

Liceul Teoretic Adam Muller Guttenbrunn Arad

prof. Mladin Diana

cls a V-a

Tema: Influențarea selectivă a aparatului locomotor

Hartă mentală – Influențarea selectivă a aparatului locomotor

1. Obiectiv principal

- Întărirea mușchilor și oaselor
- Îmbunătățirea coordonării și echilibrului
- Conștientizarea propriului corp

2. Componentele aparatului locomotor

- **Oase** – scheletul care susține corpul
- **Mușchi** – permit mișcarea
- **Articulații** – unesc oasele și oferă mobilitate

3. Tipuri de influențare prin exerciții

- **Forță** – exerciții de ridicare, împingere
- **Mobilitate** – întinderi, rotiri, flexii
- **Coordonare** – mișcări alternative și de echilibru
- **Rezistență** – activități ritmice, susținute

4. Exemple de exerciții

1. Mers pe loc
2. Ridicarea genunchilor
3. Rotiri de umeri
4. Întinderi ale brațelor
5. Aplecări și reveniri
6. Rotații ale trunchiului
7. Ridicări pe vârfuri
8. Echilibru pe un picior
9. Genuflexiuni
10. Mișcări opuse braț–picior

5. Beneficii

- Postură corectă
- Respirație mai bună
- Relaxare și energie
- Creșterea încrederii în sine

6. Recomandări

- Mișcări lente, controlate
- Ascultă indicațiile profesorului
- Oprește-te dacă obosești
- Respiră adânc și regulat

versiune vizuală (diagramă grafică)

