

**MOCANU GEORGE DĂNUȚ**

**SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU  
DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR  
MOTRICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI  
SPORTIVĂ ȘCOLARĂ**



**2017**

**Copyright © 2017 Galati University Press**

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă în nicio formă fără acordul scris al editurii.

### **Colecția Educație Fizică și Sport**

**Galati University Press** – Cod CNCS 281

Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați

Str. Domnească, nr. 47, 800008 – Galați, ROMANIA

Tel. 0336 13 01 39; Fax: 00 40 236 46 13 53

[gup@ugal.ro](mailto:gup@ugal.ro)

#### **Referenți științifici:**

**Prof. univ. dr.** Nanu Liliana

**Conf. univ. dr.** Iconomescu Teodora Mihaela

**ISBN 978-606-96-095-3**

## CUVÂNT ÎNAINTE

Conceput ca o consecință a exploziei informaționale din sfera “World Wide Web”, materialul elaborat de autor vine să “completeze și să diversifice gama de mijloace existente deja în literatura specifică domeniului, pentru a face mult mai atractiv și interesant pentru elevi procesul de dezvoltare a aptitudinilor motrice, unde cadrele didactice se confruntă deseori cu atitudini reticente din partea colectivelor de lucru”.

Exercițiile prezentate sub formă de imagini sunt selectate, sistematizate și adaptate la cerințele programelor școlare, ținând cont de dotările unităților de învățământ, lăsând la latitudinea cadrului didactic dozarea acestora în funcție de obiectivele urmărite și posibilitățile elevilor.

Cele 356 de referințe bibliografice, din care 346 consultate în “pânza de păianjen” ne sugerează munca depusă și orele petrecute de autor pentru o documentare riguroasă.

Prof. univ. dr. hab. Claudiu MEREUȚĂ



## NOTĂ

Fotografiile din prezentul material au fost realizate în cadrul bazei sportive a *FACULTĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT*, cu ajutorul studenților Universității „Dunărea de Jos” din Galați, pe parcursul semestrului I din anul universitar 2017/2018. Ele au fost utilizate doar cu acordul scris al acestora. Studenții fotografiați aparțin următoarelor facultăți și specializări:

- Anul I / F.E.F.S., specializările E.F.S. (3 grupe) și KINETOTERAPIE (1 grupă)
- Anul I / MEDICINĂ, specializarea MED. DENTARĂ (4 grupe)
- Anul II / A.C.I.E.E., specializarea A.I.A. (2 grupe)

## CUPRINS

<b>Introducere.....</b>	<b>pag 6</b>
<b>Capitolul 1 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea vitezei.....</b>	<b>pag 15</b>
<b>Capitolul 2 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea elementelor capacității coordinative.....</b>	<b>pag 57</b>
<b>Capitolul 3 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea forței.....</b>	<b>pag 128</b>
<b>Capitolul 4 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea rezistenței.....</b>	<b>pag 237</b>
<b>Capitolul 5 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea flexibilității.....</b>	<b>pag 259</b>
<b>Bibliografie.....</b>	<b>pag 361</b>

## Introducere

Procesul de dezvoltare a calităților motrice – întâlnite în literatura de specialitate și sub denumirea de aptitudini motrice, aptitudini psiho-motrice, calități fizice, capacități motrice în literatura occidentală – constituie o prioritate a actului de instruire, indiferent de ciclul de învățământ unde elevii sunt încadrați. Calitățile motrice sunt prezente – sub diferite forme de manifestare și combinații – în toate programele școlare aferente disciplinei educație fizică și sport. Procesul lor de optimizare – concretizat în pregătirea fizică - nu constituie un scop în sine, ci prin influențele lor favorabile se pot obține rezultate superioare în asimilarea și aplicarea deprinderilor motrice, sunt create premise pentru îmbunătățirea capacității de efort, iar prin solicitările pe plan somatic și funcțional sunt oferite condiții pentru optimizarea stării de sănătate și realizarea armoniei corporale.

Materialul elaborat nu se axează pe prezentarea căilor indirecte sau directe/metodelor de influențare a indicilor calităților motrice, nici pe clasificarea acestora, sau a factorilor de condiționare, toate aceste informații fiind deja existente în cursul de TEFS, destinat studenților din anul I – studii de licență. El este un rezultat al sintetizării exploziei informaționale existentă pe internet în ultimii ani – în special youtube – unde sunt prezentate tot mai multe variante de structuri/exerciții/sisteme de acționare pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice, atât pentru educația fizică școlară, pentru activitățile independente, dar mai ales pentru antrenamentul sportiv. Aceste variante prezentate vin să completeze și să diversifice gama de mijloace existente deja în literatura specifică domeniului, pentru a face mult mai atractiv și interesant pentru elevi procesul de dezvoltare a aptitudinilor motrice, unde cadrele didactice se confruntă deseori cu atitudini reticente din partea colectivelor de lucru.

Exercițiile prezentate sunt selectate în conformitate cu dotarea materială medie a unităților școlare și cu necesitățile elevilor pentru orele de educație fizică – trunchi comun și opțional – dar și pentru activitățile extra-curriculare - de tip ansamblu sportiv și formarea reprezentativelor școlare pe ramuri de sport. ***Dozările acestora – durate, distanțe, număr de serii și repetări, pauze, frecvență de lucru – sunt doar orientative***, în funcție de obiectivele urmărite și posibilitățile elevilor, acestea vor fi schimbate. Trebuie semnalat caracterul polivalent al multor sisteme de acționare prezentate, prin modificarea dozărilor, acestea permițând dezvoltarea mai multor aptitudini motrice: viteză de repetiție, forță explozivă, rezistență specifică, coordonare-viteză. De exemplu, săriturile pot fi planificate pentru putere/forță explozivă, agilitate și orientare în spațiu, viteză de execuție și de repetiție, putere-rezistență etc. Multe dintre exercițiile specifice supleței au efecte puternice și asupra forței musculare, datorită menținerii pozițiilor/contractiilor statice, cele destinate coordonării solicită și manifestarea vitezei sau a rezistenței specifice unor ramuri de sport, cele de forță pot influența favorabil și rezistența musculară, prin creșterea numărului de repetări etc.

Sunt prezentate - pentru fiecare calitate motrică – câteva caracteristici definitorii și priorități urmărite în procesul de dezvoltare, precum și un tabel centralizator cu formele de manifestare și combinațiile acestora, clasele unde sunt abordate, așa cum apar stipulate în programele actuale la educație fizică și sport din ciclul primar și gimnazial, mai puțin liceal - unde detalierea de conținut pentru fiecare clasă sunt prea sumare, accentul fiind pus pe calitățile motrice combinate, metodologia eficientă de dezvoltare a acestora și pe testarea lor. *Tabel cu principalele forme de manifestare și combinații ale calităților motrice, așa cum reies din următoarele programe de specialitate în vigoare:*

- Programa școlară pentru educație fizică la clasele pregătitoare, clasa I și a II-a/2013, pag. 6
- Programa școlară pentru educație fizică la clasele a III-a și a IV-a/2014, pag. 9-10
- Programa școlară pentru educație fizică și sport la clasele V-VIII/2017, pag. 12-14.

	<b>CICLUL PRIMAR/clasa</b>	<b>CICLUL GIMNAZIAL/clasa</b>
<b>VITEZĂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili/0,1,2,3,4</li> <li>- Execuție în mișcări singulare/0,1,2,3</li> <li>- Execuție în mișcări complexe/4</li> <li>- Execuție a mișcărilor repetate și cunoscute/0</li> <li>- Deplasare pe distanțe scurte/0</li> <li>- Deplasare pe direcție rectilinie/1,2,</li> <li>- Deplasare pe distanțe și direcții variate/3,4</li> <li>- Deplasare în funcție de repere și parteneri de întrecere/4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacție la stimuli variați/5,6</li> <li>- Reacție la stimuli variați, în relație cu parteneri și adversari/6,7,8</li> <li>- Reacție și execuție în acțiuni motrice complexe.</li> <li>- Execuție în acțiuni motrice simple/5</li> <li>- Execuție a mișcărilor cu obiecte portative/7</li> <li>- De repetiție/5,6</li> <li>- Reacție, execuție și repetiție în regim de coordonare/8</li> <li>- Deplasare pe direcție rectilinie și cu schimbări de direcție/5,</li> <li>- Deplasare pe distanțe și direcții variate/6,7</li> <li>- Deplasare pe distanțe progresive și în condiții variate/8</li> <li>- Deplasare în regim de coordonare, manevrare de obiecte/6,7,8</li> <li>- Deplasare în regim de rezistență/8</li> </ul>
<b>COORDONARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonarea deprinderilor executate individual/1,2</li> <li>- Coordonare segmentară în spațiu și timp/3</li> <li>- Coordonare segmentară în acțiuni complexe/4</li> <li>- Coordonarea mișcărilor în relație cu un partener-adversar/3,4</li> <li>- Coordonarea mișcărilor în manipularea de obiecte/3</li> <li>- Coordonarea mișcărilor și manipularea de obiecte specifică ramurilor de sport/4</li> <li>- Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice simple/3</li> <li>- Coordonare oculo-motorie în sarcini motrice complexe/4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonarea mișcării segmentelor față de corp/5</li> <li>- Coordonarea segmentară, inter-segmentară și a corpului în timp și spațiu/6,7,8</li> <li>- Orientarea în spațiu/8</li> <li>- Manipularea de obiecte, individual și cu parteneri/5</li> <li>- Ambidextria manuală și podală/6,7</li> <li>- Echilibrul static/5,6,7,8</li> <li>- Echilibrul dinamic – deplasare pe diferite suprafețe, cu sau fără manipularea obiectelor/5,6,7,8</li> </ul>
<b>FORȚĂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forța izotonică a musculaturii spatelui, a abdomenului și a trenului inferior/0</li> <li>- Forța dinamică a principalelor segmente/1,2,3,4</li> <li>- Forța dinamică</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forța dinamică a principalelor segmente/5,6,7,8</li> <li>- Forța explozivă/6,7- detenta/8</li> <li>- Forța dinamică segmentară în regim de rezistență/5,6,7,8</li> <li>- Forța specifică ramurilor și probelor sportive planificate/8</li> </ul>

	<p>generală/4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forța explozivă/3,4</li> <li>- Forța dinamică segmentară în regim de rezistență/4</li> </ul>	
<b>REZISTENȚĂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rezistență generală la eforturi aerobe/0,1,2,3,4</li> <li>- Rezistență musculară locală/4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rezistență cardio-respiratorie la eforturi de tip aerob/5,6,7,8</li> <li>- Rezistență musculară locală/5,6,7,8</li> <li>- Rezistență cardio-respiratorie la eforturi variabile și mixte/7,8</li> <li>- Rezistență în regim de forță/7,8</li> <li>- Rezistență specifică ramurilor și probelor sportive planificate/8</li> </ul>
<b>FLEXIBILITATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilitatea și stabilitatea articulațiilor/0,1,2</li> <li>- Mobilitatea articulațiilor coxo-femorale și cea a coloanei vertebrale/3,4</li> <li>- Stabilitatea articulară la nivelul umerilor, coatelor, genunchilor și gleznelor/3,4</li> </ul>	-

*Caracteristici ale dezvoltării vitezei:*

- Se va ține cont că factorul genetic este determinant în obținerea progreselor, acestea nu pot fi la fel de spectaculoase ca în cazul lucrului pentru dezvoltarea forței sau rezistenței, îmbunătățirea rezultatelor fiind limitată la 20% - Filin/1979, citat de Tudor V./1999, p.30.
- Ciclul primar permite dezvoltarea timpilor de reacție și salturi semnificative în privința vitezei de execuție și repetiție, dar aceste valori vor fi îmbunătățite – fără a avea un progres uniform – pe parcursul celorlalte cicluri de instruire, atingând pragurile maximele odată cu maturizarea organismului.
- Timpii de reacție simplă - la semnale tactile, auditive, tactile - sunt cei mai mici la finalul adolescenței/19-20 ani. Diversificarea condițiilor de lucru, competițiile, sarcinile noi și variate sunt variante care permit dezvoltarea vitezei de reacție complexă/vitezei de decizie.
- Viteza de deplasare crește gradat odată cu vârsta, ca urmare a ameliorării forței musculare de impulsie și a frecvenței mișcărilor, a progreselor legate de coordonările segmentare și de tehnica execuției. Sunt progrese în privința capacității de accelerare și decelerare, a menținerii tempourilor/simțul vitezei, ca și o mai bună corelare între lungimea pașilor/fuleul și frecvența acestora. Valorile sale maxime sunt atinse mai repede de fete/finalul liceului, pe când băieții pot crește performanțele vitezei de deplasare și după 20 de ani.
- La ciclul primar și în prima parte a ciclului gimnazial, datorită faptului că organismul nu este maturizat și nu poate face față eforturilor anaerobe lactacide – cu efect dominant asupra combinației viteză-rezistență -, nu sunt recomandate distanțele prea mari, acestea putând crește în ultima parte a etapei pubertare și în adolescență/liceu. Valoarea medie a distanțelor utilizate este de 10-20-30 metri la vârsta școlară mică, 50 metri în gimnaziu și peste acest prag în liceu, datorită faptului că toleranța țesutului muscular la lactat crește.



- Jocurile de mișcare, ștafetele și parcursurile aplicative, alergările pe distanțe scurte sunt principalele mijloace accesibile elevilor pentru această categorie de vârstă.
- Viteza de repetiție/frecvența mișcărilor atinge valori superioare la finalul pubertății. Dezvoltarea sa și a vitezei mișcărilor singulare/viteza de execuție poate fi planificată și la interior, atunci când nu sunt condiții favorabile de rezolvare a acestor teme în aer liber, chiar dacă majoritatea documentelor de planificare prevăd plasarea acestor teme, în prima parte sau la finalul anului școlar.
  - Este indicată cuplarea temelor din viteză cu cele ale deprinderilor motrice a căror consolidare o poate influența favorabil, gen jocuri sportive, sărituri sau aruncări atletice etc.
  - Dezvoltarea vitezei are doar efecte pozitive asupra nivelului de manifestare a celorlalte aptitudini motrice/transfer pozitiv, spre deosebire de alte aptitudini motrice, care se influențează negativ/de exemplu forța maximă cu rezistența aerobă sau cu elementele coordonării - Dragomir Ș., Barta A./1994/p.115.
  - Fiind dependentă de starea de excitabilitate optimă a SNC – ca și elementele capacității coordinative – tema din viteză este plasată prima în lecție, singură sau în combinație cu coordonarea, singura condiție fiind legată de faptul că deprinderile folosite să fie bine simple, cunoscute și stăpânite ca tehnică de execuție. Sunt contraindicate mișcări/exerciții sau deprinderi prea complexe sau insuficient consolidate, pentru a preveni accidentările. Realizarea unei bune încălziri - a musculaturii și articulațiilor implicate – este deasemenea o condiție obligatorie.
  - Intensitatea eforturilor pentru dezvoltarea vitezei trebuie să fie cel puțin submaximală > 85-90%, maximală sau chiar supramaximală – în condiții ușurate de efort – ultima variantă fiind utilizată frecvent pentru ruperea barierei de viteză/stagnarea-plafonarea-stabilizarea performanțelor.
  - Durata eforturilor cu dominantă a vitezei pure este de 2-5-7 secunde – fără apariția senzației de oboseală, similar dezvoltării puterii/FxV - furnizarea energiei se face prin mecanisme anaerobe alactacide. Eforturile de până la 45 secunde/unde apare deja senzația de oboseală sunt susținute de mecanisme anaerobe lactacide iar dominantă efortului este orientată și asupra rezistenței.
  - Pauzele între repetările și seriile destinate dezvoltării vitezei trebuie să fie suficient de mari, pentru a facilita refacerea potențialului de efort la 90-100%. Ele depind de timpul de lucru și de valoarea distanțelor, de gradul de antrenament individual și de răspunsul organismului la stimuli, plecând de la valori medii de 30 secunde și ajungând la 2-3 minute între repetări, iar între serii la valori de 3-5-7 minute.

*Caracteristici ale dezvoltării coordonării:*

- Dezvoltarea elementelor capacității coordinative se face - în educația fizică școlară – pe aceleași coordonate ca și viteza, adică doar ca primă temă de lecție, fie singură, fie combinație coordonare-viteză/de exemplu agilitatea. Sub nicio formă nu pot fi abordate teme distincte din coordonare și viteză în aceeași lecție – ambele au nevoie de excitabilitate optimă a SNC. Influențe favorabile asupra coordonării sunt însă realizate indirect în toate verigile lecției, chiar și atunci când organismul este supus unor eforturi puternice: probe atletice, jocuri sportive, gimnastică și sărituri la aparate, ștafete și parcursurile aplicative etc. În aceste situații sunt solicitate prioritar: reechilibrările la aterizare sau la schimbările de direcție, combinarea creativă a mișcărilor, orientarea în funcție de obiecte, parteneri și adversari, manevrarea diferitelor obiecte, precizia și stabilitatea execuțiilor.
- Temele destinate coordonării vor aborda simultan mai multe elemente ale capacităților coordinative: ritm, echilibru static și dinamic, orientare în spațiu, ambidextrie manuală și podală, discriminare kinestezică, combinarea și transformarea mișcărilor, agilitate, timp de reacție, coordonare ochi-mână etc. Majoritatea sistemelor de acționare - prezentate în

prezentul material - sunt destinate unui cumul de elemente ale coordonării, și mai puțin unui element distinctiv.

- Coordonările superioare valorifică și potențează acumulările înregistrate pentru aptitudinile condiționale – forță, viteză, rezistență – și chiar pentru flexibilitate – inclusă deseori în sfera coordonării - condiționată de calitatea contracțiilor agonistilor și de relaxarea/cedarea antagoniștilor.
- Exercițiile prezentate sunt subordonate principalelor procedee metodice de dezvoltare a coordonării – exersare în condiții standardizate, variate sau dificile -, fiind concretizate în sarcini multiple sau noi, lucrul la înălțimi ridicate, poziții variate de execuție, manevrarea diferitelor obiecte cu segmentele nedominante, sarcini suplimentare, alternări de tempouri, lucrul pe suprafețe reduse, restricții de manipulare a obiectelor, de finalizare sau de deplasare, sarcini ce necesită atenție distributivă, memorie și rapiditate în gândire, lucrul cu diferite tipuri de mingi sau obiecte, implicarea sincronizată a mai multor segmente în mișcări, lucrul pe suprafețe diferite, variația tipurilor de deplasare, prezența partenerilor și a adversarilor etc.
- Complexitatea, dificultatea și varietatea mișcărilor sunt condiții de bază în dezvoltarea coordonării. Cu cât exercițiile și deprinderile motrice sunt mai numeroase și mai bine asimilate – bagaj motric superior cantitativ și calitativ – cu atât stabilitatea mișcărilor este mai bună, iar adaptarea la noi contexte sau învățarea unor noi mișcări este mai rapidă, în baza mecanismului de transfer ori combinare a stereotipurilor dinamice cunoscute.
- Complexitatea mișcărilor propuse pentru dezvoltarea coordonării crește progresiv, la clasele mici nefiind permise deprinderi prea sofisticate – ca mecanism de bază - ceea ce ar descuraja rapid elevii.
- Intervalul 6-10 ani este considerat în majoritatea surselor de specialitate ca fiind *decisiv/critic* în evoluția favorabilă a elementelor capacității coordinative, atât datorită sensibilității tot mai crescute a analizatorilor - implicați în transmiterea informațiilor senzitive referitoare la calitatea mișcărilor - cât și datorită complexelor procese de maturizare a SNC. Vârsta preșcolară și școlară mică/ciclul primar sunt axate pe asimilarea corectă a mișcărilor simple/elementare printr-un număr mare de repetări și evitarea automatizării greșite a acestora. Stabilitatea și trăinicia deprinderilor repetate este deseori afectată de dominanța excitației asupra proceselor de inhibiție, ceea ce conduce la o iradiere pe zone mari ale ariilor cerebrale, responsabile de producerea mișcărilor/Demeter A/1981.
- Intervalul 10-14/15 ani – perioada pubertară - este caracterizat de maturizarea progresivă a SNC, de un control motor mai bun – reflex și voluntar - pentru mișcărilor deja asimilate, de condiții favorabile modificării createore a stereotipurilor dinamice, de asimilare a tehnicii diferitelor ramuri de sport predate. Echilibrul, discriminarea kinestezică și orientarea în spațiu se îmbunătățesc, dar tulburările pubertare, creșterea exagerată a segmentelor, modificarea poziției centrului de greutate, dezvoltarea musculaturii în special în lungime și mai puțin în secțiune transversală, pot genera probleme pentru mișcărilor care necesită coordonări fine, mai puțin pentru deprinderile deja bine stăpânite.
- Pentru etapa adolescenței se remarcă stabilitatea și precizia crescută mișcărilor, sunt create condiții pentru aplicarea acestora în condiții variate, repertoriul gestual este diversificat și chiar specializat pe diferite probe/ramuri de sport, cresc posibilitățile de manifestare a combinațiilor coordonării cu aptitudinile condiționale etc.

#### *Caracteristici ale dezvoltării forței:*

- Acumulările pe planul dezvoltării forței musculare au efecte favorabile și asupra celorlalte aptitudini motrice, forța musculară fiind implicată - în diferite procente - în toate tipurile de mișcări. Dezvoltarea ei constituie o prioritate și nu trebuie renunțat niciodată la

menținerea nivelului atins, datorită faptului că regresele sunt destul de rapide – în 4-6 săptămâni de pauză sunt înregistrate pierderi considerabile.

- Plasarea ei – ca temă distinctă în lecția de educație fizică - se face la finalul activității, ca ultimă activitate tematică, datorită faptului că generează un consum energetic ridicat și induce o puternică stare de oboseală, ceea ce conduce la imposibilitatea programării ulterioare a altor teme.

- Temele din forță vor fi corelate cu temele din deprinderile motrice pe care acestea le pot sprijini în formare/consolidare, dezvoltând selectiv grupele și lanțurile musculare solicitate de jocurile sportive, elementele din gimnastica acrobatică, probele atletice etc. Din acest motiv pot fi plasate și în aer liber, cu un număr suficient cicluri și de lecții, care să asigure instalarea efectelor dorite.

- În dezvoltarea diferitelor tipuri de forță și a grupelor musculare, se va ține cont de vârsta și disponibilitățile elevilor, de contraindicațiile legate în special de încărcături ridicate/maximale, folosirea contracțiilor izometrice, a pliometriei înalte sau a celei cu îngreuieri etc. Se va insista pe dezvoltarea echilibrată a grupelor musculare/aspectul armonios și proporțional al corpului, cu accent pe acele zone unde sunt constatate curențe. Utilizarea izometriei se face la clasele mai mari, datorită eficienței acesteia, dar fără a abuza, combinată de regulă cu mișcări izotonice.

- Folosirea lucrului în circuit – cu stabilirea unor dozări individuale și respectarea regulilor legate de alternanța grupelor musculare solicitate - și a celui pe stații/ateliere – când se poate lucra și frontal sau prin împărțirea clasei pe 2-3 grupe de lucru – sunt principalele variante care asigură accesibilitatea eforturilor de forță și acumulări pe această direcție, în lecția de educație fizică.

- Sunt preferate - în primele cicluri de instruire - contracțiile izotonice/dinamice, cu încărcături foarte ușoare/1-2 kilograme, în detrimentul celor izometrice/statice, dificil de menținut și suportat de organism, lucrul în circuit și cel pe stații/ateliere fiind principalele căi de influențare favorabilă a forței.

- Structura exercițiilor de forță trebuie să fie cât mai simplă și bine cunoscută de elevi, cu înțelegerea tehnicii corecte de execuție, a pozițiilor inițiale și finale, pentru localizarea mișcării la grupele musculare interesate.

- La nivelul ciclului primar se semnalează valori echilibrate ale forței musculare pentru cele două sexe. Acum se urmărește dezvoltarea echilibrată și tonifierea întregului sistem muscular, folosind structuri similare celor din complexe de D.F.A., cu număr mare de repetări. Începând cu perioada pubertară - datorită intensificării proceselor hormonale și a transformărilor morfologice și fiziologice – sunt înregistrate valori mai bune pentru băieți, cu atingerea rezultatelor superioare la 18-20 ani iar la fete mai devreme cu 2-3 ani, datorită maturizării rapide a acestora.

- Se va insista pe dezvoltarea musculaturii coloanei vertebrale și a stabilității acesteia, preferabil fără încărcătură sau cu greutate mici, pentru protejarea integrității articulațiilor – în special în perioada de creștere - înainte de a trece la lucrul cu încărcături mari - la finalul pubertății și în adolescență/liceu. Valoarea încărcăturilor - pentru etapele din dezvoltarea ontogenetică a elevilor - sunt extrem de variabile de la o sursă la alta, și datorită faptului că, în antrenamentul sportiv, acestea sunt cu mult peste cele accesibile în lecțiile de educație fizică, la aceeași categorie de vârstă. În prima parte a pubertății/11-13 ani este indicat să se lucreze cu încărcături de cel mult 30% din valoarea masei corporale/Baroga L./1980, iar Volik B./1996, citat de Tudor V./1999/p.50 – indică o valoare medie a încărcăturilor la finalul pubertății/14-16 ani, de 2/3 - 60-70% din greutatea corporală la băieți și de 1/4- 20-30% la fete.

- Exercițiile cu încărcătură redusă - pentru solicitare segmentară - și cele calistenice - bazate pe învingerea rezistenței proprii greutatei corporale – sunt preferate, datorită numeroaselor beneficii: sunt simple, accesibile, ușor de învățat și de executat, tonifică selectiv sau global marile grupe musculare, au efecte favorabile și asupra rezistenței

musculare, flexibilității, coordonării, vitezei de execuție și repetiție, echilibrului, puterii musculare, nu necesită aparatură de specialitate, reduc riscurile unor accidentări - dacă sunt respectate regulile de bază etc. Pentru forța explozivă/detenta este indicată pliometria joasă/ușoară și medie, bazată pe sărituri simple, cu , pe și de pe diferite obstacole și aparate.

- Folosirea unor rezistențe externe în dezvoltarea forței musculare se referă, în principal, la diferite încărcături/obiecte gen greutateți, saci cu nisip, mingi medicinale, benzi elastice, extensoare, frânghie, gantere, haltere dar și la utilizarea exercițiilor cu partener, la cele cu rezistență opusă de mediu/apă, nisip etc. Foarte eficiente sunt și exercițiile la diferite aparate - gen scară fixă, bară fixă, bancă de gimnastică, ladă de gimnastică - care prin varietatea pozițiilor de lucru și a mișcărilor realizate, pot asigura un nivel superior al forței musculare.

- Chiar dacă progresele sunt foarte mari - prin comparație cu cele înregistrate în dezvoltarea vitezei – dezvoltarea forței și rezultatele superioare în sporturile care implică dominanța forței sunt determinate și de tipul constituțional, mezomorful/tipul muscular având avantaje certe sub acest aspect.

- Valoarea încărcăturilor, numărul de repetări și intensitatea execuției determină efectele pe care efortul le are asupra diferitelor tipuri de forță: număr redus de repetări cu încărcături maxime sau supramaximale - contracții excentrice/forța absolută/maximă, încărcături medii și submaximale cu număr mai mic de execuții explozive, fără apariția oboselii/detenta/puterea/forța de contracție, încărcături medii și submaximale cu repetări crescute, lente și controlate, până la refuz/hipertrofia sau troficitatea musculară, încărcături medii și reduse, cu repetări prelungite și după apariția oboselii/forța în regim de rezistență. Valorile medii pentru forța explozivă sunt de 6-8 repetări, pentru hipertrofia grupelor musculare – 8-16 repetări, pentru F-R de câteva zeci de repetări.

În situația semnalării unor carențe mari de pregătire - în privința forței diferitelor grupe musculare – și în contextul unui număr insuficient de ore de educație fizică, se recomandă elevilor cu probleme, respectarea și aplicarea în timpul liber al acestora, a planurilor individuale de pregătire, concepute de cadrul didactic.

#### *Caracteristici ale dezvoltării rezistenței:*

- Gradul său de antrenare este foarte ridicat, progresele fiind mari și dependente de calitatea antrenamentelor, dar și de o serie de factori interni: consumul maxim de O<sub>2</sub>, starea aparatelor cardio-vascular și respirator, toleranța la lactat, rezervele energetice din musculatură și ficat, capacitatea de mobilizare volitivă etc.

- Continuitatea eforturilor este o regulă pentru dezvoltarea rezistenței, acțiunile sporadice și planificate nesistematic nu pot conduce la acumulări și îmbunătățiri semnificative ale performanțelor.

- Planificarea ca temă distinctă în lecție se face doar la finalul activității, după eforturile de rezistență fiind contraindicate teme pentru viteză, coordonare, forță sau de învățare/consolidare a deprinderilor motrice etc.

- Mijloacele de influențare favorabilă sunt diversificate și nu implică doar alergare: structuri repetate din jocurile sportive, reprizele din sporturile de contact, ștafetele și parcursurile aplicative, circuitele cu caracter continuu, cele repetate sau cu pauze mici între stații, micro-liniile acrobatică și săriturile repetate etc. Eforturile specifice altor teme vor dezvolta rezistența specifică. Pot fi planificate în timpul liber al elevilor înotul, ciclismul, escalada, drumețiile montane, patinajul etc.

- Exercițiile planificate trebuie să evite monotonia, să fie atractive și variate, organizate deseori sub formă de concurs, pentru a determina implicarea activă a elevilor în aceste teme, percepute deseori ca fiind prea solicitante, plicticoase și rigide.

- Utilizarea alergării de rezistență impune formarea unor grupe valorice de lucru, pentru ca eforturile să fie accesibile și stimulative pentru elevi. Este importantă și reglarea respirației, cu inspir profund și expir puternic pe gură și nas, pentru a introduce și a elimina cât mai

mult aer din plămâni. Raportul pașilor pe fazele de inspir/expir este individualizat, sursele de specialitate indicând pentru eforturile ușoare 3-4 pași pe inspir/ 3 pași pe expir sau 3 pași inspir/3 pași expir, la eforturi mai mari raportul fiind de 2/2 sau chiar mai mic.

- Eforturile direcționate pentru dezvoltarea rezistenței trebuie să genereze starea de oboseală, pentru a avea efect favorabil și a conduce la progrese. Pauzele acordate între reprizele de lucru - dacă se lucrează fracționat – nu vor permite revenirea indicatorilor funcționali la valorile anterioare efortului, deci refacerea va avea un caracter incomplet.
- Vârsta preșcolară și cea școlară mică/ciclul primar sunt axate pe dezvoltarea potențialului de tip aerob, cu intensități reduse și medii, pe baza eforturilor continue și/sau repetate, cu creșterea volumelor sau scurtarea pauzelor - ca element de progres, fără o variație a intensităților.
- Pe parcursul etapei pubertare/gimnaziu, se înregistrează o creștere a capacității aerobe până la aproximativ 12 ani, apoi aceasta stagnează. Metodele bazate pe variația intensităților – eforturile progresive și variabile, antrenamentul pe intervale – sunt orientate prioritar către dezvoltarea capacității de efort mixt și anaerob lacticid, fiind accesibile vârstelor mai mari.
- Îmbunătățirea rezultatelor în probele de rezistență presupune însă creșterea toleranței la lactat/acidoza metabolică și implică valori mărite ale intensității efortului, care au ca efect creșterea/îmbunătățirea  $VO_2max$ , îmbunătățirea capacității oxidative a fibrelor lente și rapide, creșterea capacității de glicoliză anaerobă lacticidă a musculaturii.
- Testele utilizate pentru învățământul primar pentru evaluarea rezistenței impun alergare pe distanțe variabile, într-un timp minim stabilit – de la 1'30" la 2'30" - pentru ciclul primar și de 4' - cu măsurarea distanței parcurse - pentru ciclul gimnazial, unde sunt astfel înlocuite alergările pe distanțe de 600-800-1000 metri. Aceste valori solicită nu doar capacitatea de efort aerob, ci pe cea mixtă și pe cea anaerobă lacticidă, pentru a obține rezultate superioare, știind că eforturile dominante aerobe/echilibru stabil presupun eforturi care depășesc 8-10 minute.

#### *Caracteristici ale dezvoltării flexibilității/supleței:*

- Flexibilitatea este o calitate motrică cu caracter complementar/intermediar, fiind inclusă deseori ca element component al coordonării, nivelul ei optim de dezvoltare având doar efecte favorabile asupra manifestării și nivelului de manifestare a celorlalte calități motrice. Ea facilitează asimilarea și aplicarea deprinderilor motrice, crește calitatea tehnică a execuțiilor, reduce consumul energetic, reduce semnificativ riscul unor accidentări, tehnicile ei de dezvoltare accelerează procesele de refacere.
- Stretchingul dinamic/activ este recomandat a fi utilizat pentru încălzirea musculaturii și a grupelor musculare/debutul activității, iar cel static/izometric la finalul efortului, când este întinsă musculatura deja încălzită și contractată.
- Ramurile de sport predate/practicate impun dezvoltarea unei flexibilități specifice, cu rol major în obținerea performanțelor: gimnastică, patinaj, jocuri sportive, sporturi de luptă, probe atletice, înot etc.
- Flexibilitatea fetelor este superioară celei manifestate de băieți, datorită coordonărilor superioare și înclinației naturale pentru acest gen de mișcări.
- Valorile flexibilității sunt foarte mari la vârste mici/preșcolari, și nu trebuie exagerat asupra acestei calități, pentru a nu genera fenomenul de hiperlaxitate articulară. Pentru ciclul primar, valorile supleței se mențin ridicate, cu un ușor regres pentru articulațiile coxo-femurală și scapulo-humerală. La gimnaziu pot fi constatate regrese dacă nu se acționează eficient, din cauza creșterilor segmentare rapide, deficitului de forță musculară, coordonărilor deficitare etc. La liceu se insistă pe menținerea unui bun nivel de suplețe generală - atins în etapele anterioare - și pe dezvoltarea flexibilității specifice ramurilor de sport predate și practicate.

- Atingerea valorilor superioare de mobilitate articulară și de elasticitate musculară sunt facilitate de mobilizările pasive, în care contracția activă voluntară nu are loc. Sunt facilitate astfel obținerea unor amplitudini peste cele rezultate din întinderile active statice și dinamice, iar factorii externi – partener, mijloace mecanice – produc mișcarea. Tot în această categorie intră și mișcările realizate cu auto-manipulare/de regulă prin tracțiunea cu ajutorul brațelor.
- Este recomandată continuarea eforturilor pentru dezvoltarea supleței, chiar dacă valorile de amplitudine dorite au fost atinse, pentru a preveni regresul acestora. Amplitudinile ridicate presupun o bună capacitate de contracție a agoniștilor - pentru a produce ușor mișcarea, cumulată cu o capacitate superioară de relaxare/cedare a antagoniștilor - pentru a nu frâna/bloca mișcarea.
- Nu se fac eforturi bruște și încercarea de atingere a valorilor maxime de amplitudine de la primele încercări, ci acestea vor respecta principiul gradării/progresivității efortului, cu atingerea unor amplitudini superioare, care să genereze un ușor disconfort/momentul de întrerupere. De la o lecție la alta se încearcă depășirea ușoară a limitelor înregistrate în etapa precedentă.
- Eforturile puternice și instalarea oboselii atrag probleme în privința nivelului de flexibilitate, datorită acumulării acidului lactic, reactivității musculare întârziate și afectării proceselor de coordonare.
- Utilizarea greutateților/îngreuirilor - în mișcările destinate educării flexibilității - se va face cu discernământ, analizând stabilitatea articulațiilor solicitate și potențialul de forță al elevilor respectivi, pentru evitarea accidentărilor, în special la nivelul coloanei vertebrale.
- În funcție de vârsta subiecților și de condițiile materiale, diversitatea mijloacelor destinate flexibilității este mare: exerciții libere, cu ceroul, cu mingi, cu bastonul, cu coarda sau cu banda elastică, la scara fixă, la banca de gimnastică, cu partener etc.
- Numărul de execuții al unei mișcări/serie este de 8-30, cu valori medii utilizate de 10-15-20 repetări.
- Timpul alocat dezvoltării flexibilității este de 10-15 minute în lecțiile de educație fizică, dar poate ajunge și la 40-50 minute în lecțiile de antrenament sportiv/Dragnea A./1996. Complexele de DFA - care sunt elementele de conținut ale verigii *Influențarea selectivă a aparatului locomotor* - constituie mijloace ce favorizează acumulări pe linia flexibilității. Exercițiile incluse în acestea vor fi corelate cu grupele musculare și articulațiile solicitate prioritar în temele de lecție.
- Dezvoltarea flexibilității nu va neglija articulațiile mici, implicate frecvent în executarea mișcărilor cu amplitudine ridicată – pumn, genunchi, gleznă - Scarlat E., Scarlat M.B./2006/p.154.

# Capitolul 1 Sisteme de acțiune pentru dezvoltarea vitezei

## Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție/îmbunătățirea timpului de reacție.

- 1) Pe perechi față în față din stând, distanță de aproximativ un metru, un partener are membrele superioare întinse înainte, ținând în fiecare palmă o minge de oină sau de tenis. Acesta dă drumul unei mingi fără a-i comunica colegului care este aceasta, cel fără mingi acționează cât mai rapid pentru a o prinde înainte ca aceasta să cadă pe sol. Se fac 5-10 execuții, apoi rolurile se schimbă.



Fig.1 Exercițiul 1 - Prinderea mingii eliberate înainte de partener

- 2) Pe perechi față în față din stând, distanță de aproximativ 1,5-3 metri, un partener are membrele superioare ridicate lateral, paralele cu solul, ținând în fiecare palmă o minge de tenis. Acesta dă drumul unei mingi care ajunge pe sol și ricoșează, fără a-i comunica colegului care este aceasta, cel fără mingi se deplasează cât mai rapid pentru a o prinde, fără a permite mingii să cadă mai mult de o dată pe sol. 3-5 execuții, apoi rolurile se inversează.



Fig.2 Exercițiul 2 - Prinderea mingii eliberate în lateral de partener

- 3) Pe perechi, partenerii dispuși unul în spatele celuilalt la o distanță de 2-3 metri în poziția stând depărtat, cu genunchii în semiflexie. Cel plasat în spate aruncă o minge de tenis în spatele celui plasat în față, care se întoarce rapid și o prinde, înainte de a cădea pe sol.

Idem cu aruncarea mingii în sol spre înainte, pe partea dreaptă sau stângă a partenerului, sau cu trimiterea mingii printre picioare sau cu boltă peste capul, umărul drept/stâng al partenerului, care trebuie să o vizualizeze și să o prindă cât mai rapid. Se fac 4-5 execuții, cu schimbarea rolurilor.



Fig.3 Exercițiul 3 – Varianta de prindere a mingii aruncată cu boltă deasupra capului

- 4) Pe perechi față în față din stând, distanță de aproximativ 4-6 metri, unul execută deplasare laterală între două jaloane distanțate la 4 metri, cu sau fără ocolirea acestora, celălalt aruncă fără să anunțe o minge de tenis spre unul dintre jaloane, pe care partenerul trebuie să o prindă cât mai repede, înainte ca ea să cadă a doua oară pe sol. Se fac 5-6 execuții, cu inversarea rolurilor, pauza de 20-40 secunde.



Fig.4 Exercițiul 4- Deplasare laterală cu prinderea mingii aruncată de partener

- 5) Pe perechi față în față, un partener plasat pe linia porții de handbal, celălalt la linia de 7 metri, cu mai multe mingi de tenis ținute pe o palmă. Se aruncă consecutiv mingile de tenis pe colțurile porții, partenerul aflat în poartă trebuind să le atingă și să plece cât mai rapid pe direcția următoarei mingi. Rolurile se inversează, iar frecvența aruncărilor poate crește, pentru solicitarea reacției rapide.
- 6) Pe perechi față în față, distanță de 7-10 metri între parteneri. Un executant ține mai multe mingi de tenis, celălalt este plasat într-un cerc cu diametrul de 1 metru. Se



fac aruncări succesive cu frecvență ridicată, încercând atingerea partenerului din cerc, acesta se ferește rapid pentru a nu fi atins, fără a părăsi suprafața cercului. Mingile sunt apoi recuperate și rolurile se inversează.

- 7) Pe perechi față în față, distanță de 4-5 metri între parteneri, fiecare plasat în interiorul unui cerc cu diametrul de 50-100 cm, cu o minge de handbal ținută în mâini. Fiecare aruncă mingea la verticală/în sus deasupra capului, la o înălțime se aproximativ 3 metri, o recuperează rapid și aleargă spre înainte pentru a ocupa cercul partenerului. Se fac 5-10 repetări. Același exercițiu se poate realiza și cu aruncarea mingii oblic înainte în sol, alergare pentru recuperare și ocuparea locului în cerc. O altă variantă presupune deplasare cu prinderea mingii aruncate de partener și ocuparea cercului acestuia.
- 8) Pe perechi față în față, la o distanță de 4-5 metri, fiecare cu minge de handbal ținută în mâini. Unul dintre parteneri aruncă mingea sa la verticală/în sus sau pe altă traiectorie, partenerul încearcă să o lovească, prin aruncarea propriei mingi. Se fac 5-10 execuții de fiecare, sub formă de concurs.
- 9) Pe perechi, față în față, distanță de 8-10 metri între parteneri, fiecare plasat în interiorul unui cerc cu diametrul de 50-100 cm, unul singur cu o minge de handbal ținută în mâini. Se execută rostogolirea rapidă a mingii pe sol în direcția partenerului, alergare cu săritură peste minge și recuperare, înainte ca aceasta să ajungă la cel fără minge, apoi rolurile se inversează.
- 10) Pe perechi față în față, distanță de 1 metru între elevi/parteneri. Ambii parteneri sunt în poziția stând depărtat cu picioarele flectate din articulația genunchilor și execută treceri rapide ale greutateii de pe un picior pe altul, prin ușoară deplasare dreapta-stânga. La semnal vizual - realizat de profesor - ei pleacă cât mai rapid în același sens, în lateral. Același exercițiu se poate realiza prin desemnarea unui elev/executant din perechea respectivă să decidă plecarea pe una din laturi, partenerul urmărindu-l atent și încercând să nu piardă startul în sensul decis de coleg. Se execută 3-6 repetări pentru fiecare pereche, cu alternarea rolurilor.



Fig.5 Exercițiul 10 – Sincronizarea deplasărilor laterale

- 11) Pe perechi față în față, unul dintre parteneri cu brațul îndemânat înțins înainte, realizează retragerea sa rapidă când partenerul încearcă să-l lovească peste palmă. Se execută apoi și pentru brațul neîndemânat, 5 repetări pentru fiecare membru superior, apoi rolurile se inversează.

- 12) Pe perechi față în față, unul dintre elevi cu piciorul drept sprijinit înainte/depărtare în plan sagital, talpa pe sol. Partenerul încearcă să-l calce pe picior, iar cel vizat încearcă să-și retragă rapid piciorul. Se execută 5 încercări pentru fiecare membru inferior, apoi rolurile se inversează.



Fig.6 Exercițiul 12 – Evitarea atingerii piciorului de către partener

- 13) Pe perechi față în față, unul dintre executați cu brațul îndemânatic întins înainte, policele/degetul mare depărtat lateral de palmă. Partenerul așează un baston sau riglă gradată la verticală, cu marginea inferioară la nivelul palmei, în spațiul dintre police și arătător. Fără să anunțe este eliberat bastonul/rigla și colegul va aduce cât mai aproape policele de palmă, prinzând obiectul respectiv. Exercițiul este și un test al vitezei de reacție, cu cât bastonul cade mai puțin spre sol, cu atât timpul de reacție este mai bun. Nu este permisă răsucirea internă sau externă a palmei, aceasta rămâne paralelă cu solul. Se execută trei încercări pentru fiecare membru superior, apoi rolurile se inversează.



Fig.7 Exercițiul 13 – Prinderea bastonului eliberat de partener

- 14) Pe perechi față în față, unul dintre parteneri execută dribling și protejează mingea de baschet, celălalt încearcă scoaterea mingii din dribling, apoi rolurile se inversează. Se alocă 4 reprize a câte 10-20 secunde.

- 15) Pe perechi față în față, unul dintre parteneri execută diferite mișcări ale membrelor inferioare și superioare, celălalt îl imită cât mai rapid posibil, timp de 15-30 secunde, apoi rolurile se inversează.
- 16) Din stând se execută aruncarea simultană pe verticală a 2-3 mingi de tenis și lovirea lor succesivă cu mâinile sau picioarele, înainte de a cădea pe sol.



Fig.8 Exercițiul 16 – Atingerea mingilor în cădere

- 17) Din stând se execută aruncarea pe verticală/în sus a unei mingi de tenis, întoarcere  $180^0$  și prinderea mingii cu ambele palme, apoi cu palma membrului superior îndemânatic, respectiv a membrului neîndemânatic. Exercițiul poate fi gradat și prin micșorarea înălțimii de aruncare a mingii, cu 8-10 execuții care cresc progresiv ca dificultate.
- 18) Din stând ghemuit cu spatele spre un perete, distanță variabilă, se execută aruncarea pe deasupra capului a unei mingi de tenis spre perete, ridicarea și întoarcerea la  $180^0$ , cu prinderea mingii înainte ca aceasta să cadă pe sol.
- 19) Din stând - la o distanță 2-4 metri față de zid/un perete, cu o minge de tenis în palma dreaptă - se execută aruncarea mingii în zid/spre perete și prinderea cu aceeași mână, micșorând progresiv distanța față de zid/ perete, timpii de reacție fiind pe final tot mai mici. Același exercițiu se poate realiza și cu membrul superior stâng, apoi cu aruncarea cu un braț și prinderea cu celălalt/execuții alternative.



Fig.9 Exercițiul 19 – Aruncarea mingii de tenis cu o mână și prinderea cu cealaltă mână

- 20) Pe perechi umăr la umăr - cu fața spre un perete, la o distanță de 3-4 metri, fiecare cu o minge de tenis - se aruncă mingea simultan în perete pe diferite traiectorii și fiecare încearcă să prindă mingea partenerului. Se fac 5-10 execuții sincronizate.



Fig.10 Exercițiul 20 – Prinderea reciprocă a mingii aruncate de partener

- 21) Din poziția așezat ghemuit - cu o minge ținută cu palmele deasupra capului - se execută aruncarea mingii la o înălțime variabilă, ridicare în stând și revenire în așezat cu prinderea mingii, fără ca aceasta să atingă solul. Același exercițiu poate fi realizat și prin lovirea unei mingi aruncate de partener pe diferite direcții, înainte de prinderea propriei mingi, cu 5 execuții și apoi inversarea rolurilor.
- 22) Din mers se execută - la semnal auditiv/sonor sau vizual - o săritură cu desprindere pe ambele picioare și aterizare în ghemuit.
- 23) Din alergare ușoară se realizează - la semnal auditiv/sonor - o întoarcere rapidă de  $180^{\circ}$  și apoi alergare cu spatele la direcția de deplasare/spre direcția de înaintare.
- 24) Din alergare ușoară se execută la - semnal auditiv/sonor - pas săltat și aterizare în fandare înainte.
- 25) Din alergare ușoară se execută - la un semnal auditiv/sonor o bătaie din palme - oprirea în ghemuit cu palmele pe genunchi, la următorul semnal continuarea alergării, la două semnale auditive/la două bătăi din palme se execută săritură cu genunchii la piept/sus.
- 26) Din alergare ușoară se execută - la un semnal auditiv - oprire și întoarcere spre stânga  $90^{\circ}$ , cu trecerea în sprijin pe palme în culcat facial, la două semnale scurte se execută oprire și întoarcere spre dreapta  $90^{\circ}$ , cu trecerea în sprijin pe palme în culcat dorsal.
- 27) Se execută alergare în coloană câte unul, elevii fiind echipați în două culori diferite, de exemplu verde și albastru. Profesorul strigă o culoare, iar elevii care o dețin se opresc brusc în stând ghemuit, ceilalți trebuie să-i evite prin ocolire și să continue alergarea, apoi formația se reface și jocul se reia.



Fig.11 Exercițiul 27 – Depășirea elevilor opriți în stând ghemuit

- 28) Din mers în coloană câte doi pe centrul terenului/spațiului de lucru, la semnal auditiv/sonor fiecare elev din pereche se deplasează cât mai rapid în lateral, cu 3 pași adăugați și apoi cu revenire în formația inițială.
- 29) Din alergare în coloană câte doi, la semnal auditiv/sonor se realizează schimbarea rapidă a locurilor pentru fiecare pereche.
- 30) Din mers sau alergare ușoară în coloană câte unul, numerele impare au în mână dreaptă un baston sau o minge de oină/tenis. La semnal auditiv/sonor predau obiectul colegului aflat înapoi, la următorul semnal reprimesc obiectul. Acțiunea se execută apoi și pentru membrul superior stâng, după care cei cu numere pare inversează rolurile și pozițiile cu cei care dețin numere impare.



