolul prevenției și aspectul financiar: costul unei intervenții de chirurgicale, a ședințelor de kinetoterapie, a capacității de a

performa în câmpul muncii, de parcurge o carieră în armată, poliție, SRI, etc, toate aceste pot avea ca și consecință un confort financiar scăzut a vieții de adult.

Pasul 4.

Metode si mijloace de prevenție

Complex de exerciții cu bastonul de gimnastică.

Complex de exerciții la scară fixă.

Recomandări și sugestii cu privire la practicarea exercițiilor fizice în timpul liber cu accent pe corectitudinea execuțiilor.

NOȚIUNI/ TERMENI DE
EDUCAȚIE FINANCIARĂ

Nevoi, dorințe, costuri

Realizat de: Stoica Aurel Nicolae, Profesor Educație fizică și sport

Revizuit de: Georgescu Gabriel, Inspector școlar Educație fizică și sport