Fig.12 Exercițiul 30 – Predarea/reprimirea bastonului la semnal auditiv

- 31) Din linie pe un rând se execută ruperea rapidă a formației la semnale vizuale sau auditive, apoi realizarea unei acțiuni indicate și revenirea în formația inițială.
- 32) Plecări rapide/starturi - la semnale vizuale, auditive sau tactile - executate din poziții variate: stând depărtat, stând pe un picior, stând cu spatele la sensul de deplasare/spre direcția de deplasare, stând cu genunchii flexați, fandare înainte, culcat facial, culcat dorsal, sprijin pe palme în culcat facial, pe genunchi, stând ghemuit cu palmele pe sol, culcat lateral/decubit lateral, sprijin pe palmă în culcat lateral etc.
- 33) Plecări rapide executate în timpul unor acțiuni variate: joc de gleznă, mers, alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la șezută/cu pendularea gambelor spre înapoi, sărituri ca mingea, genuflexiuni, flotări, manipularea/mânuierea diferitelor obiecte portative etc.
- 34) Din joc de gleznă în coloană câte unul, la un semnal auditiv/sonor se execută trecere în alergare cu genunchii sus, la al doilea semnal auditiv/sonor săritură cu genunchii la piept/sus și aterizare în ghemuit, la al treilea semnal auditiv/sonor trecere în alergare ușoară.
- 35) Din stând cu brațele întinse înainte și palmele sprijinite pe perete, la un semnal se execută joc de gleznă, la al doilea trecere în fandare înainte, la al treilea trecere în ghemuit și desprindere pe verticală cu aterizare în stând, la al patrulea/ultimul semnal săritură cu depărtarea membrelor inferioare în plan frontal/lateral și aterizare în stând cu genunchii flexați.
- 36) Elevii sunt dispuși sub formă de cerc cu raza de 7-10 metri, fiecare în poziția stând pe un loc marcat cu semnul X. În centrul cercului se află un cerc de gimnastică, care are la interior un număr de mingi de oină sau de tenis, egal cu numărul elevilor din formație. La semnal auditiv/sonor executanții pleacă în alergare, fiecare culege rapid o minge și revine la locul său. Se poate repeta de 5-6 ori sub formă de concurs, fiind eliminat de fiecare dată ultimul elev. Același exercițiu poate fi realizat prin rostogolirea mingii pe sol la revenire spre locul propriu și recuperarea acesteia, înainte de a depăși semnul X.
- 37) Elevii sunt dispuși în cerc cu raza de 3-5 metri, fiecare având atribuit un număr, profesorul este plasat în centru și ține perpendicular pe sol un baston. Elevii merg sau aleargă pe circumferința cercului, iar când profesorul strigă un număr și eliberează bastonul, elevul cu numărul respectiv se deplasează rapid spre centrul cercului și prinde bastonul, înainte ca acesta să cadă pe sol. Același joc poate fi organizat cu aruncarea unei mingi la verticală.



Fig.13 Exercițiul 37 – Prinderea bastonul eliberat în centrul cercului

- 38) Elevii sunt dispuși în cerc cu diametrul de 3-7 metri, fiecare cu o minge de handbal/tenis. La semnal auditiv/sonor fiecare elev aruncă mingea pe verticală și se deplasează rapid pentru a prinde mingea aruncată de elevul aflat înaintea sa. Idem cu lovirea mingii în sol și ricoșarea acesteia pe verticală. Cei care nu prind mingea sunt eliminați pe rând din joc, apoi formația se reface. Diametrul cercului se poate mări, pentru a complica acțiunile.



Fig.14 Exercițiul 38 – Alergare cu prinderea mingii aruncată de partenerul plasat înaintea

- 39) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând, înaintea lor sunt trasate cu roșu, galben și verde 3 linii paralele - la o distanță de 4 metri una de cealaltă - sau sunt plasate jaloane colorate. Profesorul strigă o culoare, iar elevii aleargă și se opresc pe linia în culoarea indicată/jocul semaforul.



Fig.15 Exercițiul 39 – Jocul semaforul

- 40) Elevii sunt dispuși în linie pe două rânduri față în față, la o distanță de 4 metri, numerotați din 3 în 3, interval pe rând de două lungimi de braț. Se strigă alternativ un număr de la 1 la 3, iar perechile care au aceste cifre reacționează simultan și fac schimb de locuri. Se realizează 4-6 execuții pentru fiecare pereche.
- 41) Un elev este plasat într-un pătrat cu latura de un metru, delimitat de 4 jaloane de culori diferite. Profesorul sau partenerul este plasat în exteriorul pătratului, cu fața la elevul din pătrat, având plasate înaintea și în linie 4 jaloane în aceleași culori ca și cele care delimitează pătratul. Cel din pătrat execută joc de gleznă cu genunchii mult flexați și cu frecvență ridicată, iar când partenerul indică cu vârful piciorului un jalon de o anumită culoare, el realizează rapid ducerea piciorului celui mai apropiat de colțul respectiv și atingerea jalonului de culoarea indicată. Timp de lucru 15-25 secunde cu alternarea culorilor indicate.



Fig.16 Exercițiul 41 – Atingerea jaloanelor în culoarea indicată

- 42) Elevii dispuși aleatoriu - pe terenul de handbal/baschet sau în sală - merg sau realizează alergare ușoară. Profesorul strigă un număr, iar aceștia trebuie să constituie rapid grupuri, cu un număr de membri egal cu cel strigat de către profesor. Cei care nu reușesc să fie incluși în vreun grup rămân ultimii și primesc un punct penalizare, apoi jocul se reia cu strigarea altui număr. La acumularea a 3 puncte penalizare se produce eliminarea elevilor respectivi.
- 43) Elevii sunt dispuși în două echipe - în coloană câte unul, primii la o distanță de 1-2 metri de coloană țin pe sol un baston la verticală, pe care-l eliberează și se retrag apoi prin lateral la coada șirului propriu. Elevul următor reacționează rapid, se deplasează și prinde bastonul înainte ca acesta să cadă și îl re poziționează, apoi la rândul său îi dă drumul pentru următorul elev etc. Se poate organiza sub formă de concurs/ștafetă. Idem cu aruncarea unei mingi deasupra capului și prinderea ei de către următorul elev, care face același lucru.





Fig.17 Exercițiul 43 – Ștafetă cu eliberarea bastonului ținut la verticală pe sol

- 44) Jumătate dintre elevii unui colectiv sunt dispuși în coloană câte unul pe axul central al terenului de baschet, restul sunt plasați pe perechi față în față spre marginea terenului, fiecare cu o minge de tenis, distanța între perechi fiind de 8-15 metri. Primul elev din coloană pleacă în alergare și se ferește de mingile aruncate de perechi/ prin schimbare de direcție când ajunge în dreptul acestora, până când trece de ultima pereche, apoi jocul se reia după ce perechile reintră în posesia mingilor și pleacă următorul elev. Orice atingere aduce un punct echipei care face aruncările. După ce și ultimul elev din coloană a încheiat concursul rolurile se schimbă, cei din coloană trec pe perechi la aruncări. Câștigă echipa care strânge mai multe puncte la final.



Fig.18 Exercițiul 44 – Alergare cu evitarea mingilor aruncate de perechile plasate lateral

## Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de execuție și de repetiție

- 1) Din stând ghemuit cu palmele pe genunchi se execută săritură cu corpul în extensie și brațele sus, mișcarea se realizează exploziv. Se fac 5-10 repetări.
- 2) Din stând ghemuit se execută ridicare în stând cu revenire. Se fac 5 repetări sub formă de concurs, pe faza de ridicare genunchii sunt în extensie.
- 3) Din culcat dorsal se trece în poziția așezat și apoi în poziția stând ghemuit, cu revenire în culcat dorsal. Se înregistrează numărul de execuții/cicluri corecte de mișcări în 10-15 secunde.
- 4) Din stând ghemuit se execută trecere în sprijin pe palme în culcat facial prin săritură/extensia picioarelor spre înapoi, apoi revenire prin săritură în poziția sprijin ghemuit. Se execută timp de 10 secunde.



Fig.19 Exercițiul 4 – Trecere rapidă din stând ghemuit în poziție de flotări și invers

- 5) Din poziția stând fandat/plan sagital se execută săritură energetică cu menținerea picioarelor extinse depărtate și aterizare în aceeași poziție, cu 5-10 execuții pentru fiecare membru inferior.
- 6) Din poziția stând fandat/plan sagital se execută schimbarea piciorului prin săritură sau întoarcere rapidă de  $180^{\circ}$ . Se fac 6-10 execuții explozive.
- 7) Din poziția stând fandat/plan sagital - cu o minge de tenis plasată înaintea vârfului piciorului flexat - se execută culegerea mingii cu palmele, schimbarea piciorului de fandare prin întoarcere rapidă / de  $180^{\circ}$  și așezarea mingii înaintea acestuia. Se fac 10 execuții cronometrate sub formă de concurs.
- 8) Imitarea acțiunilor de lovire repetată cu membrele superioare sau inferioare, specifice sporturilor de contact.
- 9) Din stând cu brațele sus, se fac 5 bătăi ale palmelor deasupra capului, apoi coborârea brațelor înainte și 5 bătăi ale palmelor paralele cu solul, la final trecere rapidă în ghemuit. Exercițiul se organizează sub formă de concurs.
- 10) Din stând cu brațele înainte - cu o minge de tenis pe palma mâinii îndemânatică - se dă drumul mingii să cadă și se execută o întoarcere de  $90^{\circ}$  cu trecere rapidă în stând ghemuit pe partea brațului care a ținut mingea, cu prinderea acesteia înainte de a cădea pe sol. Idem cu întoarcerea pe partea opusă brațului care ține mingea. Același exercițiu se poate executa cu întinderea brațului înapoi, eliberarea mingii și întoarcere  $180^{\circ}$ , cu prinderea acesteia în poziția stând ghemuit.



Fig.20 Exercițiul 10 – Eliberarea și prinderea mingii cu trecere în stând ghemuit

- 11) Din stând cu fața la scara fixă - la distanță o lungime de braț - se execută ridicarea brațelor prin înainte sus și așezarea lor pe treapta cea mai de sus posibil de atins, apoi pe cea aflată la înălțimea umerilor, iar la final pe ultima treaptă/cea de jos. Se repetă structura de 3 ori cu viteză maximă, sub formă de concurs.
- 12) Din stând cu fața la poarta de fotbal sau de handbal, cu elan de 3-5 pași, șuturi sau aruncări la poartă cu rapiditate maximă. Idem cu lovirea mingii pasată din lateral de partener.
- 13) Din stând cu membrele superioare întinse înainte - pe palma dreaptă este așezată/susținută o minge de oină sau de tenis - se execută treceri/aruncări alternative ale mingii de pe o palmă pe cealaltă, timp de 10-15 secunde, cu frecvență ridicată.



Fig.21 Exercițiul 13 – Trecerea mingii de pe o palmă pe cealaltă

- 14) Din stând cu brațele sus, se execută rotarea brațelor cu coatele întinse, înainte sau înapoi, timp de 10 secunde, cu numărarea execuțiilor. Același exercițiu se poate executa prin alternarea sensului de rotație: înainte/înapoi.
- 15) Din stând ghemuit cu palmele pe sol/sprijin ghemuit - având înaintea un cerc care conține 5 mingi de tenis sau de oină – se execută ridicarea unei mingi și trecerea în stând cu aruncarea mingii peste umăr, revenire în ghemuit și reluarea acțiunii până la epuizarea mingilor din cerc. Exercițiul este cronometrat și organizat sub formă de concurs.
- 16) Din stând depărtat - cu cinci mingi de tenis/oină așezate înaintea piciorului drept – se realizează mutarea lor succesivă cu palma brațului stâng înaintea piciorului stâng, contratimp. Exercițiul poate fi executat sub formă de concurs.
- 17) Din stând depărtat - cu cinci mingi de tenis/oină așezate înaintea piciorului drept – se execută mutarea lor succesivă cu palma brațului drept înapoia piciorului de aceeași parte sau înapoia piciorului stâng.



Fig.22 Exercițiul 17 – Mutarea rapidă a mingilor înapoia piciorului de aceeași parte

- 18) Din poziția stând lateral față de 10 bastoane dispuse paralel pe aceeași linie - la o distanță de 0,5 metri unul de celălalt – se execută deplasare rapidă laterală prin sărituri cu depărtarea alternativă a picioarelor în plan sagital, cu contact succesiv pe pingea în spațiul dintre bastoane/semne. Se repetă traseul de 3-5 ori, cu 30 secunde pauză. Nu este permisă călcarea bastoanelor. Pentru aceeași dispunere pe sol a bastoanelor se pot face sărituri laterale rapide, cu desprindere și aterizare pe ambele picioare, din baston în baston/pentru clasele mici sau din două în două bastoane/pentru clasele mari. Alte variante presupun deplasare cu fața sau spatele la bastoane prin sărituri înainte sau înapoi, sărituri pe un picior și întoarcere pe celălalt, deplasare cu pas încrucișat etc.



Fig.23 Exercițiul 18 – Variantă de deplasare laterală prin sărituri pe un singur picior

- 19) Din stând - având un cerc de 0,5 metri trasat înapoia călcâielor și trei mingi de handbal plasate la nivelul vârfurilor picioarelor – se realizează ridicarea consecutivă a celor 3 mingi cu săritură verticală și întoarcere 180<sup>0</sup>, urmată de așezarea fiecărei mingi în cerc. Se execută sub formă de concurs.
- 20) Din stând cu fața la zid/perete - distanță variabilă – se execută pasarea mingii de fotbal sau a celei de handbal cu frecvență cât mai mare, timp de 10 secunde și numărarea execuțiilor reușite. Idem cu aruncarea mingii de tenis în zid, dar fără a permite contactul cu solul la revenirea acesteia.
- 21) Pe perechi față în față - la o distanță de 3-7 metri – se fac pase de pe loc cu piciorul sau cu brațul îndemânatic, cu frecvență ridicată timp de 10-25 secunde.
- 22) Pe perechi față în față - cu brațele întinse înaintea și palmele încrucișate/ priză reciprocă la nivelul degetelor - se execută sărituri sincronizate cu aterizare, astfel încât jaloanele de pe traseu să fie plasate între cei doi executați. Frecvența este maximă, timpul de lucru 10-15 secunde. Idem cu deplasare laterală alternativă stânga-dreapta, pe o distanță de 5-7 metri.



Fig.24 Exercițiul 22 – Sărituri sincronizate cu frecvență ridicată

- 23) Pe perechi unul înapoia celuilalt - pe latura mare a terenului de baschet/handbal - un elev este în poziția stând depărtat cu trunchiul aplecat – celălalt executant prin săritură în depărtat îi preia locul în poziția amintită anterior (capra mergătoare), cu alternarea rolurilor și execuții rapide, până când se ajunge pe latura opusă a terenului. Câștigă perechea care atinge prima cealaltă latură.
- 24) Din stând cu fața la zid/perete - brațele întinse cu palmele așezate pe acesta – se execută depărtarea și apropierea picioarelor în plan frontal/lateral cu frecvență maximă, timp de 10 secunde. Din aceeași poziție se pot realiza și ușoare sărituri cu depărtarea picioarelor în plan sagital/înainte-înapoi, tot contratimp.
- 25) Din stând - cu mingea de baschet sau de handbal ținută/susținută în mâini - se execută dribling multiplu cu brațul îndemânatic și cu un tempo cât mai ridicat, timp de 10 secunde. Idem cu alternarea mâini care împinge mingea.
- 26) Din stând - cu o minge de handbal sau de baschet ținută/susținută în mâini – se execută aruncarea ei în sol pentru a ricoșa la verticală/în sus, apoi săritură cu desprindere pe ambele picioare și prinderea mingii în punctul de amplitudine maximă a zborului. Exercițiul solicită viteză de execuție și capacitate de sincronizare.
- 27) Din stând - cu o minge de handbal sau de baschet ținută/susținută în mâini – se execută aruncarea ei peste cap cu întoarcere rapidă de  $180^0$  și prinderea mingii, apoi acțiunea se reia. Se fac 10 întoarceri rapide succesive, sub formă de concurs.
- 28) Din stând depărtat cu trunchiul flexat pe bazin/îndoit, pe linia vârfulor picioarelor sunt marcate 4-6 semne sau așezate jaloane. Se execută atingerea succesivă a tuturor semnelor/jaloanelor, de la dreapta la stânga cu palma dreaptă, apoi de la stânga la dreapta cu palma stângă, apoi iar de la dreapta la stânga cu palmele suprapuse. Exercițiul se execută sub formă de concurs.



Fig.25 Exercițiul 28 – Atingerea succesivă a jaloanelor cu palmele suprapuse

- 29) Pe perechi față în față - distanță de aproximativ un metru – se execută desprindere simultană pe verticală cu ridicarea brațelor sus și lovirea palmelor, apoi revenire în stând. Se înregistrează numărul de execuții corecte contratimp/10-15 secunde.

- 30) Din joc de gleznă se execută săritură cu desprindere pe verticală și aterizare în stând depărtat în plan sagital/înainte-înapoi, apoi trecere rapidă în fandare înainte.
- 31) Sărituri la coardă timp de 10-20 secunde, cu frecvență maximă.
- 32) Aruncări la coș/baschet cu mingi trimise de partener la început cu o frecvență redusă/la 5 secunde o aruncare, apoi cu frecvență tot mai mare/pauze tot mai mici între aruncări. Exercițiul implică pe lângă viteza de repetiție, capacitatea de concentrare și precizia mișcării.
- 33) Executarea mișcărilor pe fond muzical, cu tempo-uri care cresc progresiv sau care alternează.
- 34) Din stând lateral - față de banca de gimnastică - se execută săritură verticală/dreaptă cu aterizare în stând pe bancă, apoi săritură în adâncime cu aterizare pe sol. Se înregistrează numărul maxim de repetări realizate în 10 secunde.
- 35) Din stând cu fața la banca de gimnastică, piciorul drept este flexat/îndoit și sprijinit cu talpa pe bancă. Se execută împingeri cu trecerea în stând pe bancă/pe ambele picioare, apoi revenire prin coborârea aceluiași picior sau alternarea acestora. Câștigă elevul care a realizat cel mai repede 10 execuții consecutive.
- 36) Din stând - cu vârfurile picioarelor aflate aproape de intersecția a două linii trasate perpendicular pe sol sau a 4 bastoane așezate în cruce - se execută sărituri scurte stânga-dreapta cu desprindere pe pingea și frecvență maximă în plan frontal/lateral, evitând călcarea liniei verticale, timp de 5-15 secunde. Se acordă pauză 30-60 secunde și se trece la sărituri scurte înainte-înapoi/plan sagital, cu desprindere pe pingea și tălpile apropiate, evitând călcarea liniei orizontale, în același interval de timp și cu aceleași valori ale pauzelor, apoi la sărituri cu depărtarea picioarelor în plan sagital, iar în final la combinarea tipurilor de sărituri executate anterior, cu frecvență maximă.



Fig.26 Exercițiul 36 –Săritură cu depărtarea picioarelor în plan sagital

- 37) Din stând - cu picioarele în centrul unui cerc de gimnastică – se execută săritură lateral dreapta cu ieșire din cerc și apoi revenire tot prin săritură, apoi în ordine săritură lateral stânga, săritură înainte și săritură înapoi, toate cu revenire în stând în

centrul cercului. Se execută sub formă de concurs, timp de 5-15 secunde. Idem cu executarea a două sărituri scurte lateral dreapta, lateral stânga, înainte și înapoi, respectiv revenirea se face tot prin două sărituri scurte, sau printr-o singură săritură mai lungă. Exercițiul implică o bună orientare în spațiu și precizie a mișcărilor.

- 38) Din stând - cu picioarele în centrul unui cerc de gimnastică – se execută săritură cu depărtarea picioarelor în plan frontal/lateral și ieșirea picioarelor din cerc, apoi revenire. Idem cu depărtarea picioarelor în plan sagital/înainte-înapoi. Se fac cât mai multe repetări cu frecvență maximă, timp de 5-15 secunde.



Fig.27 Exercițiul 38 – Săritură cu depărtarea picioarelor în plan frontal

- 39) Din stând depărtat lateral/plan frontal – piciorul drept în interiorul unui cerc de gimnastică - se execută săritură laterală dreapta, la aterizare piciorul drept iese în exteriorul cercului, piciorul stâng ajunge în cerc, apoi se schimbă sensul săriturii spre stânga, când dreptul ajunge iar în cerc și stângul la exterior. Se fac cât mai multe repetări, cu frecvență maximă, timp de 5-15 secunde.
- 40) Din stând - cu vârfurile picioarelor la marginea exterioară a unui cerc - se execută sărituri scurte și rapide în plan sagital/înainte-înapoi cu desprindere și aterizare pe pingea, vârful unui picior ajunge în cerc, celălalt aterizează concomitent înapoi, în exteriorul cercului. Se fac cât mai multe repetări, cu frecvență maximă, timp de 5-10 secunde.
- 41) Din stând - cu fața la banca de gimnastică sau la capacul lăzii de gimnastică – se execută urcarea și coborârea alternativă a picioarele pe bancă sau capac, cu frecvență maximă, timp de 5-10 secunde, cu 3-5 serii.

### **Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de deplasare și a agilității/componentă a coordonării**

- 1) Elevul se află în poziția stând în centrul unui cerc cu raza de 2-4 metri, vârfurile picioarelor sunt la centru, cercul are pe circumferință plasate 6-8 jaloane, pe fiecare



jalon este așezată o minge de tenis. Se fac deplasări rapide - cu pas adăugat sau alergare cu genunchii sus – spre fiecare jalon, se ia mingea de tenis și se duce în centru, până la epuizarea tuturor jaloanelor. Ordinea de abordare a jaloanelor poate fi consecutivă sau aleatorie.



Fig.28 Exercițiul 1 – Mutarea mingilor de pe fiecare jalon în centrul cercului

- 2) Din stând - la jumătatea distanței dintre două jaloane distanțate la 10 metri – se sprintează până la jalonul din dreapta/5 metri, cu atingerea sa cu mâna dreaptă, apoi sprint până la cel din stânga/10 metri și atingerea sa cu mâna stângă. Din această poziție se poate executa exercițiul adăugând o nouă lungime de 10 metri, de stânga la dreapta, deci în total 25 de metri. Exercițiul se poate realiza și sub formă de concurs, prin dispunerea elevilor în coloană câte unul pe centrul terenului, distanță 2 metri între ei, cu jaloanele plasate lateral.



Fig.29 Exercițiul 2 – Deplasare rapidă între 2 jaloane cu atingerea acestora

- 3) Din linie pe un rând - pe marcajul lateral al terenului de handbal – se execută alergare cu forfecarea picioarelor întinse înainte cu frecvență maximă pe lățimea terenului/20 metri. Se fac 3-4 repetări sub formă de concurs.
- 4) Pe perechi echilibrate valoric - față în față la centrul terenului de handbal, din joc de gleznă - unul dintre elevi se întoarce și pleacă rapid spre latura mare a terenului, o atinge și revine în poziția inițială, colegul pleacă în direcția opusă și execută aceeași acțiune. Se execută cu alternarea rolurilor în privința celui care decide plecarea, sub formă de concurs, cu execuția a 5 repetări.
- 5) Pe perechi echilibrate valoric - față în față, la centrul terenului de handbal - ambii elevi pleacă la semnal auditiv/sonor spre latura mare a terenului, ocolesc un jalon plasat pe aceasta și revin în poziția inițială. Se fac 4-5 repetări, cu pauze care permit refacerea potențialului de efort.
- 6) Elevii sunt pe două coloane față în față, pe centrul terenului de baschet/handbal sau în centrul sălii de educație fizică, distanța dintre coloane este de 10-20 metri. La mijlocul distanței dintre coloane este așezat un aparat/ ladă de gimnastică sau bănci suprapuse, pe care este plasat - în centru - un obiect/ minge, jalon, șapcă etc. La semnal auditiv primii elevi pleacă în alergare accelerată spre ladă, cu ocolirea acesteia pe partea stângă și încercarea de a lua obiectul cu brațul drept. Se poate organiza sub formă de concurs, fiecare reușită aduce un punct echipei. Idem cu alergare printre 3-4 jaloane, înainte de a ajunge la obiectul așezat pe lada de gimnastică.



Fig.30 Exercițiul 6 – Concurs cu ridicarea mingii așezate pe jalon

- 7) Elevii sunt pe perechi echilibrate valoric față în față, pe mijlocul terenului de baschet/handbal, cu o minge așezată pe sol între ei. Fiecare pleacă cu întoarcere 180<sup>0</sup> la semnal auditiv, atinge marginea laterală și revine în centru. Cel care ajunge primul atinge mingea cu piciorul sau cu mâna. Se fac 5 încercări, câștigă cel care a atins mingea de mai multe ori.
- 8) Pe perechi echilibrate valoric față în față – pe centrul terenului de handbal - se execută deplasare rapidă cu pas adăugat pe 15-20 metri, atingerea unui marcaj și revenire prin deplasare cu pas încrucișat.
- 9) Pe perechi echilibrate valoric față în față - pe mijlocul terenului de handbal - cu un cerc desenat/plasat între elevi, fiecare elev are câte 3 mingi de tenis/oină în mână.

Ambii elevi rostogolesc simultan mingile spre înapoi, fiecare se deplasează apoi rapid spre înainte pentru a culege mingile partenerului, apoi se întoarce și le așează în cerc. Câștigă elevul care are mai multe victorii din 5 încercări.

- 10) Pe perechi echilibrate valoric față în față, unul din elevi așează palmele pe umerii colegului care sprintează spre înainte și învinge rezistența opusă de partener, acesta deplasându-se spre înapoi. Se execută pe 15-20 metri, apoi rolurile se inversează, 4-6 repetări pentru fiecare elev.



Fig.31 Exercițiul 10 - Alergare cu învingerea rezistenței opuse de partener

- 11) Pe perechi echilibrate valoric - din stând ghemuit sau așezat spate în spate la centrul terenului de handbal – se execută ridicare rapidă la semnal auditiv, sprint spre poartă cu ridicarea unei mingi așezate la linia de 7 metri și aruncare la poartă din săritură. Cel care finalizează primul câștigă un punct. Se fac 5 repetări pentru fiecare pereche. Idem cu recuperarea mingii așezate la 3 metri înainte, dribling rapid printre 4 jaloane și aruncare la poartă din alergare. Exercițiul poate fi executat și din așezat depărtat față în față, contact talpă în talpă, cu întoarcere la 180° în terenul propriu.
- 12) Pe perechi echilibrate valoric umăr la umăr se execută alergare de viteză pe 20-50 metri, cu accelerări și decelerări impuse de marcaje plasate pe sol sau la semnale auditive.
- 13) Pe perechi echilibrate valoric umăr la umăr se execută alergare de viteză pe 20-50 metri, cu alternarea tempo-urilor impusă de unul dintre elevi, la următoarea repetare rolurile se inversează.
- 14) Pe perechi echilibrate valoric umăr la umăr se execută alergare de viteză pe 20-50 metri, cu oprirea/decelerarea cât mai rapidă la semnal auditiv. Se fac 3-6 repetări, câștigător este cel care parcurge o distanță cât mai mică pentru a se opri, la apariția semnalului.
- 15) Pe perechi echilibrate valoric umăr la umăr, se execută deplasare cu frecvență maximă prin alergare cu genunchii sus pe 10-25 metri, la întoarcere alergare cu pendularea gambelor spre înapoi, cu aceeași frecvență. Se fac 3-8 repetări.
- 16) Pe perechi echilibrate valoric umăr la umăr se execută deplasare rapidă cu pas săltat, apoi cu pas sărit și la final cu alternarea/combinarea acestor variante. Distanța 15-25 metri, cu 3-8 repetări.

- 17) Pe perechi dezechilibrate - din punct de vedere al nivelului de pregătire - se execută alergare de viteză cu handicap, cel mai slab are un avans de 2-5 metri, distanțele de alergare fiind cuprinse între 15-50 metri.



Fig.32 Exercițiul 17 – Alergare de viteză cu handicap pentru perechi eterogene valoric

- 18) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând - la marginea laterală a terenului de handbal - fiecare cu un jalon plasat pe direcția de alergare, la centrul terenului. Se execută alergare de viteză la semnal auditiv/sonor, ocolirea jalonului pe partea dreaptă cu întoarcere  $360^{\circ}$ , continuarea alergării, atingerea celeilalte margini laterale cu palma, întoarcere cu ocolirea jalonului pe partea stângă cu întoarcere  $360^{\circ}$  și atingerea liniei de la care s-a plecat. Se execută sub formă de concurs, 3-4 încercări pentru fiecare elev, ori sub formă de ștafetă, colectivul fiind împărțit pe 4-5 grupe de lucru. Pentru clasele mici distanțele pot fi reduse.
- 19) Elevii sunt dispuși pe două echipe în linie față în față, pe laturile mari ale terenului de handbal, fiecare având un corespondent în echipa adversă. La semnal auditiv se pleacă simultan în alergare de viteză spre echipa adversă și se ocupă locul corespondentului. Câștigă echipa care a ocupat prima toate locurile liniei adverse.
- 20) Elevii sunt dispuși pe două echipe/două linii față în față, pe terenul de handbal sau baschet, la o distanță de 15-30 metri una de cealaltă. Înaintea fiecărei echipe este plasat un jalon/con, la o distanță de 2-3 metri. Un elev al unei echipe pleacă din propria linie și se îndreaptă în alergare ușoară spre adversari, așezând brusc o minge de tenis pe jalon, putând realiza și acțiuni de mimare a acțiunii respective. Când mingea este așezată pe jalon elevul se întoarce în alergare de viteză, cei din echipa adversă alergând pentru a-l prinde înainte ca acesta să ajungă în propria linie. Dacă nu este prins echipa sa câștigă un punct, în caz contrar adversarii primesc punctul. Se execută alternativ pentru fiecare echipă, cu trecerea fiecărui elev prin postura de urmărit. Câștigă echipa care acumulează punctaj superior.



Fig.33 Exercițiul 20 – Revenirea rapidă în formație după așezarea mingii pe jalon

- 21) Elevii sunt dispuși pe două echipe/două linii față în față, pe centrul terenului de baschet/handbal, distanța dintre linii este de 3 metri, intervalul dintre elevii aceleiași linii este de două lungimi de braț. La semnal auditiv elevii unei echipe pleacă înainte în alergare de viteză, încercând să depășească linia adversă din față care se deplasează lateral, apropiindu-se sau depărtându-se cu brațele întinse și încercând să bareze culoarele de trecere ale elevilor din echipa adversă/similar jocului de handbal. Se acordă câte trei încercări pentru fiecare linie, câștigă echipa care trece mai mulți elevi peste linia adversarilor.



Fig.34 Exercițiul 21 – Trecerea barierei formată din adversari

- 22) Elevii sunt dispuși pe două coloane câte unul pe centrul terenului de handbal, fiecare coloană cu echipament diferit, intervalul dintre coloane fiind de 1 metru. La strigarea unui culori acesta devine următor și va pleca în alergare de viteză în

lateral, cu întoarcere  $90^0$  spre perechea care sprintează și se ferește să fie atinsă/urmărită. Se execută 6-8 repetări, cu alternarea rolurilor.



Fig.35 Exercițiul 22 – Prinderea elevilor din coloana adversă

- 23) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane înapoia unei linii. La semnal primii din fiecare coloană pleacă în alergare de viteză, culeg 4 jaloane sau mingi de oină așezate în linie pe semne, la o distanță de 2 metri unul de celălalt și le așează într-un cerc plasat la capătul traseului, apoi se întorc prin alergare cu genunchii sus și predau ștafeta următorului, care aleargă până la cerc, ridică și reșează jaloanele/mingile pe marcaje și predă ștafeta. Câștigă echipa care termină prima.



Fig.36 Exercițiul 23 – Culegerea jaloanelor de pe sol și așezarea lor în cerc

- 24) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane plasate înapoia unei linii, capii de coloană țin în mână un 4 jaloane de culoare albastră. Înaintea fiecărei coloane sunt plasate din 3 în 3 metri alte 4 jaloane, de culoare diferită, de exemplu jaloane albe. La semnal auditiv primul din fiecare grupă pleacă în alergare de viteză, așează jalonul albastru

lângă primul jalon alb și-l ridică pe acesta, apoi îl înlocuiește și-l ridică pe al doilea, înlocuind toate jaloanele cu cele de culoare diferită, se întoarce și le predă pe toate 4 următorului din grupă, care execută aceleași acțiuni de înlocuire. Câștigă echipa care termină prima, fără a greși schimbul de jaloane. Aceleași acțiuni se pot repeta și cu așezarea jaloanelor pe niște conuri, pentru creșterea dificultății deplasării.



Fig.37 Exercițiul 24 – Înlocuirea jaloanelor albe cu cele albastre

- 25) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane, fiecare coloană înapoia unei linii, capii de coloană țin în mână 4 jaloane de aceeași culoare/de exemplu albastru. Înaintea fiecărei coloane sunt plasate din 5 în 5 metri alte 4 jaloane, de culori diferite: roșu, verde, galben, alb. Se pleacă în alergare de viteză, cu culegerea primului jalon/roșu și înlocuirea sa cu cel albastru, apoi cu înlocuirea celui verde cu cel roșu etc., înlocuindu-se toate jaloanele cu cele precedente. Câștigă echipa care finalizează prima traseul.
- 26) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane înapoia unei linii. Înaintea fiecărei coloane sunt plasate la distanță de 5-15 metri 2 jaloane, pe primul fiind așezată o minge de tenis, pe al doilea una de handbal. Primii executanți din fiecare de coloană pleacă în alergare de viteză și ridică mingea de tenis de pe primul jalon, aleargă rapid până la al doilea, ridică mingea de handbal și o așează pe cea de tenis, revin la primul jalon unde așează mingea de handbal și predau ștafeta. Câștigă echipa care finalizează prima traseul, fără a greși la așezarea mingilor sau a omite toate acțiunile indicate.
- 27) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane înapoia unei linii. Înaintea fiecărei coloane sunt plasate la distanță de 3-5 metri între ele 3 jaloane, pe primul fiind așezată o minge de handbal, pe al doilea una de fotbal, pe al treilea una de baschet. Primii din fiecare echipă au o minge de tenis, pleacă rapid și înlocuiesc mingea de tenis cu cea de handbal, apoi pe cea de handbal cu cea fotbal, respectiv pe cea de fotbal cu mingea de baschet, aleargă cu ultima minge și predau ștafeta următorilor elevi care execută aceleași acțiuni de înlocuire a mingii deținute, cu cea de pe jalon. Câștigă echipa care finalizează prima traseul, fără a omite schimbul de mingi la vreun jalon.



Fig.38 Exercițiul 27 – Schimbul de mingi la cele 3 jaloane

- 28) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane înapoia unei linii. Înaintea fiecărei coloane sunt plasate trei jaloane în linie, apoi după 2-5 metri un gard de atletism răsturnat/obstacol, iar după încă 2-5 metri sunt plasate alte 3 jaloane alăturate dispuse în linie. Pe primele trei jaloane sunt așezate o minge de tenis, una de handbal și una de volei. Primii executanți din fiecare coloană sprintează, ridică cele trei mingi și le rostogolesc consecutiv pe sub obstacol, le recuperează și le așează pe ultimele 3 jaloane, apoi se întorc și predau ștafeta, următorii elevi execută aceleași acțiuni, dar în sens invers. Câștigă echipa care finalizează prima traseul, fără a exista greșeli în privința așezării mingilor pe jaloane sau rostogolirea și recuperarea lor.



Fig.39 Exercițiul 28 – Așezarea mingilor diferite pe ultimele 3 jaloane



- 29) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane înapoia unei linii. Înaintea fiecărei coloane sunt plasate 4-5 jaloane în linie, la o distanță de 10-15 metri de linia de start. Intervalul dintre jaloane este de 50 centimetri. Primii din fiecare coloană pleacă în alergare de viteză și ocolesc prin deplasare laterală toate jaloanele, apoi revin prin alergare cu spatele și predau ștafeta. Același exercițiu poate fi realizat prin ocolirea jaloanelor dispuse pe direcția de alergare/în coloană. Sunt penalizate omiterea și atingerea/călcarea jaloanelor.
- 30) Elevii sunt dispuși pe 2-3 coloane echilibrate numeric și valoric, care reprezintă și echipele concurente, fiecare cap de coloană are o minge de tenis, fiind plasat în stând depărtat înapoia marcajului lateral al terenului de baschet/handbal, cu fața la coechipierii care au aceeași poziție. La semnal auditiv capul de coloană trimite mingea de tenis printre picioarele coechipierilor către ultimul elev, care o prinde și pleacă în alergare accelerată cu ocolirea unui jalon aflat la 10-20 metri înaintea coloanei, revine și pasează tot printre picioarele colegilor mingea către ultimul din coloană, care execută aceleași acțiuni. Toți elevii la întoarcere pasează și se așează înaintea coloanei. Câștigă echipa care finalizează prima traseul.
- 31) Din aceeași organizare a elevilor ca la exercițiul anterior, capul de coloană trimite o minge de handbal ultimului coleg printre picioarele coechipierilor, acesta o recuperează, sprintsază prin lateral și trece în fruntea coloanei, trimițând la rândul său mingea ultimului elev care realizează aceleași acțiuni, trecând în fruntea coloanei. Câștigă echipa care ajunge prima la jalonul aflat la 10-15 metri și-l atinge cu mingea, prin dispunerea consecutivă a unui nou membru în fruntea formației, reducând astfel distanța care o separă de jalon.
- 32) Din aceeași organizare a elevilor ca la exercițiul anterior - dar din așezat sau stând ghemuit - se trimite o minge de handbal cu ajutorul palmelor pe deasupra capului din elev în elev către înapoi, ultimul execută sprintul cu ocolirea jalonului, trece în așezat în fața coloanei și acțiunea se reia până când toți elevii parcurg traseul. O altă variantă este cea în care mingea este la ultimul elev, acesta o aruncă peste coloană spre înainte, primul din coloană sprintsază, o recuperează și ocolește jalonul, apoi ajunge la coada plutonului și execută aruncarea mingii peste coechipieri, cel din față o recuperează și ocolește jalonul etc.
- 33) Din aceeași organizare a elevilor ca la exercițiul anterior - dar din culcat dorsal sau din așezat - o minge de tenis trece succesiv printre palmele elevilor și ajunge la ultimul membru, care se ridică și pornește în alergare cu pășire sau sărituri peste picioarele colegilor așezați pe sol, apoi sprintsază, ocolește jalonul cu revenire și trece în așezat sau culcat dorsal în fruntea plutonului, mingea urmează același traseu până când ultimul elev încheie concursul.



Fig.40 Exercițiul 33 – Sărituri peste partenerii dispuși în așezat cu predarea ștafetei

- 34) Elevii sunt dispuși pe 2-4 coloane, fiecare coloană înapoia unui cerc unde sunt așezate 3 mingi de tenis/oină. Capii de coloană culeg o minge, aleargă în linie dreaptă și o așează în alt cerc, aflat la o distanță de 5-10 metri față de primul, se întorc și execută aceeași acțiune pentru mingile rămase, apoi predau ștafeta. Următorul elev execută acțiunile în sens invers, readucând mingile din al doilea cerc în primul. Câștigă echipa care termină prima. Se repetă concursul de 3-4 ori.



Fig.41 Exercițiul 34 – Ștafetă cu mutarea mingilor de tenis dintr-un cerc în altul

- 35) Elevii sunt împărțiți în 2-4 echipe dispuse în coloane paralele, echilibrate numeric și valoric, fiecare cap de coloană fiind plasat înaintea marcajului laturii mari sau mici a terenului de baschet/handbal. La semnal auditiv capii de coloană aleargă rapid spre un jalon aflat la 10-15 metri înaintea lor, îl ocolesc, se întorc și-l prind de braț pe următorul elev din echipă cu care execută același lucru, apoi cei doi se întorc și-l prind pe al treilea cu care ocolesc jalonul, acțiunea continuă până când și ultimul elev este prins de braț și parcurge traseul dus-întors. Câștigă echipa care a finalizat prima traseul. Trebuie acordată atenție ordinii în care sunt plasați elevii în coloană, primii parcurg distanța de mai multe ori decât ultimii, iar capacitatea lor de viteză în regim de rezistență trebuie să fie superioară.



Fig.42 Exercițiul 35 –Alergare sincronizată cu ocolirea jalonului

- 36) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4, prima linie la jumătate de metru înaintea porții de handbal. Se execută alergări cu accelerare progresivă până la centrul terenului, apoi menținerea vitezei maxime până la semicercul de 9 metri și decelerare, cu 2-5 repetări pentru fiecare linie, revenirea pe marginea terenului prin mers combinat cu exerciții de respirație.
- 37) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4, prima linie la jumătate de metru înaintea porții de handbal, fiecare cu câte o minge de oină. Ei pleacă la semnal auditiv în sprint până la centrul terenului, așează mingea pe linia de centru și revin prin deplasare cu spatele și predau ștafeta, cei din a doua linie sprintează și recuperează mingea pe care o predau următoarei linii etc. Se execută sub formă de ștafetă, cu 2-3 repetări.
- 38) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4, cu prima linie la marcajul din dreptul porții de handbal. Pe teren sunt marcate încă 4 linii sau așezate pentru fiecare echipă 4 jaloane, conform figurii/marcajele unui teren de volei. Primii elevi pleacă la semnal auditiv, ating prima linie și revin, apoi la cea de-a doua și revin, apoi la a treia și se întorc, la a patra și revin tot de unde au plecat, cu predarea ștafetei. Pentru clasele mici, distanțele pot fi scăzute. Ștafeta - numită *marele maraton* - solicită manifestarea vitezei în regim de rezistență și coordonare, distanța totală însumată fiind de 90 metri.

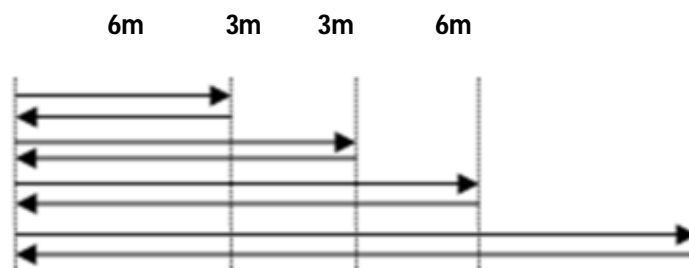


Fig.43 Marele maraton

- 39) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4 și execută sub formă de ștafetă următorul traseu de viteză și agilitate, conform figurii următoare/*micul maraton*, distanțele cumulate fiind de 30 metri.

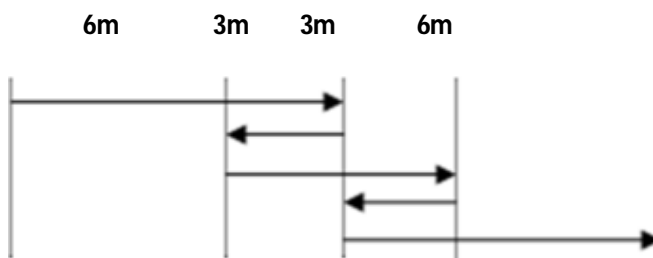


Fig.44 Micul maraton

- 40) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4, prima linie execută sprinturi/accelerări pe 15-20 metri, cu revenire pe margine/pe exteriorul spațiului de lucru. Când o linie a ajuns la jumătatea distanței vor pleca următorii elevi. Se fac 4-8 repetări pentru fiecare linie, cu pauze care asigură refacerea potențialului de efort.
- 41) Elevii sunt dispuși în coloană câte 2 pe lungimea terenului de handbal, intervalele dintre coloane fiind de 5-10 metri, distanța dintre elevi în coloană fiind de 1,5-2 metri. Fiecare elev din coloană primește un număr și are corespondent/pereche în coloana alăturată. Profesorul strigă câte un număr, iar elevii care-l dețin fac schimb rapid de locuri.
- 42) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4. Prima linie de 4 elevi execută sprint/alergare accelerată pe 10 metri, apoi sărituri peste trei mingi medicinale plasate pe direcția de alergare, la o distanță de 2 metri una de cealaltă, întoarcere 180° după ultima săritură și alergare de viteză cu predarea ștafetei. Se repetă concursul de trei ori.
- 43) Elevii sunt dispuși în coloană câte 2 sau câte 4. Prima linie execută rostogolirea/conducerea mingii de handbal pe sol 5 metri, apoi printre 4 jaloane amplasate la 1-2 metri distanță unul față de celălalt, iar la întoarcere dribling cu mâna printre cele 4 jaloane și predarea/pasarea mingii următorului elev din coloană. Se fac 2-4 repetări ale concursului.



Fig.45 Exercițiul 43 – Conducerea mingii pe sol printre jaloane

- 44) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4. Fiecare linie de 4 elevi sprintează pe o distanță de 20-50 metri, primii doi care trec linia de sosire rămân în concurs, ceilalți doi sunt eliminați. Se refac apoi liniile cu elevii rămași până la desemnarea celor mai buni 2 elevi din clasă, care concurează apoi în finală.
- 45) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4, capii de coloană cu vârfurile picioarelor înapoia unei linii trasate pe sol/înapoia liniei de start. La semnal auditiv/sonor aceștia pleacă și accelerează în linie dreaptă 5 metri, apoi execută alergare cu schimbare de direcție printre 4 jaloane distanțate la 2 metri, iar la întoarcere alergare cu spatele printre jaloane și predarea ștafetei următorului elev.
- 46) Elevii sunt dispuși în coloană câte 4, capii de coloană cu vârfurile picioarelor înapoia unei linii trasate pe sol. La semnal auditiv aceștia pleacă și accelerează în linie dreaptă 5 metri, apoi execută ocolirea 360° a 6 jaloane, de fiecare dată schimbând sensul de rotație, pentru a preveni amețeala. La întoarcere se execută alergare printre jaloane cu spatele la direcția de deplasare și predarea ștafetei.
- 47) Elevii sunt dispuși în coloană câte unul pe latura mare a terenului de baschet/handbal. Din mers sau joc de gleznă ei trec - la semnal auditiv - în deplasare rapidă cu pas adăugat până la cealaltă margine laterală, o ating cu vârful unui picior și sprintează înapoi, până la locația inițială. Se fac 2-5 repetări.
- 48) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mare a terenului de handbal. La semnal auditiv execută o săritură înaltă cu genunchii la piept/sus și apoi sprintează până pe latura opusă a terenului. Se fac 3-5 repetări, putând schimba acțiunea care precede sprintul, de exemplu pas săltat, pas sărit, săritură cu extensie, săritură ca mingea, săritură cu genunchii la piept/ sus, căderea/dezechilibrarea corpului spre înainte, execuția unei flotări, genuflexiune etc.
- 49) Elevii sunt dispuși pe 4 coloane, orientate pe diagonalele unui pătrat cu latura de 5-10 metri, capii de coloană sunt plasați înapoia semnelor/jaloanelor care delimitează colțurile pătratului. În centrul pătratului există un cerc care conține un număr de mingi de tenis, egal cu cel al elevilor din clasă. La semnal capii de coloană aleargă pe diagonale până la cerc, iau o minge și se întorc cât mai repede, predând ștafeta următorului din coloană, care face același lucru. Câștigă echipa care a strâns la finalul jocului cele mai multe mingi.



Fig.46 Exercițiul 49 – Deplasarea capilor de coloană la cercul cu mingi

- 50) Elevii sunt împărțiți în 4 echipe egale numeric și echilibrate valoric, cu echipament sau semn distinctiv diferit: de exemplu eșarfe în 4 culori: alb, negru, albastru și roșu. La semnalul profesorului ei se amestecă, alergând aleatoriu pe suprafața terenului. La strigarea unei culori membrii echipei respective aleargă spre profesor și formează un cerc în jurul său, ceilalți elevi încercă să-i prindă înainte de a constitui/forma cercul și să-i scoată astfel din joc. Se fac încercări pentru fiecare culoare, câștigă echipa care are la final cel mai mic număr de jucători prinși.
- 51) Elevii sunt împărțiți în 2 echipe egale numeric și echilibrate valoric, fiecare echipă este scindată în două coloane, plasate față în față, la o distanță de 5-7 metri. Căpitanul fiecărei echipe este capul uneia dintre cele două coloane și execută rostogolirea unei mingi de tenis de câmp sau de oină pe sol, către coloana din față, cu deplasare rapidă la coada coloanei unde a trimis mingea. Acțiunea este reluată și în celălalt sens, până când se face schimbul de membri între cele două coloane. Câștigă echipa care finalizează prima schimburile, fără a omite și rostogolirea mingii către coloana din față.



Fig.47 Exercițiul 51 – Rostogolirea mingii pe sol și deplasare rapidă la coloana dinainte

- 52) Elevii sunt împărțiți în 2 echipe egale numeric și echilibrate valoric, fiecare echipă fiind dispusă în coloană câte unul, la o distanță variabilă unul de celălalt. La semnal vizual ultimul membru al fiecărei echipe sprintează prin exterior și devine cap de coloană, ridicând un braț ca semnal, apoi următorul face același lucru până când capul de coloană inițial ajunge ultimul în formația de lucru. Câștigă echipa care termină cel mai repede.
- 53) Elevii sunt împărțiți în 2 echipe egale numeric și echilibrate valoric, fiecare echipă fiind dispusă în coloană câte unul, pe laturile paralele ale unui pătrat, delimitat de 4 jaloane. La semnalul profesorului cele două coloane pleacă în alergare de viteză în sens trigonometric, doar pe laturile pătratului, fiecare cap de coloană încercând prinderea ultimului elev din echipa adversă, care este eliminat din joc. Câștigă echipa care are cei mai puțini elevi eliminați din mai multe încercări. Capul de coloană se poate schimba prin inversarea sensului de alergare.



Fig.48 Exercițiul 53 – Urmărirea din alergare de viteză pe coloane

- 54) Elevii sunt împărțiți în 2 echipe egale numeric și echilibrate valoric, sub formă de coloană câte unul față în față, la 20 metri distanță una de cealaltă. În dreapta fiecărei echipe este plasat un jalon, la 5 metri de primul elev, iar la jumătatea distanței sunt trei mingi de handbal/fotbal. La semnalul profesorului capii de coloană sprintează, ocolesc jalonul prin exterior, aleargă apoi spre centrul terenului și ridică sus mingile pe care le pot lua în posesie. Numărul de mingi ridicate reprezintă numărul de puncte câștigate de fiecare elev pentru echipa sa. Mingile sunt apoi așezate la loc și pleacă următorii doi elevi, tot la semnalul profesorului. Câștigă echipa care adună cele mai multe puncte.



Fig.49 Exercițiul 54 – Deplasare rapidă și încercarea de ridicare a mingilor de la centru

- 55) Elevii sunt dispuși ca la exercițiul anterior. Se realizează aducerea și așezarea fiecărei mingi luate de la centru într-un cerc așezat la 2 metri de locul unde sunt mingile, spre coloana/echipa proprie. Sistemul de punctaj este același.
- 56) Elevii sunt împărțiți în două echipe care poartă tricouri de culori diferite - verde și albastru - și se deplasează aleatoriu pe suprafața terenului. În centrul terenului de handbal se află desenat/marcat cu jaloane un pătrat cu latura de 1,5-2 metri. La strigarea unei culori de către profesor echipa respectivă aleargă să se salveze în pătrat, ceilalți aleargă să-i prindă. Rolurile se inversează de la o repetare a jocului la alta.



Fig.50 Exercițiul 56 – Evitarea adversarilor și intrarea în pătrat

- 57) Elevii - dispuși în cerc - aleargă ușor în jurul profesorului plasat în centru. Acesta aruncă o minge la verticală/în sus și strigă numele unui elev care o prinde cât mai repede și încearcă să o arunce către elevii din apropiere pentru a-i atinge, ceilalți elevi aleargă cu schimbări de direcție cât mai departe, evitând să fie atinși.
- 58) Elevii - dispuși în cerc - execută alergare ușoară în sală. La semnalul profesorului fiecare elev aleargă mai rapid către o scară fixă și se cațără pe aceasta, astfel încât să nu mai fie cu tălpile în contact cu solul. Ultimul elev rămas pe sol este eliminat la fiecare încercare, până la desemnarea unui câștigător.
- 59) Elevii - dispuși în cerc – execută pase succesive cu o minge de handbal, pe circumferința cercului. Profesorul strigă numele unui elev care este în posesia mingii, acesta o pasează următorului coleg din dreapta sa și alergă apoi prin exteriorul cercului pentru a-și reocupa locul liber, înainte ca mingea pasată de la un elev la altul să ajungă în punctul de plecare. Mingea este pasată doar pe circumferință, fără a fi permisă sărirea/evitarea vreunui elev.





Fig.51 Exercițiul 59 – Pase succesive pe circumferință simultan cu alergarea unui elev prin exteriorul cercului

60) Elevii sunt împărțiți în două echipe egale/două semicercuri cu semn distinctiv/tricouri colorate în verde și albastru. Fiecare membru al unei echipe are repartizat un număr care este deținut și de adversarul său direct din echipa adversă. În centrul cercului se află așezat un jalon sau un alt obiect. Profesorul strigă un număr iar elevii care-l dețin aleargă rapid spre centru, încearcă să intre în posesia obiectului respectiv și să-l aducă propriei echipe, dar fără să fie atinși de adversarul direct. Câștigă echipa care are cele mai multe încercări reușite.



Fig.52 Exercițiul 60 – Încercarea de ridicare a jalonului fără a fi atins de adversar

- 61) Elevii sunt împărțiți echilibrat în două echipe/două cercuri distincte, elevii fiecărui cerc sunt numerotați și așteaptă în poziția stând fanat înaintea. La strigarea unui număr, cei doi elevi care-l dețin se ridică și sprintsază prin exteriorul cercului, în sensul dorit, până când revin în poziția inițială. Cel care și-a ocupat primul locul liber acumulează un punct pentru echipa sa. Câștigă echipa care are mai multe puncte, după ce toți elevii au parcurs traseul.
- 62) Elevii sunt dispuși aleatoriu pe teren și execută alergare ușoară. Profesorul strigă numele unui elev care are performanțe superioare în alergarea de viteză, iar acesta prinde rapid un coleg pe care-l ține de mână și cu care face echipă, aceștia prinzând apoi cu brațele un al treilea elev etc. Toți elevii prinși se alătură echipei și formează un *năvod* ținându-se de brațe, încercând capturarea celorlalți elevi care se feresc. Câștigător este ultimul elev care nu a fost prins în plasă.



Fig.53 Exercițiul 62 – Jocul năvodul

- 63) Un elev este situat în centrul unui pătrat cu latura de 2-3 metri, delimitat la colțuri de jaloane/conuri colorate. La semnal sonor execută deplasare rapidă cu schimbare de direcții pe laturi sau diagonale, după un model stabilit anterior de profesor, atingând de fiecare dată conurile cu palma. Exemple: deplasare pe latura din spate, diagonală, latura din față și apoi pe cealaltă diagonală sau deplasare exclusiv pe toate laturile. Execuțiile sunt cronometrate. Același exercițiu se poate realiza cu ocolirea prin exterior a fiecărui jalon atins sau prin impunerea unor reguli: deplasarea înainte se face cu fața la direcția de alergare, cea înapoi cu spatele la direcția de alergare.
- 64) Elevii sunt dispuși în două-patru echipe/coloane câte unul cu spatele la direcția de alergare. La o distanță de 10-15 metri de fiecare coloană se află câte un cerc de gimnastică în care sunt așezate 3 jaloane. Sub un singur jalon este plasată/ascunsă o minge de tenis/oină. Primii elevi pleacă în alergare de viteză cu spatele, caută mingea prin ridicarea câte unui jalon, o ascund apoi sub un alt jalon și pleacă prin alergare de viteză cu fața la echipă, predau ștabela fără a comunica unde este plasată mingea de oină. Sunt interzise ridicarea mai multor jaloane simultan, întoarcerea capului din coloană pentru a vedea unde este plasată mingea, lăsarea jaloanelor

răsturnate sau în afara cercului. Câștigă echipa care termină prima traseu, cu respectarea regulilor menționate.



Fig.54 Exercițiul 64 – Plasarea mingii sub un jalon și alergare cu predarea ștafetei

65) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul, cu fața la 8-10 cercuri tangente și plasate înaintea fiecărei coloane pe aceeași direcție. La semnal auditiv capii de coloană execută pășire alternativă în fiecare cerc, fără a călca pe marginile acestora, se întorc în sprint și predau ștafeta. Același exercițiu se poate realiza și cu întoarcerea prin sărituri ca mingea în fiecare cerc, sau cu sărituri pe piciorul drept la dus și pe cel stâng la întoarcere. Cu aceeași dispunere a cercurilor se poate realiza deplasarea înainte, călcând cu pingeaua unui picior în cerc și cu cealaltă pingea în exteriorul cercului, la următorul cerc rolurile se inversează.



Fig.55 Exercițiul 65 – Variantă de deplasare prin sărituri pe un picior

- 66) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul cu fața la 10 cercuri tangente, plasate înaintea fiecărei coloane pe aceeași linie, după următoarea dispunere: primele 5 înaintea capului de coloană, apoi spațiu liber de 5-10 metri și dispunerea ultimelor 5. Se execută alergare cu pășirea alternativă prin fiecare cerc, apoi sprint și iar pășire prin cercuri, la întoarcere se execută sărituri ca mingea prin fiecare cerc, sprint, iar sărituri prin cercuri și predarea ștafetei. Exercițiul poate fi realizat și cu deplasare sau sărituri laterale/umărul drept pe direcția de deplasare, iar la întoarcere cu umărul stâng pe direcția de deplasare.
- 67) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul cu fața la 8-10 cercuri plasate dreapta/stânga – în zig-zag – pe direcția de alergare, distanța între cercuri este variabilă în funcție de vârsta elevilor, la clasele mici ele pot fi tangente. Se execută alergare rapidă, sărituri din ghemuit în ghemuit sau sărituri ca mingea în diagonală, revenire cu aceeași tehnică de deplasare și predarea ștafetei.



Fig.56 Exercițiul 67 – Sărituri oblice cu desprindere pe pingea

- 68) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul cu fața la 10-12 cercuri plasate dreapta/stânga – în zig-zag – pe direcția de alergare, distanța între cercuri este mai mare de 0,5 metri pentru clasele mari, atât longitudinal cât și transversal. Se execută trecerea rapidă alternativă prin pășire dreapta-stânga în câte un cerc, prin intermediul pașilor săriți. Același traseu poate fi parcurs prin sărituri din ghemuit în ghemuit.



Fig.57 Exercițiul 68 – Sărituri alternative cu desprindere și aterizare pe un singur picior

69) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul cu fața la 9-12 cercuri plasate pe linia de deplasare după următorul model: un cerc, apoi două cercuri alăturate tangente la primul, iar un cerc tangent la ultimele două etc. Se execută săritură ca mingea/săritură dreaptă cu impulsie pe ambele picioare în primul cerc, apoi desprindere și aterizare în stând depărtat/plan frontal în următoarele două cercuri tangente, iar desprindere și aterizare în stând apropiat în al treilea etc. Același exercițiu se poate executa și prin sărituri ca mingea/pe pingea prin toate cercurile, după schema: înainte, oblic dreapta, lateral stânga, înainte, etc. Tot pe aceeași structură se poate parcurge traseul la dus prin desprinderea pe piciorul drept, iar la întoarcere prin desprinderea pe piciorul stâng.



Fig.58 Exercițiul 69 – Aterizare în stând depărtat în cele două cercuri tangente

70) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul, cu fața la 10-12 cercuri plasate pe linia de deplasare în coloană câte două, tangente pe perechi. Se execută sărituri ca mingea/cu desprindere și aterizare pe pingea pe diagonală, alternativ dintr-un cerc în altul, apoi la ultima pereche se face săritură laterală dintr-un cerc în cel învecinat și se parcurge traseul la întoarcere prin sărituri ca mingea pe diagonalele/cercurile rămase nefolosite la dus. Pe aceeași schemă a deplasării se parcurge traseul la dus prin desprinderi pe piciorul drept, la revenire prin desprinderi pe piciorul stâng.



Fig.59 Exercițiul 70 – Aterizare la săritura executată pe diagonală

71) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul, cu fața la 10-12 cercuri plasate pe linia de deplasare după următorul model: două cercuri tangente/unul înaintea celuilalt, spațiu liber de aproximativ un metru, alte două cercuri tangente/unul înaintea celuilalt, dar plasate lateral/pe altă coloană față de primele, iar spațiu liber, alte două cercuri tangente /unul înaintea celuilalt, dar plasate pe aceeași linie cu primele, la o distanță de un metru etc. Capii de coloană execută sărituri ca mingea/cu impulsie și desprindere pe ambele picioare în primele două cercuri, apoi săritură lungă oblic înainte cu aterizare și sărituri în următoarea pereche de cercuri și tot așa alternativ, până la epuizarea tuturor perechilor. La întoarcere traseul poate fi parcurs prin același stereotip sau prin sărituri pe un singur picior, cu alternarea acestuia la deplasarea oblic înainte/pas sărit.



Fig.60 Exercițiul 71 – Pregătirea săriturii oblic înainte stânga în următoarea pereche de cercuri

72) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul cu fața la 9 cercuri plasate după următorul model: trei triunghiuri de câte trei cercuri tangente între ele, cu spațiu liber 5-10 metri de la un triunghi la altul, primul triunghi de cercuri este plasat înaintea capului de coloană. Se execută săritură și aterizare în stând depărtat/plan frontal în primele două cercuri, apoi desprindere și aterizare în stând în al treilea cerc, sprint/alergare până la următorul triunghi cu reluarea acțiunilor etc. La întoarcere se realizează aceleași acțiuni cu inversarea ordinii săriturilor: prima este în stând, a doua în stând depărtat, apoi sprint/alergare etc. și predarea ștafetei.



Fig.61 Exercițiul 72 – Aterizarea în stând depărtat în primele două cercuri

- 73) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul, fiecare echipă cu fața la diagonala unui pătrat cu latura de 4 metri, delimitat în colțuri de jaloane. La semnal auditiv sau vizual capii de coloană pleacă succesiv pe laturile pătratului, ocolesc jaloanele cu spatele, apoi predau ștafeta. Sunt posibile și alte variante de deplasare: latură, diagonală, latură cu revenire și predarea ștafetei, latură, diagonală, latură opusă, cealaltă diagonală și predarea ștafetei etc.
- 74) Elevii sunt dispuși în două echipe/coloane câte unul, fiecare echipă cu fața la 9-12 jaloane dispuse sub forma literei U, privirea în interiorul literei, distanța dintre jaloane este de 0,5-2 metri, în funcție de vârsta elevilor. Se face concurs cu deplasare rapidă și ocolirea jaloanelor pe laturile literei respective, cu predarea ștafetei.



Fig.62 Exercițiul 74 – Concurs cu ocolirea jaloanelor dispuse sub forma literei U



## Capitolul 2 Sisteme de acțiune pentru dezvoltarea elementelor capacității coordinative

- 1) Elevii sunt dispuși pe 1-6 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane fiind trasată o linie dreaptă sau în zig-zag, cu lungime variabilă. Se execută ștafetă/întrecere cu deplasare pe marcajele respective. Dacă traseul nu este respectat, echipa respectivă primește un punct penalizare pentru fiecare greșeală a membrilor ei.
- 2) Idem formațiile de lucru din exercițiul anterior, dar deplasarea se face cu fiecare picior pe o altă linie, paralelă sau oblică, mai apropiată sau depărtată de cealaltă linie. Idem cu deplasare pe pătrați de lemn, de grosime 10cm x 10 cm. Idem cu oprire și ridicarea unor obiecte de pe sol, fără pierderea echilibrului.
- 3) Idem formațiile de lucru din exercițiul anterior, concurs prin deplasare pe una sau două bănci de gimnastică/partea lată a acestora, sau pe partea îngustă/pentru cei avansați.



Fig.63 Exercițiul 3 – Deplasare în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică

- 4) Idem formațiile de lucru din exercițiul anterior, fiecare echipă are plasate două cercuri de gimnastică, înaintea și înapoia băncii de gimnastică/în axul lung al acesteia/dispusă longitudinal, în primul cerc sunt așezate 2-3 mingi de handbal. Se execută sub formă de întrecere transportul consecutiv al celor 2-3 mingi prin deplasare pe banca de gimnastică, până în cercul îndepărtat, cu predarea ștafetei, următorul elev execută acțiunile în sens invers. Sunt penalizate cu un punct următoarele greșeli: căderea de pe bancă, scăparea mingii, neașezarea acesteia în cerc.



Fig.64 Exercițiul 4 – Transportul mingilor și așezarea lor în cerc

- 5) Realizarea deplasării pe și peste aparate cu înălțime tot mai ridicată și cu suprafață de contact tot mai mică: bănci de gimnastică suprapuse sau sprijinite pe lăzile de gimnastică, ori fixate cu un capăt la scara fixă etc.
- 6) Deplasare pe banca de gimnastică prin rezolvarea unor sarcini suplimentare: sărituri, întoarceri  $90-180-360^0$ , menținerea echilibrului în stând pe un picior, culegerea, transportarea, pasarea sau prinderea diferitelor obiecte, executarea unor mișcări complexe etc.



Fig.65 Exercițiul 6 – Varianta de culegere a jaloanelor de pe bancă

- 7) Deplasare pe banca de gimnastică prin evitarea mingilor de tenis aruncate de colegii plasați lateral. Sunt permise sărituri, balansări și modificări ale poziției segmentelor, opriri și porniri bruște, coborârea centrului de greutate etc.



Fig.66 Exercițiul 7 - Deplasarea pe bancă și evitarea mingilor aruncate de colegi

- 8) Deplasare pe banca de gimnastică prin sărituri realizate la/peste coardă.  
9) Deplasare prin pășire sau sărituri succesive pe bănci de gimnastică dispuse transversal și la distanțe variabile, apoi de pe ultima bancă se poate executa o săritură cu aterizare într-un cerc de gimnastică.



Fig.67 Exercițiul 9 – Deplasare prin pășire pe 2 obstacole

- 10) Elevii sunt dispuși/grupați în 2-4 echipe egale numeric, fiecare echipă cu membrii așezați pe banca de gimnastică, ținând în mâini câte o minge de tenis. La semnal se aruncă mingile în sus/pe verticală, la aproximativ 2 metri înălțime, elevii se ridică rapid în stând pentru a le prinde și se așează iar pe bancă. Câștigă echipa care revine cel mai rapid - cu toți elevii - pe bancă. Idem cu aruncare și prindere, săritură înapoi peste bancă cu întoarcere  $180^0$  și așezare pe bancă, cu orientarea corpului pe cealaltă latură.



Fig.68 Exercițiul 10 – Aruncarea și prinderea mingilor de tenis pe echipe

- 11) Elevii sunt dispuși pe 3-4 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane – la 3-5 metri - fiind amplasată o bancă de gimnastică, primul elev are o minge. La semnal auditiv se realizează așezarea și conducerea/rostogolirea mingii pe bancă cu o mână, până la celălalt capăt al băncii, revenire prin conducerea mingii pe bancă cu același braț, dar cu spatele la direcția de deplasare și predarea ștafetei. Elevul este permanent plasat în lateral față de bancă. Idem cu brațul neîndemânic, sau cu utilizarea celuilalt braț la întoarcere. Scăparea mingii pe sol atrage obligativitatea refacerii traseului pentru elevii respectivi.



Fig.69 Exercițiul 11 – Conducerea mingii cu o mână pe bancă

- 12) Elevii sunt dispuși pe 2-6 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane fiind amplasată o bancă de gimnastică. Se execută deplasare pe banca de gimnastică prin mers pe vârfuri, întoarcere  $180^{\circ}$  la capătul băncii, alergare pe bancă cu menținerea echilibrului și predarea ștafetei.
- 13) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus și întors se execută deplasare cu sprijin pe mâini și picioare/mers cu trunchiul îndoit, apoi se predă ștafeta.



Fig.70 Exercițiul 13 – Deplasare cu sprijin pe palme și picioare

- 14) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută mers pe vârfuri cu o minge de handbal sau minge medicinală ținută în echilibru cu palmele deasupra capului, coborâre la capătul îndepărtat al băncii și întoarcere cu fața la coloana proprie,

rostogolirea mingii transportate pe lângă bancă, până la următorul elev, care preia astfel ștafeta.



Fig.71 Exercițiul 14 – Deplasare cu un obiect ținut cu brațele întinse deasupra capului

- 15) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută deplasare/mers pe vârfuri, la întoarcere deplasare rapidă pe călcâie/ mers pe călcâie, brațele întinse lateral, cu predarea ștafetei.
- 16) Idem formațiile din exercițiul anterior - elevii plasați lateral față de capătul băncii - la dus se execută deplasare/mers sau alergare cu pas adăugat, la întoarcere deplasare cu pas încrucișat și predarea ștafetei.
- 17) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută mers pe suprafața îngustă a băncii, la capăt o întoarcere la  $360^0$ , deplasare/mers înapoi cu spatele și predarea ștafetei.
- 18) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută alergare pe partea lată a băncii, combinată cu sărituri sau cu pășire peste 3 mingi medicinale sau jaloane, la revenire mers pe bancă cu spatele la sensul de deplasare/spre direcția de înaintare și predarea ștafetei.



Fig.72 Exercițiul 18 – Deplasare cu sărituri peste jaloane

- 19) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută mers pe partea îngustă a băncii, cu brațele lateral, ținând pe palme - în echilibru - două mingi de handbal, la capătul băncii întoarcere la  $180^0$ , săritură pe sol și rostogolirea simultană a celor 2 mingi pe lângă laturile băncii, către următorul elev.



Fig.73 Exercițiul 19 – Deplasare cu brațele orientate lateral și ținerea unor obiecte

- 20) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută deplasare/mers sau alergare pe partea îngustă a băncii de gimnastică, săritură într-un cerc plasat pe sol la capătul îndepărtat al băncii, alergare 5 metri cu ocolirea unui jalon, revenire cu alergare cu spatele pe lângă banca de gimnastică și predarea ștafetei.
- 21) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută deplasare/mers pe partea lată a băncii de gimnastică cu ochii închiși, vârful piciorului controlează și

depistează capătul îndepărtat al băncii, întoarcere cu alergare pe bancă/ochii deschiși și predarea ștafetei.

- 22) Idem formațiile din exercițiul anterior, la dus se execută deplasare/sărituri pe un picior pe partea lată a băncii de gimnastică, la întoarcere se schimbă piciorul. Fiecare cădere de pe bancă sau trecere în stând pe ambele picioare se penalizează cu un punct.



Fig.74 Exercițiul 22 - Deplasare pe bancă prin sărituri pe un picior

- 23) Elevii sunt dispuși în 2-6 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane fiind amplasată o bancă de gimnastică, capii de coloană au fiecare o minge de handbal. Se execută întrecere cu deplasare pe banca de gimnastică și conducerea mingii prin dribling cu mâna dreaptă/lovirea mingii se face în sol, pe partea brațului respectiv și întoarcere la capătul îndepărtat al băncii, mingea fiind condusă tot cu același braț înainte de predarea ștafetei.



Fig.75 Exercițiul 23 – Dribling în lateral din deplasare pe bancă



- 24) Idem formațiile din exercițiul anterior, dribling cu un braț la dus, iar întoarcerea se face cu spatele spre direcția de înaintare/direcția de deplasare, driblingul cu același braț. Exercițiul poate fi executat cu întoarcere la capătul băncii și dribling cu brațul neîndemânatic la revenire.
- 25) Idem formațiile din exercițiul anterior, fiecare elev execută pe bancă 4 aruncări ale mingii sus, cu întoarcere  $90^0$  și prindere, combinate cu deplasare, atât la dus, cât și la întoarcere. Fiecare greșeală de dezechilibrare și cădere de pe bancă, ori scăpare a mingii se penalizează cu un punct. Același exercițiu se execută cu întoarceri  $180^0$ .
- 26) Idem formațiile din exercițiul anterior, fiecare elev – plasat pe aceeași latură la dus și întors - execută rostogolirea/conducerea mingii pe bancă cu un braț la dus, apoi cu brațul opus la întoarcere. Fiecare scăpare a mingii de pe bancă este penalizată cu un punct.
- 27) Idem formațiile din exercițiul anterior, fiecare elev – din stând depărtat călare la capătul apropiat al băncii de gimnastică – execută deplasare prin mers și dribling prin împingerea mingii de handbal în bancă cu ambele brațe, sau cu un braț la dus și cu celălalt la întoarcere.



Fig.76 Exercițiul 27 – Împingerea mingii în bancă cu ambele brațe

- 28) Idem formațiile din exercițiul anterior, fiecare elev se deplasează pe banca de gimnastică/partea lată și execută împingerea și prinderea mingii de handbal în bancă, cu două mâini, atât la dus cât și la revenire.
- 29) Elevii sunt dispuși în 2-6 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane fiind amplasată o bancă de gimnastică, ridicată și fixată cu un capăt pe o treaptă a scării fixe. Capii de coloană țin în palme câte o minge medicinală mică, se deplasează pe bancă până la capătul ridicat și fixează mingea în spațiul dintre treapta scării și perete, apoi revin cu spatele și predau ștafeta următorului elev, care o recuperează și o transmite celui de-al treilea elev etc. Căderile de pe bancă sau eșecurile de fixare a mingii sunt penalizate cu un punct.



Fig.77 Exercițiul 29 – Deplasare pe bancă și așezarea mingii medicinale la scara fixă

- 30) Din stând, deplasare prin mers, cu modificarea simultană și identică a poziției brațelor pe fiecare pas: ridicarea brațelor înainte, înapoi, sus, jos, lateral, pe direcții intermediare.
- 31) Din stând, realizarea următoarelor mișcărilor de brațe pe secvențe/timpi: 1 – ridicarea brațelor prin înainte sus/revenire, 2 – ridicarea brațelor prin întinse prin lateral sus/revenire, 3 – ridicarea brațului drept prin înainte/ înapoi/lateral sus și coborârea celui stâng/revenire, 4 – ridicarea brațului stâng/prin înainte/înapoi/lateral sus și coborârea celui drept/revenire.
- 32) Din stând, realizarea următoarelor mișcărilor de brațe pe timpi: 1 – ridicarea brațului drept înainte și a celui stâng înapoi/revenire, 2 - ridicarea brațului stâng înainte și a celui drept înapoi, 3 – ridicarea brațului drept sus/prin înainte/ înapoi/ lateral și a celui stâng în lateral/revenire, 4 – ridicarea brațului stâng/prin înainte/înapoi/ lateral sus și a celui drept în lateral/revenire.
- 33) Din stând, realizarea următoarelor mișcărilor de brațe pe timpi: 1 – ridicarea brațului drept coroană sus deasupra capului și a celui stâng înainte/revenire, 2 – ridicarea brațului stâng coroană sus deasupra capului și a celui drept înainte/revenire, 3 - ridicarea brațului drept coroană sus deasupra capului și a celui stâng lateral/revenire, 4 - ridicarea brațului stâng coroană sus deasupra capului și a celui drept lateral/revenire.
- 34) Din stând, realizarea următoarelor mișcări sincronizate de brațe și picioare: 1 – săritură în stând depărtat în plan frontal/lateral, brațul drept sus, cel stâng înainte/revenire, 2 – săritură în stând depărtat în plan frontal/lateral, brațul stâng sus, cel drept înainte/revenire, 3 - săritură în stând depărtat în plan sagital cu piciorul drept înainte, brațul drept lateral, cel stâng sus/revenire, 4 – săritură în

stând depărtat în plan sagital cu piciorul stâng înainte, brațul stâng lateral, cel drept sus/ revenire.



Fig.78 Exercițiul 34 - Coordonare inter-segmentară / Secvența 2

- 35) Din stând, realizarea următoarelor mișcări sincronizate de brațe și picioare: 1 – ridicarea genunchiului drept/piciorului drept îndoit înainte și atingerea sa cu palma stângă/revenire, 2 – ridicarea genunchiului stâng/piciorului stâng îndoit înainte și atingerea sa cu palma dreaptă/ revenire, 3 – ridicarea călcâiului drept înapoi/piciorului drept îndoit înapoi și atingerea sa cu palma stângă/revenire, 4 – ridicarea călcâiului stâng înapoi/piciorului stâng îndoit înapoi și atingerea sa cu palma dreaptă/revenire.
- 36) Din stând, realizarea următoarelor mișcări pe timpi: 1 – fandare laterală înaltă/joasă spre dreapta cu brațul drept întins în lateral și cel stâng înainte/revenire, 2 – fandare laterală înaltă/joasă spre stânga cu brațul stâng întins în lateral și cu cel drept înainte/revenire, 3 – fandare laterală înaltă/joasă spre dreapta cu brațul drept întins înainte și cu cel stâng în lateral/revenire, 4 – fandare laterală înaltă/ joasă spre stânga cu brațul stâng întins înainte și cu cel drept în lateral/revenire.



Fig.79 Exercițiul 36 - Secvența 3

- 37) Din stând, realizarea următoarelor mișcări de coordonare segmentară, crescând viteza de repetiție: 1 – ridicarea mâinii drepte cu degetele la nas și a mâinii stângi peste cea dreaptă, cu degetele la urechea dreaptă, 2 – ridicarea mâinii stângi cu degetele la nas și a mâinii drepte peste cea stângă, cu degetele la urechea stângă. Greșelile de coordonare întâlnite frecvent sunt: nerespectarea ordinii suprapunerii brațelor – cel care se duce la ureche este obligatoriu mereu peste cel dus la nas, ducerea ambelor palme la urechi sau la nas, ducerea brațului la urechea de aceeași parte.
- 38) Din stând, realizarea unei fandări înainte cu rotarea brațelor în același sens, revenire în stând cu rotarea brațelor înapoi.
- 39) Din stând se execută alergare cu genunchii sus pe loc, cu lovirea alternativă a genunchilor cu ambele palme, la fiecare 3-4 pași. Idem cu lovirea genunchiului cu palma opusă, sau cu bătaia palmelor alternativ înainte și înapoi.
- 40) Din stând depărtat, se execută flexia lentă a genunchilor urmată de săritură rapidă în stând, ridicarea membrului inferior drept/piciorului drept întins înainte și menținere 3 secunde, revenire în stând, ridicarea membrului inferior stâng înainte cu menținere 3 secunde, revenire în stând, trecere în stând ghemuit și apoi în sprijin pe palme în culcat facial/poziția de flotare. Structura se execută la început lent, apoi din ce în ce mai rapid.
- 41) Din stând pe ambele picioare pe vârfuri, se execută rotația progresivă a corpului în jurul axului propriu/întoarcere  $360^{\circ}$ , cu menținerea echilibrului, apoi cu inversarea sensului de rotație. Se fac 2-4 încercări pentru fiecare elev.
- 42) Din stând cu un cerc de gimnastică plasat înainte pe sol, se execută deplasare pe marginea/circumferința cercului, cu viteză redusă, apoi crescând viteza, cu menținerea echilibrului și fără a intra sau a ieși din cerc. Idem prin mers cu spatele la direcția de deplasare.



Fig.80 Exercițiul 42 – Deplasare pe marginea cercului

- 43) Din stând pe un cilindru/trunchi/sul din diferite materiale, se realizează ușoara deplasare spre înainte, prin împingerea/deplasarea cu picioarele a obiectului respectiv și menținerea echilibrului pe acesta.
- 44) Din stând cu fața la perete, cu o minge de baschet la picioare, se încearcă urcarea pe minge și menținerea echilibrului corpului cu așezarea palmelor pe perete, apoi încercări de ridicare a palmelor cu dezechilibrare, urmată de acțiuni de reechilibrare. Se fac 2-4 reprize de 20-30 secunde.



Fig.81 Exercițiul 44 – Menținerea echilibrului pe mingea de baschet

- 45) Din stând cu fața la perete, având câte o minge de baschet înaintea vârfului fiecărui picior, se realizează urcarea cu ambele picioare pe o minge, cu așezarea palmelor pe perete pentru echilibrare, apoi așezarea unui picior pe cealaltă minge, cu revenire în stând pe o singură minge etc.
- 46) Din stând pe piciorul drept, cel stâng întins și apropiat de piciorul drept, se realizează flexia trunchiului pe bazin și coborârea mâinii stângi întinse, cu degetele pe vârful piciorului drept, apoi revenire. Se fac 4-8 execuții, cu menținerea echilibrului, apoi se execută și cu piciorul stâng pe sol.
- 47) Din stând cu brațele lateral/paralel cu solul, se execută simultan ducerea brațelor spre înainte, cu bătaia palmelor înaintea pieptului, contactul dintre palme să fie perfect/suprapunere cât mai exactă, intersecția palmelor se face în planul medio-sagital al corpului. Se execută la început cu frecvență redusă, apoi viteza de repetiție crește, fără a neglija corectitudinea tehnică. Se fac 2-4 serii x 10-20 repetări pentru fiecare elev.
- 48) Din stând, realizarea următoarelor combinații de mișcări, sub formă de întrecere: 2 pași înainte, 2 pași înapoi, 2 pași lateral dreapta, 2 pași lateral stânga, 2 sărituri cu genunchii la piept/sus și aterizare în fândare înainte pe piciorul drept.
- 49) Din stând, realizarea următoarelor combinații de mișcări, sub formă de întrecere: trecere în stând ghemuit, 2 sărituri lateral dreapta, 2 sărituri înainte, 2 sărituri lateral

stânga, 2 sărituri înapoi și trecere în sprijin pe palme și pe vârfurile picioarelor în culcat facial.

- 50) Din poziția stând depărtat, brațul drept înainte cu un cerc susținut la nivelul antebrațului. Se execută învârtirea/rotirea acestuia cu viteză variabilă. Idem pentru membrul superior stâng, apoi și pentru membrele inferioare, fiecare fiind pe rând ridicate cât mai aproape de orizontală.



Fig.82 Exercițiul 50 – Rotirea cercului cu brațul întins

- 51) Din stând, aruncarea mingii de handbal sau de baschet oblic înainte sus, imprimându-i o rotație care să-i permită revenirea către cel care a aruncat-o. Se poate organiza pe perechi, sub formă de întrecere, câte 10 încercări pentru fiecare elev. Idem cu aruncarea unui cerc înainte pe sol, imprimându-i efectul de rotație și revenire la cel care l-a aruncat.
- 52) Din stând, aruncarea unei mingi sus și spre înainte, trecere rapidă în ghemuit, urmată de rostogolirea corpului din ghemuit în ghemuit și prinderea mingii aruncate, înainte ca aceasta să cadă pe sol. Idem cu prinderea mingii prin întoarcere și deplasare rapidă cu spatele la minge, cu recuperarea acesteia. Idem cu aruncarea și prinderea a două mingi.
- 53) Din stând, aruncarea unei mingi sus, trecere în ghemuit și apoi în sprijin pe palme în culcat facial, executarea unei flotări/îndoirea și întinderea brațelor, ridicare în stând și prinderea mingii înainte de a atinge solul.
- 54) Din stând, conducerea unei mingi cu piciorul - liber sau printre jaloane - simultan cu trecerea unei mingi de handbal dintr-o palmă în alta, sau cu alte acțiuni ale brațelor, de exemplu: rotarea lor, ori dribling cu brațul îndemânat, apoi cu cel neîndemânat.



Fig.83 Exercițiul 54 – Conducerea simultană a 2 mingi cu segmente diferite

- 55) Din stând, conducerea a două mingi de fotbal cu picioarele sau a două mingi de handbal/baschet, simultan cu brațe diferite. Se execută 2-3 reprize de 10-30 secunde.
- 56) Din stând cu o minge de handbal în brațul îndemânic, dribling pe loc, concomitent cu acțiunea elevului de a îmbrăca și dezbrăca rapid un tricou doar cu ajutorul celuilalt braț, fără a pierde controlul mingii. Se poate organiza sub formă de întrecere. Idem cu inversarea acțiunii brațelor, sau cu realizarea acțiunilor din deplasare.



Fig.84 Exercițiul 56 - Îmbrăcarea unui tricou cu ajutorul brațului liber

- 57) Din stând cu mai multe mingi de handbal sau tenis plasate la vârfurile picioarelor, cu fața la un jalon/con distanțat la 3-7 metri de elev, aruncări cu brațul îndemânat, până când conul este răsturnat, apoi se execută aceleași acțiuni și brațul neîndemânat. Se fac 2-3 reprize pentru fiecare braț.
- 58) Din stând cu un cerc de gimnastică sprijinit perpendicular pe sol, se imprimă o mișcare de rotație/învârtire a cercului pentru a sta cât mai mult la verticală în punctul respectiv, elevul alergând rapid în jurul său, până când cercul cade pe sol.



Fig.85 Exercițiul 58 – Deplasare în jurul cercului aflat la verticală

- 59) Din stând cu un cerc de gimnastică sprijinit perpendicular pe sol, la vârfurile picioarelor, ridicarea sa cu mâinile și ducerea rapidă peste cap, la nivelul călcâielor, apoi revenire. Idem cu folosirea cercului pe post de coardă de sărit/la vârste mici.
- 60) Din stând cu brațele la spate de mâini apucate și cu un obiect așezat pe cap în echilibru, flexia capului sau îndoirea sa laterală, cu aruncarea obiectului pe diferite traiectorii și prinderea sa rapidă cu o mână sau cu ambele. Se fac 5-10 execuții pentru fiecare elev.
- 61) Din stând cu fața la perete, distanță de 2-5 metri, cu două mingi de tenis/baschet/volei/handbal/fotbal, se execută aruncarea consecutivă a mingilor în perete/cu continuitatea paselor, fiecare minge aruncată revenind la elev prin ricoșeu din sol. Distanța poate fi alternată pentru a crește dificultatea execuțiilor și a solicita precizia mișcărilor.
- 62) Din stând cu fața la perete, distanță de 1 metru, aruncări în perete cu o mână de la umăr sau de la șold și prinderea mingii cu mâna respectivă, sau aruncări cu o mână și prinderea mingii cu cealaltă. Mingea nu are voie să cadă pe sol.



- 63) Din stând pe un picior și cu celălalt sprijinit sau susținut, cu fața la perete - distanță de 1-2 metri – se execută aruncarea mingii de handbal/tenis cu o mână și prinderea cu aceeași mână. Pentru avansați se pot executa aruncările din deplasare/sărituri laterale pe piciorul de sprijin/de bază. Idem cu aruncarea a două mingi simultan cu mâini diferite și prinderea lor.



Fig.86 Exercițiul 63 – Aruncarea și prinderea mingii de tenis cu același braț

- 64) Din stând cu o minge de fotbal înaintea picioarelor, ușoare sărituri alternative cu desprindere de pe un picior și așezarea celuilalt pe minge, frecvența crește, fără a deplasa mingea din zona ei. Se fac 2-4 reprize x 10-15 secunde.
- 65) Din stând depărtat cu o minge de fotbal între picioare, trecerea mingii de la un picior la celălalt, prin ușoare lovituri cu latul, imprimându-i o mișcare de rotație. Se fac 2-4 reprize x 20-30 secunde.
- 66) Din stând, aruncarea unei mingi de fotbal sau baschet sus/la verticală, iar după ce aceasta cade și ricoșează pe verticală se încearcă trimiterea ei în sol prin lovirea cu degetele labei piciorului, de sus în jos, pentru a o determina să sară iar din sol. Se poate organiza sub formă de întrecere, cel care are mai multe repetări reușite consecutiv câștigă. Idem și pentru celălalt picior.
- 67) Din stând cu un obiect - piatră, jalon, minge de oină sau tenis, baston – așezat/susținut în echilibru pe partea anterioară a labei piciorului drept, ridicarea lentă a piciorului respectiv și prinderea obiectului cu ambele mâini, apoi acțiunea se repetă cu prinderea obiectului doar cu mâna dreaptă, respectiv cea stângă. Idem

pentru ridicarea obiectului plasat pe celălalt picior. Se fac 6-9 ridicări ale obiectului cu fiecare membru inferior.



Fig.87 Exercițiul 67 – Ridicarea jalonului cu piciorul și prinderea sa cu mâinile

68) Idem poziția din exercițiul precedent, cu balansarea laterală a piciorului ridicat care ține obiectul, fără ca acesta să cadă pe sol. Idem cu aruncarea obiectului sus și prinderea sa cu palmele.

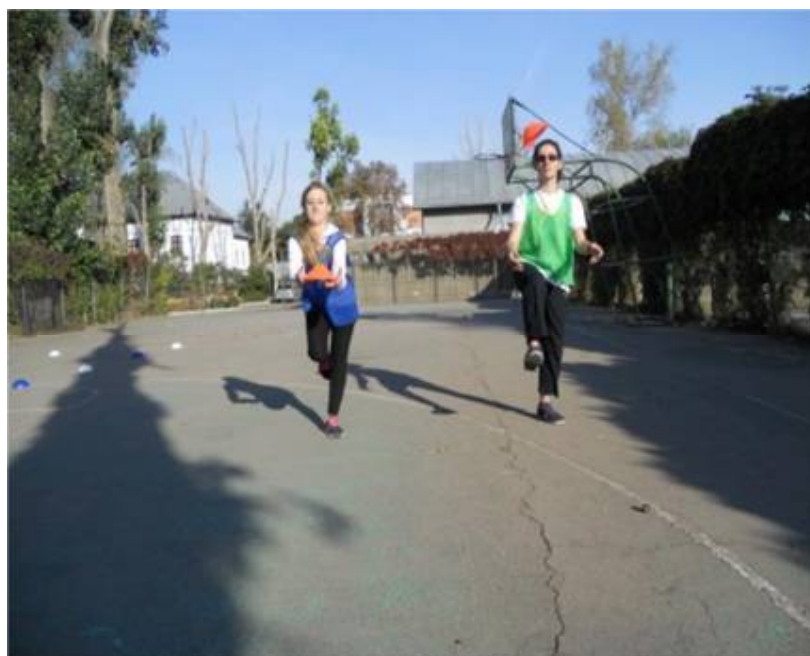


Fig.88 Exercițiul 68 – Aruncarea obiectului cu membrul inferior și prinderea sa cu mâinile

- 69) Din stând cu un baston de gimnastică ținut/suștinut cu brațul îndemânic, aruncarea acestuia pe verticală și prinderea sa cu aceeași mână, apoi acțiunea se reia și cu brațul neîndemânic. Idem cu aruncarea sa pe diferite traiectorii tot mai variate și imprimarea efectului de rotație. Se fac 2-4 reprize de 30 secunde pentru fiecare braț. Același exercițiu se poate realiza cu aruncarea altor obiecte: jaloane sub formă de con, eșarfe, cuburi etc.
- 70) Din poziția stând depărtat, brațele înainte cu un baston de la mijloc apucat cu ambele mâini - se execută mai multe rotații ale sale, cu viteză care crește progresiv/mișcarea fiind similară celor din arte marțiale. Idem cu rotații realizate doar cu mâna dreaptă, respectiv stânga.



Fig.89 Exercițiul 70 – Rotații ale bastonului cu viteză variabilă

- 71) Din culcat dorsal sau din așezat pe bancă - cu un baston de gimnastică ținut la verticală, în echilibru, pe palma membrului superior îndemânic – ridicare rapidă în stând, cu menținerea bastonului la verticală. Idem și pentru celălalt braț. Se fac 3-5 încercări pentru fiecare braț.



Fig.90 Exercițiul 71 - Ridicare în stând cu menținerea bastonului pe palmă în echilibru

- 72) Din așezat așezat ghemuit încrucișat/șezând turcește, cu o minge de baschet sau handbal la vârful picioarelor, deplasarea acesteia circular, cu ajutorul brațelor, care o rostogolesc progresiv pe fiecare latură a corpului, schimbul fiind realizat înapoi a șezutei/rostogolirea mingii circular în jurul corpului. Se fac 2 execuții cu plecarea mingii pe partea dreaptă, apoi 2 cu plecare pe partea stângă.
- 73) Din sprijin pe palme în culcat facial cu o minge de baschet plasată pe sol la nivelul pieptului, deplasare pe brațe spre înainte până când mingea ajunge la glezne/rulare pe minge și invers, deplasare înapoi până când mingea revine sub piept. Se fac 2-4 execuții legate pentru fiecare elev, fără ca mingea să plece de sub corp.
- 74) Din culcat lateral dreapta, mâna stângă ține o minge de handbal/tenis/volei pe care o aruncă la verticală, trecere rapidă în culcat lateral stânga și prinderea mingii cu mâna dreaptă. Se fac 1-3 reprize a câte 10 aruncări.
- 75) Din stând cu un baston de gimnastică ținut la orizontală pe partea superioară/anterioară a labei piciorului, ridicarea piciorului cu aruncarea bastonului sus, întoarcerea corpului  $180^0$  și prinderea bastonului cu ambele mâini, doar cu mâna îndemânatică sau neîndemânatică. Se fac 2-3 reprize a 5-10 încercări. Idem cu aruncarea unei mingi sau a altor obiecte.
- 76) Din poziția stând, brațul drept înainte susține în palmă un baston la verticală, se execută deplasare/mers pe diferite direcții cu menținerea bastonului în echilibru, până când acesta cade. Se execută apoi și cu ținerea bastonului pe cealaltă palmă. Pentru nivel avansat se poate încerca deplasarea printre jaloane sau deplasarea cu spatele etc.



Fig.91 Exercițiul 76 – Deplasare printre jaloane cu bastonul ținut în echilibru

- 77) Din stând cu o minge de handbal sau baschet la vârful picioarelor, se realizează flexia trunchiului pe bazin, genunchii rămân întinși, iar palmele ridică mingea și o rulează progresiv pe picioare, gambe, coapse, abdomen, trunchi, ridicând-o la final

deasupra capului. Exercițiul se repetă de 3 ori, după fiecare execuție corpul cu mingea ținută sus realizează o rotație completă în jurul propriului ax.

- 78) Din stând se execută sărituri la coardă prin diferite variante: cu picioarele încrucișate, depărtate în plan frontal sau sagital, pe un singur picior, din deplasare, cu încrucișarea brațelor, pe ritm muzical, cu alternarea piciorului întins înainte etc.



Fig.92 Exercițiul 78 – Sărituri la coardă cu picioarele încrucișate

- 79) Din stând - între două jaloane distanțate lateral la 2-4 metri unul de celălalt - se execută ocolirea alternativă a acestora doar cu spatele, traiectoria descrisă fiind a cifrei 8. Nu este permisă atingerea jaloanelor. Se fac 5-10 cicluri complete. Idem prin ocolirea doar cu fața la jalon.

- 80) Din stând pe o bancă de gimnastică, cu spatele la o a doua bancă de gimnastică plasată paralel cu prima bancă și la o distanță variabilă, săritură cu întoarcere 180° și aterizare pe a doua bancă, apoi acțiunea se repetă în sens invers. Pentru vârste mai mici exercițiul se poate executa pe două capace de ladă.



Fig.93 Exercițiul 80 – Faza de aterizare pe a doua bancă de gimnastică

- 81) Din stând cu un obiect ținut pe cap/carte de exemplu, deplasare pe diferite direcții, cu menținerea obiectului în echilibru. Se poate organiza sub formă de întrecere.



Fig.94 Exercițiul 81 – Ștafetă cu menținerea unei cărți pe cap

- 82) Din stând cu coatele îndoite/brațele îndoite în unghi drept în sus și cu două mingi de tenis ținute fiecare pe câte o palmă, se execută aruncarea mingilor de pe o palmă spre cealaltă, cu prinderea lor, la început cu viteză redusă apoi cu viteză crescută. Pentru cei avansați se poate încerca jonglarea cu 3 mingi simultan.
- 83) Din stând cu brațele înainte și cu o minge de tenis în mâna dreaptă, eliberarea mingii și prinderea ei rapidă cu mâna dreaptă, apoi eliberarea cu dreapta și prinderea cu mâna stângă. Idem cu mingea ținută în mâna stângă. Se fac 2-4 reprize x 5-10 repetări pentru fiecare mână.
- 84) Din stând cu o minge de tenis în mâna stângă, coborârea brațului stâng jos și prin spatele corpului/înapoia bazinului, cu aruncarea mingii în lateral dreapta și prinderea ei cu mâna dreaptă. Idem cu inversarea acțiunii brațelor. Se fac 2-3 serii pentru fiecare braț x 8-10 repetări.



Fig.95 Exercițiul 84 – Prinderea mingii aruncată înapoi și în lateral stânga

- 85) Din stând având 2-3 baloane de culori diferite, aruncarea lor la verticală și apoi menținerea lor în aer cât mai mult timp, lovind obligatoriu succesiv baloane de culori diferite. Dacă este lovit consecutiv un balon de aceeași culoare, atunci exercițiul se reia.
- 86) Din stând având la vârful unui picior o coardă/sfoară întinsă, se calcă cu toată talpa capătul corzii, rămânând în stând pe un picior. Se execută răsucirea corpului în jurul axului propriu pe piciorul aflat pe sol, cu menținerea echilibrului, rulând coarda în cercuri concentrice/gen șarpe încolăcit sau rolă, până la epuizarea lungimii acesteia. Idem și pentru celălalt membru inferior.



Fig.96 Exercițiul 86 – Rularea corzii prin răsucirea corpului în jurul axului propriu

- 87) Din stând cu o minge medicinală mare plasată înaintea și cu alta plasată înapoi, săritură cu depărtarea picioarelor în plan sagital și trecere cu contactul tălpilor pe cele două mingi, în echilibru stabil, apoi săritură cu inversarea poziției picioarelor pe mingi. Se execută 5-6 sărituri succesive cu reechilibrare. Idem cu alternarea săriturilor pe două bănci de gimnastică dispuse paralel, corpul executantului fiind plasat la jumătatea distanței dintre acestea.



Fig.97 Exercițiul 87 – Săritură pe mingi medicinale cu menținerea echilibrului

- 88) Din stând cu o minge de fotbal/baschet în brațe, se eliberează mingea care atinge solul înaintea piciorul drept, cu ridicarea rapidă a acestuia de pe sol și trecerea sa spre exterior, peste mingea care ricoșează din sol, fără a exista contact cu aceasta. Se fac 5-15 încercări pentru fiecare picior, cu 2-4 reprize.
- 89) Din stând cu brațele îndoite și mâinile pe umeri, se execută abducția/depărtarea laterală a membrului inferior drept, simultan cu flexia genunchiului stâng și ridicarea membrului superior stâng în lateral. Se fac 3-5 repetări cu menținerea echilibrului corpului, apoi se inversează acțiunea membrilor superioare și inferioare.
- 90) Din stând pe un picior, cu celălalt membru inferior ridicat de la sol și flexat la  $90^{\circ}$  din articulația genunchiului, palmele încrucișate la nivelul pieptului, se menține poziția de echilibru static 30 secunde, cu oscilații cât mai reduse în plan frontal/testul unipodal. Se poate executa sub formă de concurs cronometrat, cu varianta în care laba piciorului ridicat este fixată în spațiul popliteu/înapoia genunchiului membrului inferior de sprijin, brațele lateral pentru echilibrare, ochii închiși. Se testează întâi cu piciorul drept pe sol, apoi cu cel stâng.



Fig.98 Exercițiul 90 – Variantă de menținere a echilibrului static



- 91) Din stând depărtat cu brațele sus, se execută ridicarea pe vârfuri, șezuta este orientată spre înapoi și trunchiul flexat înainte, brațele întinse înainte, corpul trece în sprijin pe vârfurile picioarelor. Se menține poziția de echilibru static 5-15 secunde.



Fig.99 Exercițiul 91 – Menținerea echilibrului pe vârfurile picioarelor

- 92) Din stând pe un picior și cu celălalt susținut îndoit înainte, se realizează 3-4 semi-genuflexiuni cu brațele întinse înainte și menținerea echilibrului, apoi se execută și pe celălalt picior. Idem cu ridicarea unui membru inferior înapoi sau înainte/plan sagital, cu ridicarea pe vârful unui singur picior, sau cu depărtarea laterală/plan frontal a unui membru inferior. Pentru avansați se pot executa mișcările cu ochii închiși, cu menținerea poziției 5 secunde la final.



Fig.100 Exercițiul 92 – Semi-genuflexiuni pe un picior cu brațele întinse înainte

- 93) Din stând pe un picior cu genunchiul ușor flexat, se execută flexia trunchiului pe bazin și ridicarea celuilalt membru inferior întins înapoi, astfel încât acestea sunt

paralele cu solul, iar membrul superior de partea piciorului ridicat este întins în jos la verticală, cu palma aproape de sol. Se fac 3-5 execuții cu menținerea echilibrului, apoi se schimbă piciorul de sprijin.

- 94) Din stând pe un picior cu genunchiul flexat, se realizează așezarea gambei opuse pe genunchiul membrului inferior de sprijin, palmele sunt încrucișate la nivelul pieptului. Se menține echilibrul static 10-15 secunde, apoi se schimbă piciorul de sprijin.



Fig.101 Exercițiul 94 – Menținerea echilibrului static

- 95) Din stând pe un picior în centrul unui pătrat cu latura de 50-60 centimetri, delimitat de 4 conuri sau jaloane, se execută aplecarea/ îndoirea trunchiului către fiecare obiect, ridicarea și apoi așezarea acestuia la loc cu o singură mână, menținând echilibrul corpului. Sunt permise mișcări de echilibrare, fără a trece în stând pe ambele picioare sau a modifica poziția piciorului de sprijin pe sol. Distanța dintre obiecte este stabilită în funcție de vârsta elevilor. Idem și cu celălalt picior pe sol.



Fig.102 Exercițiul 95 – Ridicarea și așezarea jaloanelor cu menținerea echilibrului

- 96) Din stând în centrul unui pătrat cu latura de un metru, delimitat de 4 semne/jaloane pe sol, se execută pas pe o diagonală cu piciorul drept înainte, care ajunge așezat pe semn, stângul rămâne flexat din genunchi și ridicat cu vârful deasupra solului, apoi se duce piciorul stâng înapoi, pe aceeași diagonală și ajunge pe semnul din colțul opus, iar cel drept este ridicat deasupra solului. Se fac 6-10 repetări consecutive pe fiecare diagonală, cu menținerea echilibrului. Lungimea laturilor poate fi mărită sau micșorată, în funcție de colectivele cu care se lucrează.
- 97) Din stând având amplasate - înainte, înapoi, lateral dreapta și lateral stânga - 4 jaloane sau mingi la distanță egală față de executant, se execută ridicarea unui membru inferior cu vârful întins și atingerea succesivă a celor 4 jaloane/cercuri, menținând corpul în echilibru pe piciorul de sprijin, al cărui genunchi poate fi ușor flexat. Idem cu schimbarea piciorului de sprijin.



Fig.103 Exercițiul 97 – Secvență cu atingerea jalonului plasat înapoi

- 98) Din stând cu palmele pe șolduri, având ca punct de reper un jalon plasat oblic înainte dreapta, la aproximativ 50 centimetri de vârful picioarelor, se execută 4 sărituri pe un picior: înainte, lateral dreapta, înapoi, lateral stânga, astfel încât să se parcurgă perimetrul unui pătrat. Idem cu sărituri schimbând sensul de parcurgere a laturilor sau cu desprindere pe celălalt picior.
- 99) Din stând cu fața la mai multe cutii de carton sau pungi de hârtie – dispuse în coloană la distanțe variabile și adaptate ca dimensiune nivelului de dezvoltare fizică a elevilor – se execută deplasare cu pașirea în aceste obiecte, fără a le deforma sau răsturna și menținând stabil echilibrul corpului.
- 100) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând, la centrul terenului sau pe marcajul lateral al terenului de handbal/baschet, interval de cel puțin un metru, fiecare cu câte o minge de handbal în mâini. Se execută pe ritm muzical sau la numărătoare - timp de 30-90 secunde - următoarele acțiuni combinate: trimiterea mingii în sol cu ambele mâini și recuperarea ei, trimiterea mingii în sol și recuperarea ei cu aceeași mână, trimiterea mingii în sol cu o mână și recuperarea ei cu cealaltă.

- 101) Idem dispunerea elevilor din exercițiul anterior, se execută următoarele combinații de mișcări, utilizând mingea de handbal: 1 - trecerea alternativă a mingii dintr-o mână în cealaltă, ridicând câte un membru inferior flexat din genunchi, mingea trecând înapoia genunchiului, 2 – trecerea mingii - ținută cu ambele palme înaintea pieptului – cu o singură mână înapoia zonei lombare, unde cealaltă mână o preia și o aduce iar înaintea pieptului, de unde acțiunea se reia în același sens, 3 – idem acțiunea de la punctul 2, dar mingea este trecută cu o mână înapoia ceafei, apoi preluată de cealaltă mână și readusă înaintea pieptului. Se repetă fiecare structură de 6-10 ori.



Fig.104 Exercițiul 101- Secvența 1/Trecerea mingii pe sub genunchi

- 102) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând, pe o latură a terenului de handbal, interval de cel puțin un metru, fiecare cu o minge de baschet în mână, la picioare având o minge de fotbal. Se execută aruncări succesive cu două mâini ale mingii de baschet în cea de fotbal, astfel încât mingea de fotbal să fie deplasată cât mai rapid pe cealaltă latură a terenului. Câștigă elevul care finalizează primul, cu păstrarea culoarului propriu de deplasare.
- 103) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând, pe o latură a terenului de handbal, interval de cel puțin un metru, fiecare cu câte o minge de tenis/handbal în mână și cu piatră sau castană așezată pe sol, la vârful picioarelor. Elevii aruncă la verticală mingea cât mai sus, ridică piatra/castana și aleargă înainte să o așeze pe sol cât mai departe, întorcându-se și prinzând mingea înainte ca ea să cadă pe sol. Se acordă mai multe încercări, desemnând de fiecare dată câștigătorul. Nu este permisă aruncarea pietrei/castanei.
- 104) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând, pe o latură a terenului de handbal/baschet, interval de cel puțin un metru, fiecare cu câte o minge de tenis în mâna îndemânică și una de handbal/volei în cealaltă. Se aruncă mingea de handbal/volei la verticală și ușor spre înainte/aproximativ 2-3 metri deasupra

capului și se încearcă imediat lovirea ei, prin aruncarea mingii de tenis. Se fac 10 execuții, apoi se încearcă și lovirea prin aruncarea cu brațul neîndemânic. Câștigă elevul care are cele mai multe reușite.



Fig.105 Exercițiul 104 – Aruncarea în mingea de handbal/țintă mobilă

- 105) Elevii sunt împărțiți în 5-6 grupe dispuse în linie, pe terenul de handbal, fiecare elev cu o minge de tenis în mână. Un elev este plasat înaintea fiecărei linii și în lateral, la o distanță de 3-7 metri, cu o minge de volei pe care o aruncă în aer paralel cu linia de elevi, aceștia aruncând imediat mingile de tenis pentru a o lovi. Se fac mai multe încercări, fiecare elev din grupă va trece la aruncarea mingii de volei. Se execută apoi aruncările și cu brațul neîndemânic. Pentru clasele mici se poate înlocui mingea de volei cu un balon.
- 106) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând, pe o latură a terenului de handbal, fiecare cu o minge de tenis. Pe centrul terenului se deplasează cu schimbări de direcție un coleg, care poartă o saltea pentru protecție, orientată spre linia elevilor cu mingi. Elevii aruncă mingea deținută, atunci când consideră că au cele mai mari șanse de a-și atinge ținta. Cei care reușesc primesc un punct. Se fac 3-5 reprize de aruncare pentru desemnarea câștigătorului.
- 107) Elevii sunt dispuși în linie pe două rânduri, față în față, de o parte și de alta a liniei de centru a terenului de baschet/handbal, distanța între linii fiind variabilă. Elevii uneia dintre linii au fiecare câte o minge de tenis. Profesorul rostogolește pe linia de centru un cerc de gimnastică, elevii cu mingi le aruncă pe rând, când cercul ajunge în dreptul lor, încercând trimiterea mingii prin cerc. Se contabilizează reușitele și aruncă apoi cealaltă echipă.



Fig.106 Exercițiul 107 - Aruncarea mingilor de tenis prin cerc

- 108) Idem cu plasarea elevilor ca în exercițiul anterior, la centrul terenului este amplasat un coș cu diametrul de 30-50 cm și cu înălțimea de 40-100 centimetri. Elevii unei echipe aruncă fiecare mingea deținută la coș, fără a o mai recupera, reușitele sunt apoi numărate și echipa cealaltă execută aruncările. Câștigă echipa care are cele mai multe victorii din 5 partide.
- 109) Elevii sunt împărțiți în două echipe egale numeric, dispuse în coloană câte unul pe jumătatea terenului de handbal și cu un căpitan pentru fiecare. Profesorul comunică o cifră sau o literă, iar elevii coordonați de căpitan trebuie să se dispună în terenul propriu sub forma cerută, cât mai repede. Se acordă mai multe încercări, schimbând mereu sarcina care trebuie realizată.



Fig.107 Exercițiul 109 – Dispunerea celor două echipe sub forma cifrei 4

- 110) Elevii sunt împărțiți în două echipe egale numeric și cu semn distinctiv/culori diferite, împrăștiați aleatoriu pe suprafața terenului, fiecare elev având o minge de tenis/handbal. Fiecare elev execută dribling cu o mână, deplasându-se pe teren și încercând în același timp să scoată/prindă mingea de la adversarii celeilalte echipe, aceasta fiind aruncată apoi într-o poartă stabilită anterior pentru fiecare echipă. Elevii care au pierdut mingea sunt eliminați din joc. Câștigă echipa care a adunat cel mai mare număr de mingi de la adversari.
- 111) Elevii sunt dispuși în 2 echipe, fiecare pe câte o jumătate de sală, fileul de volei este ridicat la o înălțime variabilă, fiecare echipă primește un număr egal de mingi, de exemplu 5. Toți elevii se pot deplasa doar prin sărituri din ghemuit în ghemuit și încep să arunce mingile proprii peste fileu în terenul adversarilor, returnând cât mai rapid mingile primite de la aceștia. Câștigă echipa care la un moment dat nu mai are mingi în propria jumătate. Idem cu deplasări realizate prin sărituri pe un singur picior, cu prinderea și aruncarea mingii cu brațul neîndemânic, ori cu aruncarea mingii din culcat facial etc.
- 112) Elevii sunt dispuși în 2 echipe, fiecare pe câte o jumătate de sală/teren de handbal, înapoia liniei de 9 metri, pe linia de centru fiind amplasată o bancă de gimnastică pe care sunt așezate mai multe sticle umplute cu nisip sau jaloane/conuri. Fiecare echipă primește un număr egal de mingi de tenis sau de oină și le aruncă la semnal în obiectele de pe bancă, răsturnând cât mai multe în terenul advers. Este permisă recuperarea și utilizarea mingilor venite de la adversari.



Fig.108 Exercițiul 112 - Aruncarea mingilor de tenis la țintă

- 113) Elevii sunt dispuși în 4 echipe, câte două adversare pe jumătatea terenului de handbal, cu porți formate din jaloane, plasate pe marcajele/liniile laterale. Se joacă fotbal cu mingea de rugby timp de 5-7 minute, echipele care câștigă joacă finala mare, cele care pierd joacă finala mică. Idem cu utilizarea unei mingi de tenis.
- 114) Idem cu dispunerea elevilor ca la exercițiul anterior, la centrul terenului fiind așezată o minge de baschet. Elevii ambelor echipe aruncă timp de 1 minut mingile proprii și pe cele venite de la adversari, încercând trimiterea mingii de baschet în

terenul advers. Se fac 3-5 reprize, cu stabilirea câștigătorilor după fiecare rundă. Idem cu rostogolirea succesivă a trei mingi de baschet pe marcajul centrului terenului.

- 115) Elevii sunt dispuși în două coloane, fiecare pe centrul terenului, înaintea unei porți de handbal, la linia semicercului de 6 metri/clasele mici și de 9 metri/clasele mari. La colțurile de sus ale porților/vinclu sunt suspendate două obiecte/mingi, bucăți de placaj, jaloane. Fiecare jucător al unei echipe are dreptul la 2 aruncări cu mingea de handbal, încercând atingerea obiectelor respective, fiecare reușită aducând un punct echipei respective. Câștigă echipa care a acumulat mai multe puncte. Idem și pentru șuturi la poartă cu mingea de fotbal.
- 116) Elevii sunt dispuși în echipe/ 2 coloane câte unul, echilibrate numeric și cu număr par de elevi, fiecare elev din coloană are atribuit numărul 1 sau 2. Înaintea fiecărei coloane se află plasat - la o distanță de 5-10 metri – câte un cerc de gimnastică, care are la interior un număr de mingi de tenis, egal cu jumătatea numărului de elevi din fiecare coloană. La semnal auditiv, numerele 1 din fiecare coloană aleargă rapid până la cercul propriu, iau fiecare câte o minge și se întorc, predând-o elevilor cu numărul 2. Aceștia aleargă și așează la loc mingile în cerc, revenind rapid în formație. Câștigă echipa care rezolvă corect schimbul de mingi și reface prima formația inițială.
- 117) Elevii sunt dispuși în 2-4 coloane câte unul, pe marginea laterală a terenului de baschet/ handbal, fiecare coloană având amplasate înainte 3 jaloane/ conuri înalte, distanțate la 2 metri unul de celălalt, pe fiecare con se află așezată câte o minge de tenis sau de oină. Capii de coloană aleargă printre jaloane, la fiecare oprindu-se și lovind ușor mingea de tenis cu piciorul pentru a cădea pe sol, iar la revenire așează mingile pe jaloane și predau ștafeta. Nu sunt permise mutarea sau dărâmarea jaloanelor, elevul care comite aceste greșeli la va repune pe poziția lor inițială. Idem prin lovirea mingilor cu celălalt picior.



Fig.109 Exercițiul 117 – Doborârea mingilor de pe jaloane cu vârful piciorului



- 118) Elevii sunt dispuși în 4 coloane de câte 6 elevi, pe tușa laterală a terenului de handbal. Înaintea coloanei sunt amplasate 6 jaloane distanțate la un metru unul de celălalt, la capătul ultimului jalon fiind cartoane amestecate, cu scrisul în jos și numerotate de la 1 la 6. Primii elevi pleacă cu ocolirea jaloanelor, caută cartonul cu numărul 1, revin prin alergare cu spatele și-l așează la întoarcere pe linia de start, predând ștafeta. Următorul elev caută numărul 2 etc., până când sunt aduse toate cartoanele numerotate și așezate în ordine crescătoare. Câștigă echipa care termină prima și aduce toate cartoanele în ordinea impusă.
- 119) Elevii sunt dispuși în 4 coloane câte unul - echilibrate numeric și valoric - pe marginea laterală a terenului de handbal, fiecare coloană având amplasată înainte pe sol o coardă/sfoară de aproximativ 3 metri lungime, ținută la capete de doi elevi. Capii de coloană pleacă la semnal auditiv și încearcă să treacă peste coarda întinsă și deplasată pe sol de elevii care o țin de capete, fără a călca pe aceasta. Toți elevii pleacă doar la semnalul profesorului, cei care trec peste coardă - fără să fie atinși - aduc un punct echipei lor.
- 120) Elevii sunt dispuși în 1-4 coloane câte unul, fiecare coloană având amplasate înainte 4-6 cercuri de gimnastică, pe aceeași linie și tangente între ele. Primii elevi ajung la primul cerc, se deplasează sub formă de semicerc pe marginea sa din dreapta, fără a călca în afara sau în interiorul acestuia, din zona de contact cu următorul cerc se deplasează pe marginea din stânga a acestuia, acțiunea reluându-se alternativ până la epuizarea cercurilor. La întoarcere se execută alergare prin cercuri, fără călcarea marginilor și predarea ștafetei.



Fig.110 Exercițiul 120 – Exemplificarea poziționării alternative pentru parcurgerea traseului

- 121) Elevii sunt dispuși în 2-4 coloane câte unul, perpendiculare pe latura mare a terenului de handbal, fiecare coloană având amplasate înainte 4 obstacole/jaloane de înălțime variabilă, distanțate la 3 metri unul de celălalt. Capii de coloană aleargă și fac sărituri peste jaloane, cu desprindere și aterizare pe ambele picioare, ating cealaltă linie laterală, se întorc apoi cu alergare șerpuită printre jaloane și predau ștafeta.

- 122) Idem cu dispunerea elevilor și jaloanelor din exercițiul precedent, dar jaloanele/obstacolele așezate au înălțimi care cresc progresiv: 20 centimetri, 30 centimetri, 40 centimetri, 50 centimetri. Se execută sărituri peste jaloane cu desprindere și aterizare pe ambele picioare la dus, iar la întoarcere sărituri cu desprindere și aterizare pe un singur picior. Idem cu dispunerea jaloanelor în ordine descrescătoare a înălțimii.
- 123) Idem cu dispunerea elevilor și jaloanelor din exercițiul precedent, săriturile și deplasarea la jaloanele 1 și 3 se fac cu spatele la direcția de deplasare, pentru jaloanele 2 și 4 se realizează cu fața la direcția de deplasare. La întoarcere se face trecerea peste obstacole prin pași săriți sau prin sărituri cu genunchii la piept.
- 124) Idem cu dispunerea elevilor și jaloanelor din exercițiul precedent, deplasarea până la primul jalon se face cu fața la direcția de alergare, jalonul este trecut prin săritură cu întoarcerea corpului la 90° spre stânga, apoi deplasarea până la jalonul 2 se face cu pas adăugat, trecerea sa prin săritură cu întoarcerea corpului la 90° spre dreapta, alergare cu fața până la jalonul 3, acțiunile fiind de aici similare celor de la primele două jaloane. Întoarcerea se face prin deplasare cu pas încrucișat alternativ printre jaloane și predarea ștafetei.
- 125) Idem cu dispunerea elevilor și jaloanelor din exercițiul precedent, primul elev din fiecare coloană ține o minge de handbal/baschet, aleargă până la primul jalon, o aruncă oblic înainte, sare peste obstacol și recuperează mingea înaintea ca aceasta să atingă solul, acțiunile fiind repetate la fiecare jalon. Revenirea se face cu dribling cu brațul îndemânatic printre jaloane și predarea ștafetei. Idem și cu revenirea prin dribling cu brațul neîndemânatic.



Fig.111 Exercițiul 125 – Aruncarea și prinderea mingii din săritură peste jalon

- 126) Idem cu dispunerea elevilor și jaloanelor din exercițiul precedent, săriturile peste obstacole la dus se fac cu desprindere pe piciorul drept și aterizare pe stângul, la întoarcere prin desprindere pe stângul și aterizare pe piciorul drept. Este importantă reglarea pașilor, pentru a respecta regulile impuse.

- 127) Idem cu dispunerea elevilor ca în exercițiul precedent, dar cele 4 jaloane sunt dispuse în zig-zag. Între jaloane se face alergare accelerată, trecerea jaloanelor se face prin sărituri din stând lateral față de acestea, cu desprindere și aterizare pe ambele picioare, iar la întoarcere prin alergare cu spatele printre jaloane și predarea ștafetei.
- 128) Elevii sunt dispuși în echipe echilibrate/2-4 coloane câte unul, perpendiculare pe marginea laterală a terenului de baschet/handbal, fiecare coloană având plasate înaintea pe sol 10-15 jaloane, dispuse aleatoriu, la distanțe variabile unul de celălalt/30-100 centimetri. Capii de coloană execută sărituri ca mingea consecutive în dreptul jaloanelor pe semne, respectând ordinea amplasării, sprintează înapoi de la ultimul semn și predau ștafeta. Idem cu culegerea unor obiecte plasate pe semne și predarea lor, următorul elev trebuie să la așeze pe pozițiile inițiale.



Fig.112 Exercițiul 128 - Deplasare prin sărituri ca mingea în dreptul fiecărui jalon

- 129) Idem cu dispunerea elevilor și a marcajelor ca la exercițiul anterior, deplasarea la dus se face prin sărituri ca mingea cu rotația succesivă a corpului  $90^{\circ}$  în jurul axei proprii de la un marcaj la altul, iar revenirea tot cu rotația corpului, dar în sens invers. Idem cu rotația alternativă a corpului dreapta-stânga, de la un semn la altul.
- 130) Idem cu dispunerea elevilor și a marcajelor ca la exercițiul anterior, deplasarea la dus se face prin sărituri succesive cu desprindere și aterizare pe piciorul drept, la revenire se parcurge traseul în sens invers, cu desprinderi succesive pe piciorul stâng și predarea ștafetei.
- 131) Idem cu dispunerea elevilor și a marcajelor ca la exercițiul anterior, deplasarea se face prin sărituri rapide cu desprindere pe piciorul drept pe un marcaj și aterizare pe piciorul stâng pe următorul marcaj, călcând succesiv în apropierea jaloanelor, prin alternarea picioarelor care iau contact cu solul. Revenirea se face prin același procedeu de deplasare, în ordinea inversă a jaloanelor.
- 132) Idem cu dispunerea elevilor și a marcajelor/jaloanelor ca la exercițiul anterior, se execută aceeași variantă de deplasare la dus, dar la revenire deplasarea se face cu spatele la direcția de deplasare.

- 133) Elevii sunt dispuși în 2 echipe/coloane, membrii fiecărei echipe fiind pe perechi, față în față. Fiecare pereche are brațele întinse înainte, cu palmele paralele cu solul/în pronație și în extensie, contact reciproc la nivelul falangelor, cu o minge de handbal ținută în echilibru pe zona de contact. Se execută deplasare rapidă, cu ocolirea a 3-5 jaloane distanțate la 2-3 metri unul de celălalt, atât la dus cât și la revenire, apoi predarea ștafetei. Dacă mingea este scăpată, perechea respectivă este obligată să reia traseul. Câștigă echipa care finalizează prima traseul, cu toate perechile care o compun. Idem cu transportarea mingii de handbal, fixată între frunțile celor doi elevi.



Fig.113 Exercițiul 133 – Deplasare pe perechi cu o minge ținută în echilibru pe mâini

- 134) Elevii sunt dispuși în 2 coloane/echipe echilibrate numeric și valoric, perpendiculare pe linia laterală a terenului de baschet. Se execută - sub formă de parcurs aplicativ - următorul traseu, destinat orientării în spațiu, echilibrului dinamic, agilității și preciziei mișcărilor: 1 – alergare cu ocolirea a 4 jaloane, amplasate de 1-2 metri distanță unul de celălalt, 2 - ridicarea succesivă a trei mingi de baschet dintr-un cerc de gimnastică, aruncarea lor la coș, recuperarea și așezarea în cerc, 3 – deplasare laterală cu frecvență ridicată printre 10 bastoane paralele amplasate pe sol la o distanță de 35-50 centimetri unul de celălalt, 4 – alergare/deplasare în echilibru pe banca de gimnastică, 5 – realizarea a 4 sărituri succesive de pe un picior pe celălalt, prin 4 cercuri dispuse în zig-zag.
- 135) Elevii sunt dispuși în 2-3 coloane/echipe echilibrate numeric. Înaintea fiecărei coloane sunt plasați 4-5 elevi, distanțați la 2-3 metri unul de celălalt, care țin fiecare un cerc de gimnastică la verticală/perpendicular și în contact cu podeaua. Primii elevi sprintează și trec prin toate cercurile, folosind deplasarea pe palme și genunchi, se întorc apoi cu spatele, trecând iar prin cercuri și predau ștafeta. Se repetă concursul, cu schimbarea elevilor care au ținut cercurile.



Fig.114 Exercițiul 135 – Trecerea elevilor prin cercuri ținute vertical

- 136) Elevii sunt dispuși în echipe echilibrate/2-4 coloane câte unul, perpendiculare pe marginea laterală a terenului de handbal, fiecare coloană având amplasate înaintea 3 cercuri de gimnastică, la o distanță de 3-4 metri unul de celălalt. Capii de coloană țin în brațe/susțin o minge de fotbal, alcargă până la primul cerc și sar peste el, ajung la al doilea și execută săritură cu extensia corpului pe verticală în centrul cercului, intră în al treilea cerc și realizează rotația corpului în jurul axului propriu  $360^0$ , ies din cerc, se întorc cu fața la coloana proprie și lasă mingea pe sol, apoi o conduc cu piciorul printre cele 3 cercuri, fără a le atinge și predau ștafeta. Câștigă echipa care finalizează prima traseul descris.
- 137) Elevii sunt dispuși în 3-4 coloane câte unul, la un interval de 3 metri una de cealaltă, cu fața la un zid/perete, la o distanță de 2-5 metri de acesta. Capii de coloană au o minge de tenis/handbal și o aruncă în zid/ spre perete, astfel încât aceasta să fie prinsă de următorul elev înainte ca mingea să cadă pe sol. Fiecare elev se retrage la coada șirului propriu, imediat după aruncare. Câștigă echipa care termină prima, fără a fi penalizată pentru căderea mingii pe sol sau ieșirea acesteia din spațiul de aruncare. Idem cu pasarea mingii de fotbal cu piciorul la perete.
- 138) Idem dispunerea elevilor din exercițiul precedent, dar aruncarea se face cu spatele la perete, elevul următor prinde mingea fiind orientat cu fața la perete și se întoarce la rândul său cu spatele, atunci când o aruncă.
- 139) Elevii sunt dispuși în 4-6 coloane câte unul, capii de coloană pleacă la semnal auditiv și conduc un cerc pe sol, prin învârtirea sa cu un băț, ocolesc după 10-20 metri un jalon și revin cu predarea ștafetei. Idem cu ocolirea mai multor jaloane/pentru nivel avansat.
- 140) Elevii sunt dispuși în 2-6 coloane câte unul, capii de coloană pleacă la semnal auditiv și conduc 2 mingi de handbal prin rostogolire pe sol/fiecare cu câte un braț, ocolind 3-5 jaloane amplasate în linie la o distanță de 2-3 metri unul de celălalt, după ocolirea ultimului jalon rostogolesc cele 2 mingi către coloana proprie, fără a

atinge jaloanele. Câștigă echipa care termină prima și are cât mai puține puncte de penalizare, rezultate din atingerea sau neocolirea jaloanelor, pierderea mingilor pe traseu etc.



Fig.115 Exercițiul 140 – Conducerea simultană a două mingi cu ocolirea jaloanelor

- 141) Elevii sunt dispuși în 4-6 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane se află desenate pe aceeași linie câte 3 pătrate cu latura de 1 metru, distanțate la 2-3 metri și împărțite la rândul lor în 4 pătrate cu latura de 50 centimetri, numerotate aleatoriu de la 1 la 4. Fiecare dintre cele 3 pătrate are o altă distribuție a numerelor. Primii din fiecare coloană realizează sărituri pe ambele picioare, în ordinea numerotării pentru primul pătrat, fără a călca liniile, apoi trec la următorul, apoi la ultimul pătrat și predau ștafeta. Sunt penalizate cu un punct: nerespectarea ordinii numerelor, omiterea unei cifre/pătrățel și călcarea laturilor pătratelor.
- 142) Elevii sunt dispuși în 4-6 coloane câte unul, înaintea fiecărei coloane se află amplasate pe aceeași linie 4 jaloane, distanțate la 2-3 metri unul de celălalt. Primii din fiecare coloană realizează alergare până la fiecare jalon, apoi următoarea combinație: săritură oblic dreapta față de jalon, săritură lateral stânga peste jalon, săritură oblic înapoi față de jalon, săritură înainte peste jalon, cu continuarea alergării și reluarea acțiunilor la fiecare jalon, apoi se predă ștafeta.
- 143) Idem cu aceeași dispunere ca la exercițiul anterior, se execută alergare până la primul jalon, depășirea acestuia cu aproximativ 50 centimetri, apoi săritură înapoi peste jalon/cu spatele la acesta, săritură înainte peste jalon, cu continuarea alergării și reluarea acțiunilor până la finalizarea traseului, sprint la întoarcere pe lângă jaloane și predarea ștafetei.
- 144) Elevii sunt dispuși în 2-3 coloane, plasate la semicercul de 9 metri al terenului de handbal, intervalul dintre coloane fiind de 2 metri. De bara transversală a porții de handbal/pe centrul ei este legată și suspendată o minge de dimensiuni variabile, cât mai aproape de sol, sub ea fiind amplasat un cerc de gimnastică care are în interior mingi de oină/tenis. Profesorul balansează permanent mingea suspendată, primii

elevi din fiecare coloană pleacă și încearcă să ia fiecare câte 3 mingi din cerc, fără a fi loviți de mingea care balansează, predau ștafeta, cei care au primit mingile aleargă să le așeze înapoi în cerc, următorii trebuie să le aducă înapoi etc. Toți elevii atinși de mingea suspendată aduc un punct de penalizare echipei lor - pentru fiecare atingere - și sunt obligați să refacă traseul, fără a mai greși. Câștigă echipa care termină prima, cu cele mai puține puncte de penalizare.

- 145) Elevii sunt dispuși în 2-4 coloane, echilibrate numeric și valoric, plasate la interval de 3-5 metri una de cealaltă, pe linia de centru a terenului de baschet/handbal, distanța dintre elevii din coloană fiind de o jumătate de metru. Toți elevii sunt în poziția stând depărtat, capul de coloană rostogolește o minge printre picioarele colegilor spre înapoi, se deplasează rapid la coada șirului, o recuperează și o trimite prin lateral spre înainte următorului elev, care execută aceleași acțiuni etc. Câștigă echipa care finalizează prima traseul.



Fig.116 Exercițiul 145 – Rostogolirea mingii prin tunel

- 146) Idem cu dispunerea elevilor ca în exercițiul precedent, înaintea fiecărei coloane, la 7-15 metri se află 3-5 conuri sau sticle din plastic umplute cu apă, grupate/așezate identic în cerc pentru fiecare echipă, cu un elev lângă ele, care va înregistra punctele acumulate. Primii din coloană aruncă prin rostogolire pe sol o minge de handbal sau de baschet, aleargă apoi să așeze la loc sticlele/conurile dărâmate, iar elevul arbitru înregistrează/reține punctele acumulate pentru fiecare echipă/o sticlă dărâmată valorează un punct. Câștigă echipa care obține mai multe puncte. Idem și prin trimiterea mingii de fotbal cu piciorul. Același exercițiu poate fi precedat de realizarea a 2/3 rotații complete în jurul axului corpului, pentru elevul care aruncă/șutează mingea.



Fig.117 Exercițiul 146 – Aruncarea mingii prin rostogolire la țintă

147) Elevii sunt dispuși în 2-4 coloane echilibrate valoric și numeric, la colțurile terenului de baschet/handbal sau pe centru, cu căpitanii de echipă înaintea fiecărei coloane, aceștia țin o minge de baschet, distanța între elevi este de 0,5-1 metri. Fiecare căpitan ridică mingea de baschet deasupra capului cu brațele întinse sus și orientate spre înapoi, mingea este susținută cu palmele din lateral și cedată succesiv următorului elev până la ultimul, care alergă apoi cu ea și trece înaintea coloanei, cu reluarea acțiunilor, până când se ajunge iar la căpitan. Câștigă echipa care finalizează prima schimbul cu mingea, fără a o scăpa. Idem cu trimiterea/cedarea mingii după răsucirea trunchiului spre înapoi, pe partea dreaptă/stângă. Idem cu așezarea unui mingi medicinale pe cap, pe care cel aflat înapoi trebuie să o ia și să execute același lucru.



Fig.118 Exercițiul 147 – Transmiterea mingii cu brațele întinse spre înapoi



- 148) Idem formațiile din exercițiul anterior, primul execută trecerea mingii spre înapoi pe deasupra capului, următorul elev o pasează printre picioare spre înapoi, apoi iar se trece mingea pe deasupra capului, respectiv printre picioare etc.
- 149) Elevii sunt dispuși în 4 coloane, la colțurile terenului de handbal, cu căpitanii de echipă înaintea fiecărei coloane. Pe teren sunt aruncare cât mai multe mingi de diferite mărimi. La semnalul profesorului căpitanii fac schimb de locuri pe diagonală, iar fiecare echipă aleargă să culegă cât mai multe obiecte, pe care le aduc la noua locație a căpitanului. Câștigă echipa care a strâns și a adus la propriul căpitan cât mai multe mingi. Idem cu schimbul locației căpitanilor pe laturile mari sau mici.
- 150) Elevii sunt dispuși în 4 coloane, la colțurile terenului de handbal, cu căpitanii de echipă înaintea fiecărei coloane. Înaintea fiecărei coloane sunt așezate 5 jaloane de culori diferite, la o distanță de 2-3 metri unul de celălalt. Căpitanul de echipă are 5 cartonașe de culoarea jaloanelor, le sortează în ordinea în care jaloanele sunt așezate, aleargă la semnal auditiv și le așează pe/lângă jalonul corespunzător, se întoarce și predă ștafeta. Următorul elev culege toate cartonașele și le predă în ștafetă, elevul care le-a primit le așează lângă jaloanele de culoare corespunzătoare etc. Câștigă echipa care termină prima traseul, fără a pierde cartonașe sau a omite vreun jalon.
- 151) Idem cu dispunerea colectivelor din exercițiul anterior, dar jaloanele sunt numerotate și așezate în succesiunea 1, 4, 2, 3, 5, primul elev aleargă și le atinge consecutiv cu palma în ordinea crescătoare 1, 2 ,3 ,4, 5 și apoi predă ștafeta. Exercițiul solicită agilitatea, orientarea în spațiu, memoria de scurtă durată. Idem cu dispunerea jaloanelor în zig-zag sau în cerc. Dacă ștafeta se reia, ordinea plasării jaloanelor se schimbă.
- 152) Elevii sunt dispuși în 2-4 coloane, pe centrul sau la colțurile terenului de baschet/handbal, cu căpitanii de echipă înaintea fiecărei coloane, susținând un cerc de gimnastică la nivelul pieptului, distanța dintre elevi fiind de 1 metru. Fiecare căpitan ridică cercul deasupra capului - paralel cu solul - și-l lasă să cadă sau îl conduce cu brațele până la nivelul tălpiilor, apoi iese din cerc, îl predă elevului următor - care execută aceleași acțiuni - și aleargă spre coada șirului propriu. Câștigă echipa care finalizează prima parcursul.



Fig.119 Exercițiul 152 – Conducerea cercului de deasupra capului până pe sol

- 153) Idem formațiile și materialele din exercițiul anterior, dar la început elevul este în cercul aflat pe sol, îl ridică cu brațele până deasupra capului și-l predă următorului elev, care îl așează iar pe sol și execută aceleași acțiuni.
- 154) Elevii dispuși în 4 coloane la colțurile terenului/pe diagonală, la centrul terenului de handbal/baschet fiind amplasat un cerc de gimnastică, iar pe fiecare semi-diagonală 3 jaloane, la distanță de 2-3 metri unul de celălalt. Fiecare cap de coloană pleacă în alergare cu ținerea/suținerea unei sticle de plastic în echilibru pe palmă, ocolește jaloanele, atinge cercul, revine cu ocolirea jaloanelor și predarea ștafetei. Idem prin conducerea unei mingi de fotbal cu piciorul, simultan cu ținerea/suținerea sticlei în echilibru pe palmă.
- 155) Idem cu dispunerea elevilor și a materialelor din exercițiul anterior, ștafetă cu ținerea/suținerea unei mingi de tenis de masă pe paletă, ocolirea jaloanelor la dus și la revenire, apoi predarea ștafetei cu paleta și mingea, fără ca aceasta să cadă pe sol. Idem cu deplasare pe banca de gimnastică, sau cu lovirea succesivă a mingii cu paleta.
- 156) Idem cu dispunerea elevilor din exercițiul anterior, căpitanii de echipă au la vârfurile picioarelor 3 mingi de handbal/tenis. La semnal auditiv/sonor, aceștia le ridică pe toate și aleargă susținându-le în brațe printre 4 jaloane distanțate la 1 metru unul de celălalt, le rostogolesc simultan pe sub un gard/obstacol, le recuperează și le așează pe fiecare deasupra câte unui jalon, se întorc cu strângerea tuturor mingilor și trimiterea lor pe sol/prin rostogolire către următorul elev. Dacă acțiunile unui elev sunt greșite, atunci ele sunt reluate până când vor fi executate corespunzător.



Fig.120 Exercițiul 156 – Secvență cu așezarea mingilor de handbal pe jaloane

- 157) Elevii sunt dispuși în 4 coloane, la colțurile terenului de handbal, având pe jumătate de diagonală plasate 6 jaloane/conuri, la o distanță 0,5-1 metru unul de celălalt. Primii din coloană execută alergare cu ocolirea jaloanelor la dus, iar

revenirea se face prin sărituri laterale peste jaloane, apoi sprint cu predarea ștafetei. Se execută de 2-3 ori pentru fiecare elev.

- 158) Idem dispunerea elevilor și materialelor ca în exercițiul precedent, la dus se fac sărituri peste jaloane cu genunchii la piept sus, la revenire se realizează alergare cu spatele spre direcția de înaintare și ocolirea acestora. Idem cu sărituri cu desprindere pe un picior/dreptul la dus și sărituri cu desprindere pe stângul la întoarcere.
- 159) Elevii sunt dispuși în 4 coloane, la colțurile terenului de handbal, având pe jumătate de diagonală plasate 5 cercuri de gimnastică, distanțate la 2 metri unul de celălalt. Căpitanul de echipă aleargă cu mingea până la primul cerc, o aruncă în centrul cercului, astfel încât aceasta să ricoșeze pe verticală, o recuperează și se deplasează apoi la următoarele cercuri unde execută aceeași acțiune, la întoarcere aleargă cu spatele, ocolind cercurile cu schimbare de direcție și predă ștafeta.
- 160) Elevii sunt dispuși în 4 coloane, la colțurile terenului de handbal, având pe jumătate de diagonală plasate 5 bastoane de gimnastică, paralele și distanțate pe sol la cel mult un metru între ele. Capii de coloană au în fiecare mână câte o minge de tenis, aleargă până la primul baston, fac săritură cu desprindere pe ambele picioare și aruncarea celor două mingi sus și înainte, le prind și reiau acțiunea până când trec de toate bastoanele, apoi aruncă pe rând cele 2 mingi următorului elev, care preia ștafeta.
- 161) Elevii sunt dispuși în jurul unui cerc format din jaloane sau sticle, care sunt mai puține cu o unitate decât numărul elevilor. Elevii aleargă ușor în jurul cercului, iar la semnal auditiv se opresc și iau fiecare sticla/jalonul cel mai apropiat, un elev rămânând de fiecare dată fără obiect. Dacă de 3 ori același elev reacționează cu întârziere și nu se orientează, rămânând fără obiect, el va fi eliminat. Idem cu eliminarea elevilor la o singură greșeală și scoaterea unui obiect din cerc, continuarea jocului și rearanjarea jaloanelor/sticlelor rămase, până când există un singur învingător.



Fig.121 Exercițiul 161 – Ridicarea jaloanelor de pe sol din alergare în cerc

- 162) Elevii sunt dispuși într-un cerc de diametru variabil, în interiorul acestuia fiind desenat un alt cerc cu diametrul de 3 metri, în centrul căruia stă un elev care păzește 2 mingi de handbal, plasate pe circumferința cercului/diametral opuse. Elevii execută alergare ușoară în cerc, la semnal auditiv cei care se află în dreptul celor 2 mingi sprintează pentru a le lua și a reveni pe propria poziție în cerc, ferindu-se de elevul din centru care încearcă să-i prindă pentru a face schimb de locuri. Idem cu plasarea în cerc a doi elevi care păzesc mingile.
- 163) Elevii sunt dispuși în două cercuri concentrice, cu același număr de membri, elevii unui cerc având pereche/corespondent în cercul celălalt. La semnalul profesorului elevii fiecărui cerc execută acțiuni diferite de pe loc - de exemplu sărituri ca mingea, respectiv alergare cu genunchii sus - la următorul semnal perechile fac rapid schimb de locuri și continuă acțiunile începute.
- 164) Elevii sunt dispuși în cerc, la centrul terenului de baschet/handbal sau al sălii și execută alergare ușoară, fiecare având atribuită o culoare, regăsită pe banderola/eșarfa pe care o poartă, dar și la colțurile terenului. La semnalul profesorului fiecare elev aleargă spre colțul unde se regăsește propria culoare. Câștigă echipa care se grupează cel mai repede la colț, din mai multe încercări.
- 165) Elevii sunt împărțiți în două echipe egale, unii plasați la centrul terenului de baschet/handbal, pe marcajele unui cerc cu diametrul variabil, ceilalți dispuși în exteriorul primilor cu care fac perechi, pe marginea altui cerc, stând fiecare pe un marcaj. Toți elevii execută ușoare sărituri ca mingea, iar la semnalul profesorului cei din centru fac schimb rapid cu cei de pe marcajele cercului exterior, apoi rolurile se inversează. La fiecare încercare, ultimul elev care ajunge pe un marcaj, respectiv ultimul care intră în cercul din centru sunt eliminați. Jocul continuă până când rămâne o singură pereche câștigătoare.



Fig.122 Exercițiul 165 – Schimbul rapid între perechile de pe cercuri concentrice

166) Elevii sunt dispuși în cercuri/12 persoane, în poziția așezat ghemuit încrucișat sau în stând ghemuit, ținând/sustinând cu mâna dreaptă de capăt un baston, așezat perpendicular pe sol. La semnal auditiv/sonor, eliberează rapid bastonul și duc brațul drept spre stânga, pentru a prinde și a lua bastonul colegului din lateral/*Jocul ceasul*. Câștigă echipa care termină fără greșală un ciclu complet în sens trigonometric/cele 12 poziții. Idem cu eliberarea bastonului ținut/susținut cu mâna stângă.



Fig.123 Exercițiul 166 - Jocul Ceasul

167) Elevii sunt dispuși în 2-4 cercuri egale numeric și ca diametru, în poziția așezat ghemuit încrucișat, având înaintea un pahar gol, așezat pe sol. Căpitanul de echipă are paharul plin cu apă/nisip, îl ridică și toarnă conținutul în paharul colegului din dreapta, acesta procedează la fel cu paharul colegului din dreapta sa etc. Fiecare elev așează pe aceeași poziție paharul propriu, după ce l-a golit în cel al vecinului. Jocul se termină când paharul căpitanului este iarăși plin. Câștigă echipa care termină prima, fără a vărsa conținutul pe traseu.

168) Elevii sunt dispuși în mai multe cercuri, de 5-8 membri. Sunt rugați să se descalce și sunt legați apoi la ochi, perechile de încălțări fiind aduse toate în centrul cercului. La semnalul profesorului, elevii din fiecare cerc se deplasează spre centru, încearcă să identifice echipamentul propriu și să-l încalțe cât mai rapid. Este desemnat câștigătorul fiecărei grupe, ca și echipa ai cărei membri se încalțe cel mai repede.

169) Idem cu dispunerea elevilor ca în exercițiul anterior, legați la ochi. În centrul cercului este plasat un coș, iar pe suprafața cercului sunt așezate aleatoriu un număr de mingi de tenis sau pietre/jaloane, egal cu numărul elevilor din cerc. La semnal elevii se deplasează spre centrul cercului, cu palmele pe sol, încercând depistarea și transportul obiectelor în coș. Dacă un obiect este găsit, elevul respectiv anunță echipa, pentru a putea ști câte obiecte mai sunt de depistat. Câștigă echipa care adună prima toate obiectele de pe sol și le introduce în coș.



Fig.124 Exercițiul 169 – Găsirea și transportul jaloanelor la coș

170) Elevii sunt dispuși în cerc, raza acestuia fiind de 4-6 metri, fiecare elev având un semn/jalon în dreptul său, în centrul cercului este plasat un cerc de gimnastică. Fiecare elev execută deplasare rapidă cu întoarcere/schimbare de sens, între jalonul propriu și cercul din centru. La semnal auditiv/sonor se trece rapid - în sensul acelor de ceasornic - pe semnul/jalonul următor cel mai apropiat și se execută aceleași mișcări de agilitate. Cei care rămân ultimii sunt eliminați de fiecare dată, până la desemnarea unui câștigător.



Fig.125 Exercițiul 170 – Secvență/Deplasarea rapidă de la cercul din centru la propriul jalon

171) Elevii sunt dispuși în cerc, primind succesiv numere de la 1 la 4. În centrul cercului se află un elev care strigă unul dintre numerele respective, elevii care-l dețin trebuie să facă schimb între ei, iar elevul din centru trebuie să-l prindă pe unul dintre aceștia, pentru a fi înlocuit. Nu este permisă deplasarea elevilor strigați prin

ieșirea din cerc. Jocul poate fi realizat și cu micșorarea diametrului cercului, cu plasarea a 2 elevi legați la ochi în centru, care încearcă să prindă elevii strigați/*Baba oarba*.

- 172) Elevii sunt dispuși în cerc, primind succesiv numere de la 1 la 3 și execută alergare în sensul acelor de ceasornic. Profesorul strigă un număr, iar cei care-l dețin trec rapid în stând ghemuit, restul elevilor se întorc  $180^0$  și realizează alergare cu spatele, ocolind elevii din ghemuit. Idem cu sărituri peste elevii din stând ghemuit. Jocul continuă cu trecerea tuturor numerelor prin ambele roluri.
- 173) Elevii sunt dispuși într-un cerc de 6-14 metri diametru, având în centru amplasat un coș sau o ladă, cu deschidere de dimensiune variabilă. Jumătate dintre elevi/un semicerc primesc mingi mici de culoare roșie, cealaltă jumătate mingi de culoare albastră, fiecare elev având câte 3 mingi. Se execută aruncări la coș, indiferent de procedeu, până când toate mingile distribuite sunt epuizate, apoi se numără mingile de fiecare culoare intrate în coș, cu desemnarea echipei câștigătoare. Idem prin aruncări doar cu brațul neîndemânic.
- 174) Elevii sunt dispuși în 2 cercuri de câte 10-15 membri, câte un cerc pe fiecare jumătate a sălii/terenului, fiecare elev își cunoaște numărul de ordine, comunicat anterior de profesor. Un elev este plasat în centrul cercului cu o minge de handbal, o aruncă la verticală și strigă un număr. Elevul strigat prinde rapid mingea și aruncă cu ea după colegii care aleargă pe teren pentru a se feri. Dacă reușește, el trece în centru și jocul se reia, cu strigarea altui număr.
- 175) Elevii sunt împărțiți în 2-3 echipe/cercuri de câte 7-10 persoane, echilibrate numeric și valoric, dispuse în așezat sau în stând ghemuit, cu fața la centrul cercului. La semnal auditiv, căpitanul de echipă se ridică rapid și trece/pasează o minge următorului elev în dreapta, care după preluarea mingii se ridică și execută aceleași acțiuni etc. Nu este permisă pasarea mingii decât după ce elevul s-a ridicat la verticală/ în stând, și nici recepționarea/ preluarea ei pe poziție de trecere/ridicare în stând. Câștigă echipa care termină prima, cu respectarea regulilor menționate. Idem cu plasarea elevilor în poziția șezând turcește, cu spatele la centrul cercului.



Fig.126 Exercițiul 175 – Ridicare cu trecerea mingii în dreapta

- 176) Elevii sunt dispuși în mai multe echipe sub formă de cerc, plasați în exteriorul unui cerc delimitat de jaloane sau desenat cu creta, având diametrul de 3-4 metri. În

centrul cercului se află un coș cu diametru și înălțime variabilă. Fiecare căpitan de echipă are o minge de volei pe care o lovește cu mâna, încercând s-o introducă în coș. Dacă aceasta ricoșează și nu-și atinge ținta, jucătorul la care ajunge încearcă același lucru fără preluare, etc. Se acordă 3-4 reprize de câte 2 minute, câștigă echipa care realizează cele mai multe puncte/coșuri. Idem cu lovirea mingii de fotbal cu piciorul, fără preluare.



Fig.127 Exercițiul 176 – Lovirea mingii de volei - fără preluare - pentru a fi introdusă în coș

177) Idem cu formațiile de lucru prezentate la exercițiul anterior, din așezat grupat/așezat ghemuit, căpitanul de echipă ține/susține mingea de handbal la nivelul gleznelor, o ridică cu ambele picioare și o trece/o cedează colegului din dreapta, care o fixează la rândul său între glezne și o transferă la următorul elev etc. Dacă mingea este scăpată, elevul este obligat să reia acțiunea, până când o execută corect.



Fig.128 Exercițiul 177 – Transferul mingii fixate între glezne



- 178) Elevii sunt dispuși în cerc, fiecare stând pe un marcaj/poziție fixă, cu o minge de handbal la unul dintre ei. În cerc sunt plasați alți 3-4 elevi, care se deplasează în interiorul cercului, ferindu-se de mingea pasată rapid între elevi de pe cerc, ce încearcă să-i atingă. Câștigă elevul care nu a fost atins niciodată, apoi alți elevi trec în centru. Nu este permisă deplasarea elevilor de pe cerc/modificarea poziției inițiale.
- 179) Idem dispunerea din exercițiul anterior, cu doar doi elevi în interiorul cercului, care încearcă să recupereze mingea pasată de cei de pe cerc, în diferite direcții. Cel care realizează recuperarea este înlocuit cu cel care a greșit pasa sau prinderea mingii.
- 180) Elevii sunt dispuși în cerc, în poziția stând depărtat în plan frontal, contact reciproc pe marginea externă a picioarelor. Se lovește rapid și doar cu mâna o minge de handbal la nivelul solului, trimițând mingea de la un elev la altul și încercând strecurarea ei în afara cercului, printre picioarele oricărui elev din cerc. Elevii au voie să-și miște mâinile înaintea picioarelor, pentru a para/opri și a lovi mingile trimise de colegi. Dacă mingea iese afară, elevul printre picioarele căruia a trecut este eliminat și jocul se reia.



Fig.129 Exercițiul 180 – Trecerea mingii în exteriorul cercului prin lovire cu mâna

- 181) Idem cu dispunerea de la exercițiul precedent, cu un elev plasat în centrul cercului, care poate interveni și trimite rapid - pe diferite direcții - mingea lovită de elevii din cerc. Dacă aceasta trece printre picioarele unui elev, el va face schimb cu cel din centru.
- 182) Elevii sunt dispuși în două cercuri alăturate, egale ca număr de membri și ca diametru, fiecare căpitan de echipă ține/susține în mână o minge de handbal/baschet. La semnal auditiv, mingea este pasată rapid în sensul acelor de ceasornic, de la un elev la celălalt, până când ajunge iar la căpitan. Câștigă echipa care termină prima, fără a scăpa mingea pe sol și fără a omite vreun elev la pasare.

Se poate repeta jocul de 5-7 ori, cu alternarea sensului de pasare a mingii. Idem pentru pasarea mingii de fotbal cu piciorul.

- 183) Idem dispunerea celor 2 cercuri din exercițiul anterior, primul pasează/ aruncă cu o mână de la umăr, următorul cu pământul, apoi iar pasă cu o mână de la umăr, pasă cu pământul, alternând permanent procedeul de trimitere a mingii. Câștigă echipa care termină prima, cu respectarea succesiunii de pasare indicate.
- 184) Elevii sunt împărțiți în echipe/2-3 cercuri alăturate, egale ca număr de membri și ca diametru, dispuse pe centrul terenului de baschet/handbal, distanța între cercuri fiind de aproximativ 1-2 metri. La semnal auditiv, unul din membrii fiecărui cerc pleacă cu alergare prin exteriorul cercului propriu spre dreapta, îl ocolește și revine în propria poziție, transmitând cu palma ștafeta următorului elev/din dreapta, care execută același lucru, acțiunile se reiau până când toți elevii parcurg traseul. Câștigă echipa care finalizează prima. Idem cu alergare șerpuită printre colegi, sau prin conducerea mingii printre elevi și predarea ștafetei.



Fig.130 Exercițiul 184 – Alergare prin exteriorul cercului cu predarea ștafetei

- 185) Colectivul este dispus în cerc, cu doi elevi în centrul său, unul fiind urmăritor, celălalt urmărit. La semnalul profesorului, urmăritorul încearcă să prindă urmăritul care poate alerga prin cerc, fără a ieși din perimetrul acestuia. Dacă urmăritul se așează brusc în fața unui elev, acesta pleacă rapid din poziția pe care o ocupă, devenind urmărit. La intervale de timp, urmăritorul este înlocuit de un alt elev.
- 186) Elevii sunt dispuși în două cercuri, fiecare pe câte o jumătate a terenului de baschet/handbal, având în centru unul sau doi elevi. Cei de pe marginea cercului pot efectua pase cu mingea de fotbal/cu sau fără preluare, cei din interior alergă să recupereze mingea, iar dacă reușesc fac schimb cu elevii care au greșit pasa sau preluarea.
- 187) Elevii sunt dispuși în semicerc, fiecare cu o minge de handbal sau de baschet, profesorul plasează înaintea acestora, tot cu minge. Profesorul realizează trimiterea mingii în sol cu ambele mâini sau cu una singură, într-un anumit ritm, elevii trebuie

să execute aceleași acțiuni, respectând ritmul dictat de profesor, cu mișcări sincronizate. Se fac 2-3 reprize x 20-30 secunde.

- 188) Elevii sunt dispuși aleatoriu în sală sau pe terenul de baschet/handbal, fiecare având plasate picioarele într-un cerc de gimnastică. Doi elevi nu au cerc și se pot plimba printre ceilalți. La semnalul profesorului elevii ies din cercuri și încep să alerge în jurul terenului, acțiune la care participă și ceilalți doi elevi. La următorul semnal toți aleargă spre cercuri și încearcă să le ocupe. Ultimii doi elevi - care rămân fără cerc - primesc fiecare un punct de penalizare, care poate fi anulat dacă la următoarea încercare intră în cerc.
- 189) Elevii sunt dispuși pe toată suprafața terenului, fiecare cu un balon sau minge de volei. Se realizează concurs bazat pe menținerea balonului în aer, prin pase de control cu două mâini deasupra capului și deplasare pe diferite direcții, ultimul elev care rămâne cu balonul în aer este desemnat câștigător.
- 190) Elevii alcătuiesc grupe de câte trei, dispuși în triunghiuri echilaterale cu latura de 1,5-2 metri, fiecare elev are o minge de tenis/handbal și realizează joc de glezne. La semnal auditiv sunt executate rapid pase spre elevul din dreapta, simultan cu prinderea mingii trimise de cel din stânga. Câștigă echipa care rămâne ultima, fără să fi scăpat nici o minge la schimburile sincronizate, apoi se execută cu pasă pe cealaltă latură/sens invers.



Fig.131 Exercițiul 190 – Sincronizarea acțiunilor de pasare și prindere a mingii

- 191) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mare a terenului de baschet/handbal cu interval de 1 metru între ei, fiecare are plasat un jalon înaintea, pe latura opusă. La semnal auditiv, realizează rapid rotația corpului în jurul axului propriu - de 2 sau de

3 ori în același sens - și sprints spre cealaltă latură a terenului, ocolesc jalonul și revin pe linia de plecare. Exercițiul se poate organiza sub formă de concurs.

192) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mică a terenului de baschet/ handbal, iar pe jumătate de teren sunt amplasate aleatoriu cât mai multe obiecte: jaloane, mingi de diferite mărimi, cărți, cutii, cuburi, pietre, eșarfe, bastoane de gimnastică, cercuri etc. Elevii pleacă la semnal auditiv și execută sărituri ca mingea sau de pe un picior pe celălalt, evitând atingerea obiectelor, până ajung la linia de centru.



Fig.132 Exercițiul 192 – Deplasare prin sărituri cu evitarea obstacolelor

193) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mare a terenului de baschet/handbal, fiecare cu o minge de fotbal. Se încearcă menținerea mingii în aer cât mai mult timp, lovind-o succesiv cu piciorul, genunchiul, capul sau pieptul. Idem cu deplasare până pe linia opusă, câștigă cel care ajunge cel mai departe, fără să fi scăpat mingea.

194) Elevii sunt dispuși în linie pe o latură a terenului de baschet/handbal, interval de 1 metru între ei, fiecare cu un balon în mâini. La semnalul profesorului fiecare aruncă balonul sus și prin loviri succesive cu una sau două mâini îl conduc spre cealaltă latură a terenului. Este indicată alternarea culorii baloanelor, pentru ca elevii învecinați să nu le încurce între ei.

195) Idem cu dispunerea din exercițiul precedent, o minge de handbal/volei este fixată între genunchi și elevii execută sărituri cu desprindere pe pingea până pe cealaltă latură, sub formă de întrecere, fără a scăpa mingea.



Fig.133 Exercițiul 195 – Concurs de sărituri fără a scăpa mingea dintre genunchi

196) Elevii sunt dispuși câte 3 în linie, pe centrul terenului de baschet/handbal, cu interval de 3-10 metri între ei. Cei de pe extremă au fiecare câte o minge de handbal, pe care o aruncă simultan către cel din centru, care trebuie să reacționeze rapid și să o respingă cu brațul de aceeași parte, către cel care a trimis-o. Se execută 10 aruncări către elevul din centru, apoi rolurile se schimbă, fiecare elev trece alternativ la mijlocul formației.



Fig.134 Exercițiul 196 – Încercarea de parare a mingilor trimise din lateral

197) Elevii sunt dispuși câte 3 în linie, pe centrul terenului de baschet/handbal, cu interval de 7-12 metri între extreme. Cei de pe extremă au fiecare câte o minge de fotbal, iar la jumătatea distanței dintre extreme sunt plasate 4-6 jaloane, distanțate la 0,5 metri unul de celălalt. Elevul din centru pleacă de pe o extremă, execută alergare rapidă cu schimbare de direcție printre jaloane și lovește cu piciorul mingea aruncată de elevul de care se apropie, trimițând-o precis la nivelul pieptului acestuia, apoi se deplasează spre cealaltă extremă, cu ocolirea jaloanelor, unde execută același lucru. Se fac 2-4 trasee dus-întors pentru un elev, apoi rolurile se schimbă. Idem cu deplasarea laterală printre jaloane.



Fig.135 Exercițiul 197 – Pasarea mingii cu piciorul după ocolirea jaloanelor

198) Idem cu dispunerea elevilor și a jaloanelor ca în exercițiul precedent, dar deplasarea se face cu sărituri ca mingea/pe ambele picioare sau cu genunchii la piept/sus peste jaloane, iar lovirea mingii este realizată prin lovirea cu capul, din săritură.



Fig.136 Exercițiul 198 – Pasarea mingii cu capul după sărituri peste jaloane

199) Elevii sunt dispuși câte 3 în linie, pe centrul terenului de baschet/handbal, cu extremele care se întorc și se privesc față în față, la o distanță de 1 metru, cu brațele la spate de mâini apucate, cel din centru plasat lateral, cu o minge de tenis/handbal sau un alt obiect în mână. Este eliberată mingea fără semnal de avertizare, cei doi elevi întind rapid brațele înainte pentru a o prinde. Câștigă cel care obține cele mai multe victorii din 5 încercări, apoi un alt elev trece la eliberarea mingii. Idem și cu brațul neîndemânatic.



Fig.137 Exercițiul 199 – Concurs de prindere a mingii cu ambele mâini

200) Elevii sunt dispuși în echipe de câte trei, unul în stând pe centrul saltelei de gimnastică, ceilalți doi plasați la capetele saltelei. Se execută tracțiuni alternative ale saltelei, elevul din centru trebuind să depună toate eforturile de reechilibrare

pentru a nu cădea. După fiecare cădere rolurile elevilor se schimbă, fiecare va trece pe centrul saltelei.



Fig.138 Exercițiul 200 – Încercarea de menținere a echilibrului pe saltea

201) Elevii sunt dispuși în linie pe marcajul de la centrul terenului de baschet/handbal. Pe fiecare jumătate de teren, la 4-8 metri de latura mică sunt câte 2 elevi care au fiecare câte 3 mingi de handbal. Cei care sunt în posesia mingilor le rostogolesc rapid spre cealaltă jumătate de teren, printre cei dispuși în linie, care la rândul lor încearcă să le intercepteze. Mingile care trec de bariera de elevi de la centru pot fi utilizate de elevii care le-au recepționat în cealaltă jumătate de teren. Orice minge interceptată este eliminată din joc, până când elevii din linia centrală le blochează și le elimină astfel pe toate. Nu sunt permise aruncările peste linia de centru și nici trecerea celor din linia de baraj în poziții de culcat dorsal sau așezat, pentru a intra mai ușor în contact cu mingile. După ce toate mingile au fost recuperate, elevii care le-au rostogolit sunt schimbați de către cei care au reușit cele mai multe interceptații.



Fig.139 Exercițiul 201 – Interceptarea mingilor pe linia de centru



- 202) Pe perechi față în față, distanță 2-3 metri, cu un cerc de gimnastică la jumătatea distanței care poate crește apoi progresiv, pasarea unei mingi de handbal sau de baschet cu pământul, prin trimiterea ei în cerc. Se fac 2-4 reprize x 30 - 45 secunde.



Fig.140 Exercițiul 202 – Pase cu pământul trimițând mingea în cerc

- 203) Pe perechi față în față, distanță 8-14 metri, la jumătatea distanței este plasată o minge medicinală. Unul dintre elevi are 5 mingi de tenis sau handbal, pe care le aruncă succesiv în mingea medicinală, pentru atingerea acesteia. Mingile sunt recuperate de partener, care execută la rândul său aceleași aruncări. Fiecare reușită aduce un punct elevului respectiv. Idem prin trimiterea cu piciorul a 5 mingi de fotbal plasate în linie, încercând atingerea mingii medicinale sau a unui jalon.
- 204) Pe perechi spate în spate, distanță 2-10 metri, la jumătatea distanței este plasat un cerc de gimnastică. Se execută 5 aruncări ale mingilor de handbal sau tenis de un elev, cu spatele la cerc, încercând trimiterea mingilor în interiorul cercului, prin aruncarea lor pe deasupra umărului sau capului, apoi și celălalt partener încearcă aceleași acțiuni. Câștigă elevul care are mai multe reușite. Idem cu aruncări în cercuri concentrice, reușitele în cele cu diametrul mai mic valorând mai multe puncte.
- 205) Pe perechi față în față, distanță 3-5 metri, se execută pasarea mingii de handbal cu ambele mâini, cu brațul îndemânatic și apoi cu cel neîndemânatic, alternând procedeele și valoarea distanței dintre parteneri: cu două mâini de sus, de la piept, de la șold, cu efect, cu pământul, cu boltă, de la umăr, prin împingere etc. Se fac 2-4 reprize x 1 minut.
- 206) Pe perechi față în față, distanță 2-5 metri, unul dintre elevi cu o minge de handbal/tenis/baschet, celălalt înapoia unei bănci de gimnastică. Se execută pase în doi, cu urcarea și coborârea elevului de pe banca de gimnastică, apoi rolurile se inversează. Se fac 2-4 reprize x 20-30 secunde.
- 207) Pe perechi față în față, distanță 3-5 metri, unul dintre elevi cu o minge de handbal/baschet. Cel cu mingea pasează cu pământul în dreapta colegului/pe poziție viitoare și realizează la rândul său deplasare laterală spre stânga proprie, partenerul se deplasează și prinde mingea, pasând-o pe poziție viitoare în dreapta colegului etc. Se fac 2 reprize x 30 secunde, apoi se pasează mingea pe poziție viitoare în stânga celui care o primește.

- 208) Pe perechi față în față, distanță 3-5 metri, se execută pase cu mingi de dimensiuni variabile, în care unul trimite mingea doar cu capul, celălalt cu brațele sau cu picioarele, apoi rolurile se inversează. Se fac 2-3 serii x 30-45 secunde pentru fiecare elev.
- 209) Pe perechi față în față, distanță 3-5 metri, unul execută alergare cu genunchii sus și realizează rapid o săritură când celălalt îi aruncă la cap mingea de fotbal, trimițând mingea cât mai precis în brațele partenerului. Se fac 2-4 serii x 8-10 lovituri, cu inversarea rolurilor.



Fig.141 Exercițiul 209 – Retrimiteria mingii prin lovitură cu capul din săritură

- 210) Pe perechi față în față, distanță variabilă, unul dintre elevi execută elan de 2-3 pași și săritură pe verticală peste o minge medicinală/bancă de gimnastică, cu prinderea unei mingi pasate de partener în punctul de desprindere maximă, apoi retrimiteria mingii - când corpul este încă în aer - la cel care a pasat-o.



Fig.142 Exercițiul 210 - Retrimiteria mingii la partener din săritură peste obstacol

- 211) Pe perechi față în față, distanță 3-5 metri, unul dintre parteneri aruncă mingea pe o traiectorie ascendentă către celălalt, care execută desprindere pe verticală, prinderea mingii cu ambele mâini sau doar cu una și retrimitea mingii când corpul este încă în faza de zbor. Rolurile apoi se inversează, cu 2-3 serii x 8-10 pase pentru fiecare elev. Același exercițiu se realizează cu aruncarea mingii pe direcții și cu traiectorii tot mai dificile/pentru avansați.
- 212) Pe perechi față în față, distanță variabilă, unul dintre parteneri are 3 mingi, pe care le aruncă consecutiv - prin lovire cu pământul - către celălalt, care trebuie să plonjeze și să le atingă/prindă, redresându-se cât mai rapid pentru atingerea tuturor mingilor. Se fac 5-10 repetări pentru fiecare elev, în 2-4 serii. Idem cu rostogolirea mingilor pe sol sau prin aruncarea și ricoșarea lor din perete.
- 213) Pe perechi echilibrate față în față, distanță de aproximativ un metru, fiecare cu câte 2 mingi de tenis, le aruncă simultan la verticală și încearcă să prindă cât mai multe mingi, inclusiv pe cele ale colegului. Se acordă 5- 9 încercări, câștigă cel care a obținut mai multe victorii. Nu sunt permise loviturile sau blocarea mișcărilor adversarului.



Fig.143 Exercițiul 213 – Prinderea mingilor de tenis aruncate la verticală

- 214) Pe perechi față în față, distanță variabilă, unul dintre parteneri are o minge de tenis, celălalt un coș. Este aruncată mingea de tenis la diferite înălțimi și pe diferite traiectorii, cel cu coșul se deplasează și orientează coșul, pentru ca mingea să intre în el. Idem cu aruncarea unei mingi mai mari/handbal. Se fac 5-10 aruncări de elev, apoi rolurile se inversează, în 2-4 serii.

- 215) Cu aceeași dispunere și acțiuni ca în exercițiul precedent, unul aruncă sau pasează mingea de volei, celălalt se deplasează și orientează un cerc de gimnastică, pentru ca mingea să treacă prin el.
- 216) Pe perechi față în față, pe latura mare a terenului de handbal, distanța de 1 metru între parteneri, cel cu fața la teren are o minge de tenis, celălalt un coș plasat la vârful picioarelor. Se aruncă mingea în coș, partenerul o recuperează și o trimite înapoi, distanțând și coșul cu aproximativ un metru, de la o aruncare la alta. Se execută 5-7 aruncări, apoi coșul este apropiat de la o aruncare la alta, până revine la poziția sa inițială, apoi rolurile elevilor se inversează. Punctajul aruncărilor reușite crește cu o unitate - de la o poziție la alta - când distanța crește și invers când scade.
- 217) Pe perechi față în față, elevii stau în echilibru pe partea lată sau îngustă a băncii de gimnastică, intervalul dintre elevi este de 1-3 metri, distanța între bănci este de 3-5 metri, fiecare pereche are o minge de handbal. Se execută pase fără a cădea de pe bancă, alternând procedeele de pasare și chiar trecând greutatea de pe un picior pe celălalt, coborând sau ridicând centrul de greutate. Viteza de repetiție crește progresiv, la 2 greșeli/căderi ale elevilor din aceeași pereche, aceștia sunt eliminați din concurs. Se fac 2—4 reprize a câte un minut.



Fig.144 Exercițiul 217 – Pase pe perechi de pe banca de gimnastică

- 218) Idem cu dispunerea elevilor din exercițiul precedent, dar la jumătatea distanței dintre cei doi este plasat un al treilea elev/pe sol, care încearcă interceptarea mingii, fără a putea să se apropie de cel care trebuie să primească pasa, ci doar de cel care pasează. Se fac 3 reprize a câte un minut, cu alternarea rolurilor.



Fig.145 Exercițiul 218 – Pase de pe bancă cu evitarea unui adversar

219) Pe perechi față în față, unul ridică un baston pe orizontală la diferite înălțimi care pot crește progresiv, partenerul ridică un picior și atinge cu vârful bastonul ridicat, revenind apoi în stând cu menținerea echilibrului. Se execută 5-10 încercări pentru fiecare elev, apoi se schimbă piciorul de sprijin.



Fig.146 Exercițiul 219 – Atingeră diferitelor obiecte cu menținerea echilibrului

- 220) Pe perechi, cu partenerul plasat lateral sau înapoi, acesta execută mai multe împingeri sau tracțiuni scurte ale colegului pe diferite direcții, care trebuie să se reechilibreze cât mai rapid, apoi rolurile se inversează. Se fac 2-3 reprize pentru fiecare elev, cu 5-10 acțiuni de dezechilibrare/testul brânciului.
- 221) Pe perechi echilibrate față în față, distanță de aproximativ un metru, fiecare elev ține în mână o minge de handbal și are amplasat/desenat pe sol - în dreapta - un cerc gol, iar în stânga 5-10 mingi de tenis/castane sau pietre. La semnal auditiv, fiecare aruncă mingea la verticală, se apleacă și mută rapid o piatră/castană în cerc, apoi se ridică și prinde mingea, înainte ca aceasta să cadă pe sol. Câștigă cel care mută primul toate castanele/pietrele, fără a scăpa mingea de handbal pe sol.



Fig.147 Exercițiul 221 – Aruncarea mingii la verticală și mutarea obiectelor în cerc

- 222) Pe perechi umăr la umăr, fiecare cu o minge ținută în brațul exterior, deplasare cu dribling sau rostogolirea mingii pe sol, palmele apropiate se ating reciproc pe toată durata deplasării. Se poate organiza sub formă de întrecere, pe lățimea sau lungimea terenului de handbal.



Fig.148 Exercițiul 222 – Dribling cu brațul exterior și menținerea contactului palmă în palmă

- 223) Pe perechi echilibrate față în față, distanță variabilă, pasarea unei mingi de handbal sau baschet cu ajutorul brațelor, simultan cu pasarea unei mingi de fotbal cu piciorul. Idem cu mărirea sau micșorarea distanței de pasare, de la o repetare la alta, sau cu pasarea realizată din deplasare.



Fig. 149 Exercițiul 223 – Pasarea simultană a 2 mingi cu mâna și piciorul

- 224) Pe perechi echilibrate față în față, distanță variabilă, fiecare cu minge de handbal, pase reciproce pe traiectorii diferite – de exemplu unul execută pasă cu pământul, celălalt pasă cu o mână de la umăr - crescând progresiv viteza de repetiție. Idem cu execuții din deplasare. Se fac 2-4 serii x 30-60 secunde, cu alternarea procedurii de pasare de la o serie la alta.
- 225) Pe perechi față în față, distanță variabilă, ambii parteneri execută pase cu mingea de handbal, doar cu brațul neîndemânic, alternând procedeele de pasare. Se fac 2-4 serii x 30-60 secunde. Idem cu mingea de fotbal, când se execută pase cu piciorul neîndemânic.
- 226) Pe perechi față în față, sărituri la coardă cu sincronizarea mișcărilor și alternarea frecvențelor, timp de 30-45 secunde, apoi coarda este preluată de partener. Se fac 2-3 serii, cu coarda manipulată de fiecare elev.
- 227) Pe perechi umăr la umăr – din stând la baza scărilor – urcarea și coborârea sincronizată a treptelor, după regula: două trepte urcate și una coborâtă, sau trei trepte urcate și două coborâte etc.
- 228) Pe perechi față în față din stând ghemuit, fiecare cu o minge de handbal ținută/suținută pe palma brațului îndemânic, se execută simultan încercări de dezechilibrare a adversarului, prin împingerea sa cu brațul liber, până când acesta scapă mingea pe sol. Se fac 5-7 încercări, cu atribuirea victoriei celui care a câștigat mai multe runde. Idem cu ținerea/suținerea mingii pe palma celuilalt braț.



Fig.150 Exercițiul 228 – Dezechilibrări prin împingerea reciprocă cu brațul liber

229) Pe perechi unul înapoia celuilalt, pe latura mică a terenului de handbal/baschet, cel dinainte este în stând depărtat, partenerul trece rapid printre picioarele acestuia și se plasează la un metru înaintea, tot în depărtat, celălalt execută același lucru etc., până când prima pereche a ajuns pe cealaltă linie laterală. Idem și cu trecerea unui mingi/rostogolire printre picioarele partenerului, care o prinde și execută același lucru.



Fig.151 Exercițiul 229 - Concurs cu trecerea corpului printre picioarele partenerului



- 230) Pe perechi unul înapoia celuilalt, pe lățimea terenului de handbal, cel dinainte este în stând depărtat și aruncă în sol o minge de handbal, cel dinapoi trece rapid printre picioarele primului, prinde rapid mingea și se așează la rândul său în stând depărtat, la jumătate de metru înaintea, cu aruncarea mingii în sol. Rolurile se inversează permanent, până la atingerea celeilalte tușe laterale.
- 231) Pe perechi echilibrate unul înapoia celuilalt, concurs cu deplasare până la marcajul lateral al terenului de baschet/handbal, ținând un baston de gimnastică în echilibru pe umerii ambilor parteneri, pe partea dreaptă la dus și mutarea sa pe partea stângă la întoarcere. Idem cu ocolirea unor jaloane.



Fig.152 Exercițiul 231 – Deplasare pe perechi cu ținerea bastonului pe umeri în echilibru

- 232) Pe perechi față în față, distanță de 3-6 metri între parteneri, unul ține un baston - orientat paralel sau perpendicular față de sol - pe care-l aruncă spre celălalt elev, care trebuie să-l prindă cu ambele mâini, apoi rolurile se inversează. Idem cu prinderea bastonului cu o singură mână, acesta putând fi trimis pe traiectorii dificil de anticipat sau prin rotație în aer. De făc 2-4 reprize x 30-45 secunde.



Fig.153 Exercițiul 232 - Pasarea bastonului pe diferite traiectorii

- 233) Pe perechi echilibrate valoric față în față, la centrul terenului de baschet/handbal, ambii elevi sunt cu picioarele într-un cerc de gimnastică. La semnal auditiv/sonor elevii se întorc, execută alergare șerpuită printre 4-5 jaloane distanțate la 2-3 metri, ating marginea laterală a terenului, se întorc cu ocolirea jaloanelor, și intră în cerc. Cel care intră primul și are mai multe victorii din 3 încercări este declarat câștigător. Idem cu conducerea unei mingi de handbal cu mâna sau a unei de fotbal cu piciorul, printre jaloane. Idem prin revenire în cerc cu spatele la direcția de deplasare.
- 234) Pe perechi echilibrate valoric față în față, distanță de 3-4 metri, răspânziți pe toată suprafața terenului de handbal sau a sălii de sport, se execută pase cu o mână de la umăr. Doi elevi sunt liberi și încearcă atingerea elevilor din perechi, care nu sunt în posesia mingii la momentul respectiv. Elevii care pasează nu pot ține/suține mingea în mână mai mult de 3 secunde. Cei doi elevi liberi nu au voie să atace simultan aceeași pereche care pasează, iar cei care sunt atinși fac schimb de roluri cu cei care i-au atins.
- 235) Pe perechi echilibrate valoric spate în spate, la centrul terenului de baschet/handbal, priză reciprocă la nivelul palmelor, cu o minge de handbal ținută cu presiune între elevi, în zona omoplaților. Se execută concurs între perechi, prin deplasare cu pas adăugat până la marginea laterală, apoi deplasare cu pas încrucișat până la cealaltă margine laterală. Idem cu deplasare și ocolirea jaloanelor plasate pe traseu.



Fig.154 Exercițiul 235 – Deplasare spate în spate cu o minge ținută între elevi

- 236) Pe perechi echilibrate valoric față în față, fiecare elev cu o minge, plasat pe o marginea laterală a terenului de handbal, cu un semn/marcaj înaintea vârfurilor și cu 4 semne sau jaloane pe sol, la o distanță de 1-2 metri unul de celălalt. Se execută alergare șerpuită - cu mingea în brațe - printre jaloanele apropiate, sprint și apoi dribbling printre jaloanele îndepărtate, la final așezarea mingii pe marcajul colegului. Cel care câștigă 2 curse din 3 încercări este declarat învingător. Idem cu o singură

cursă pentru fiecare pereche, câștigătorii concurează apoi între ei, iar prin eliminare de la o etapă la alta se ajunge la desemnarea unui câștigător al clasei.

237) Pe perechi față în față, distanța de 2-3 metri între parteneri, unul execută trimiterea mingii de handbal în sol/dribling pe loc, celălalt trebuie să facă ușoare sărituri ca mingea, sincronizându-se cu ritmul dictat de trimiterea mingii în sol. Se execută 2 reprize x 20-45 secunde pentru fiecare elev.

238) Pe perechi față în față, distanța dintre parteneri este de 5-10 metri, la jumătatea distanței sunt plasate 2 jaloane/conuri, cu un spațiu/fantă între ele de 20-30 centimetri. Se execută alternativ pase cu rostogolirea unei mingi de tenis pe sol, trimițând mingea printre cele două jaloane, pentru îmbunătățirea coordonării ochi-mână și a preciziei mișcărilor. Se fac 10-15 repetări/elev, câștigă cel care are mai multe pase reușite.



Fig.155 Exercițiul 238 – Pase printre două jaloane

239) Pe perechi față în față, distanța dintre parteneri este variabilă, se execută 6 serii a 10 pase succesive, cu o două mâini de deasupra capului, utilizând la fiecare serie alt tip de minge: handbal, tenis, baschet, fotbal, oină, volei. Exercițiul este util pentru stimularea discriminării chinestezice și adaptarea mișcărilor/reglarea contractțiilor musculare la noi contexte. Idem pentru pasarea cu un singur braț, sau schimbând brațul la fiecare pasă. Idem pentru pasarea mingii cu piciorul de bază apoi cu celălalt.

240) Pe perechi față în față, din stând depărtat, distanță de 1-2 metri între parteneri, fiecare are plasate - înaintea vârfului piciorului drept - 5-10 pietre sau jaloane suprapuse. Se mută consecutiv, cu o mână la alegere, obiectele înaintea piciorului

stâng, apoi cu aceeași mână se aduc pe poziția inițială. Câștigă elevul care termină primul, fără a omite mutarea vreunui obiect. Idem cu schimbarea mâinii care face mutarea obiectelor sau cu mutarea după regula braț picior de aceeași parte.



Fig.156 Exercițiul 240 – Mutarea rapidă a jaloanelor de la un picior la celălalt

- 241) Pe perechi față în față, unul dintre elevi execută o succesiuni de mișcări ale brațelor, celălalt trebuie să facă același lucru, sincronizându-se cu primul. Exemplu: bătaia palmelor pe genunchi de 3 ori, ducerea palmelor pe șolduri, bătaia palmelor pe abdomen de 2 ori, bătaia palmelor pe piept de 3 ori, așezarea palmelor pe umeri. Rolurile se schimbă, putând fi executate și alte combinații.
- 242) Pe perechi umăr la umăr, unul dintre elevi execută sărituri cu întoarceri  $90^{\circ}$ , celălalt îl imită sincronizând mișcările, apoi rolurile se inversează.
- 243) Pe perechi față în față - fiecare cu o rachetă de tenis sau badminton – execută pasarea unui balon peste fileul de volei sau un obstacol de diferite înălțimi. Se lucrează 2-4 reprize x 30-60 secunde, menținând balonul în aer.
- 244) Pe perechi echilibrate față în față, unul cu brațele întinse sus ține de capăt un baston, paralel cu solul și cu celălalt capăt îndreptat către partener, care se desprinde pe verticală și face 3-5 sărituri succesive cu bătaia palmelor peste nivelul bastonului, fără a-l atinge. Rolurile apoi se schimbă.
- 245) Pe perechi față în față, unul are o minge de tenis, celălalt un con/jalon. Mingea este aruncată la verticală, iar după ce ricoșează din sol, elevul cu conul va prinde mingea în interiorul conului - pe faza de urcare - și va plasa rapid conul pe sol.



Fig.157 Exercițiul 245 – Prinderea mingii de tenis în con pe faza de urcare

- 246) Pe perechi față în față, distanță 2-3 metri între parteneri, unul dintre elevi are un coș înainte, celălalt are 15-20 mingi de tenis. Sunt pasate cu frecvență cât mai crescută toate mingile către partener, acesta trebuie să le prindă doar cu o mână și să le arunce rapid în coș, apoi rolurile se inversează. Se fac 2-3 reprize pentru fiecare elev, apoi se execută și cu prinderea mingii cu cealaltă mână.
- 247) Pe perechi unul înapoia celuilalt, cu fața la perete, cel dinapoi are mai multe mingi de tenis/handbal. Sunt aruncare succesiv mingile în perete, pe diferite traiectorii, elevul plasat mai aproape de zid/perete trebuie să le prindă înainte ca acestea să cadă pe sol, la început cu ambele mâini, apoi cu o singură mână.



Fig.158 Exercițiul 247 – Prinderea mingii de tenis aruncată în perete de partenerul plasat înapoi

- 248) Pe perechi față în față, unul are un obiect legat cu o sfoară/coardă, de exemplu minge de oină, capac de sticlă sau o castană, celălalt are cu un jalon sub formă de con. Se deplasează rapid obiectul legat pe sol, elevul cu conul aleargă să-l prindă în interiorul conului, fără a călca pe obiect, apoi rolurile se inversează. Se fac 3 reprize de fiecare elev.
- 249) Pe perechi față în față, unul are un braț întins înainte, cu mâna dreaptă plasată între palmele celui de-al doilea elev, distanțate la 10-30 centimetri una de cealaltă. Se încearcă lovirea/prinderea între palme a mâinii colegului cu membrul superior întins înainte, de la o încercare la alta distanța între palme se poate micșora, pentru a determina o reacție mai rapidă. Se fac 5-10 încercări, apoi rolurile se inversează. Se execută apoi și pentru brațul stâng întins.



Fig.159 Exercițiul 249 - Prinderea palmei partenerului între mâini

- 250) Pe perechi față în față, distanță de 1-2 metri, unul are un braț întins înainte și pe celălalt întins lateral, în fiecare mână ține o minge de tenis. Este eliberată mingea din brațul întins înainte, iar când partenerul a făcut primul pas pentru prinderea ei se eliberează și mingea ținută în lateral. Cele două mingi trebuie prinse înainte de a atinge solul, iar dacă distanța crește este permisă o cădere pe sol, înainte de prindere. Rolurile se inversează, cu 5-10 execuții pentru fiecare elev.
- 251) Din stând, învârtirea/imprimarea rotațiilor rapide unei mingi de baschet și ținerea sa în echilibru pe un deget.



Fig.160 Exercițiul 251 – Menținerea unei mingi de baschet pe degetul arătător

252) Din stând pe platforma oscilantă mică se execută dezechilibrări și reechilibrări permanente, 3-5 reprize x 10-30 secunde.



Fig.161 Exercițiul 252 – Dezechilibrări și reechilibrări din stând pe platforma oscilantă mică

## Capitolul 3 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea forței

### Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii umerilor și a membrilor superioare:

- 1) *P.I. stând depărtat, brațele îndoite sus susțin o minge medicinală sau o greutate. Se execută semi-genuflexiuni cu revenire în stând cu aruncarea mingii la verticală/ în sus și prinderea acesteia, 2-3 serii x 5-15 repetări.*
- 2) *P.I. stând depărtat cu o minge medicinală sau cu o greutate ținută cu ambele brațe întinse înainte jos. Se execută ridicarea progresivă a brațelor prin înainte sus și apoi revenire, 2-3 serii x 5-15 repetări. Idem doar cu ridicarea brațelor întinse înainte, paralele cu solul.*

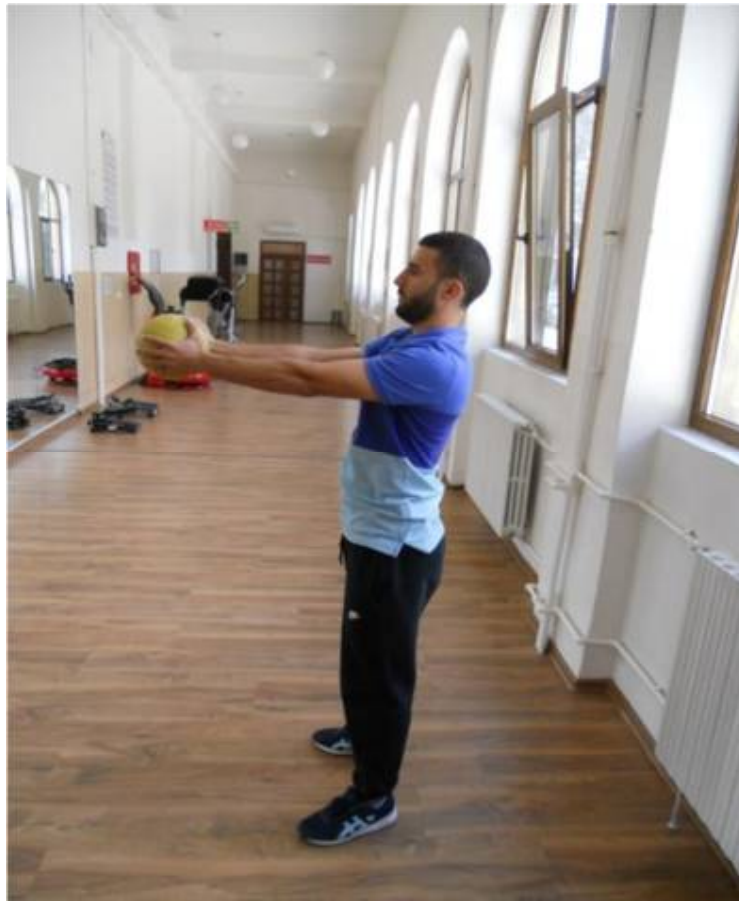


Fig.162 Exercițiul 2 – ridicarea brațelor întinse înainte

- 3) *P.I. stând depărtat cu o minge medicinală sau cu o greutate ținută cu ambele mâini la piept/brațele îndoite înainte. Se realizează extensia coatelor/întinderea brațelor cu ducerea mingii înainte și menținerea poziției finale 2-3 secunde, apoi revenire, 2 serii x 5-10 repetări.*
- 4) *P.I. stând depărtat cu 2 gantere sau sticle cu nisip/câte una în fiecare mână. Se execută alternativ ridicarea brațelor prin înainte sus/deasupra capului și coborârea lor. Idem cu ridicarea și coborârea lor simultană. Se fac 1-3 serii x 10-20 repetări.*



Idem cu ridicarea brațelor întinse lateral sau înainte, paralele cu solul și menținerea poziției 1-3 secunde, sau cu încrucișarea brațelor deasupra capului.



Fig.163 Exercițiul 4 – Ridicarea brațelor în plan frontal

- 5) *P.I. stând depărtat cu 2 gantere sau sticle cu nisip/câte una în fiecare mână, priză în pronație, membrele superioare întinse pe lângă corp. Se execută repetarea următoarea succesiuni de mișcări: ridicarea ganterelor înaintea umerilor/îndoirea brațelor înainte, apoi ridicarea ganterelor deasupra capului/ridicarea brațelor sus cu coatele întinse, revenire cu coborârea lor înaintea umerilor și trecere în poziția inițială. Se fac 5-20 repetări ale structurii respective.*
- 6) *P.I. stând depărtat cu 2 gantere/ sticle cu nisip/discuri de halteră ținute câte una în fiecare mână, coatele flexate la 90<sup>0</sup>, antebrațele paralele cu solul. Se execută ridicarea alternativă a obiectelor până la umăr, cu revenire în poziția inițială. Se fac 1-3 serii x 10-20 repetări.*



Fig.164 Exercițiul 6 – Ridicarea alternativă a ganterelor înaintea umerilor

- 7) *P.I. stând depărtat cu 2 gantere/ sticle cu nisip/discuri de halteră ținute câte una în fiecare mână, membrele superioare întinse înaintea, paralele cu solul. Se execută flexia antebrațului pe braț cu ridicarea greutăților deasupra umerilor și revenire. Se fac 1-4 serii x 10-20 repetări.*
- 8) *P.I. stând cu 2 gantere sau sticle cu nisip/câte una în fiecare mână, ținute înapoia cepei, coatele îndoite. Se execută extensia antebrațului pe braț cu ridicarea obiectelor și contracția tricepsului, apoi revenire. Exercițiul se poate executa și din poziția așezat pe banca de gimnastică. Se fac 1-3 serii x 5-20 repetări.*



Fig.165 Exercițiul 8 – Poziția inițială din așezat

- 9) *P.I. stând cu 2 gantere sau sticle cu nisip/câte una în fiecare mână, brațele ridicate lateral, coatele îndoite, antebrațele la verticală, palmele cu priză în pronație și ganterele deasupra umerilor. Se ridică ganterele la verticală deasupra capului, coatele extinse, apoi revenire, cu 2-4 serii x 5-15 repetări.*
- 10) *P.I. stând cu 2 gantere ușoare sau sticle cu nisip/câte una în fiecare mână. Se execută rotirea/rotarea brațelor spre înainte/înapoi sau alternativ, cu brațele întinse și viteză controlată, 2-4 serii x 10-20 secunde.*
- 11) *P.I. stând cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini. Se realizează aruncări încercând trimiterea mingii peste obstacole/ștachete de diferite înălțimi. Idem cu aruncarea mingii folosind un singur braț.*
- 12) *P.I. stând cu brațele întinse înaintea/paralele cu solul, antebrațele flexate la 90° și lipite între ele, palmele suprapuse țin o greutate/un disc ușor de halteră. Se execută ridicarea palmelor peste nivelul frunții, apoi coborâre cu coatele până în partea superioară a abdomenului. Se fac 1-4 serii x 5-20 repetări, numărul acestora poate fi crescut dacă se renunță la încărcătură.*
- 13) *P.I. stând cu câte o sticlă de nisip sau ganteră în fiecare mână, priză de jos apucat/supinație, se execută alternativ flexia unui antebraț pe braț/pentru biceps și extensia celuilalt membru superior înapoi/pentru triceps. Se fac 2-4 serii x 10-20 repetări. Exercițiul poate fi realizat și din mers, cu sincronizarea acțiunii membrelor*

inferioare și superioare la fiecare pas. Idem cu ridicarea simultană a ganterelor cu aceeași priză.



Fig.166 Exercițiul 13 – Flexia și extensia alternativă a antebrățului pe braț

- 14) *P.I. stând cu câte o ganteră sau sticlă cu nisip/apă în fiecare mână, priză de sus apucat/pronație, se execută simultan flexia antebrățelor pe brațe, cu ridicarea ganterelor de aceeași parte înaintea umerilor. Se fac 2-4 serii x 10-20 repetări.*
- 15) *P.I. stând cu trunchiul ușor înclinat înainte și cu câte o ganteră/disc sau sticlă cu nisip/apă în fiecare mână, ținute în partea laterală a coapselor, coatele îndoite și genunchii flexați, șezuta înapoi. Se execută ridicarea/extensia antebrățelor spre înapoi, coatele sunt întinse în poziția de amplitudine maximă cu contracția tricepsului, apoi revenire. Se fac 2-4 serii x 5-20 repetări.*



Fig.167 Exercițiul 15 – Extensia simultană a antebrățelor înapoi

- 16) *P.I. stând ușor depărtat cu câte o greutate redusă/disc în fiecare mână. Se execută simularea loviturilor din box, alternând mișcarea brațelor. Se fac 2-3 reprize x 20-60 secunde.*
- 17) *P.I. stând cu bara de haltere ținută în priză tip supinație/jos apucat, cu sau fără încărcătură. Se execută ridicarea acesteia la piept prin flexia antebrăzilor pe brațe și revenire. Se fac 2-4 serii x 5-15 repetări, cu încărcătură variabilă, mișcarea fiind realizată în jurul articulației cotului.*



Fig.168 Exercițiul 15 – Ridicarea barei la piept

- 18) *P.I. stând la capătul unei bănci de gimnastică, celălalt capăt fiind fixat pe o treaptă a scării fixe. Se ridică banca cu ambele mâini, până când ajunge cel puțin paralelă cu solul și revenire, 2-4 serii x 5-10 repetări. Idem cu ridicarea băncii deasupra capului, aceasta fiind fixată deja cu un capăt la înălțimea umerilor.*

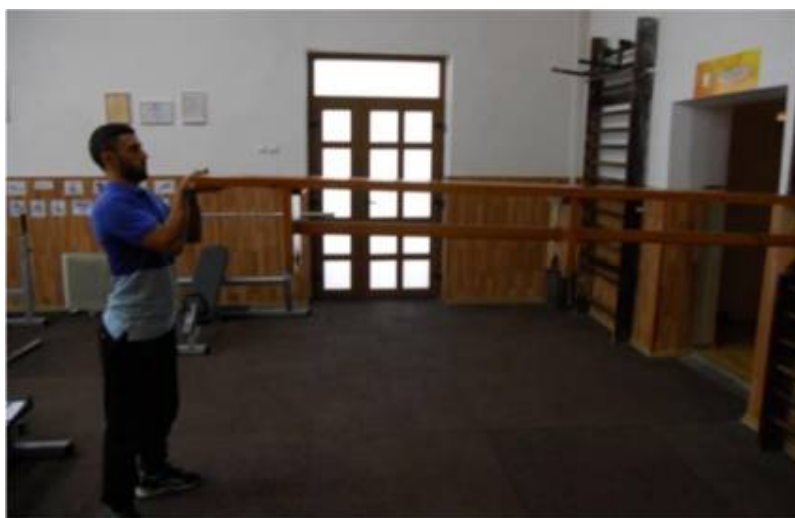


Fig.169 Exercițiul 18 – Ridicarea băncii de gimnastică cu două mâini

- 19) *P.I. stând între două bănci paralele fixate cu capetele îndepărtate la scara fixă, privirea către aceasta. Se execută deplasarea/urcarea și apoi coborârea cu mâinile sprijinite pe cele 2 bănci.*



Fig.170 Exercițiul 19 – Deplasarea pe 2 bănci dispuse paralel

- 20) *P.I. stând cu o bandă elastică petrecută la spate înapoia omoplaților, capetele ținute - fiecare în câte o mână - la piept. Se execută extensia simultană a brațelor înainte/paralele cu solul și revenire, cu 2-4 serii x 10-20 repetări. Idem cu întinderea alternativă a unui braț înainte și revenire.*
- 21) *P.I. stând cu un extensor sau bandă elastică fixată sub tălpi, palmele prind celălalt capăt. Se realizează ridicarea brațelor întinse înainte, palmele ajung deasupra capului și revenire. Idem cu fixarea benzii sub un singur picior și ridicarea brațului prin lateral sau prin înainte sus. Se fac 2-3 serii x 10-25 repetări pentru fiecare braț.*



Fig. 171 Exercițiul 21 – Secvență din faza de ridicare a brațelor întinse

- 22) *P.I. stând lateral față de scara fixă, cu un extensor sau bandă elastică fixată de scară, se realizează întinderea acesteia cu un singur braț, apoi revenire. Se fac 2-3 serii pentru fiecare braț, a 5-20 repetări.*
- 23) *P.I. stând cu fața la scara fixă, cu un extensor sau bandă elastică fixată de scară, se realizează tracțiunea acesteia pe lângă și înapoia șoldurilor, cu trunchiul flexat înainte. Idem din stând cu spatele la scară, tracțiunea benzii cu un braț sau cu ambele, pe deasupra capului și în sus, sau pe lângă șolduri spre înainte. Se fac 1-3 serii, cu 5-20 repetări.*
- 24) *P.I. stând cu fața la scara fixă, distanță variabilă. Se execută căderea corpului pe brațe cu contactul palmelor pe o șipcă a scării fixe, împingerea energică în brațe și revenire în stând, cu 2-3 serii x 5-20 repetări. Idem cu bătaia palmelor după împingerea și desprinderea de perete/scară fixă.*



Fig.172 Exercițiul 24 – Revenire în stând prin împingere la scara fixă

- 25) *P.I. stând cu fața la perete, se execută împingerea cu palmele în perete, menținând tensiunea musculară 5-10 secunde/contracții izometrice.*
- 26) *P.I. culcat dorsal pe bancă, genunchii flexați și picioarele pe sol, membrele superioare întinse înainte țin fiecare câte o ganteră/sticlă cu nisip. Se execută flexia simultană a antebrăzului pe braț, cu coborârea mâinilor cu ganterele pe lângă urechi, apoi revenire cu membrele superioare la verticală, în 2-4 serii x 5-15 repetări.*



Fig.173 Exercițiul 26 – Flexia antebrațului pe braț din culcat pe bancă/faza de coborâre

- 27) *P.I. culcat dorsal pe saltea, genunchii flexați și tălpile pe sol, membrele superioare întinse înainte, palmele țin de capete o ganteră sau o sticlă cu apă. Se realizează flexia antebrațelor pe brațe, cu coborârea greutății deasupra frunții, apoi extensia coatelor și revenire în poziția inițială.*
- 28) *P.I. culcat dorsal pe parchet, genunchii flexați și picioarele încrucișate deasupra unei frânghii întinse între cei doi stâlpi de volei, la o înălțime de aproximativ 40-50 cm deasupra solului. Se execută tracțiuni în brațe la frânghie, cu alunecarea corpului de la un stâlp la celălalt.*
- 29) *P.I. culcat facial cu sprijinul palmelor pe banca de gimnastică/ poziția de flotări, se realizează deplasarea palmelor pe bancă, în axul lung al acesteia/lateral. Idem cu picioarele sprijinite și fixate pe bancă, se realizează deplasarea palmelor așezate pe sol spre stânga sau dreapta.*



Fig.174 Exercițiul 29 – Deplasarea pe brațe cu picioarele fixate pe banca de gimnastică

- 30) *P.I. culcat facial cu sprijinul palmelor pe sol și cu picioarele pe banca de gimnastică/ poziția de flotări se execută ridicarea unui braț și menținerea poziției respective 3-10 secunde, apoi revenire și ridicarea celuiilalt braț. Se fac 2-4 serii pentru fiecare braț. Idem cu brațele sprijinite pe banca de gimnastică.*



Fig.175 Exercițiul 30 – Ridicarea alternativă a brațelor întinse înainte din poziția de flotări

- 31) *Idem cu poziția din exercițiul anterior*, se mențin sprijinul și echilibrul corpului pe o mână și pe vârful piciorului opus, apoi se inversează, cu 1-3 serii x 3-10 secunde.
- 32) *P.I. culcat facial cu sprijinul palmelor apropiate pe sol și cu picioarele pe banca de gimnastică/poziția de flotări*, se execută îndoirea coatelor și coborârea pieptului aproape de sol cu revenire. Se fac 2-4 serii x 5-30 repetări.
- 33) *P.I. culcat facial cu sprijinul palmelor și vârful picioarelor pe sol*, se execută flotări/îndoiri și întinderi ale brațelor cu desprindere explozivă a palmelor și bătaia acestora înainte de revenirea pe sol.
- 34) *P.I. culcat facial cu sprijin pe vârful picioarelor și cu palmele pe 2 gantere de greutate variabile*, se execută o flotare, revenire în poziția inițială cu ridicarea ganterei cu brațul drept la piept, iarăși revenire cu flotare, ridicarea ganterei cu brațul stâng la piept etc. Se fac 8-30 flotări, în 2-4 serii.



Fig.176 Exercițiul 34 – Ridicarea alternativă a ganterelor la piept din flotare

- 35) *P.I. culcat facial sprijin pe brațe, cu picioarele ridicate și sprijinite cât mai sus la scara fixă*. Se execută flexia antebrățelor pe brațe și revenire, cu 1-2 serii x 3-10 repetări. Idem din stând pe mâini cu genunchii flexați și tălpile sprijinite pe scara fixă/pentru avansați.





Fig.177 Exercițiul 35 – Faza de coborâre/îndoirea coatelor

- 36) *P.I. culcat facial sprijin pe brațe și pe vârful picioarelor, având înaintea o bancă de gimnastică. Se ridică mâinile de pe sol și se așează pe bancă, apoi se coboară iar pe sol. Idem cu ridicarea unui obiect și așezarea pe bancă cu mâna dreaptă, revenire în poziție de flotare/sprijin pe palme în culcat facial, recuperarea obiectului cu mâna stângă și așezarea sa pe sol. Se fac 5-15 repetări.*
- 37) *P.I. culcat facial sprijin pe brațe și pe vârful picioarelor - care rămân fixate pe sol - se execută deplasare circulară cu ajutorul brațelor, până când este descris un cerc complet, apoi execuția se reia cu rotația în sens invers.*
- 38) *P.I. culcat facial sprijin pe brațe și pe vârful picioarelor, se execută rotirea corpului 180° și trecere în sprijin pe călcâie și pe palme cu brațele întinse, apoi revenire în poziția de flotare. Se fac 2 -3 seri x 5-15 repetări.*
- 39) *P.I. culcat facial pe banca de gimnastică, se execută tracțiuni în brațe simultan sau alternativ, cu alunecarea corpului pe una sau două bănci, palmele fac priză pe marginile băncii. Idem cu tracțiune realizată cu un singur braț, apoi cu următorul.*
- 40) *P.I. culcat lateral dreapta, genunchiul drept flexat, cotul drept pe sol, palma dreaptă sprijină capul, membrul superior stâng este întins și ține în mână o ganteră ușoară, așezată pe sol. Se realizează ridicarea ganterei deasupra umărului, cu cotul stâng ușor flexat apoi revenire cu așezarea ei pe sol. Se fac 1-3 serii x 5-20 repetări.*
- 41) *P.I. pe genunchi cu flexia trunchiului înainte, palmele în sprijin pe o minge medicinală mică, se execută flotări cu coborârea pieptului până la minge și revenire. Se fac 1-3 seri x 5-15 repetări.*



Fig.178 Exercițiul 41 – Flotări cu palmele pe mingea medicinală

- 42) *P.I. așezat, se ridică bazinul cu sprijinul corpului pe călcâie și pe palme cu brațele întinse, bărbia în piept. Se execută o mișcare circulară prin deplasarea palmelor, călcâiele fixate pe sol, până când corpul descrie un semicerc sau un cerc complet. Execuția este reluată apoi și în sens invers.*
- 43) *P.I. așezat grupat/ așezat ghemuit, palmele sprijinit pe sol de o parte și de cealaltă a coapselor se realizează împingerea puternică în brațe cu ușoara desprindere a bazinului și călcâielor de pe sol, menținere 1-3 secunde, 5-10 repetări. Cei cu flexibilitate superioară pot realiza execuția cu genunchii în extensie/cu picioarele întinse. Din aceeași poziție se poate realiza și deplasarea corpului înainte și înapoi prin împingere în brațe, trunchiul ușor flexat înainte, cu tensionarea puternică a tricepsului dar și cu contracția izometrică a celorlalte grupe musculare stabilizatoare/pentru avansați. Idem cu deplasarea ținând o minge medicinală pe partea anterioară a picioarelor.*



Fig.179 Exercițiul 43 – Împingerea în brațe cu ridicarea șezutei și a membrilor inferioare întinse de pe sol

- 44) *P.I. așezat cu spatele lipit de bancă și cu palmele sprijinite pe aceasta, se execută împingerea în palme/întinderea brațelor, cu extensia coatelor și corpul întins, sprijinit pe palme și călcâie, apoi revenire. Se fac 1-3 serii x 5-25 repetări.*



Fig.180 Exercițiul 44 – Faza de extensie/ridicarea corpului

- 45) *P.I. așezat călare pe banca de gimnastică, fiecare mână ține o ganteră. Se execută ridicarea simultană sau alternativă a ganterelor până la nivelul pieptului, prin flexia antebrațului pe braț, revenirea controlată, evitând intrarea corpului în balans. Se fac 2-4 serii a 5-15 repetări.*
- 46) *P.I. așezat pe bancă cu palmele sprijinite pe marginea acesteia, coatele îndoite, genunchii ușor flexați și tălpile sprijinite pe o altă bancă de gimnastică, paralelă cu prima, bazinul sub nivelul palmelor. Se execută extensia/întinderea brațelor cu contracția tricepsului și ridicarea șezutei/bazinului, apoi revenire. Se fac 1-3 serii a 5-15 repetări.*



Fig.181 Exercițiul 46 – Faza de ridicare

47) *P.I. așezat depărtat îndoit pe bancă/scaun, mâna dreaptă ține o ganteră/sau disc cu priză în supinație, cotul drept este așezat pe coapsa de aceeași parte, trunchiul ușor înclinat spre brațul care ține/susține gantera. Se execută flexia antebrațului pe braț/solicitarea bicepsului, gantera ajunge pe faza de urcare înaintea umărului de aceeași parte. Se execută 5-20 repetări, apoi mișcarea este repetată și pentru brațul stâng.*



Fig.182 Exercițiul 47 – Ridicarea ganterei cu solicitarea bicepsului

48) *P.I. pe genunchi cu fața la scara fixă, se execută cățărarea și coborârea pe/de pe scara fixă doar cu ajutorul brațelor, 1-2 încercări, cu atingerea ultimei trepte de sus.*



Fig.183 Exercițiul 48 – Cățărarea la scara fixă cu ajutorul brațelor

- 49) *P.I. stând fandat înainte, genunchiul membrului inferior dinapoi este pe sol, trunchiul ușor flexat/înclinat, brațele întinse de o parte și cealaltă a genunchiului dinainte, mâinile țin fiecare o ganteră/disc/sticlă cu nisip. Se execută ridicarea brațelor prin lateral sus, cu coatele ușor îndoite și revenire. Se fac 2-3 serii a 5-15 repetări.*
- 50) *P.I. sprijin la paralele egale sau la cadru metalic, se execută flexia coatelor și coborârea ușoară a centrului de greutate, picioarele rămân întinse la verticală, apoi împingere energetică în brațe și revenire în poziția inițială/flotări la paralele. Se fac 2-4 serii x 3-12 repetări/pentru avansați. Dacă se execută cu genunchii flexați și trunchiul înclinat înainte, solicitarea este distribuită și musculaturii pieptului.*



Fig.184 Exercițiul 50 – Flotări la paralele

- 51) *P.I. sprijin la paralele egale, se realizează deplasare cu ajutorul brațelor, de la un capăt la celălalt al aparatului.*
- 52) *P.I. atârnat la bară fixă, se execută tracțiuni cu priză apropiată și de jos apucat/supinație, cu ducerea bărbiei deasupra barei și revenire cu coatele întinse. Se fac 2-4 serii a 3-15 repetări.*
- 53) *P.I. atârnat la bară fixă joasă cu călcâiele pe sol și membrele inferioare întinse, se execută tracțiuni/exercițiul este destinat fetelor.*



Fig.185 Exercițiul 53- Tracțiuni la bară joasă/faza de urcare

- 54) *P.I. atârnat la frânghie*, se execută cățărarea și coborârea doar cu ajutorul brațelor/pentru nivel avansat de pregătire.
- 55) *P.I. atârnat la scara fixă*, se realizează menținere în atârnat cu brațele întinse, sub formă de întrecere. Idem cu menținerea din atârnat la bară fixă, cu coatele îndoite și bărbia deasupra barei, palmele în pronație/sus apucat sau supinație/jos apucat.



Fig.186 Exercițiul 55 – Menținut în atârnat cu priză de jos apucat/supinație

- 56) *P.I. atârnat la scara fixă*, se execută deplasare laterală spre dreapta cu ajutorul brațelor, cu revenire și reluarea acțiunii spre stânga.
- 57) *P.I. atârnat cu genunchii îndoiți și cu fața la scara fixă, palmele pe ultima treaptă a scării fixe*, se execută deplasare laterală din stânga la dreapta/sau invers pe fiecare treaptă a scării fixe, apoi revenire în centrul scării și coborâre cu o treaptă, acțiunile se reiau până când corpul ajunge cu genunchii pe sol. Se fac 1-2 repetări ale traseului pentru fiecare elev.
- 58) *P.I. pe perechi față în față, distanță variabilă*. Se execută pase cu mingea medicinală, prin aruncarea cu una sau două mâini și prinderea cu două, procedeele de pasare fiind variate: prin împingerea de la umăr, de la piept, prin lansare din lateral etc. Se fac 2-3 reprize x 20-60 secunde.
- 59) *P.I. pe perechi față în față, cu un obiect/minge medicinală sau baston ținut în priză reciproc la nivelul palmelor*. Se execută tracțiuni și împingeri, încercând scoaterea obiectului din posesia partenerului, 2-4 reprize x 10-20 secunde. Idem cu execuții din stând ghemuit.



Fig.187 Exercițiul 59 – Tracțiuni și împingeri cu bastonul ținut de capete

- 60) *P.I. pe perechi față în față, priză reciprocă la nivelul palmelor, ambii parteneri fiind într-un cerc de gimnastică*. Se execută din stând tracțiuni și împingeri, încercând scoaterea partenerului din cerc, din 3-5 reprize consecutive. Idem din stând ghemuit.
- 61) *P.I. pe perechi față în față, unul în stând și celălalt în stând ghemuit, cu priza reciprocă a unui baston la nivelul palmelor*. Cel din stând realizează tracțiunea partenerului, încercând deplasarea sa pe sol sau ridicarea la verticală, apoi rolurile se inversează. Se fac 2-3 reprize pentru fiecare elev, a 5-20 secunde.



Fig.188 Exercițiul 61 – Ridicarea partenerului aflat în stând ghemuit

62) *P.I. pe perechi unul înapoia celuilalt*, cel dinapoi execută împingerea partenerului care opune rezistență prin flexarea genunchilor și coborârea centrului de greutate, apoi rolurile se inversează. Se fac 2-3 reprize pentru fiecare elev, a 5-20 secunde.



Fig.189 Exercițiul 62 – Împingerea partenerului care opune rezistență



63) *P.I. pe perechi față în față, din așezat depărtat, talpă în talpă, priză reciprocă la nivelul mâinilor. Se execută tracțiuni simultane, cu învingerea partenerului care opune rezistență, 2-3 reprize a 15-30 secunde. Idem cu ținerea unui baston.*



Fig.190 Exercițiul 63 – Tracțiuni din așezat depărtat

64) *P.I. pe perechi unul înapoia celuilalt, cel dinainte este în culcat facial sprijin pe brațe, cel dinapoi face priză cu palmele pe articulațiile gleznelor partenerului și îi ridică membrele inferioare de la sol. Se execută deplasarea pe palme 5-25 metri, apoi rolurile se inversează/Roaba.*



Fig.191 Exercițiul 64 – Deplasare cu sprijin pe palme/roaba

- 65) *P.I. pe perechi la capătul băncii de gimnastică, se ridică banca cu ajutorul brațelor deasupra capului și se coboară pe cealaltă latură. Se fac 1-3 serii x 5-15 repetări.*
- 66) *P.I. pe perechi echilibrate la scara fixă, unul din parteneri este în culcat dorsal, cu capul spre scara fixă, brațele pe sol, coatele flexate la 90° și palmele orientate înainte, celălalt elev trece în stând depărtat călare, cu tălpile pe palmele partenerului aflat pe sol și palmele sprijinite pe o treaptă a scării fixe. Cel de la sol execută extensia/întinderea brațelor cu ridicarea partenerului și revenire, apoi rolurile se inversează. Se face o serie de 2-10 repetări.*



Fig.192 Exercițiul 66 – Întinderea brațelor cu învingerea rezistenței partenerului

- 67) *P.I. pe perechi echilibrate, unul este în poziție de flotare/culcat facial sprijin pe palme cu coatele îndoite, celălalt din lateral așează o palmă sau un picior pe spatele partenerului, blocând sau frânând mișcarea, pentru ca apoi să ridice brusc segmentul, flotarea realizându-se exploziv pe ultima cursă. Idem flotări cu partenerul așezat călare/în zona umerilor și cu tălpile pe sol.*
- 68) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, în poziție de flotare/culcat facial sprijin pe palme cu coatele îndoite. Se execută ridicarea de pe sol și atingerea reciprocă a palmelor drepte, apoi revenire, ridicarea și atingerea reciprocă a palmelor stângi, revenire etc. Se fac 1-3 serii x 10-20 atingeri.*



Fig.193 Exercițiul 68 – Flotare cu ridicarea și atingerea reciprocă a palmelor

- 69) *Idem poziția din exercițiul precedent, la o distanță de 6-10 metri unul de celălalt, cu un jalon plasat la jumătatea distanței. Se execută întrecere prin deplasare înainte doar cu ajutorul brațelor, picioarele sunt târâte pe sol, până când primul ajunge și atinge jalonul cu o mână. Se fac 3-5 reprize cu desemnarea câștigătorului. Din aceeași poziție se poate realiza pasarea - prin rostogolire pe sol - și prinderea cu o singură mână a unui obiect/minge.*
- 70) *P.I. pe perechi echilibrate unul înapoia celuilalt, partenerul dinapoi în stând, cel dinainte în culcat dorsal, priză reciprocă la nivelul mâinilor. Elevul din stând realizează tracțiunea pe sol a celui din culcat dorsal prin deplasare spre înapoi, apoi rolurile se inversează, cu 2 reprize x 10-20 secunde.*



Fig.194 Exercițiul 70 – Tracțiunea partenerului aflat pe sol

- 71) *Pe perechi, unul culcat facial sprijin pe brațe cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și în contact cu vârful pe sol, celălalt tot culcat facial, cu sprijinul palmelor pe călcâiele partenerului, șezuta ridicată, membrele inferioare întinse, cu*

partea anterioară a picioarelor așezată pe umerii partenerului. Se menține poziția 8-15 secunde/contractie izometrică, apoi rolurile se inversează.



Fig.195 Exercițiul 71 – Tensionarea izometrică a musculaturii prin lucrul cu partener

72) *Pe echipe echilibrate* se execută tracțiuni la frânghie sau baston, până când o echipă reușește să o tragă pe cealaltă dincolo de marcajul/linia trasată pe sol înaintea capului de coloană. Se fac 3-5 reprize cu desemnarea câștigătorilor.



Fig.196 Exercițiul 72 – Tracțiuni pe echipe echilibrate

73) *Parcurs aplicativ/ștafetă cu dominantă asupra forței musculaturii brațelor*: 1 - transportul a 2 mingi medicinale de la un cerc la altul, distanțate la 5 metri, 2 - cățărare și coborâre pe scara fixă doar cu ajutorul brațelor, 3 - executarea a 5-10 flotări cu palmele apropiate, 4 - tracțiuni pe banca de gimnastică și predarea ștafetei.

- 74) P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă, la o distanță de aproximativ lungimea unui braț, palma dreaptă cu priză pe o treaptă la nivelul coapsei drepte, cea stângă cu priză la o treaptă plasată mai sus de nivelul capului. Se execută ridicarea laterală a corpului prin împingere energetică în picioare și tensionarea musculaturii brațelor, corpul ajunge la orizontală, perpendicular pe planul scării fixe, cu membrele inferioare întinse. Se menține poziția de planșă laterală 1-5 secunde, în funcție de posibilități. Exercițiul – destinat doar avansaților - se poate executa cu flexia genunchilor și încrucișarea gambelor în poziția finală.



Fig.197 Exercițiul 74 – Planșă laterală la scara fixă/Ridicarea laterală a corpului

- 75) P.I. stând cu fața la helcometru, coatele flexate și palmele orientate înainte cu priză pe bară sau mâner de sus apucat/pronație. Se execută extensia antebrățelor pe brațe cu localizarea solicitării la nivelul tricepsului, 2-4 serii x 8-20 repetări. Se poate executa și din stând cu un picior ușor întins înainte.



Fig.198 Exercițiul 75 – Extensii din stând la helcometru

- 76) P.I. așezat la aparat cu spatele drept și lipit de spătar, palmele cu priză pe mânere și orientate înainte/pronație, genunchii flexați și tălpile pe sol. Se execută

împingerea verticală la aparat cu extensia coatelor/ întinderea brațelor și apoi revenire cu palmele pe lângă cap, 2-4 serii x 8-25 repetări, solicitarea fiind localizată în principal la musculatura umerilor.



Fig.199 Exercițiul 76 – Împins vertical la aparat

**Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrilor inferioare:**

- 1) *P.I. stând cu brațele încrucișate și îndoite la nivelul pieptului, coatele orientate în jos.* Se execută o genuflexiune cu revenire și apoi ridicarea laterală a unui membru inferior întins/plan frontal, alternând cele două acțiuni și schimbând membrul inferior ridicat, cu 1-3 serii x 5-20 repetări. Idem doar cu genuflexiuni și cu menținerea poziției finale 3-5 secunde.
- 2) *P.I. stând cu două gantere/discuri/sticle cu apă ținute în mâini.* Se realizează mers fandat cu punctarea fiecărui pas, 2-4 reprize x 10-25 pași. Idem prin deplasare cu bara de halteră pe umeri.



Fig.200 Exercițiul 2 – Mers fandat cu bara de haltere pe umeri

- 3) *P.I. stând cu două gantere/discuri/sticle cu apă ținute în mâini.* Se realizează ridicare pe vârfuri cu menținere 2-3 secunde – pentru tensionare și localizarea

mișcării la musculatura posterioară a gambei - și revenire în stând, 1-3 reprize x 5-20 repetări. Idem cu ridicări pe vârfuri din stând pe un suport sau prin alternarea ridicărilor pe vârfuri cu genuflexiuni.



Fig.201 Exercițiul 3 – Ridicări pe vârfuri din stând pe un suport

- 4) *P.I. stând cu două gantere/discuri/sticle cu apă ținute în mâini.* Se execută fandări înainte cu ducerea genunchiului dinapoi aproape de sol, pe aceeași linie cu vârful piciorului, 1-3 serii x 5-15 repetări pentru fiecare membru inferior. Idem cu fandări înapoi.
- 5) *P.I. stând depărtat în plan sagital, cu două gantere/discuri/sticle cu apă ținute în mâini, vârful piciorului dinapoi este așezat pe un suport mai înalt/bancă de gimnastică.* Se execută fandări înainte/fandări bulgărești, fără ca genunchiul dinapoi să ajungă pe sol, iar genunchiul plasat înaintea nu va depăși vârful piciorului în poziția finală, cu 1-3 serii x 5-12 repetări pentru fiecare membru inferior.



Fig.202 Exercițiul 5 – Fandări bulgărești

- 6) *P.I. stând depărtat cu greutatea în ambele mâini, brațele întinse sus sau înainte, tălpile paralele și depărtate la lățimea umerilor. Se fac genuflexiuni sau semi-genuflexiuni cu revenire în stând. Idem cu bara de haltere ținută pe umeri, cu sau fără încărcătură, 2-4 serii x 5-20 repetări. Idem cu bara de haltere ținută înainte, pe partea superioară a pieptului/genuflexiuni frontale.*



Fig.203 Exercițiul 6 – Genuflexiuni cu bara ținută pe piept

- 7) *P.I. stând mult depărtat cu vârful picioarelor orientate la exterior și genunchii flexați, palmele pe șolduri. Se fac genuflexiuni cu ridicare pe vârfuli la coborâre și trecere prin contact pe toată talpa la revenire/urcare, pentru solicitarea musculaturii de pe partea internă a coapsei, 2-4 serii x 10-25 repetări.*



Fig.204 Exercițiul 7 – Genuflexiuni cu ridicare pe vârfuli

- 8) *P.I. stând cu fața la un culoar de 8-15 metri lungime. Se execută pași sălțați alternativi sau succesivi, pași săriți, combinații de pași sălțați și pași săriți, cu amplitudine mare și insistând pe explozia desprinderilor.*



- 9) *P.I. stând cu un picior sprijinit cu talpa pe banca de gimnastică sau pe un aparat mai înalt și cu două gantere/discuri/sticle cu apă ținute în mâini. Se fac împingeri energice pe piciorul ridicat, cu trecere pe bancă în stând și revenire, 2-3 serii x 5-20 repetări pentru fiecare picior.*



Fig.205 Exercițiul 9 – Trecere în stând pe bancă prin împingere pe un picior

- 10) *P.I. stând pe banca de gimnastică cu o greutate legată de piciorul drept, brațul stâng fiind sprijinit lateral de perete sau de scara fixă. Se ridică genunchiul drept cu coapsa la orizontală, apoi revenire și se schimbă piciorul după fiecare serie, 1-3 serii pentru fiecare membru inferior, cu 5-15 repetări.*



Fig.206 Exercițiul 10 – Ridicarea repetată a genunchiului din stând lateral față de scara fixă

- 11) *P.I. stând pe banca de gimnastică cu o greutate atașată de piciorul drept, fața orientată la scara fixă sau perete și ambele palme fixate pe aceasta/acesta. Se ridică călcâiul drept cât mai aproape de șezută/pentru contracția bicepsului femural, apoi se revine, cu 1-3 serii x 5-15 repetări pentru fiecare membru inferior.*



Fig.207 Exercițiul 11 – Ridicarea repetată a călcâiului la șezută

- 12) *P.I. stând pe un singur picior sprijinit pe o treaptă a scării fixe, palmele în priză pe treapta din dreptul umerilor. Se execută flexia genunchiului și coborârea corpului cu piciorul liber întins, apoi împingere energetică în piciorul de sprijin și revenire. Se fac 2-3 serii x 5-15 repetări pentru fiecare picior, cu mișcarea de impulsie localizată doar la nivelul membrului sprijinit pe scară. Nu sunt permise tracțiuni ale brațelor pe faza de urcare, acestea au doar rol de stabilizare a corpului.*



Fig.208 Exercițiul 12 – Coborârea și urcarea corpului prin împingere pe un singur picior la scara fixă

- 13) *P.I. stând pe un singur picior sprijinit pe o treaptă inferioară a scării fixe, palmele în priză pe treapta din dreptul umerilor. Se execută schimbarea rapidă a piciorului de sprijin, 1-3 serii x 8-20 repetări.*
- 14) *P.I. stând cu picioarele sprijinite pe prima treaptă a scării fixe, palmele sprijinite pe treapta de la nivelul umerilor. Se execută cățărare și coborâre din treaptă în treaptă, cu localizarea efortului la nivelul membrelor inferioare. Idem cu sărituri din treaptă în treaptă până la limita individuală posibilă, apoi revenire tot prin sărituri.*



Fig.209 Exercițiul 14 – Sărituri din treaptă în treaptă la scara fixă

- 15) *P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă, palma dreaptă fixată pe o treaptă la nivelul umărului, piciorul stâng prins cu o bandă elastică fixată la prima treaptă de jos a scării fixe. Se execută abducția și adducția piciorului/depărtarea și apropierea sa în plan frontal, 2-3 serii x 10-20 repetări, apoi se execută și cu dreptul.*



Fig.210 Exercițiul 15 - Abducția și adducția membrului inferior stâng

- 16) *P.I. stând cu spatele la scara fixă având o bandă elastică prinsă de piciorul drept și fixată de prima treaptă a scării fixe. Se ridică membrul inferior drept întins spre înainte/plan sagital cu revenire, sau se poate ridica membrul inferior cu genunchiul îndoit și apoi revenire, 2-3 serii x 10-20 repetări, apoi se execută și cu stângul. Idem din stând cu fața la scara fixă, cu ridicarea membrului inferior întins spre înapoi sau ridicarea călcâiului la șezută.*



Fig.211 Exercițiul 16 – Ridicarea membrului inferior drept flexat și revenire

- 17) *P.I. stând cu fața la scara fixă sau la un perete. Se execută sărituri pe verticală, încercând atingerea unei trepte plasată cât mai sus/sau a unui semn desenat pe perete, 2-4 serii x 6-10 sărituri.*



Fig.212 Exercițiul 17 – Desprinderi pe verticală cu atingerea unei trepte a scării fixe

- 18) *P.I. stând cu fața la scara fixă, ținând - cu mâinile ridicate la nivelul pieptului - capătul unei bănci de gimnastică fixată cu celălalt capăt la scară, astfel încât banca să fie paralelă cu solul. Se fac genuflexiuni cu revenire în stând, 2-4 serii x 5-10 repetări.*



Fig.213 Exercițiul 18 – Genuflexiuni cu ridicarea și coborârea unei bănci de gimnastică

- 19) *P.I. stând cu fața la scara fixă și un picior fixat la o treaptă joasă. Se realizează genuflexiuni pe celălalt picior, apoi se schimbă piciorul de sprijin, 1-3 serii x 3-10 execuții pentru fiecare membru inferior.*
- 20) *P.I. stând cu palmele încrucișate înaintea pieptului și coatele orientate spre sol. Se execută fandări laterale cu revenire în stând și schimbarea sensului de mișcare de la o repetare la alta, 2-4 serii x 6-20 repetări. Idem prin combinație cu săritură pe verticală la revenirea în stând.*
- 21) *P.I. stând ușor depărtat cu bara de haltere pe umeri și genunchii flexați. Se execută sărituri cu desprindere pe verticală și aterizare, insistând pe explozia mișcărilor, 2-4 serii x 5-10 repetări.*
- 22) *P.I. stând depărtat cu palmele încrucișate înaintea pieptului și coatele orientate spre sol. Se fac combinații de sărituri înainte-înapoi, cu aterizare în poziție de genuflexiune/genunchii îndoiți la  $90^0$ , acțiunea brațelor amplifică săriturile, 1-3 serii x 6-12 repetări.*
- 23) *P.I. stând depărtat cu genunchii flexați la  $90^0$ , mâna stângă dusă pe vârful piciorului drept, membrul superior drept ridicat la verticală și ușor înapoi, trunchiul flexat înainte. Se fac sărituri pe verticală cu întoarcere la  $180^0$  și aterizare în aceeași poziție, cu alternarea mâinii duse la piciorul opus, 2-3 serii x 5-15 repetări.*

- 24) *P.I. stând cu palmele pe șolduri.* Se execută sărituri ca mingea cu atingerea înălțimii maxime pentru fiecare repetare, 2-4 reprize x 5-15 repetări.
- 25) *P.I. stând cu palmele pe șolduri.* Se execută o săritură ca mingea, urmată de o săritură cu genunchii la piept, 2-3 reprize x 6-20 repetări.
- 26) *P.I. stând cu palmele pe șolduri.* Se execută săritură cu depărtarea picioarelor în plan frontal și genunchii flexați la  $90^{\circ}$ , palmele așezate pe genunchi, vârful picioarelor orientate în exterior, apoi săritură cu revenire în stând, 1-3 reprize x 6-20 repetări.



Fig.214 Exercițiul 26 – Sărituri cu depărtarea picioarelor în plan frontal/faza de aterizare

- 27) *P.I. stând ghemuit cu palmele pe saltea, șezuta ridicată, picioarele apropiate și sprijinite pe vârfuli la marginea saltelei.* Se fac sărituri oblic înapoi cu desprindere pe pingea și întinderea alternativă a picioarelor către colțurile saltelei, palmele rămân pe sol, 1-3 serii x 10-20 repetări.



Fig.215 Exercițiul 27 – Faza de aterizare cu picioarele întinse și orientate către colțul saltelei

- 28) *P.I. stând cu o coardă ținută cu ambele mâini.* Se execută sărituri la coardă prin diferite procedee, insistând pe desprinderi cât mai înalte/pentru detentă sau pe un

număr mare de repetări/pentru putere în regim de rezistență. Se fac 2-4 reprize x 10-120 secunde.

- 29) *P.I. stând cu palmele pe șolduri având înaintea sol o minge medicinală.* Se fac sărituri ca mingea sărind de fiecare dată peste obiect, pe diferite direcții, cu un număr cât mai mare de repetări în 10-30 secunde și cu 2-3 reprize de lucru. Idem cu desprindere pe un singur picior și aterizare pe celălalt.
- 30) *P.I. stând cu palmele pe șolduri având înaintea un baston.* Se fac sărituri cu forfecarea picioarelor în plan sagital trecând peste baston, apoi întoarcere  $90^{\circ}$  și sărituri cu depărtarea și apropierea picioarelor în plan frontal/abducție și adducție, 2-3 serii, cu 5-30 secunde pentru fiecare variantă.
- 31) *P.I. stând ghemuit cu palmele pe sol.* Se execută întinderea explozivă a picioarelor către înapoi și apoi revenire în ghemuit, 2-4 serii x 5-15 repetări.
- 32) *P.I. stând ghemuit cu palmele pe genunchi.* Se execută sărituri verticale cu extensia corpului și revenire în ghemuit, insistând pe explozia mișcării, 1-3 reprize x 3-10 repetări. Idem cu ținerea unor greutăți în mâini.
- 33) *P.I. stând ghemuit cu palmele pe genunchi.* Se execută mers cu corpul ghemuit pe distanțe variabile, 2-4 serii x 5-15 metri.



Fig.216 Exercițiul 33 – Mers cu corpul ghemuit și cu palmele pe genunchi

- 34) *P.I. stând ghemuit cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini.* Se execută desprindere pe verticală cu aruncarea mingii, recuperarea ei și revenirea în ghemuit, 1-2 serii x 3-10 repetări.
- 35) *P.I. stând ghemuit cu sau fără o greutate ușoară în fiecare mână.* Se execută 5-10 sărituri succesive din ghemuit în ghemuit, insistând pe explozia desprinderii.
- 36) *P.I. stând ghemuit cu o minge medicinală plasată înaintea vârfulor picioarelor.* Se fac sărituri din ghemuit în ghemuit spre înainte, înapoi, lateral dreapta și stânga, trecând peste minge, 2-3 serii x 4-12 repetări.
- 37) *P.I. stând ghemuit cu o minge medicinală plasată înaintea vârfulor picioarelor.* Se realizează conducerea mingii cu piciorul pe 10-20 de metri, apoi întoarcere la  $180^{\circ}$  și revenire prin conducere cu celălalt picior. Idem cu lovirea mingii cu piciorul încordat, pentru întărirea musculaturii labei piciorului.



Fig.217 Exercițiul 37 –Deplasare înainte cu corpul ghemuit și conducerea mingii medicinale cu piciorul

38) *P.I. stând cu o greutate - minge medicinală sau disc - ținută cu ambele mâini întinse înaintea bazinului, trunchiul ușor flexat înainte, genunchii flexați. Se fac sărituri cu desprindere pe verticală și menținerea plasamentului greutății, apoi revenire în poziția inițială, 2-3 serii x 3-10 sărituri. Idem cu desprindere alternativă pe un singur picior.*

39) *P.I. stând cu o minge medicinală mică - ținută cu mâinile înaintea unui genunchi care se ridică progresiv. Este eliberată mingea și lovită energetic cu genunchiul sau cu partea inferioară a coapsei. Idem pentru celălalt picior, cu 5-10 repetări.*

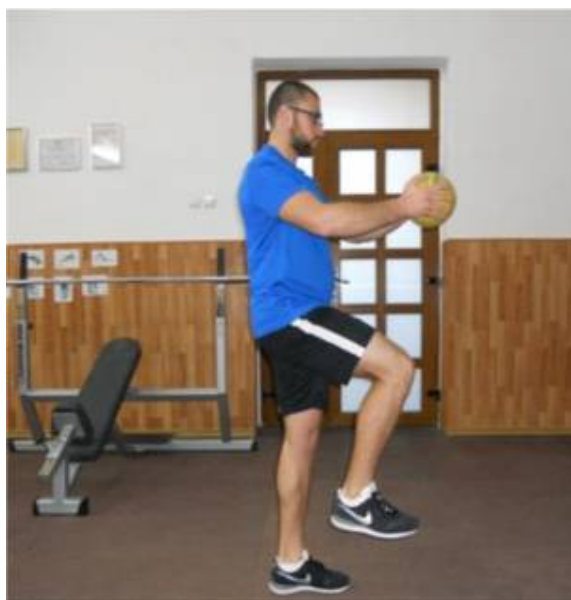


Fig.218 Exercițiul 39 – Secvență cu ridicarea genunchiului înainte de eliberarea și lovirea mingii



- 40) *P.I. stând cu o greutate/minge medicinală ținută între glezne. Se execută săritură cu ridicarea picioarelor înapoi și eliberarea mingii în punctul de amplitudine maximă. Idem cu eliberarea mingii din săritură cu ducerea picioarelor înainte. Se fac 5-15 încercări.*



Fig.219 Exercițiul 40 – Săritură cu eliberarea mingii medicinale dintre glezne

- 41) *P.I. stând cu fața la scări/trepte de înălțime variabilă. Se fac sărituri variate din treaptă în treaptă sau din 2 în 2 trepte: pe ambele picioare, cu genunchii sus, ca mingea, cu desprindere și aterizare pe același picior sau pe celălalt picior, lateral față de scară, cu întoarceri succesive etc.*
- 42) *P.I. stând cu fața la scări/trepte sau rampă de înclinare variabilă, cu încărcătură atașată pe gambe. Se face alergare rapidă pe distanțe scurte de 10-20 metri, în 3-4 reprize.*
- 43) *P.I. stând cu fața la scări/trepte de înălțime variabilă, cu bară de halteră pe umeri, fără sau cu încărcătură. Se execută urcarea energetică a scărilor pe distanță variabilă, în 2-4 reprize.*
- 44) *P.I. stând cu fața la banca de gimnastică. Se execută săritură cu desprindere și aterizare pe ambele picioare pe bancă, apoi săritură în adâncime cu întoarcere la 180<sup>0</sup> și aterizare pe sol, acțiunile se reiau de 5-10 ori, în 2-3 serii.*



Fig.220 Exercițiul 44 – Secvență cu săritură de pe bancă, întoarcerea corpului în aer la 180<sup>0</sup> și aterizare pe sol

- 45) *P.I. stând cu fața la banca de gimnastică.* Se execută combinații de mișcări pentru musculatura membrelor inferioare: urcare pe bancă în sprijin pe piciorul drept cu genunchiul stâng ridicat, coborâre înapoi pe vârful piciorului stâng și fandare înapoi pe piciorul drept. Se repetă acțiunea în 1-3 serii x 8-15 execuții, apoi se inversează poziția membrelor inferioare.
- 46) *P.I. stând lateral fața de banca de gimnastică.* Se execută sărituri laterale cu desprindere și aterizare pe ambele picioare, număr maxim de repetări în timp fixat/5-10-15-20 secunde, cu 2-3 serii.
- 47) *P.I. stând cu spatele la perete.* Se realizează flexia genunchilor la 90<sup>0</sup>, capul, trunchiul, șezuta/bazinul, brațele orientate în jos pe lângă corp sunt lipite de perete, poziția de tensionare a musculaturii corpului/similară unui scaun se menține 10-60 secunde. Idem cu menținerea poziției având brațele întinse înainte.



Fig.221 Exercițiul 47 – Varianta de menținere cu brațele întinse înainte

48) *P.I. stând cu fața la mai multe obiecte/aparate dispuse paralel – bănci de gimnastică, cuburi, capace de ladă etc. - la o distanță de aproximativ un metru între ele. Se execută sărituri cu aterizare pe obiecte, alternate/combinat cu sărituri în adâncime de pe obiecte pe sol, fără a fi permisă deplasarea prin alte mijloace/mers, alergare etc.*



Fig.222 Exercițiul 48 – Secvență cu săritură în adâncime/desprindere de pe bancă și aterizare pe sol

- 49) *P.I. stând cu fața la mai multe obiecte/obstacole de înălțime variabilă, plasate în linie dreaptă sau pe direcții diferite, cu distanță de 0,5-1 metri între ele. Se fac sărituri succesive peste obstacolele respective, cu 2-3 reprize x 6-15 sărituri.*
- 50) *P.I. stând cu fața la 6-8 cercuri tangente, dispuse în linie sau în zig-zag. Se realizează sărituri variate prin cercuri: pe ambele picioare, pe un singur picior, de pe un picior pe celălalt, cu picioarele depărtate sau încrucișate, cu întoarceri la 180<sup>0</sup>, din două în două cercuri, insistând pe mișcări explozive și amplitudinea fazei de zbor etc.*
- 51) *P.I. fandat înainte pe piciorul drept, cu câte o greutate ținută în fiecare mână. Se face schimbarea piciorului de fandare prin săritură, cu desprindere energetică, 1-3 serii x 6-10 repetări.*



Fig.223 Exercițiul 51 – Fandare înainte și schimbarea piciorului de fandare prin săritură

- 52) *P.I. așezat grupat/așezat ghemuit pe sol și cu un obiect - baston sau minge medicinală - plasat sub tălpi. Se realizează rularea obiectului cu tălpile spre înainte și extinderea genunchilor/întinderea picioarelor, apoi revenire cu rularea sa înapoi, 2-4 reprize x 5-10 repetări dus-întors.*



Fig.224 Exercițiul 52 – Rularea mingii medicinale cu tălpile spre înainte și înapoi

- 53) *P.I. așezat pe sol cu sprijin înapoi pe palme, coatele îndoite, genunchiul drept flexat și talpa pe sol, membrul inferior stâng este întins pe sol. Se ridică întins înaintea membrului inferior stâng, pe urcare laba piciorului este în flexie plantară, pe coborâre în flexie dorsală, fără a duce călcâiul pe sol. Se fac 5-15 repetări, apoi se execută și cu celălalt membru inferior. Idem cu schimbarea poziției labei piciorului pe fazele de urcare/revenire.*



Fig.225 Exercițiul 53 – Secvență cu ridicarea membrului inferior drept întins înaintea

- 54) *Idem P.I. și acțiunile din exercițiul anterior, dar vârful piciorului este doar în flexie plantară, orientat către exterior.*
- 55) *P.I. așezat pe bancă, tălpile depărtate la lățimea umerilor, cu o halteră așezată și stabilizată cu mâinile pe treimea inferioară a coapselor. Se execută ridicarea pe vârfuri, cu menținere 1-3 secunde pentru tensionarea musculaturii de pe partea posterioară a gambelor, apoi revenire, 2-4 serii x 5-15 repetări.*
- 56) *P.I. așezat pe lada de gimnastică sau un alt aparat mai înalt, cu câte un săculeț de nisip legat de fiecare picior sau cu o minge medicinală ținută între glezne, membrele inferioare sunt flexate și atârână deasupra solului, palmele sprijinite pe marginea aparatului. Se realizează extensia alternativă sau simultană a gambelor pe coapsă/pentru solicitarea cvadricepsului, cu revenire. Se fac 2-3 serii x 5-20 repetări.*



Fig.226 Exercițiul 56 – Extensia alternativă a gambelor pe coapsă din așezat pe aparat

- 57) *P.I. așezat pe lada de gimnastică sau un alt aparat mai înalt, membrele inferioare orientate în jos, apropiate și întinse, având peste ambele gambe petrecută o bandă elastică. Se execută depărtarea laterală a membrelor inferioare, apoi revenire cu apropierea lor, 2-3 serii x 10-20 repetări.*
- 58) *P.I. culcat dorsal pe saltea cu genunchii flexați, brațele întinse pe lângă corp și palmele pe sol. Se fac ridicări ale bazinului de pe sol pentru tonifierea musculaturii fesiere, cu menținere 2-3 secunde și revenire, 2-4 serii x 10-20 repetări. Idem cu ridicarea simultană a bazinului și a unui picior întins la verticală.*



Fig.227 Exercițiul 58 – Ridicarea repetată a bazinului din culcat dorsal cu genunchii flexați

- 59) *P.I. culcat dorsal cu genunchii flexați și cu o bandă elastică petrecută peste tălpi. Se execută extensia membrelor inferioare pe sol cu revenire. Idem cu extensia și ridicarea spre înainte a membrelor inferioare. Se fac 10- 25 repetări. Se poate lucra separat pentru fiecare membru inferior.*



Fig.228 Exercițiul 59 – Ridicarea spre înainte a membrelor inferioare întinse

- 60) *P.I. culcat dorsal cu un membru inferior ridicat în extensie la mai mult de 45°. Se realizează rotații ale vârfului piciorului care descrie o traiectorie de cerc, 5-10 rotații într-un sens, apoi în celălalt. Se execută apoi și cu ridicarea celuilalt picior.*
- 61) *P.I. culcat dorsal cu fața la scară fixă sau perete, membrul inferior drept este ridicat la verticală cu genunchiul flexat, gamba paralelă cu solul, talpa sprijinită de perete, membrul inferior stâng este întins și ridicat la verticală, palmele pe sol. Se execută împingerea piciorului în perete cu ridicarea bazinului de pe sol și revenire, 1-3 serii x 10-30 repetări pentru fiecare membru inferior.*



Fig.229 Exercițiul 61 – Ridicarea bazinului de pe sol prin împingerea piciorului în scara fixă

- 62) *P.I. culcat lateral dreapta cu sprijin pe antebrațul drept, genunchiul drept flexat la 90, cu gamba întinsă înapoi pe sol. Mâna stângă ține de un capăt un baston, sprijinit cu celălalt capăt pe glezna piciorului stâng, care este întins. Se execută*

ridicarea laterală a membrului inferior stâng la cel puțin  $45^{\circ}$ , cu genunchiul întins și revenire, 1-3 serii x 10-25 repetări pentru fiecare membru inferior.



Fig.230 Exercițiul 62 – Secvență cu faza de ridicare a membrului inferior stâng întins

63) *P.I. pe genunchi cu sprijin înaintea pe palme, coatele întinse și trunchiul flexat pe bazin, paralel cu solul. Se execută ridicarea membrului inferior drept spre înapoi și revenire pentru tonifierea musculaturii fesiere, apoi acțiunile se fac și pentru cel stâng, 2-4 serii x 5-20 repetări. Idem cu ridicarea membrului inferior drept/stâng, cu gamba flexată pe coapsă în unghi drept și menținerea 3-5 secunde pe poziția finală/la urcare.*



Fig.231 Exercițiul 63 – Ridicarea repetată spre înapoi a membrului inferior întins

64) *P.I. atârnat cu fața la scara fixă, având o minge medicinală sau altă greutate fixată între glezne. Se execută îndoirea picioarelor spre înapoi până când călcâiele ajung aproape de șezută, cu 2-3 serii x 5-15 repetări.*





Fig.232 Exercițiul 64 – Ridicarea călcâielor la șezută cu o minge medicinală ținută între glezne

- 65) *P.I. atârnat la frânghie cu picioarele încrucișate.* Se realizează cățărarea la frânghie, cu efortul distribuit prioritar la nivelul membrelor inferioare.
- 66) *P.I. pe perechi echilibrate stând față în față, brațele încrucișate și întinse înainte, priză reciprocă la nivelul palmelor.* Se fac sărituri pe loc pe ambele picioare, cu extensia trunchiului și descrierea unui cerc, 2-4 reprize x 6-10 secunde, schimbând sensul rotației de la o repriză la alta. Idem cu rotații din stând cu corpul ghemuit.



Fig.233 Exercițiul 66 – Sărituri sincronizate pe perechi cu rotația corpului

- 67) *P.I. pe perechi echilibrate stând față în față, unul în stând pe banca de gimnastică, cu brațele întinse sus și ușor spre înainte, cu o minge ținută deasupra capului.* Partenerul execută sărituri pe verticală de pe loc, încercând atingerea mingii, 5-10 încercări, apoi rolurile se schimbă.



Fig.234 Exercițiul 67 – Sărituri repetate cu atingerea mingii ținută sus de partener

68) *P.I. pe perechi echilibrate stând față în față, distanță 2-4 metri între parteneri. Se execută pasarea unei mingi medicinale, precedată de săritură pe verticală și eliberarea mingii în momentul de amplitudine maximă. Se fac 2-4 reprize x 30 secunde.*



Fig.235 Exercițiul 68 – Săritură pe verticală și eliberarea mingii în punctul de amplitudine maximă a fazei de zbor

69) *P.I. pe perechi echilibrate stând față în față, distanță mică/0,5-1metri. Se fac sărituri cu desprindere sincronizată de pe sol și bătaia palmelor în punctul de amplitudine maximă, 2-4serii x 5-10 repetări.*



Fig.236 Exercițiul 69 – Desprinderi pe verticală cu atingerea palmelor în faza de amplitudine maximă a zborului

- 70) *P.I. pe perechi echilibrate stând față în față, distanță 2-4 metri. Se fac pase ale unei mingi medicinale cu piciorul, pentru întărirea musculaturii, 2-3 reprize x 20-30 secunde.*
- 71) *P.I. pe perechi echilibrate, unul așezat călare pe umerii celuilalt, cu fața la scara fixă. Cel cu picioarele pe sol face urcarea și coborârea din treaptă în treaptă prin împingere energetică în picioare, mâinile au rol de sprijin și echilibrare, rolurile apoi se inversează. Idem se execută genuflexiuni cu partenerul aflat în poziția așezat călare pe umerii celuilalt și cu mâinile în sprijin la o treaptă a scării fixe.*



Fig.237 Exercițiul 71 – Urcarea treptelor cu partenerul așezat călare pe umeri

72) *P.I. pe perechi echilibrate, unul în sprijin pe un picior la scara fixă cu genunchiul flexat, celălalt picior atârnă liber, partenerul este în ghemuit sau așezat depărtat cu fața scara fixă și prinde cu brațele piciorul liber al colegului. Elevul aflat pe scara fixă împinge în piciorul de sprijin și încearcă învingerea rezistenței opuse de coleg asupra piciorului liber, ridicându-l pe acesta de pe sol, apoi revenire. Se fac 3-8 repetări, apoi rolurile se inversează.*



Fig.238 Exercițiul 72 – Împingerea în piciorul de sprijin cu învingerea rezistenței opuse de parterul aflat la sol

73) *P.I. pe perechi echilibrate la scara fixă, unul din elevi este în culcat dorsal cu genunchii flexați și apropiați de piept, gamba și tălpile ridicate la verticală, celălalt partener este în stând pe tălpile primului, cu palmele fixate pe o treaptă deasupra capului. Elevul de la sol execută extensia gambelor pe coapsă/întinderea picioarelor și-și ridică colegul, apoi revine în poziția inițială. Se fac 3-8 repetări, apoi rolurile se inversează.*



Fig.239 Exercițiul 73 – Extensia gambelor pe coapse cu ridicarea partenerului

74) *P.I. pe perechi echilibrate stând unul înapoia celuilalt, cel dinainte are o sfoară petrecută peste mijloc sau piept, prinsă la capete de colegul plasat înapoi. Se încearcă deplasarea cât mai rapidă prin împingerea energetică în picioare, învingând rezistența opusă de partener, 2-4 reprize x 10-30 secunde, cu alternarea rolurilor.*



Fig.240 Exercițiul 74 – Deplasare înainte cu învingerea rezistenței partenerului care ține de capetele corzii

75) *P.I. pe perechi echilibrate stând spate în spate, cu priză reciprocă la nivelul coatelor. Se fac genuflexiuni sau fandări înainte sincronizate, 2-3 serii x 5-15 repetări.*

76) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, unul cu halteră pe umeri, cu sau fără încărcătură. Cel cu haltera execută genuflexiune, iar pe faza de urcare/revenire partenerul blochează mișcarea prin aplicarea unei presiuni cu palmele pe umerii colegului/contra-rezistență, apoi retrage palmele și mișcarea se execută exploziv, datorită tensiunii musculare generate în faza de izometrie/blocare.*



Fig.241 Exercițiul 76 – Blocarea executantului pe faza de ridicare

77) *P.I. pe perechi echilibrate din culcat dorsal, membrele inferioare ridicate cu genunchii flexați și contact la nivelul tălpior/talpă în talpă. Se realizează mișcări sincronizate de pedalare/bicicleta, sau împingerea reciprocă la nivelul picioarelor, încercând învingerea rezistenței opuse de partener, cu 2- 4 reprize x 10-30 secunde.*



Fig.242 Exercițiul 77 – Mișcări de pedalare din culcat dorsal/Bicicleta

78) *P.I. pe perechi echilibrate, unul în culcat dorsal cu membrele inferioare ridicate și genunchii flexați, partenerul în stând cu șezuta sprijinită pe tălpile celui de la sol, trunchiul și brațele orientate spre înapoi. Elevul de la sol execută extensia gambelor pe coapsă, învingând greutatea/rezistența opusă de partener, apoi rolurile se inversează, 1-3 serii x 5-10 repetări pentru fiecare elev.*



Fig.243 Exercițiul 78 – Extensia genunchilor cu învingerea rezistenței partenerului

79) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, unul în culcat dorsal cu membrele inferioare ridicate și genunchii flexați, partenerul în stând cu palmele sprijinite pe tălpile*

*acestuia*. Se execută extensia membrelor inferioare/întinderea picioarelor învingând rezistența opusă de partener, apoi rolurile se inversează, 2-3 serii x 6-10 repetări de elev.



Fig.244 Exercițiul 79 – Sprijinul palmelor pe tălpile partenerului și frânarea controlată a extensiei membrelor inferioare

80) *P.I. pe perechi echilibrate, unul în culcat facial cu genunchii flexați, gambaie ridicate și duse activ cu călcâiele cât mai aproape de șezută, partenerul plasat în stânda înapoia colegului, cu palmele pe gleznelor acestuia. Cel din culcat facial execută extensia gambelor pe coapsă, apoi iar mișcarea de flexie, învingând de fiecare dată rezistența moderată opusă de partener și solicitând alternativ musculatura de pe partea anterioară și posterioară a coapsei. Rolurile apoi se inversează, 1-2 serii x 5-10 repetări pentru fiecare elev.*



Fig.245 Exercițiul 80 – Flexia și extensia genunchilor cu învingerea rezistenței aplicate de partener pe glezne

81) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, ambii parteneri în așezat depărtat, contact reciproc la nivelul gleznelor/unul cu gleznelor la interior, celălalt la exterior. Se încearcă depărtarea picioarelor întinse/respectiv apropierea acestora, cu învingerea*

rezistenței laterale opusă de parter, 2-3 reprize x 10-15 secunde, cu alternarea rolurilor.



Fig.246 Exercițiul 81 – Depărtarea și apropierea alternativă a membrilor inferioare, cu învingerea rezistenței laterale a partenerului

82) *P.I. pe perechi echilibrate, unul în stând ghemuit cu palmele pe genunchi, celălalt în stând, plasat înaintea sau în lateral față de partener. Cel din stând realizează sărituri cu genunchii la piept/ sus peste partenerul din stând ghemuit, pe diferite direcții, apoi rolurile se inversează, cu 2-3 serii x 8-15 sărituri pentru fiecare elev. Idem cu sărituri succesive realizate peste brațele întinse paralel cu solul, de către elevul din stând ghemuit.*



Fig.247 Exercițiul 82 – Sărituri peste partenerul din stând ghemuit

83) *P.I. pe perechi echilibrate unul înapoia celuilalt. Se execută deplasare cu transportarea partenerului echilibrat în spate, pe distanțe variabile, apoi rolurile se schimbă, 2-4 reprize x 10-15 metri.*

84) *P.I. culcat dorsal la presă cu genunchii extinși, gambaie ridicate și tălpile paralele fixate pe placă. Se realizează deblocarea aparatului, accentuarea flexiei gambelor*



pe coapsă cu coborârea genunchilor/ îndoirea picioarelor, apoi extensia gambelor pe coapsă/întinderea picioarelor, 2-4 serii x 10 – 25 repetări.



Fig.248 Exercițiul 84 – Împingeri la presă pentru membrele superioare

85) *P.I. așezat la aparat cu trunchiul în contact cu spătarul, genunchii flexați și picioarele poziționate sub suport cu vârful în flexie dorsală. Se execută extensia gambelor pe coapse până când acestea ajung la orizontală apoi revenire, 2-4 serii x 6-30 repetări, mușchiul cvadriceps fiind cel solicitat principal.*



Fig.249 Exercițiul 85 – Extensia gambelor pe coapse la aparat

86) *P.I. culcat facial la aparat cu gleznelor fixate sub suport și palmele sprijinite pe mânere. Se execută flexia gambelor pe coapse, cu călcâiele care ajung deasupra nivelului fesierilor apoi revenire, 2-4 serii x 6-30 repetări, musculatura de partea posterioară a coapselor/bicepsul femural fiind puternic solicitată.*



Fig.250 Exercițiul 86 – Flexia gambelor pe coapse la aparat

87) *P.I. așezat la aparat cu genunchii plasați sub suportul de sus - reglat la înălțimea corespunzătoare - și cu vârful picioarelor sprijinite pe suportul de jos. Se execută impulsia energetică pe vârful picioarelor cu ridicarea genunchilor și revenire, 2-4 serii x 8-20 repetări, mușchiul solear fiind cel solicitat prioritar.*



Fig.251 Exercițiul 87 – Ridicări pe vârful picioarelor la aparat și solicitarea gambelor

### **Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii trunchiului:**

- 1) *P.I. stând cu câte o ganteră ușoară/sticlă cu nisip în fiecare mână. Se execută ridicarea laterală a brațelor, cu menținerea poziției 2-3 secunde și revenire, 8-20 repetări. Idem cu ridicarea brațelor întinse sus, deasupra capului.*
- 2) *Idem poziția din exercițiul precedent, cu tălpile ușor depărtate și ganterele ținute înaintea coapselor, în priză tip pronație. Se execută ridicarea ganterelor la piept, cu flexia și ridicarea laterală a coatelor, care ajung peste nivelul umerilor în poziția finală.*



Fig.252 Exercițiul 2 – Ridicarea ganterelor la piept și a coatelor deasupra umerilor

- 3) *Idem poziția din exercițiul precedent, cu gantere mai grele sau cu o halteră. Se execută ridicarea umerilor cu ganterele/haltera în mâini și revenire. Acțiunea este favorabilă dezvoltării mușchiului trapez, 2-4 serii x 6-15 repetări.*
- 4) *P.I. stând cu o ganteră/sticlă cu nisip ținută cu ambele mâini înaintea coapselor. Se execută ridicarea ganterei sus cu ambele brațe întinse oblic dreapta deasupra capului și revenire, apoi ridicarea cu ambele brațe întinse oblic stânga, revenire etc. Capul rămâne între brațe pe faza de urcare a acestora, răsucindu-se ușor pe direcția mișcării brațelor. Se fac 2-4 serii x 8-16 repetări.*
- 5) *P.I. stând cu brațele întinse înaintea și un baston apucat de capete/sau o minge medicinală. Se execută răsucire cu arcuirea trunchiului spre dreapta/stânga, 2-4 serii x 8-16 repetări.*
- 6) *P.I. stând depărtat cu un baston pe umeri, apucat de capete. Se execută răsucirea cu arcuire a trunchiului spre dreapta/stânga, 2-4 serii x 8-16 repetări. Idem cu îndoirea laterală a trunchiului cu arcuire dreapta/stânga.*



Fig.253 Exercițiul 6 – Răsucirea trunchiului cu arcuire spre stânga

- 7) *P.I. stând depărtat cu un baston pe umeri, apucat de capete. Se execută flexia trunchiului pe bazin la  $90^0$  și revenire, 2-4 serii x 8-16 repetări. Aceeași acțiune se poate realiza și ținând bastonul sau o minge, cu brațele întinse sus.*



Fig.254 Exercițiul 7 – Flexia trunchiului pe bazin cu un baston ținut de capete

- 8) *P.I. stând depărtat cu o minge medicinală sau un baston ținut de capete, cu brațele întinse sus. Se execută extensia brațelor și a trunchiului cu arcuire, apoi flexia sa și coborârea obiectului la vârful picioarelor, 2-4 serii x 4-16 repetări.*
- 9) *P.I. stând depărtat cu o bară de halteră - cu sau fără încărcătură - la vârful picioarelor, trunchiul flexat pe bazin, palmele cu priză în pronație/de sus apucat pe bară. Se fac ridicări ale barei la piept, cu trecerea în stând și revenire, 2-4 serii x 6-15 repetări. Idem cu ridicarea barei la piept, dar cu trunchiul flexat înainte/ramat cu haltera.*



Fig.255 Exercițiul 9 – Ramat cu haltera/faza de urcare

- 10) *P.I. stând depărtat cu o bară de halteră - cu sau fără încărcătură - la vârful picioarelor, tălpile depărtate la lățimea umerilor. Se execută ridicarea lentă a barei*

înaintea bazinului/priză tip pronație, cu trunchiul care ajunge la verticală și revenire, pe faza de coborâre genunchii sunt flexați și bazinul orientat spre înapoi, bara coboară sub genunchi/îndreptări cu haltera, 2-4 serii x 6-15 repetări.

- 11) *P.I. stând depărtat cu o minge medicinală sau un baston ținut de capete, cu brațele întinse sus.* Se execută îndoiri laterale dreapta/stânga cu arcuire și revenire, 2-4 serii x 4-16 repetări. Idem cu rotări complete de trunchi, alternând de la o serie la alta sensul de rotație.
- 12) *P.I. stând depărtat cu trunchiul flexat pe bazin/paralel cu solul, brațele întinse înaintea cu un baston ținut de capete.* Se execută răsuciri ale trunchiului cu sau fără arcuire, coborând alternativ capătul drept al bastonului la vârful piciorului stâng și invers, 2-4 serii x 8-20 repetări.
- 13) *P.I. stând depărtat cu brațele întinse sus și un baston ținut de capete.* Se execută fandări laterale alternative dreapta/stânga, cu răsucirea trunchiului pe partea piciorului de fandare, 2-4 serii x 8-20 repetări.
- 14) *P.I. stând depărtat cu brațele întinse sus și un baston ținut de capete.* Se execută fandări laterale alternative dreapta/stânga, cu îndoirea laterală a trunchiului/plan frontal pe partea opusă piciorului de fandare, 2-4 serii x 8-20 repetări.



Fig.256 Exercițiul 14 - Fandări laterale cu îndoirea trunchiului pe partea opusă piciorului de fandare

- 15) *P.I. stând depărtat cu o minge medicinală sau ganteră ținută cu ambele mâini înapoia bazinului.* Se execută ridicarea brațelor întinse spre înapoi, cu ușoară extensie a trunchiului și menținerea poziției 6-12 secunde. Idem cu răsucirea trunchiului spre dreapta și întinderea brațelor înapoi spre stânga și invers, 1-2 serii x 10-20 repetări alternative.



Fig.257 Exercițiul 15 – Ridicarea brațelor întinse spre înapoi

16) P.I. stând cu fandare înainte, trunchiul la verticală sau ușor flexat pe bazin, mâinile înaintea bazinului țin fiecare câte o greutate. Se execută ridicarea laterală a membrilor superioare/la orizontală, cu coatele îndoite și revenire, trunchiul rămâne fixat pe poziție, 8-20 repetări, apoi se schimbă piciorul de fandare. Idem cu ridicarea ganterelor și coborârea lor pe lângă regiunea abdominală, cu coatele îndoite și trase mult înapoi.



Fig.258 Exercițiul 16 – Ridicarea laterală a ganterelor cu coatele îndoite

17) Așezat pe bancă cu bara de halteră/cu sau fără încărcătură ținută pe umeri. Se execută ridicarea halterei deasupra capului și coborârea acesteia, trunchiul rămâne la verticală/împins la ceafă cu haltera.



Fig.259 Exercițiul 17 - Împins la ceafă cu haltera

18) P.I. stând depărtat cu trunchiul flexat pe bazin/paralel cu solul și cu o minge medicinală ținută în echilibru pe ceafă. Se execută ridicarea energică a trunchiului cu aruncarea mingii înapoi, 4-10 repetări.



Fig.260 Exercițiul 18 - Poziția inițială

19) P.I. stând depărtat cu o bandă/coardă elastică sub tălpi, prinsă la fiecare capăt de o mână. Se execută ridicarea brațelor în plan frontal/lateral, cu întinderea benzii și revenire. Idem din așezat cu banda plasată sub bazin. Idem cu ținerea/sușținerea sa cu două mâini deasupra capului și coborârea brațelor întinse lateral, 2-4 serii x 8-20 repetări.



Fig.261 Exercițiul 19 a – Ridicarea laterală a brațelor învingând rezistența opusă de o coardă elastică



Fig.262 Exercițiul 19 b – Coborârea laterală a brațelor cu întinderea benzii elastice

20) *P.I. stând cu fața la scara fixă, picioarele depărtate și fixate pe a doua sau a treia treaptă de jos, palmele în priză pe treapta de la nivelul umerilor. Se execută îndoirea trunchiului spre înainte cu retragerea bazinului spre înapoi și întinderea brațelor cu revenire, apoi coborârea brațelor pe următoarea treaptă și reluarea acțiunilor etc., până la limita individuală, apropiind palmele - de la o repetare la alta - cât mai mult de treapta unde sunt sprijinite vârful picioarelor. Revenirea în poziția inițială se face prin urcarea mâinilor de pe o treaptă pe alta, 1-3 reprize.*





Fig.263 Exercițiul 20 – Coborârea mâinilor din treaptă în treaptă la scară fixă

21) P.I. stând cu spatele la scara fixă, palmele în priză pe o treaptă înapoia bazinului, călcâiele lipite de scară. Se execută extensia spatelui cu proiectarea bazinului spre înainte și întinderea brațelor înapoi, cu extensia trunchiului și a capului, apoi revenire, 1-2 serii x 8-12 repetări. Idem cu fandare înainte pe un picior, cu revenire și schimbarea piciorului de fandare.



Fig.264 Exercițiul 21 a – Extensia trunchiului din stând cu spatele la scara fixă



Fig.265 Exercițiul 21 b - Extensia trunchiului din fandare înainte

22) *P.I. stând depărtat cu spatele la scara fixă, brațele sus. Se execută extensia trunchiului, coborând progresiv în pod cu palmele din treaptă în treaptă, apoi revenire prin urcarea palmelor, 1-2 reprize.*



Fig.266 Exercițiul 22 – Coborârea progresivă în pod la scara fixă

23) *P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă, călcâiele lipite de scară, palma dreaptă fixată pe treapta de la nivelul bazinului, cea stângă ridicată și fixată pe o*

*treaptă deasupra capului. Se execută ducerea/ proiectarea bazinului spre exteriorul scării întinzând ambele membre superioare, capul și trunchiul sunt orientate spre scară, 2-4 serii x 8-15 repetări, cu schimbarea laturii orientate spre scară de la o serie la alta.*



Fig.267 Exercițiul 23 – Deplasarea laterală a bazinului cu brațele întinse în priză la scara fixă

24) *P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă, piciorul drept întins și sprijinit pe o treaptă la nivelul bazinului, mâna dreaptă pe șold, mâna stângă este liberă sau ține o ganteră ușoară/sticlă cu nisip/disc. Se execută îndoirea/ aplecarea laterală a trunchiului - cu sau fără arcuire - spre scară și revenire, mâna cu greutate se ridică deasupra capului și amplifică mișcarea, 2-4 serii x 8-15 repetări, cu schimbarea laturii orientate spre scară de la o serie la alta. Idem din stând lateral față de banca de gimnastică, cu un picior întins sprijinit pe aceasta.*



Fig.268 Exercițiul 24 – Îndoirea laterală a trunchiului spre scară cu amplificarea mișcării

25) P.I. stând cu trunchiul flexat pe bazin, genunchiul și brațul drept întins sunt sprijinite pe bancă, piciorul stâng sprijinit pe sol, brațul stâng este întins spre sol și ține în mână o ganteră. Se execută ridicarea ganterei până la nivelul pieptului și revenire cu coborârea umărului și brațului /Ramat ca gantera, 3-4 serii pentru fiecare braț x 6-20 repetări.



Fig.269 Exercițiul 25 – Ramat cu gantera pe partea dreaptă

26) P.I. culcat dorsal pe bancă cu brațele întinse înainte și cu o bară de halteră/cu sau fără încărcătură, ținută deasupra pieptului. Se execută coborârea și ridicarea acesteia deasupra pieptului, 2-4 serii x 6-30 repetări. Idem cu executarea mișcării pe plan înclinat la  $30^{\circ}$  pentru pectoralul superior, cu bara care atinge pieptul - la coborâre - aproape de zona gâtului.



Fig.270 Exercițiul 26 – Împingerea halterei de pe bancă înclinată/pentru zona superioară a pieptului

27) P.I. culcat dorsal pe saltea cu brațele sus. Se execută răsucirea corpului spre dreapta în jurul propriului ax, cu ducerea membrului inferior stâng peste cel drept și trecere în culcat facial, apoi revenire și execuție simetrică spre stânga, 8-12 repetări.

- 28) *P.I. culcat dorsal pe saltea cu brațele sus.* Se execută întinderea alternativă a membrului inferior drept și a celui superior stâng, respectiv a membrului inferior stâng și a celui superior drept, 8-10 repetări.
- 29) *P.I. culcat dorsal pe saltea cu câte o ganteră ținută în fiecare mână/ priză tip pronație, brațele întinse înainte, genunchii flexați.* Se execută coborârea controlată a brațelor până la atingerea solului cu coatele, apoi revenire, 2-4 serii x 6-25 repetări. Idem fluturări cu ganterele din culcat dorsal pe bancă, cu coatele flexate.



Fig.271 Exercițiul 29 – Variantă/Fluturări cu ganterele

- 30) *P.I. culcat dorsal pe saltea, genunchii flexați și picioarele depărtate cu tălpile pe sol, brațele întinse înainte țin o ganteră sau alt obiect cu ambele mâini.* Se execută rotații ale brațelor întinse cu gantera, care descriu cercuri paralele cu solul, amplitudinea acestora crește cu solicitări la nivelul omoplaților și a umerilor, câte 8-12 rotații în fiecare sens.
- 31) *P.I. culcat dorsal pe saltea, genunchii flexați și picioarele depărtate cu tălpile pe sol, brațele întinse oblic sau lateral.* Se execută ridicarea bazinului de pe sol, apoi deplasarea sa laterală/alternativ stânga-dreapta, 8-12 execuții. Idem cu rotații ale bazinului spre stânga-dreapta.



Fig.272 Exercițiul 31 – Ridicarea bazinului și deplasarea sa spre dreapta

32) *P.I. culcat dorsal pe bancă, brațele întinse înainte cu câte o ganteră în fiecare mână/priză tip pronație. Se execută împins cu ganterele la piept, coatele coboară controlat - pe faza de cedare - în lateral cât mai jos, 2-4 serii x 6-25 repetări. Idem cu execuția pe bancă înclinată, cu răsucirea externă a mâinilor pe faza de urcare/ganterele ajung lipite în axul lung al acestora.*



Fig.273 Exercițiul 32 - Împins cu ganterele la piept din culcat dorsal/faza de cedare

33) *P.I. culcat dorsal pe bancă, cu o ganteră ținută cu ambele brațe întinse înainte/deasupra pieptului. Se execută coborârea ganterei peste cap spre înapoi cu coatele îndoite, sub planul băncii/aproape de sol, apoi revenire, 3-4 serii x 6-20 repetări.*



Fig.274 Exercițiul 33 – Coborârea ganterei spre înapoi cu coatele îndoite

- 34) *P.I. culcat facial cu brațele îndoite și palmele suprapuse pe saltea înaintea capului.*  
Se execută deplasarea capului cu fruntea lipită pe antebrățe, de la un cot la celălalt și invers, 2-4 serii x 6-12 repetări. Idem cu răsucirea capului și deplasarea sa laterală, palmele sunt în priză la ceafă, contactul final pe saltea fiind pe o ureche și apoi pe cealaltă.



Fig.275 Exercițiul 34 – Deplasarea laterală a capului spre stânga, cu fruntea lipită pe antebrățe

- 35) *P.I. culcat facial, cu un baston sau o minge medicinală ținută cu brațele sus.* Se execută extensia trunchiului, brațelor și a capului 1-2 secunde, menținând obiectul respectiv deasupra solului, 2-4 serii x 6-12 repetări.



Fig.276 Exercițiul 35 – Extensia trunchiului și brațelor din culcat facial

- 36) *P.I. culcat facial cu mâinile pe capetele unui baston sprijinit pe omoplați. Se execută extensia trunchiului cu menținerea poziției de amplitudine maximă 1-3 secunde, apoi revenire, 1-3 serii x 4-12 repetări. Idem cu ridicarea trunchiului și răsucirea alternativă dreapta/stânga.*
- 37) *P.I. culcat facial, cu brațele îndoite din articulația cotului și bărbia așezată pe palme, genunchi flexați pe sol și gambele ridicate la verticală. Se execută răsucirea laterală a membrilor inferioare și a bazinului, cu ducerea picioarelor lipite aproape de sol, 8-10 repetări, alternativ dreapta-stânga.*
- 38) *P.I. culcat facial cu palmele încrucișate la ceafă și picioarele fixate cu gleznelor sub prima treaptă a scării fixe. Se execută extensia/ridicarea trunchiului și revenire, 2-4 serii x 8-20 repetări. Idem cu fixarea gleznelor pe sol de către partener sau cu o minge ținută la ceafă.*



Fig.277 Exercițiul 38 – Extensia trunchiului cu palmele la ceafă

- 39) *P.I. culcat facial cu brațele sus. Se face extensia spatelui, brațelor și a picioarelor, vârful de mâinilor și picioarelor fiind ridicate peste înălțimea unei bănci de gimnastică/exercițiul este utilizat ca test de evaluare, 2-4 serii x 8-15 repetări. Idem cu ridicarea simultană a brațului și piciorului opus.*



Fig.278 Exercițiul 39 – Extensia simultană a trunchiului și membrilor inferioare



40) *P.I. culcat facial cu brațele sus și palmele așezate pe prima treaptă de jos a scării fixe. Se execută extensia spatelui simultan cu ridicarea/ balansarea alternativă a picioarelor spre înapoi în plan sagital, 2-3 serii x 8-20 repetări.*



Fig.279 Exercițiul 40 – Ridicarea alternativă a membrilor inferioare în plan sagital

41) *P.I. culcat facial cu o minge medicinală ținută între glezne. Se execută extensia spatelui simultan cu ridicarea picioarelor spre înapoi cât mai sus posibil, fără a scăpa mingea, apoi revenire, 1-2 serii x 6-15 repetări.*



Fig.280 Exercițiul 41 – Ridicarea membrilor inferioare cu o minge ținută între glezne

42) *P.I. culcat facial cu fața la scara fixă și brațele sus, palmele fac priză pe prima treaptă de jos. Se execută ridicarea brațelor cu contactul succesiv/2-3 secunde pe fiecare treaptă, până când trunchiul este în extensie la verticală, în 1-2 reprize. Idem cu urcarea progresivă a palmelor pe un baston menținut la verticală/perpendicular pe sol, apoi coborârea acestora.*



Fig.281 Exercițiul 42 a – Ridicarea brațelor din treaptă în treaptă și extensia trunchiului



Fig.282 Exercițiul 42 b – Ridicarea progresivă a brațelor pe bastonul ținut la verticală

43) *P.I. culcat facial cu fața la scara fixă sau la banca de gimnastică, brațele sus țin o minge medicinală mică. Se execută ridicarea trunchiului și a brațelor, cu așezarea mingii pe bancă sau în spațiul dintre două trepte ale scării fixe, apoi recuperarea mingii și așezarea sa pe sol, 1-2 serii x 4-10 repetări.*



Fig.283 Exercițiul 43 – Ridicarea brațelor și așezarea mingii în spațiul dintre două trepte

44) *P.I. culcat facial pe saltea cu brațele sus și cu o minge medicinală ținută în mâini, aproape de centrul laturii mici a saltelei. Se execută extensia trunchiului și a brațelor, cu ridicarea mingii și așezarea acesteia pe un colț al saltelei, apoi iar ridicare și așezarea pe colțul opus etc. Se fac 1-3 serii x 8-15 repetări. Idem cu trecerea mingii de o parte și de alta a unui obstacol/altă minge, bancă de gimnastică, cub, coș, jalon etc.*



Fig.284 Exercițiul 44 - Varianta de trecere alternativă a mingii peste un obstacol

45) *P.I. culcat facial cu genunchii flexați. Se realizează priza palmelor pe glezne cu accentuarea extensiei trunchiului și a curburii lombare 2-3 secunde, apoi revenire, 1-3 serii x 4-8 repetări. Exercițiul are puternice influențe și asupra flexibilității.*

46) *P.I. culcat facial cu pieptul pe banca de gimnastică și membrele inferioare sprijinite cu vârfurile pe sol. Se execută ridicarea alternativă a fiecărui membru inferior întins spre înapoi, apoi revenire pe sol, 2-3 serii x 8-20 repetări. Idem cu*

extensia trunchiului și a capului, apoi revenire, palmele fiind sprijinite pe marginile laterale ale băncii.

- 47) *P.I. culcat facial cu bazinul pe banca de gimnastică/dispusă transversal, brațele sus cu priză la capetele unui baston, călcâiele fixate la o treaptă a scării fixe. Se execută extensia trunchiului și a brațelor cu revenire, 2-4 serii x 6-20 repetări.*



Fig.285 Exercițiul 47 – Ridicarea trunchiului din culcat facial pe banca de gimnastică

- 48) *P.I. culcat facial cu picioarele sprijinite pe banca de gimnastică și cu palmele pe sol, în priză largă. Se execută flotări/îndoiri și întinderi ale brațelor cu ducerea pieptului până pe sol și revenire, 2-4 serii x 3-30 repetări. Idem cu sprijin pe genunchi. Idem cu impulsie în brațe, desprinderea și bătaia palmelor înainte de revenirea pe sol.*



Fig.286 Exercițiul 48 a– Flotări cu priză largă și sprijinul picioarelor pe bancă



Fig.287 Exercițiul 48 b – Flotări cu desprinderea și bătaia palmelor

49) *P.I. culcat facial cu sprijin pe palme și pe vârful picioarelor.* Se execută flotări cu ducerea alternativă a trunchiului și capului către un braț și menținerea poziției 2-3 secunde, 2-4 serii x 8-10 repetări. Idem cu întinderea unui braț în lateral pe sol/rol de sprijin, celălalt membru superior lucrează, fiind alternativ flexat/întins din articulația cotului.



Fig.288 Exercițiul 49 – Flotări cu sprijin pe un braț întins lateral

50) *Idem poziția din exercițiul anterior, cu priză largă.* Se execută flotări cu întinderea unui braț înainte sau oblic lateral, în momentul de ridicare și menținere cu coatele întinse. Idem cu ridicarea unei mâini la umărul opus sau cu ridicarea unui genunchi la piept, 2-4 serii x 4-10 repetări. Idem cu depărtarea laterală a picioarelor în faza de extensie a brațelor/învingere, respectiv apropierea acestora pe faza de cedare. Idem cu ridicarea și apropierea alternativă a unui genunchi de brațul de aceeași parte - pe faza de cedare.



Fig.289 Exercițiul 50 – Flotări - variantă cu ridicarea unei mâini la umărul opus

51) *P.I. culcat facial sprijin pe antebrățe și pe vârful picioarelor. Se execută flotări cu trecerea în sprijin pe palme/faza de ridicare, respectiv revenire în sprijin pe antebrățe în faza de cedare/coborâre, 1-3 serii x 4-10 repetări.*



Fig.290 Exercițiul 51 – Flotări cu trecere în sprijin pe antebrățe pe faza de cedare

52) *P.I. culcat facial sprijin pe palme și vârful picioarelor, palma dreaptă ridicată de pe sol și sprijinită pe un obiect/minge medicinală, pătrat de lemn, treaptă de scară etc. Se execută 6-12 flotări din poziția respectivă, apoi la următoarea serie se schimbă brațul de sprijin. Idem cu sprijinul ambelor palme pe diferite obiecte și coborârea pieptului sub nivelul sprijinului/palmelor.*



Fig.291 Exercițiul 52 – Variantă de flotări cu sprijinul unei palme pe un obiect

53) *P.I. culcat facial sprijin pe palme/priză relativ largă și pe vârful picioarelor, șezuta ridicată la înălțimea umerilor. Se execută flotări/ rulare spre înainte cu accent pe extensia spatelui cu coborârea șezutei și alunecarea corpului/trunchiului printre brațe spre înainte, trunchiul este în extensie pe faza de cedare, umerii mai sus decât șezuta și mult împinși înaintea poziției palmelor, apoi revenire cu ridicarea șezutei/ retragerea bazinului spre înapoi și umerii revin pe aceeași direcție cu palmele.*



Fig.292 Exercițiul 53 – Flotări cu alunecarea trunchiului printre brațe/faza de cedare

54) *P.I. pe genunchi și pe călcâie șezând, brațele întinse înainte țin un baston de capete sau o minge medicinală. Se execută extensia spatelui, brațelor și capului cu proiectarea bazinului spre înainte apoi revenire, 1-3 serii x 8-15 repetări.*



Fig.293 Exercițiul 54 – Faza de extensie

- 55) *P.I. pe genunchi sprijin înainte pe palme cu antebrațele întinse și încrucișate. Se execută alternativ extensia trunchiului și a capului/ accentuarea curburii lombare cu flexia capului și ducerea bărbiei în piept/accentuarea curburii toracale, 8-12 repetări. Idem cu încrucișarea picioarelor, brațele paralele și întinse cu palmele pe sol.*
- 56) *P.I. așezat, brațele întinse înainte țin un baston de capete sau o minge medicinală. Se execută ridicarea brațelor întinse sus cu accentuarea extensiei trunchiului, concomitent cu flexia genunchilor și ridicarea lor aproape de piept, apoi revenire, 2-4 serii x 8-20 repetări.*
- 57) *P.I. așezat pe banca de gimnastică, picioarele întinse înainte cu călcâiele sprijinite pe sol, palmele în priză pe marginea dinainte a băncii. Se execută extensia spatelui/coborârea trunchiului - cu capul în extensie - sub nivelul băncii și revenire, 2-3 serii x 8-15 repetări.*



Fig.294 Exercițiul 57 – Coborârea trunchiului în extensie din așezat pe banca de gimnastică



58) *P.I. așezat călare pe banca de gimnastică, brațele sus cu un baston apucat de capete sau cu ținerea unei mingi medicinale. Se execută îndoirea laterală a trunchiului cu arcuire/aplecarea trunchiului în plan lateral spre dreapta-stânga, 2-4 serii x 8-15 repetări. Idem cu răsucirea trunchiului dreapta/stânga sau cu extensia sa puternică.*



Fig.295 Exercițiul 58 – Îndoirea laterală trunchiului din așezat călare

59) *P.I. așezat la helcometru, cu priză largă a mâinilor pe bară. Se execută tracțiunea barei la ceafă sau la piept, cu 2-4 serii x 8-25 repetări.*



Fig.296 Exercițiul 59 – Tracțiunea barei la ceafă din așezat la helcometru

60) *P.I. atârnat cu priză largă de sus apucat/palmele în pronație. Se execută tracțiuni la ceafă sau cu bărbia deasupra barei/sub bară și revenire, 2-3 serii x 1-12 repetări.*

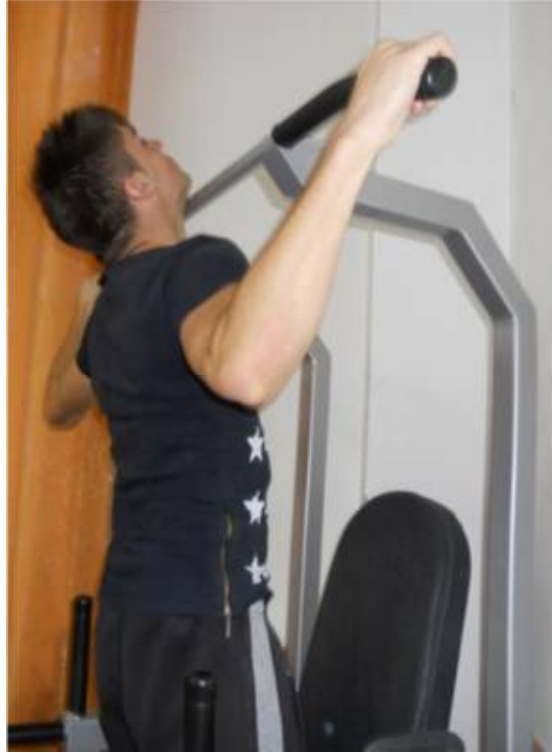


Fig.297 Exercițiul 60 – Tracțiuni cu priză largă și ridicarea bărbiei deasupra barei

61) *P.I. atârnat cu spatele la scara fixă, cu priză largă de sus apucat. Se face semi-tracțiune cu coatele flexate la  $90^{\circ}$  îndoirea brațelor și menținerea poziției 6-12 secunde/izometrie.*



Fig.298 Exercițiul 61 – Menținerea poziției de semi-tracțiune din atârnat cu spatele la scara fixă

62) *P.I. pe perechi față în față, unul dintre elevi are trunchiul flexat pe bazin/înclinat sau aplecat și o bandă elastică petrecută pe sub axile și peste omoplați, celălalt elev o întinde și ține de capetele acesteia. Se execută ridicarea trunchiului la verticală și revenire, învingând rezistența opusă de banda elastică, 4-15 repetări, apoi rolurile se inversează.*



Fig.299 Exercițiul 62 - Ridicarea trunchiului cu învingerea rezistenței externe

63) *P.I. pe perechi, unul în stând cu trunchiul flexat pe bazin, celălalt plasat lateral sau înapoi, cu palmele pe umerii colegului. Se execută ridicarea trunchiului la verticală, cu învingerea rezistenței opuse de partener, 4-10 repetări, apoi rolurile se inversează.*

64) *P.I. pe perechi spate în spate cu brațele întinse lateral, priză reciprocă la nivelul degetelor. Se execută îndoiri laterale cu arcuire sau răsucirea trunchiului, 1-2 seri x 10-20 repetări.*



Fig.300 Exercițiul 64 – Îndoiri laterale cu arcuire din stând spate în spate

65) *P.I. pe perechi spate în spate, de coate reciproc apucat.* Se execută îndoiri laterale ale trunchiului cu arcuire sau răsucirea trunchiului, 1-2 seri x 10-20 repetări. Idem cu brațele întinse sus și priză reciprocă la nivelul degetelor.



Fig.301 Exercițiul 65 – Răsucirea trunchiului din stând spate în spate cu brațele sus

66) *Idem poziția din exercițiul anterior.* Se execută încărcarea alternativă a partenerului pe spate. Exercițiul are și influențe favorabile și asupra musculaturii abdominale.

67) *P.I. pe perechi spate în spate, palmele așezate pe coapse, ambii parteneri sunt într-un cerc de gimnastică.* Se realizează 3-5 reprize de scoatere a partenerului din cerc prin împingere cu spatele, sub formă de întrecere.

68) *P.I. pe perechi spate în spate, unul este în așezat cu trunchiul flexat pe bazin, partenerul în stând cu genunchii flexați și cu șezuta sprijinită pe omoplații colegului.* Cel din așezat execută ridicarea și extensia trunchiului, învingând rezistența opusă de partener, apoi rolurile se inversează, cu 2-3 reprize pentru fiecare elev.



Fig.302 Exercițiul 68 – Ridicarea trunchiului cu învingerea rezistenței externe aplicate de partener

69) *P.I. pe perechi unul înapoia celuilalt la o distanță variabilă, cel dinainte cu o minge medicinală. Se execută pase/aruncări ale mingii peste cap sau prin lateral, cu extensia puternică a trunchiului, 2-3 reprize x 30-60 secunde.*



Fig.303 Exercițiul 69 – Pasarea mingii medicinale peste cap la partener

70) *P.I. pe perechi unul înapoi celuilalt, cel dinainte este în culcat facial cu o minge ținută în mâini, partenerul dinapoi este în stând, la o distanță de aproximativ un metru. Cel din culcat facial execută extensia și ridicarea trunchiului, cu aruncarea mingii spre înapoi, pe care partenerul o prinde și așează iar în mâinile executantului. Se fac 2-4 serii x 6-10 execuții, cu alternarea rolurilor de la o serie la alta.*



Fig.304 Exercițiul 70 - Prinderea mingii aruncate spre înapoi de către partenerul din culcat facial

71) *P.I. pe perechi unul înapoia celuilalt, cel dinainte este în culcat dorsal cu ambele mâini petrecute peste gâtul partenerului, care este în stând cu trunchiul flexat pe*

*bazin.* Cel din stând realizează ridicarea trunchiului la verticală, ridicându-l pe cel din culcat dorsal, apoi rolurile se inversează, cu 2-5 încercări pentru fiecare elev.



Fig.305 Exercițiul 71 – Ridicarea partenerului poziționat în culcat dorsal

72) *P.I. pe perechi față în față, ambii elevi în culcat facial pe câte o saltea, unul dintre ei cu o minge ținută cu ambele mâini. Se execută pase prin ridicarea trunchiului și a brațelor în extensie cu eliberarea mingii în punctul de amplitudine maximă, partenerul face ridicarea trunchiului sincronizat, pentru a prinde mingea în aer și a reveni cu ea pe saltea, apoi execută aceeași acțiune. Se fac 2-3 reprize x 5-10 pase corecte pentru fiecare elev. Idem cu pasarea peste un obstacol, gen bănci de gimnastică suprapuse.*



Fig.306 Exercițiul 72 – Pase peste banca de gimnastică prin ridicarea trunchiului din culcat facial

73) *P.I. pe perechi față în față, unul dintre elevi este în stând, celălalt în culcat facial cu palmele pe gleznelor partenerului și cu o minge medicinală fixată între glezne.*

Cel din culcat facial execută ridicarea explozivă a membrelor inferioare cu trimiterea mingii la partenerul din stând, care o prinde și o așează iar între gleznelor colegului. Se fac 2-4 serii x 4-8 execuții, cu alternarea rolurilor de la o serie la alta.



Fig.307 Exercițiul 73 – Pasarea mingii ținute între glezne la partenerul din stând

74) *P.I. așezat la helcometru, genunchii flexați și sprijin pe tălpi, palmele cu priză pe mâner. Se execută tracțiunea acestuia până la nivelul zonei abdominale, trunchiul rămâne la verticală pe toată cursa mișcării, solicitarea este la nivelul musculaturii spatelui, 2-4 serii x 8-20 repetări.*

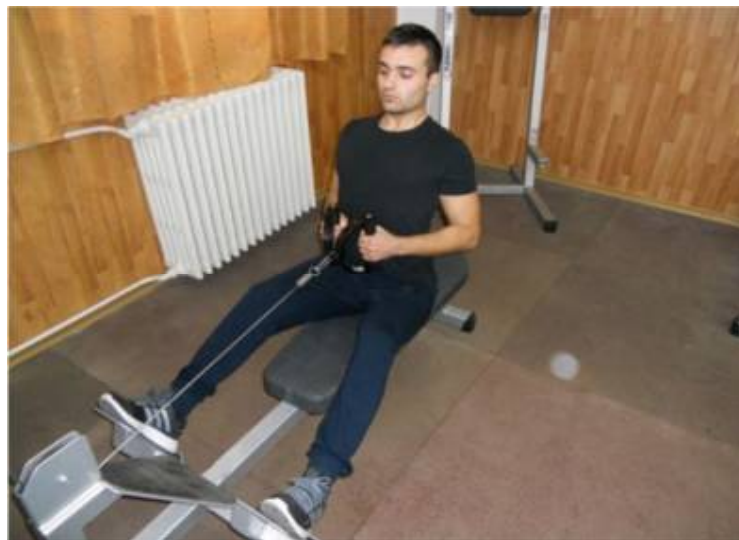


Fig.308 Exercițiul 74 – Ramat cu mânerul la helcometru din așezat

75) *P.I. stând la aparat cu sprijin la nivelul gleznelor și al bazinului, brațele întinse sus sau încrucișate pe piept. Se execută alternativ flexia trunchiului pe bazin și extensia sa, cu amplitudine variabilă în funcție de posibilitățile individuale, 2-4 serii x 10-25 repetări, zona lombară fiind cea solicitată prioritar.*



Fig.309 Exercițiul 75 – Secvență cu faza de extensie a trunchiului

**Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale:**

- 1) *P.I. stând cu o greutate atașată de fiecare picior.* Se ridică alternativ câte un membru inferior îndoit, cu sau fără menținere 1-3 secunde și revenire, 2-4 serii x 6-20 repetări.



Fig.310 Exercițiul 1 – Ridicarea alternativă a membrilor inferioare cu greutate atașată

- 2) *Idem cu poziția din exercițiul anterior.* Se execută ridicarea alternativă a membrilor inferioare, cu lovirea palmelor sub nivelul genunchilor, 2-4 serii x 6-20 repetări.
- 3) *P.I. stând cu brațele sus.* Se execută ridicarea membrului inferior drept întins și coborârea membrului superior stâng întins, cu atingerea degetelor mâinii de vârful



picioarului, apoi mișcarea se reia pentru celelalte segmente opuse, 1-2 serii x 10-30 repetări.



Fig.311 Exercițiul 3 – Atingerea degetelor mâinii stângi de vârful piciorului drept

- 4) *P.I. stând cu o un baston/minge ținută cu ambele mâini întinse înainte și paralele cu solul. Se execută ridicarea alternativă a câte unui picior cu vârful întins și atingerea obiectului, 1-3 serii x 8-20 repetări. Idem cu atingerea obiectului - ținut la piept - cu genunchiul flexat.*



Fig.312 Exercițiul 4 – Atingerea mingii cu vârful piciorului prin ridicarea acestuia

- 5) *P.I. stând pe omoplați. Se execută flexia și extensia gambelor pe coapse/îndoirea și întinderea picioarelor, 2-4 serii x 8-15 repetări.*
- 6) *P.I. culcat facial cu sprijin pe vârful picioarelor și pe antebrațe, coatele depărtate la lățimea umerilor și pe aceeași linie cu aceștia, palmele se ating pe sol în axul central al corpului. Se menține poziția plank/plașă 15-60 secunde fără a*

balansa corpul, a ridica bazinul sau a trece greutatea de pe picioare pe antebrațe și invers. Idem cu menținerea poziției cu antebrațele paralele.



Fig.313 Exercițiul 6 - Planșă/varianta cu antebrațele paralele

- 7) *P.I. culcat facial sprijin pe palme cu coatele întinse/poziția de flotări, vârfulurile picioarelor sprijinite pe un disc de halteră. Se apropie picioarele de brațe - cu menținerea vârfulurilor pe discul care alunecă pe sol prin flexia genunchilor - în poziția sprijin ghemuit înainte. Idem cu apropierea picioarelor alternativ pe partea dreaptă/stângă, 1-2 serii x 6-20 repetări.*



Fig.314 Exercițiul 7 – Alunecarea picioarelor către palme cu deplasarea discului pe sol

- 8) *P.I. culcat dorsal pe saltea. Se execută ridicarea la verticală și apoi coborârea lentă a membrilor inferioare, fără a lovi solul cu zona călcâielor, vârfulurile picioarelor sunt în flexie plantară. Idem cu greutateți atașate, cu forfecarea laterală a membrilor inferioare, 2-4 serii x 10 secunde urcare, respectiv 10 secunde coborâre.*



Fig.315 Exercițiul 8 – Varianta de ridicare și coborâre a membrelor inferioare cu greutateți atașate

- 9) *P.I. culcat dorsal cu bărbia în piept, membrele inferioare extinse și ridicate la verticală. Se execută coborârea și ridicarea alternativă a membrelor inferioare în plan sagital/forfecarea acestora, 2-3 serii x 10-30 secunde.*
- 10) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă, având așezat - pe partea dreaptă sau stângă a gambelor - un obstacol gen minge medicinală, jalon, scaun etc. Se ridică picioarele întinse și se trec alternativ de o parte și de alta a obstacolului, fără a-l atinge, 2-3 serii x 5-10 execuții dus-întors.*



Fig.316 Exercițiul 10 – Trecerea alternativă a picioarelor peste obstacol

- 11) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă. Se execută alternativ ridicarea genunchilor la piept și ridicarea membrelor inferioare întinse la  $45^{\circ}$ , 1-3 serii x 6-20 repetări. Idem cu ținerea unei mingi medicinale mici între glezne.*



Fig.317 Exercițiul 11 – Faza de ridicare a genunchilor cu o minge medicinală ținută între glezne

- 12) *Idem poziția de la exercițiul precedent.* Se ridică alternativ fiecare membru inferior la verticală și revenire, 1-3 serii x 10-20 repetări.
- 13) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii flexați și tălpile pe sol.* Se execută ridicarea ușoară a trunchiului cu răsucire dreapta și întinderea mâinii stângi spre genunchiul drept, revenire și reluarea acțiunii cu răsucire pe partea stângă cu întinderea mâinii drepte spre genunchiul stâng etc., 2-3 serii x 10-30 repetări.



Fig.318 Exercițiul 13 – Ridicarea și răsucirea trunchiului cu întinderea brațului stâng spre genunchiul drept

- 14) *P.I. culcat dorsal cu brațele sus, mâinile țin o minge medicinală mică.* Se execută ridicarea trunchiului cu brațele întinse înaintea și a unui membru inferior, mingea atinge vârful piciorului, revenire și reluarea acțiunii cu ridicarea celuilalt membru inferior, 2-3 serii x 6-15 repetări. Idem cu picioarele fixate la o treaptă a scării fixe și ridicarea mingii pe centrul acesteia, apoi revenire. Idem cu ducerea mingii pe vârful fiecărui picior sprijinit pe treaptă.



Fig.319 Exercițiul 14 – Ridicarea alternativă a unui membru inferior și a trunchiului cu brațele întinse

- 15) *Idem poziția din exercițiul precedent*, se execută ridicarea trunchiului și așezarea mingii între glezne, apoi revenire în culcat dorsal și ridicarea picioarelor peste cap/trecere în poziția culcat dorsal răsturnat, cu așezarea mingii pe palme, 1-3 serii x 6-12 repetări.



Fig.320 Exercițiul 15 – Secvență cu ridicarea picioarelor și transferul mingii pe palme

- 16) *P.I. culcat dorsal cu o minge medicinală ținută între glezne și palmele la ceafă*. Se execută ridicarea membrilor inferioare întinse la verticală/ ridicare în poziția așezat echer și revenire lentă, 1-2 serii x 4-10 repetări.

- 17) *P.I. culcat dorsal cu membrele inferioare depărtate.* Se execută ridicarea simultană a trunchiului și a picioarelor întinse și depărtate în echer/ridicare în poziția așezat depărtat echer, cu întinderea brațelor printre picioare pe sol, apoi revenire, 1-2 serii x 5-10 repetări. Idem cu ținerea unei mingi în mâini.



Fig.321 Exercițiul 17 – Întinderea brațelor printre picioare pe saltea

- 18) *P.I. culcat dorsal cu palmele încrucișate/brațele îndoite sprijinite încrucișat la nivelul pieptului, genunchii flexați și tălpile pe sol.* Se execută ușoare ridicări de trunchi cu menținerea poziției palmelor, 2-3 serii x 10-30 repetări.
- 19) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă și membrele inferioare la verticală.* Se execută mișcări de pedalare/simularea mersului pe bicicletă, cu viteză variabilă, menținând echilibrul corpului, 1-2 serii x 15-45 secunde.
- 20) *Idem poziția de la exercițiul anterior.* Se execută coborârea și apoi ridicarea membrelor inferioare întinse, pe 8-10 timpi cu 1-3 serii.
- 21) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă, coatele ridicate de pe sol și membrele inferioare la verticală.* Se ridică ușor trunchiul și gamba flexate pe coapsă la  $90^{\circ}$ , apoi revenire, 1-3 serii x 8-30 repetări.



Fig.322 Exercițiul 21 – Ridicarea trunchiului și a gambelor flexate pe coapsă la  $90^{\circ}$

- 22) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă, coatele ridicate de pe sol, membrul inferior drept este flexat și cu talpa pe sol, cel stâng este flexat și ridicat, cu călcâiul sprijinit pe genunchiul drept. Se ridică trunchiul ușor către genunchiul stâng și revenire, 2-4 serii x 10-30 repetări, cu schimbarea poziției membrelor inferioare de la o serie la alta. Idem cu răsucirea trunchiului dreapta/stânga.*



Fig.323 Exercițiul 22 – Ridicarea trunchiului cu fruntea orientată către genunchiul stâng

- 23) *Idem poziția de la exercițiul anterior, dar cu brațele întinse pe lângă corp. Se execută ridicarea piciorului de pe sol cu apropierea ambilor genunchi către piept, 2-4 serii x 6-30 repetări, cu schimbarea poziției membrelor inferioare de la o serie la alta.*
- 24) *P.I. culcat dorsal cu brațele întinse lateral pe sol și cu membrele inferioare ridicate la verticală, genunchii ușor flexați. Se execută ridicarea trunchiului și a brațelor întinse înainte prin lateral/ridicare în poziția așezat echer, cu atingerea gambelor și revenire, 2-3 serii x 8-30 repetări.*



Fig.324 Exercițiul 24 – Ridicarea trunchiului și brațelor cu atingerea gambelor

- 25) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă și vârful picioarelor sub prima treaptă a scării fixe sau ținute de partener, genunchii întinși. Se execută ridicarea trunchiului la verticală cu revenire. Idem cu genunchii flexați și contact pe toată talpa, ridicarea trunchiului cu ducerea frunții sau a coatelor la genunchi/ridicare în poziția așezat ghemuit, 2-4 serii x 6-30 repetări.*



Fig.325 Exercițiul 24 – Ridicarea trunchiului cu genunchii flexați și picioarele sprijinite pe toată talpa sub o treaptă a scării fixe

- 26) *Idem pozițiile de la exercițiul precedent, dar cu o minge medicinală mică ținută la ceafă. Se execută aceleași mișcări cu un număr mai mic de repetări, 1-3 serii x 6-15 repetări.*
- 27) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii flexați și tălpile pe sol. Se execută ridicarea și răsucirea ușoară a trunchiului/ridicare în poziția așezat ghemuit răsucit, cu ducerea frunții alternativ pe genunchiul drept/stâng, 2-3 serii x 8-20 repetări. Idem cu ținerea unei greutate/mingi în mâini.*
- 28) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă, coatele ridicate de pe sol, genunchii flexați și tălpile pe sol. Se ridică simultan trunchiul - prin răsucire stânga - și genunchiul stâng, cu ducerea cotului drept la genunchiul opus/care se ridică, revenire și reluarea acțiunilor cu ridicarea cotului stâng și a genunchiului drept etc. Se fac 1-3 serii x 6-30 repetări.*
- 29) *P.I. culcat dorsal cu genunchii ușor flexați și călcâiele ridicate de pe sol, bărbia în piept, brațele întinse prin exteriorul coapselor. Se execută ridicarea ușoară a trunchiului și ridicarea genunchilor spre piept, până când coapsele ajung la verticală, brațele întinse amplifică mișcarea, 2-3 serii x 6-30 repetări.*





Fig.326 Exercițiul 29 – Ridicarea genunchilor și a trunchiului cu coapsele la verticală

30) *P.I. culcat dorsal cu o minge de tenis/volei/handbal ținută la ceafă, genunchii flexați și vârful picioarelor sprijinite pe perete. Se realizează ridicarea trunchiului la verticală, cu aruncarea mingii în perete și recuperarea ei, apoi revenire în culcat dorsal etc., 1-3 serii x 5-10 repetări. Idem cu mărirea distanței dintre corp și perete.*



Fig.327 Exercițiul 30 – Ridicarea trunchiului cu aruncarea mingii de tenis în perete

- 31) *P.I. culcat dorsal cu palmele la ceafă/brațele îndoite și mâinile la ceafă. Se execută trecerea rapidă în așezat prin ridicarea simultană a trunchiului și a genunchilor la piept prin tracțiunea lor cu antebrațele, cu menținere 1-3 secunde, 1-2 serii x 5-10 repetări.*



Fig.328 Exercițiul 31 – Trecerea în așezat cu tracțiunea genunchilor la piept și picioarele ridicate de la sol

- 32) *P.I. culcat ghemuit depărtat, brațele îndoite, mâinile la ceafă. Se execută ridicarea simultană a trunchiului și a unui genunchi flexat la piept, cu revenire și reluarea mișcării cu ridicarea celuilalt genunchi etc., 2-3 serii x 8-30 repetări. Trunchiul este ușor răsucit pe partea genunchiului care se ridică. Idem cu ridicarea trunchiului și alunecarea palmelor pe coapse, până la atingerea genunchilor. Idem cu tălpile în contact/talpă în talpă pe sol, ridicarea simultană a trunchiului și a genunchilor.*
- 33) *P.I. culcat dorsal cu brațele lateral pe saltea. Se execută răsucirea trunchiului cu ridicarea alternativă a câte unui picior întins către mâna opusă, 1-3 serii x 8-20 repetări.*



Fig.329 Exercițiul 33 – Ridicarea/aducerea piciorului drept către mâna stângă

- 34) *P.I. culcat dorsal cu capul orientat către scara fixă. Se execută ridicarea membrelor inferioare întinse la verticală și trecerea acestora peste cap, bazinul și trunchiul se ridică de pe sol, vârful picioarelor ating prima treaptă de jos a scării fixe sau solul, apoi revenire, 3-8 repetări.*



Fig.330 Exercițiul 34 – Ridicarea picioarelor întinse peste cap și sprijinirea lor cu vârful pe sol sau pe prima treaptă a scării fixe

- 35) *P.I. culcat dorsal cu picioarele orientate spre scara fixă, palmele la ceafă și membrele inferioare ridicate, întinse și fixate cu gleznela la a treia sau a patra treaptă. Se execută ridicarea trunchiului și bătaia palmelor la spate, apoi revenire, 1-2 serii x 5-15 repetări.*



Fig.331 Exercițiul 35 – Ridicarea trunchiului și bătaia palmelor la spate

- 36) *P.I. culcat dorsal cu brațele sus, mâinile țin de capete un baston. Se execută ridicarea trunchiului și a brațelor întinse înainte simultan cu ridicarea genunchilor la piept, bastonul trece peste genunchi și îi fixează la piept, poziția fiind menținută în echilibru 1-2 secunde, apoi revenire în culcat dorsal, 1-2 serii x 6-12 repetări.*



Fig.332 Exercițiul 36 – Fixarea genunchilor la piept cu ajutorul bastonului

- 37) *Idem poziția din exercițiul precedent, cu două gantere/sticle cu nisip ținute în fiecare mână. Se ridică trunchiul la verticală și se accentuează flexia sa pe bazin, ajungând cu greutatea pe vârful picioarelor, apoi revenire, 1-2 serii x 5-10 repetări.*
- 38) *P.I. culcat dorsal cu brațele sus. Se execută ridicarea simultană a trunchiului și a membrelor inferioare întinse, cu palmele care ating vârful picioarelor/bricege, 2-4 serii x 6-15 repetări. Idem cu ținerea unui baston de capete sau a unei mingi medicinale mici.*



Fig.333 Exercițiul 38 – Atingerea vârfului picioarelor cu degetele mâinilor/Briceagul

- 39) *Idem poziția de la exercițiul precedent.* Se execută ridicarea simultană a brațului și piciorul opus, cu atingerea vârfului piciorului cu palma opusă, 2-4 serii x 6-15 repetări.
- 40) *P.I. culcat dorsal cu brațele sus, mâinile țin o minge medicinală mică.* Se execută flexia trunchiului pe bazin și așezarea mingii pe picioare sau gambe, apoi aruncarea mingii spre înapoi cu picioarele întinse, prinderea ei în mâini și revenire în culcat dorsal. Se fac 1-2 serii x 4-10 repetări.



Fig.334 Exercițiul 40 – Ridicarea picioarelor și aruncarea mingii spre înapoi

- 41) *P.I. culcat dorsal cu brațele sus.* Se execută ridicarea simultană a brațelor și picioarelor întinse, cu desprinderea acestora foarte puțin/10-20 centimetri de la sol și menținerea poziției de tensionare a abdomenului 6-10 secunde, apoi revenire.



Fig.335 Exercițiul 41 – Tensionarea izometrică a musculaturii cu ridicarea ușoară a brațelor și picioarelor de la sol

- 42) *P.I. culcat dorsal.* Se ridică călcâiele de pe sol/aproximativ 10-20 centimetri, membrele inferioare sunt întinse și se menține poziția de contracție izometrică 6-10 secunde.
- 43) *P.I. culcat dorsal cu membrul inferior drept întins pe sol, genunchiul stâng este flexat și piciorul stâng așezat pe genunchiul drept.* Se ridică membrul inferior drept la verticală, apoi revenire și inversarea acțiunii membrilor inferioare, 1-2 serii x 10-30 repetări.
- 44) *P.I. culcat dorsal cu genunchii flexați și tălpile pe sol.* Se ridică ușor trunchiul cu bărbia în piept și se orientează ambele antebrățe cu marginea cubitală spre sol, prin

alunecare înainte cu mâna către glezne, 2-3 serii x 6-30 repetări. Idem cu atingerea alternativă a unei mâini pe glezna piciorului de aceeași parte.

- 45) *P.I. culcat dorsal cu brațele întinse înainte, cu o minge medicinală sau cu un baston ținut în mâini de capete. Se execută ridicarea membrelor inferioare întinse spre înainte, cu vârfurile care ating obiectul respectiv și revenire. Idem cu ridicarea alternativă a vârfurilor picioarelor spre capătul drept/stâng al bastonului. Idem cu ridicarea genunchilor sub baston, 1-3 serii x 6-20 repetări.*



Fig.336 Exercițiul 45 – Ridicarea picioarelor întinse și atingerea mingii

- 46) *P.I. culcat dorsal pe o bancă înclinată/plan înclinat, picioarele fixate mai sus decât restul corpului. Se realizează ridicarea trunchiului cu sau fără cursă completă/atingerea genunchilor cu coatele, 1-3 serii x 5-20 repetări.*



Fig.337 Exercițiul 46 – Ridicarea trunchiului din culcat dorsal pe bancă înclinată

47) *P.I. culcat dorsal pe o bancă înclinată și fixată cu un capăt la scara fixă, cu capul mai sus decât restul corpului și mâinile în priză pe o treaptă deasupra scării. Se execută ridicarea membrelor inferioare întinse și ducerea picioarelor deasupra capului, 1-2 serii x 3-8 repetări.*



Fig.338 Exercițiul 47 – Ridicarea membrelor inferioare întinse cu vârfurile picioarelor deasupra capului

48) *P.I. culcat lateral dreapta. Se execută ridicarea genunchiului stâng la piept/balans îndoit spre înainte și revenire prin întinderea membrului inferior, 2-4 serii x 6-25 repetări, cu schimbarea laturii de la o serie la alta.*

49) *P.I. culcat lateral dreapta, trunchiul ridicat de la sol cu sprijin pe antebrațul drept, palma stângă așezată pe șoldul stâng, gambele orientate înapoi, flexate pe coapsă*

la  $90^{\circ}$ . Se execută ridicarea bazinului până când trunchiul ajunge paralel cu solul și apoi revenire, 2-4 serii x 10-30 repetări, cu schimbarea laturii de la o serie la alta.



Fig.339 Exercițiul 49 – Ridicarea bazinului din culcat lateral dreapta

50) *P.I. așezat ghemuit cu un baston ținut cu mâinile de capete și plasat sub genunchi.* Se execută ridicarea membrilor inferioare întinse în echer, cu alunecarea bastonului înainte și în sus spre glezne, apoi revenire, 1-3 serii x 8-15 repetări.



Fig.340 Exercițiul 50 – Ridicarea membrilor inferioare cu alunecarea bastonului spre glezne

51) *P.I. așezat ghemuit cu trunchiul ușor înclinat spre înapoi, coatele îndoite și palmele plasate înaintea abdomenului superior.* Se execută răsucirea trunchiului dreapta/stânga, pentru oblicii abdominali, mișcarea fiind amplificată de acțiunea brațelor, 1-3 serii x 15-30 secunde.



52) *P.I. așezat cu sprijin pe antebrațe, cu o minge plasată pe sol în exteriorul unui genunchi. Se execută ridicarea membrelor inferioare și trecerea mingii cu mâna pe sub ambii genunchi/până pe cealaltă latură, apoi acțiunea se repetă în sens invers, 1-2 serii x 8-15 repetări.*



Fig.341 Exercițiul 52 – Trecerea mingii pe latura opusă a corpului pe sub genunchi

53) *P.I. așezat cu sprijin pe antebrațe. Se realizează ridicarea alternativă a unui genunchi la piept cu revenire. Idem cu ridicarea ambilor genunchi, menținere 1-3 secunde/izometrie și revenire, 2-3 serii x 6-25 repetări. Idem din așezat cu sprijin pe palme și coatele în extensie.*



Fig.342 Exercițiul 53 – Ridicarea și menținerea genunchilor la piept

54) *Idem poziția de la exercițiul precedent. Se execută ridicarea alternativă a câte unui membru inferior întins și revenire. Idem cu ridicarea ambelor membre inferioare întinse, sau cu o minge ținută între glezne, 2-4 serii x 6-20 repetări.*



Fig.343 Exercițiul 54 – Ridicarea picioarelor cu o minge ținută între glezne

- 55) *Idem poziția de la exercițiul precedent.* Se execută ridicarea membrelor inferioare întinse la cel puțin  $45^{\circ}$ , cu menținerea și forfecarea lor laterală, 2-3 serii x 6-15 repetări.
- 56) *Idem poziția de la exercițiul precedent.* Se execută ridicarea și menținerea membrelor inferioare întinse în echer/ $45^{\circ}$ , timp de 6-10 secunde.
- 57) *P.I. așezat cu sprijin pe antebrațe, bărbia în piept, membrele inferioare sunt întinse și ridicate de la sol la  $45^{\circ}$ .* Se execută flexia alternativă a câte unui genunchi, apoi așezarea vârfului piciorului pe sol și revenire, 1-2 serii x 10-30 repetări.
- 58) *P.I. așezat cu brațele întinse sus.* Se realizează inițial extensia trunchiului cu arcuire, apoi flexia trunchiului pe bazin cu arcuire/îndoirea trunchiului spre înainte, prin coborârea pieptului spre genunchi și așezarea palmelor pe vârful picioarelor, 1-3 serii x 4-10 repetări. Idem prin ținerea unei mingi în mâini.



Fig.344 Exercițiul 58 – Accentuarea flexiei trunchiului pe bazin cu ținerea unei mingi în mâini

- 59) *P.I. așezat pe banca de gimnastică cu palmele sprijinite de marginea laterală dinainte, trunchiul coborât în extensie sub nivelul băncii, picioarele întinse cu călcâiele pe sol. Se execută ridicarea sincronizată a trunchiului la verticală și a genunchilor la piept, 2-3 serii x 4-10 repetări. Idem cu ridicarea trunchiului și flexia sa pe bazin, cu așezarea palmelor pe vârful picioarelor.*



Fig.345 Exercițiul 59 – Ridicarea trunchiului la verticală și a genunchilor la piept

- 60) *P.I. așezat pe banca de gimnastică cu palmele sprijinite de marginea laterală dinainte, picioarele întinse și sprijinite cu călcâiele pe sol. Se execută ridicarea genunchilor la piept și revenire cu întinderea picioarelor, 2-4 serii x 8-20 repetări. Idem cu ridicarea alternativă a unui genunchi și revenire.*
- 61) *Idem poziția din exercițiul precedent. Se execută ridicarea membrelor inferioare la orizontală sau mai sus, cu menținerea poziției echer 1-2 secunde și revenire, 1-2 serii x 4-10 repetări. Idem cu menținerea poziției echer 6-15 secunde și revenire, în 2-3 reprize. Idem cu forfecarea picioarelor întinse.*



Fig.346 Exercițiul 61 – Ridicarea și menținerea membrelor inferioare întinse în echer

- 62) *Idem poziția din exercițiul precedent.* Se execută ridicarea alternativă a picioarelor întinse în echer și a genunchilor la piept, 1-2 serii x 6-12 repetări.
- 63) *P.I. așezat cu spatele la scara fixă, la o distanță de aproximativ un metru, cu o coardă elastică petrecută peste piept și sub axile, capetele corzii sunt legate de scară.* Se execută flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte cu învingerea rezistenței opuse de coardă, apoi revenire, 1-2 serii x 5-20 repetări.



Fig.347 Exercițiul 63 – Învingerea rezistenței opuse de coardă prin aplecarea trunchiului înainte

- 64) *P.I. atârnat la scara fixă sau la bară fixă.* Se execută ridicarea picioarelor - cu genunchii ușor flexați sau în extensie - deasupra punctelor de apucare și revenire. Exercițiul este destinat avansaților.



Fig.348 Exercițiul 64 – Ridicarea membrelor inferioare cu vârfulle picioarelor deasupra punctelor de apucare

- 65) *P.I. atârnat la scara fixă.* Se execută ridicarea genunchilor la piept/sus cu revenire, 2-4 serii x 4-30 repetări. Idem cu ținerea unei mingi medicinale între glezne. Idem cu ridicarea alternativă a unui genunchi la piept.



Fig.349 Exercițiul 65 - Ridicarea genunchilor la piept

- 66) *P.I. atârnat la scara fixă cu picioarele întinse.* Se execută ridicarea membrelor inferioare la  $90^{\circ}$  în echer cu revenire, 2-4 serii x 4-15 repetări. Idem cu ținerea unei mingi medicinale între glezne.



Fig.350 Exercițiul 66 – Ridicarea membrelor inferioare întinse în echer

67) *Idem poziția de la exercițiul anterior*, cu învingerea rezistenței opuse de partenerul plasat lateral în stând, care așează palmele pe gambele executantului.



68)

Fig.351 Exercițiul 67 – Ridicarea membrelor inferioare întinse cu învingerea rezistenței opuse de partener

69) *Idem poziția de la exercițiul anterior*. Se execută ridicarea și răsucirea genunchilor spre dreapta/stânga 1-3 serii x 4-15 repetări.



Fig.352 Exercițiul 68 – Ridicarea și răsucirea laterală a genunchilor

70) *P.I. atârnat la scara fixă cu menținerea genunchilor ridicați la piept. Se execută extensia energetică a gambelor pe coapse și lovirea unei mingi cu tălpile, aceasta fiind aruncată de partenerul plasat înaintea scării fixe, 3-8 execuții, apoi rolurile se schimbă.*



Fig.353 Exercițiul 69 – Lovirea mingii aruncată de partener

71) *P.I. atârnat la scara fixă. Se execută ridicarea membrelor inferioare întinse și trecerea acestora - de la dreapta la stânga sau invers - peste brațele întinse ale partenerului plasat înaintea scării fixe, sau peste capul acestuia, apoi rolurile se inversează.*



Fig.354 Exercițiul 70 – Trecerea membrelor inferioare întinse peste cap partenerului

72) *Idem poziția de la exercițiul precedent, cu ridicarea unui picior întins la mai mult de 90°, concomitent cu întinderea energetică spre sol a celuilalt, apoi acțiunea segmentelor se inversează/balans alternativ al picioarelor întinse înainte, 1-2 serii x 6-12 repetări.*



Fig.355 Exercițiul 71 – Ridicarea unui membru inferior întins și coborârea simultană a celuilalt

73) *P.I. pe perechi față în față, unul în culcat dorsal cu palmele la ceafă și cu genunchi flexați, tălpile pe sol, celălalt în stând ghemuit cu priză pe gleznelor partenerului. Se execută ridicarea genunchilor la piept învingând rezistența opusă de partener, 2-4 serii x 6-15 repetări, cu alternarea rolurilor de la o serie la alta. Idem cu ridicarea membrilor inferioare întinse la 90°.*



Fig.356 Exercițiul 72 – Ridicarea genunchilor cu învingerea rezistenței partenerului



74) *P.I. pe perechi unul înapoia celuilalt, cel dinainte este în culcat dorsal cu o minge ținută între glezne, partenerul plasat înapoi în stând, la 1-3 metri distanță. Cel cu mingea ridică rapid picioarele spre înapoi în sus și o eliberează, partenerul o prinde și i-o reținează între glezne, 5-10 execuții, apoi rolurile se inversează.*



Fig.357 Exercițiul 73 – Prinderea mingii eliberate de partenerul din culcat dorsal

75) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, ambii elevi din culcat dorsal, picioarele în contact la nivelul tălpilor/talpă în talpă. Se execută ridicarea trunchiului cu brațelor înainte sus și lovirea palmelor partenerului/trecere în așezat, apoi revenire, 2-4 serii x 6-15 repetări. Idem cu trecerea unei mingi medicinale de la unul la celălalt. Idem din așezat cu tălpile pe sol.*



Fig.358 Exercițiul 74 – Trecerea în așezat cu schimbul alternativ de minge

76) *P.I. pe perechi echilibrate față în față din culcat dorsal cu palmele la ceafă și genunchii flexați, gambaie ridicate și paralele cu solul, contact talpă în talpă. Se execută împingeri alternative talpă în talpă, cu extensia unui genunchi și ridicarea celuilalt către piept, trunchiul se ridică și se răsuțește ușor pe partea genunchiului flexat, 1-3 reprize x 30-60 secunde.*



Fig.359 Exercițiul 75 – Împingeri alternative talpă în talpă cu ridicarea și răsucirea trunchiului

77) *P.I. pe perechi echilibrate față în față din culcat dorsal, distanță variabilă între parteneri, unul ține o minge medicinală în mâini. Se execută pase cu mingea medicinală prin ridicarea trunchiului și trecere în așezat ghemuit, cel care preia trece în culcat dorsal apoi se ridică în așezat ghemuit și pasează la rândul său etc., 1-2 serii x 20-60 secunde. Idem cu acțiunea de răsucire a trunchiului.*



Fig.360 Exercițiul 76 – Pasarea mingii medicinale cu trecere în așezat ghemuit

78) *P.I. pe perechi echilibrate față în față din așezat cu sprijin înapoi pe palme, genunchii flexați și gambaie ridicate, paralele cu solul, tălpile partenerilor sunt apropiate. Un elev menține poziția respectivă, celălalt ridică și rotește picioarele deasupra și sub picioarele partenerului, descriind mai multe cercuri cu menținerea*

sau schimbarea sensului de rotație, apoi rolurile se inversează, 2-4 reprize, cu alternarea rolurilor de la o repriză la cealaltă.



Fig.361 Exercițiul 77 – Rotația picioarelor în jurul picioarelor partenerului

79) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, unul în culcat dorsal cu genunchii flexați, celălalt în stând, plasat la vârfurile picioarelor primului, cu o minge medicinală mică în mâini, ținută înaintea bazinului. Cel din culcat dorsal ridică trunchiul la verticală, ia mingea din mâinile partenerului și revine în culcat dorsal, ridică iar trunchiul și transferă mingea în mâinile acestuia, etc. Se fac 2-4 serii x 8-20 repetări, cu schimbarea rolurilor de la o serie la alta. Idem din culcat dorsal cu palmele la ceafă și capul spre partenerul din stând, cu ridicarea picioarelor, prinderea mingii între glezne și revenirea în culcat dorsal, apoi iar se ridică picioarele și se transferă mingea în mâinile partenerului etc.*



Fig.362 Exercițiul 78 – Ridicarea din culcat dorsal cu preluarea și transferul alternativ al mingii ținute de partener

80) *P.I. pe perechi echilibrate față în față, unul dintre elevi este în culcat dorsal cu palmele la ceață sau încrucișate pe piept, celălalt în stând la 2-3 metri distanță, cu o minge de tenis/volei/foțbal în mâini. Cel din stând aruncă cu ușoară boltă și precis mingea către parterul care se ridică în așezat ghemuit și o lovește/pasează cu capul, 5-15 execuții, apoi rolurile se inversează.*



Fig.363 Exercițiul 79 – Ridicarea în așezat și pasarea mingii de tenis cu capul

## Capitolul 4 Sisteme de acțiune pentru dezvoltarea rezistenței

- 1) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi. Se execută alergare de durată în tempo uniform și moderat – 2/8 minute. Durata și distanța pe care se face alergarea cresc odată cu adaptarea progresivă la efort.
- 2) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi. Se execută alternarea acțiunilor de alergare în tempo moderat cu cele de mers, de exemplu 200 metri alergare cu 100-150 metri mers, 150 metri alergare cu 50-100 metri mers etc.
- 3) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi. Se execută alergare de durată pe distanțe variabile de 600-2000 metri, dar cu creșterea progresivă a tempourilor. Exemplu: 1000 metri – 400 metri 1/4, 400 metri 2/4, 200 metri 3/4.
- 4) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și execută alergare de durată pe distanțe egale de 200-600 metri, cu 3-6 repetări, timpul rămâne același, de exemplu 2/4-3/4.
- 5) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și execută alergare de durată pe distanțe egale de 200-500 metri, cu 3-6 repetări, timpul alternează de la o repetare la alta. Exemplu: 4 x 400 metri – 2/4, 3/4, 1/4-2/4, 2/4-3/4.
- 6) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și realizează alergare de durată pe distanțe egale de 200-600 metri, cu 3-6 repetări, timpul crește de la o repetare la alta. Exemplu: 3 x 400 metri – 1/4-2/4, 2/4-3/4, 3/4.
- 7) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și execută alergare de durată în tempo uniform, ultima pereche sprintează prin lateral și trece în fruntea coloanei. Se execută alergarea până când fiecare pereche face 5-10 depășiri ale coloanei. Idem cu alergare în coloană câte unul pe grupe valorice, cu schimbarea liderului.



Fig.364 Exercițiul 7 – Depășirea formației de către ultima pereche prin lateral

- 8) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și realizează alergare de durată timp de 2-5 minute, cu trecerea peste diferite obstacole amplasate pe teren: mingi medicinale, jaloane, garduri, bănci de gimnastică.
- 9) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi. Se execută mers pe călcâie pe lungimea terenului de handbal - pentru tonifierea musculaturii plantare și cea a gambelor - alternat cu alergare ușoară pe lățimea terenului. Se fac 2-6 tururi complete de teren, cu sau fără pauză între ele.
- 10) Elevii sunt dispuși în coloană câte unul și realizează alergare cu alternarea tempourilor în funcție de senzațiile subiective individuale/fartlek: ruperi de ritm, scăderea tempoului sau menținerea vitezei de deplasare pe anumite perioade de timp sau bucăți de traseu.
- 11) Elevii sunt dispuși în coloană câte unul și execută alergare în tempo uniform și moderat, cu opriri la semnale auditive și executarea la comandă - timp de 20 de secunde - a unor acțiuni gen flotări, genuflexiuni, sărituri cu genunchii la piept etc. Durata efortului: 2-5 minute.
- 12) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi, prima pereche execută accelerări pe distanțe relativ scurte/20-60 metri, apoi pleacă următorii etc., cu revenire la coada plutonului și reluarea acțiunii, fără refacere completă. Se execută 6-10 repetări, cu pauze de 30-60 secunde, care solicită potențialul de efort anaerob.



Fig.365 Exercițiul 12 – Sprinturi pe perechi cu revenire la coada șirului propriu

- 13) Elevii sunt dispuși în două coloane câte unul, fiecare înaintea panoului de baschet/porții de handbal, la centrul terenului este plasat un jalon. Capii de coloană au fiecare o minge, pleacă simultan și execută rapid dribling din deplasare cu ocolirea jalonului pe partea dreaptă, apoi pasează la coloana din față, la coada căreia rămân. Se fac 6-10 repetări pentru fiecare elev. Idem cu ocolirea coloanei unde se pasează și revenire prin alergare ușoară la coada șirului propriu.



Fig.366 Exercițiul 13 – Deplasare rapidă cu dribling pe toată lungimea terenului și pasă la coloana dinainte

- 14) Elevii sunt dispuși în coloană câte unul/numerotați 1 și 2 sau echipați alternativ cu tricouri în două culori. Se execută alergare în tempo uniform în jurul terenului de handbal, iar la semnalul profesorului fiecare elev care deține numărul 2 accelerează și trece înaintea colegului cu numărul 1, apoi acțiunea se repetă cu inversarea rolurilor. Durata activității 1-4 minute, distanța dintre elevi este de 1 metru.



Fig.367 Exercițiul 14 – Schimbarea ordinii în coloană prin depășirea partenerului plasat înainte

- 15) Elevii sunt dispuși în coloană câte unul/numerotați 1, 2, 3 și 4 - în mai multe grupuri distincte de 4 elevi care conțin toate aceste cifre – și execută alergare în tempo uniform în jurul terenului de baschet/handbal. Profesorul strigă două numere, de exemplu 1 și 3, iar aceștia fac imediat schimb de locuri cu atingerea reciprocă a palmelor, apoi revin rapid în pozițiile inițiale. Distanța dintre grupurile de 4 elevi este de trei metri, distanța dintre elevii aceluiași grup este de 1 metru. Durata exercițiului este de 1-3 minute. Este solicitată rezistența în regim de coordonare/orientare în spațiu.
- 16) Din aceeași distribuție a elevilor ca în exercițiul anterior, la semnalul profesorului ultimul grup de 4 elevi pleacă simultan în alergare accelerată, depășește toate celelalte grupuri de elevi și trece în fruntea plutonului. Se insistă pe omogenitatea grupurilor, în vederea sincronizării acțiunilor realizate. Durata exercițiului este de 1-3 minute.
- 17) Alergare de durată în cadrul grupelor valorice, pe distanțe variabile/600-1000 metri, fiecare grupă are o altă doză a efortului.
- 18) Alergare de durată/3-15 minute pe teren variat sau cu diferite unghiuri de înclinare: urcarea și coborârea scârilor, alergare pe nisip, iarbă, teren accidentat, treceri peste obstacole naturale etc.
- 19) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și execută alergare de durată în tempo variabil pe 400-1500 metri, cu accelerări și decelerări la semnale auditive sau pe porțiuni marcate pe teren. Exemplu: 1000 metri – 200 metri  $\frac{2}{4}$ , 200 metri  $\frac{2}{4}$ - $\frac{3}{4}$ , 150 metri  $\frac{1}{4}$ , 250 metri  $\frac{2}{4}$ , 200 metri  $\frac{3}{4}$ .
- 20) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și execută alergare de durată/2-5 minute, după următoarele indicii: la un semnal auditiv se execută alergare ușoară, la două



semnale se mărește ușor tempoul, la trei semnale se accelerează și se menține viteza până la intervenția următorului semnal.

- 21) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și realizează alergare de durată/2-3 minute în tempo variabil pe marcajele laterale ale terenului de handbal, pe lungimea terenului se accelerează progresiv, pe lățime se execută mers sau alergare ușoară cu exerciții de respirație. Pentru cei cu nivel redus de pregătire, creșterea tempoului se face pe lățimea terenului, mersul sau alergarea ușoară se fac pe lungimea acestuia.
- 22) Elevii sunt dispuși în coloană câte doi și execută alergare accelerată pe diagonala terenului de handbal/4-12 diagonale, cu revenire prin mers pe laturile mici.
- 23) Elevii sunt dispuși în linie pe lățimea terenului de baschet/handbal, pe teren fiind trasate/delimitate cu jaloane 5 linii paralele, la o distanță de 5 metri una de cealaltă. Se execută alergare rapidă consecutivă până la liniile marcate cu jaloane, cu revenire obligatorie la prima linie, distanțele parcurse între linii fiind astfel tot mai mari. Se poate repeta de 2-4 ori, cu pauze care nu asigură refacerea integrală a capacității de efort. Exercițiul este destinat celor cu nivel superior de pregătire, solicită în special rezistența anaerobă lactică, pentru ceilalți elevi și pentru clasele mici, distanțele pot fi micșorate, adică se poate lucra pe lățimea terenului de baschet/handbal sau pe marcajele terenului de volei.



Fig.368 Exercițiul 23 – Alergare la fiecare linie de jaloane cu întoarcere la linia de start

- 24) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mare a terenului de handbal. Se execută alergare pe lățimea terenului/pe distanța de 20 metri, până la cealaltă margine laterală, revenire și repetarea ciclului dus-întors/40 metri de 3-12 ori. Exercițiul poate fi organizat și sub formă de concurs. Idem cu deplasarea elevilor pe lungimea terenului/80 metri dus-întors, în special pentru clasele mari, cu 4-10 repetări.
- 25) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mare a terenului de handbal. Se execută următoarele variante de deplasare pe 20 metri la dus/lățimea terenului, combinate cu alergare ușoară sau mers la întoarcere, deci fără pauză pasivă între repetări: alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambei înapoi, alergare cu picioarele întinse înainte, pas săltat, pas sărit, alergare accelerată. Pentru clasele mai mari aceste acțiuni se pot executa pe lungimea terenului.

- 26) Elevii sunt dispuși în linie pe latura mare a terenului de baschet/handbal. Se execută dribling din deplasare cu brațul îndemânatic și ocolirea unui jalon plasat pe linia laterală opusă, apoi revenire și reluarea acțiunii. Se fac 6-12 cicluri dus-întors sub formă de concurs, fără a pierde mingea. Idem pentru conducerea mingii cu piciorul, sau cu alternarea brațelor: la dus cel îndemânatic, la întoarcere cu celălalt segment. Idem cu executarea acțiunilor pe lungimea terenului pentru clasele mari.



Fig.369 Exercițiul 26 – Dribling cu mingea de baschet și ocolirea jaloanelor plasate pe latura mică

- 27) Elevii sunt dispuși în cerc/raza de 10 metri, în centrul cercului se află plasat un cerc de gimnastică. Elevii execută alegare în tempo moderat, iar la semnal auditiv pleacă rapid spre centrul cercului și ating cercul de gimnastică, cu revenire în formația inițială. După refacerea formației inițiale alergarea în cerc continuă, până la următorul semnal, când se face un nou sprint pe raza cercului. Durata exercițiului: 1-3 minute, cu schimbarea periodică a sensului de rotație.
- 28) Din aceeași distribuție a elevilor ca în exercițiul anterior, la semnal auditiv se face o întoarcere la 180° și creșterea tempoului de deplasare, la următorul semnal revenire cu alergare ușoară în sensul inițial.
- 29) Elevii sunt împărțiți pe 6 echipe de lucru, cu semn distinctiv/eșarfă, tricou de o anumită culoare. Echipele se constituie în perechi concurente omogene ca nivel de pregătire și ca număr de membri: 1 cu 2/nivel scăzut, 3 cu 4/nivel mediu și 5 cu 6/nivel avansat. Se pleacă în alergare de rezistență/2-3 minute sub formă de concurs între echipele perechi, la un interval de 10-15 secunde una după cealaltă. Fiecare membru al unei echipe nu poate ajunge și prinde decât un membru al echipei concurente, acest lucru aducând un punct propriei echipe. Se acordă apoi o pauză de 1 minut și rolurile se inversează/urmăriții din prima cursă devin urmăritori. Câștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte, dintre toate perechile concurente.
- 30) Elevii sunt împărțiți pe 3-6 echipe de lucru/în coloane câte unul, pe latura mică a terenului de baschet/handbal. Primii din fiecare coloană pleacă în alergare accelerată și ating cealaltă tușă laterală cu piciorul sau ocolesc un jalon plasat pe aceasta, se întorc și predau ștafeta. Se repetă concursul de 4-6 ori, solicitarea fiind

cu atât mai intensă, cu cât numărul de elevi din fiecare grupă este mai mic. Idem cu purtarea unui obiect/minge-jalon pe traseul dus-întors și predarea sa la schimb.



Fig.370 Exercițiul 30 – Ștafetă cu alergare și ocolirea unui jalon plasat pe latura opusă formațiilor de lucru

- 31) Alergare pe scări cu înclinare variabilă, din treaptă în treaptă sau din 2 în 2 trepte, la revenire musculatura se relaxează/pauză activă. Se fac 1-3 serii x 4-10 repetări x 10-30 metri.
- 32) Din stând cu o minge medicinală ținută deasupra capului și adusă ușor spre înainte, coatele ușor flexate, se execută genuflexiuni joase, 3-6 serii x 15-20 repetări, pauză între serii de 30-60 secunde. Exercițiul dezvoltă rezistența musculară locală la nivelul membrelor inferioare.



Fig.371 Exercițiul 32 – Genuflexiuni cu mingea medicinală ținută deasupra capului

- 33) Din stând cu brațele înainte - palmele țin gantere foarte ușoare/1-2 kg, sticle umplute cu nisip sau o minge medicinală mică - se execută genuflexiuni cu 10-30 repetări, în 2-6 serii.



Fig.372 Exercițiul 33 – Genuflexiuni cu ținerea unor obiecte și brațele întinse înainte

- 34) Din stând depărtat în plan sagital se fac fandări înainte pe un picior așezat pe banca de gimnastică, cu ridicarea brațelor care țin sticle cu nisip sau o minge medicinală, celălalt picior ajunge flexat și cu genunchiul aproape de sol. Se execută 10-20 repetări, în 2-6 serii, pentru fiecare membru inferior.



Fig.373 Exercițiul 34 – Fandări repetate în plan sagital cu piciorul sprijinit pe banca de gimnastică

- 35) Din stând se execută fandare laterală/plan frontal pe piciorul drept, revenire în stând și fandare înainte/plan sagital tot pe piciorul drept, revenire cu reluarea combinației. Se fac 5-15 repetări legate pentru un membru inferior, apoi se execută și pentru celălalt membru inferior, cu 2-4 serii consecutive și pauze scurte, sau alternate cu exerciții destinate trenului superior.
- 36) Din stând se execută alergare pe loc cu genunchii sus, frecvența crește progresiv, timpul de lucru între 30-60 secunde, pauză 60-90 secunde. Se reia exercițiul de 3-6 ori. Pentru creșterea solicitării alergarea poate fi realizată pe nisip sau pe salteaua de gimnastică, ținând în mâini sticle umplute cu nisip sau cu greutateți atașate membrilor inferioare.



Fig.374 Exercițiul 36 – Repriză de alergare pe loc cu genunchii sus și frecvență ridicată

- 37) Din stând se fac sărituri cu depărtarea laterală a picioarelor/plan frontal și bătaia palmelor deasupra capului, desprinderea și aterizarea sunt pe pingea. Se execută cu frecvență ridicată, timp de 30-60 secunde, cu 2-4 serii.
- 38) Din stând se fac sărituri cu desprindere pe verticală și atingerea unor semne plasate pe zid/perete, iar aterizarea este în stând cu genunchii flexați. Se execută 10-30 repetări, în 3-6 serii, cu pauze care nu permit refacerea integrală a capacității de efort. Idem sărituri realizate cu genunchii la piept/sus sau serii de sărituri în zig-zag la banca de gimnastică.
- 39) Din stând se execută sărituri cu desprindere pe verticală și corpul în extensie, aterizare cu genunchii flexați la  $90^0$ , apoi o nouă săritură și aterizare cu genunchii flexați. Se fac 2-4 serii a 10-15 repetări, cu pauze scurte/20-40 secunde.
- 40) Din stând se execută sărituri înainte-înapoi/plan sagital, cu aterizare în fandare înainte, alternativ pe piciorul drept/stâng, piciorul dinapoi este cu genunchiul flexat și aproape de sol, degetele palmelor încrucișate și ținute la nivelul pieptului. Se fac 2-4 serii a 10-20 repetări.



Fig.375 Exercițiul 40 – Sărituri sincronizate cu aterizare în fandare înainte

- 41) Din stând se execută sărituri laterale/plan frontal cu desprindere pe un picior, cu revenire și aterizare pe același picior, brațele depărtate în plan frontal/lateral ajută la echilibrare. Se fac 10-20 execuții pentru fiecare membru inferior, cu 2-3 serii. Exercițiul dezvoltă rezistența musculară locală, viteza de repetiție și agilitatea.
- 42) Din stând se execută sărituri înainte-înapoi/plan sagital cu desprindere și aterizare pe un singur picior, apoi cu celălalt. Se fac 10-20 execuții pentru fiecare membru inferior, cu 2-3 serii. Exercițiul dezvoltă rezistența musculară locală, viteza de repetiție și agilitatea. Idem cu sărituri pe un picior realizate aleatoriu pe diferite direcții și planuri, apoi se schimbă piciorul de sprijin.
- 43) Din stând se execută săritură înainte cu aterizare pe banca de gimnastică sau pe capacul lăzii de gimnastică, urmată de săritură în adâncime, întoarcere  $180^{\circ}$  și reluarea acțiunii în sens invers. Se fac 10-20 execuții legate, în 2-4 serii consecutive cu pauze scurte sau alternate cu exerciții destinate musculaturii trenului superior: flotări, tracțiuni pe banca de gimnastică, tracțiuni la bară etc.
- 44) Din stând la centrul terenului de baschet/handbal, înaintea elevului sunt plasate două coloane de 3-4 jaloane paralele între ele, între coloane este un interval de 3-5 metri, distanța între jaloanele aceleiași coloane este de 4 metri, ultimul jalon din fiecare coloană este plasat pe linia de fund a terenului de baschet/handbal. Se execută sprint cu atingerea alternativă a fiecărui jalon/6-8 atingeri cu vârful piciorului și revenire în poziția inițială, până când sunt epuizate jaloanele din ambele coloane. Exercițiul poate fi organizat sub formă de concurs/ștafetă, cu 4 coloane de elevi, câte două pe fiecare jumătate a terenului de handbal, fiecare echipă având propriul traseu/propriile jaloane. Este solicitată rezistența în combinație cu agilitatea și orientarea în spațiu. În lipsa jaloanelor pot fi realizate marcaje pe sol. Distanța dintre jaloane poate fi redusă pentru clasele mici.



Fig.376 Exercițiul 44 – Deplasarea la fiecare jalon din cele două coloane, alternată cu revenire la linia de plecare

- 45) Idem dispunerea elevilor și jaloanelor/semnelor din exercițiul anterior. Se execută accelerări cu schimbări de direcție printre jaloane/ocolirea acestora cu sau fără minge, în următoarea ordine: întâi o coloană de jaloane, apoi distanța dintre ultimele jaloane plasate pe linia terenului, iar la final cealaltă coloană de jaloane, cu predarea ștafetei.
- 46) Idem dispunerea elevilor și jaloanelor/semnelor din exercițiul anterior. Se execută alergare accelerată până la primul jalon care aparține coloanei din dreapta, apoi alergare și atingerea corespondentului din coloana stângă, alergare cu atingerea celui de-al doilea jalon din dreapta, apoi a corespondentului din stânga, până la epuizarea tuturor jaloanelor și întoarcere cu predarea ștafetei. Același traseu poate fi parcurs cu ocolirea jaloanelor corespondente.
- 47) Din culcat facial sprijin pe palme/sprijin pe palme în culcat facial/poziția de flotări, se execută trecere prin săritură în poziția sprijin ghemuit apoi revenire prin săritură în poziția inițială. Se fac 3-6 serii x 10-30 repetări cu frecvență ridicată și pauze scurte.
- 48) Din culcat facial sprijin pe brațe/sprijin pe palme în culcat facial se realizează ducerea alternativă rapidă a unui genunchi flexat spre înainte, cât mai aproape de brațul de aceeași parte prin împingere energetică pe vârful piciorului, celălalt membru inferior rămâne întins, cu vârful pe sol. Se execută 10-20 repetări cu tempou ridicat, în 2-4 serii.



Fig.377 Exercițiul 48 – Schimbarea alternativă rapidă a piciorului de fandare

- 49) Din culcat facial sprijin pe palme/sprijin pe palme în culcat facial se execută flotări cu depărtarea palmelor la alegere, frecvență ridicată timp de 15-30-45-60 secunde, în 2-4 serii consecutive și pauze scurte de 25-45 secunde. Seriile pot fi alternate în circuit cu exerciții destinate altor grupe musculare, de exemplu genuflexiuni sau sărituri. Se recomandă alternarea exercițiilor destinate trenului inferior cu cele destinate trenului superior.
- 50) Din stând ghemuit cu palmele pe sol/sprijin ghemuit înainte se execută trecere în sprijin culcat facial prin extensia energetică a picioarelor spre înapoi prin săritură și contact pe vârfuli, apoi revenire rapidă în ghemuit și executarea unei desprinderi pe verticală/săritură pe ambele picioare cu corpul în extensie, aterizare în ghemuit și ciclul se reia. Se fac 2-4 serii a 10-15 combinații de mișcări, cu pauze scurte: 30/45 secunde.



Fig.378 Exercițiul 50 – Faza de desprindere pe verticală



- 51) Din culcat facial sprijin pe palme se execută deplasare laterală doar cu ajutorul brațelor, vârfurile picioarelor rămân în contact cu solul, corpul descrie un arc de cerc, semicerc sau chiar un cerc. Se fac 3-4 reprize x 20-30 secunde cu pauze active de 30-60 secunde.
- 52) Circuit continuu/fără pauze din 5 ateliere, durata de lucru la fiecare atelier/stație este de 20-30 secunde: 1 - alergare cu genunchii sus, 2 - flotări cu depărtarea palmelor la alegere, 3 – ridicarea genunchilor din atârnat la scara fixă, 4 – sărituri alternative în plan sagital cu aterizare în fandat, 5 – aruncarea și prinderea mingii medicinale pe perechi, distanță 2-4 metri. Dozarea este individualizată – vezi materialele de specialitate privind dezvoltarea forței prin lucrul în circuit. Circuitul se poate repeta de 2-3 ori, oferind o pauză de 45-90 secunde la fiecare finalizare.
- 53) Circuit continuu/fără pauze din 5 ateliere, durata de lucru la fiecare atelier/stație este de 20-30 secunde: 1 – sărituri pe verticală cu extensia trunchiului și aterizare în ghemuit, 2 - tracțiuni și împingeri din stând, palmă în palmă, 3 – sărituri cu depărtarea picioarelor în plan frontal/lateral și bătaia palmelor deasupra capului, 4 – ridicarea și coborârea membrelor inferioare din culcat dorsal, cu forfecarea și menținerea lor în diferite planuri, 5 – din culcat facial sprijin pe brațe se face trecere în stând ghemuit prin flexarea genunchilor și ducerea picioarelor alternativ pe partea stângă/dreaptă a brațelor. Circuitul se poate repeta de 2-3 ori, oferind o pauză de 45-90 secunde la fiecare finalizare.
- 54) Circuit continuu/fără pauze din 5 ateliere, durata de lucru la fiecare atelier/stație este de 20-30 secunde: 1 – din stând se face trecere în ghemuit cu sprijin pe brațe și întinderea membrelor inferioare spre înapoi/oblic dreapta, revenire în stând și apoi în ghemuit cu întinderea membrelor inferioare înapoi/oblic stânga etc., 2 – din stând cu fața la scara fixă se execută cădere înainte pe brațe/dezechilibrarea corpului spre înainte cu luarea contactului palmelor pe o treaptă a scării fixe, împingere pe treaptă și revenire în stând, 3 – din culcat facial se execută extensia spatelui simultan cu ridicarea brațului drept și a piciorului stâng, revenire și execuție similară pentru celelalte segmente, 4 – din stând ghemuit se face o săritură verticală cu depărtarea membrelor inferioare și superioare în plan frontal/lateral și revenire în ghemuit, 5 – tracțiuni la bară fixă sau menținut în atârnat cu priză în pronație/de sus apucat. Circuitul se poate repeta de 2-3 ori, oferind o pauză de 45-90 secunde la fiecare finalizare.
- 55) Elevii sunt dispuși în linie pe un rând - pe lungimea sălii – și execută frontal trecerea prin următoarele 6 stații, cu timp de lucru 15-20 secunde, frecvență ridicată și pauze de 15-30 secunde, când se fac exerciții de întindere a grupelor musculare solicitate: 1 – mers fandat cu palmele pe șolduri, 2 – din culcat dorsal cu membrele inferioare ridicate și întinse la verticală se execută ridicarea trunchiului cu brațele întinse și atingerea vârfurilor picioarelor cu palmele, 3 – din stând se face alergare pe loc cu genunchii sus, 4 – din fandare înainte cu palmele așezate pe banca de gimnastică se schimbă piciorul de fandare prin săritură, 5 – flotări cu palmele pe banca de gimnastică/fetele, iar băieții cu vârfurile picioarelor pe bancă și palmele pe sol, 6 – naveta 5-10 x 20 metri, sub formă de întrecere. Parcurgerea ultimei stații este cea mai solicitantă și depășește timpul de lucru alocat celorlalte exerciții.
- 56) Elevii sunt dispuși în formație de lucru în șah sau în trepte și execută frontal următoarele 6 exerciții, fără pauze între ele, exercițiile impare au alocat un timp de 30-45-60 secunde, cele pare 10-15-20 secunde: 1 – alergare pe loc/pe pingea, brațele se mișcă pe lângă corp, 2 – treceri alternative din stând ghemuit în sărituri cu corpul în extensie, respectiv în poziția de flotări/culcat facial sprijin pe palme, 3 – sărituri cu depărtarea și apropierea picioarelor în plan frontal/lateral și aterizare

pe pingea, 4 – sărituri cu genunchii la piept/sus, 5 – ușoare sărituri dreapta-stânga în plan frontal, cu desprindere și aterizare pe pingea, 6 – sărituri cu călcâiele la șezută, palmele așezate pe bazin.

- 57) Idem cu regulile de dispunere și execuție din structura anterioară - se parcurg următoarele exerciții: 1- imitarea loviturilor din arte marțiale prin ridicarea înainte a unui membru inferior și a brațului opus, cu alternarea mișcărilor, 2 – sărituri cu desprindere pe verticală și aterizare în ghemuit, 3 – sărituri ușoare cu depărtarea picioarelor în plan sagital, cu desprindere și aterizare pe pingea, genunchii sunt ușor flexați, 4 - alergare rapidă cu genunchii la piept/sus, 5 – ușoare sărituri cu desprinderi pe verticală/tălpile apropiate, răsucirea corpului stânga-dreapta în jurul propriului ax, 6 – sărituri energice cu desprindere pe verticală și aterizare în poziție de semi-genuflexiune, tălpile depărtate la lățimea umerilor, palmele ridicate la nivelul pieptului.
- 58) Sărituri la coadă cu intensitate constantă sau variabilă, timp de 1-3 minute. Idem cu 2-6 reprize de sărituri, pauzele între reprize sunt de 30-90 secunde.
- 59) Executarea unor programe tip aerobic - timp de 5-30 minute - alcătuite din următoarele combinații de acțiuni:
- Ridicări pe vârfuri cu ridicarea brațelor sus sau în lateral.
  - Ridicarea alternativă a picioarelor înainte și apoi sprijinul acestora pe călcâi.
  - Alergare cu pendularea gambei înapoi, cu picioarele apropiate sau depărtate.
  - Opriri în diferite poziții și atingerea podelei/solului cu palma.
  - Sărituri înainte și înapoi sau lateral/dreapta-stânga pe un singur picior, celălalt flexat din articulația genunchiului.
  - Sărituri laterale/plan frontal pe ambele picioare apropiate, cu genunchii ușor flexați, brațele amplifică mișcarea, sau cu depărtarea și apropierea picioarelor în același plan.
  - Sărituri înainte-înapoi/plan sagital cu picioarele apropiate, sau cu forfecarea picioarelor în planul respectiv.
  - Sărituri ca mingea combinate cu sărituri cu depărtarea picioarelor în plan frontal și sagital.
  - Depărtarea și balansul lateral/abducția unui membru inferior, urmat de adducția sa.
  - Sărituri pe un picior cu ridicarea celuilalt membru inferior ușor flexat spre înainte.
  - Ridicarea alternativă a unui genunchi la piept, simultan cu coborârea brațului opus.
  - Trecerea alternativă a greutății de pe un picior pe celălalt.
  - Sărituri cu încrucișarea sau depărtarea picioarelor.
  - Treceri alternative în fandare înainte, cu palmele jos sau cu brațele întinse înainte/lateral.
  - Treceri în semi-genuflexiune cu brațele orientate înainte, paralele cu solul.
  - Sărituri cu întoarcerea succesivă sau alternativă a corpului la 90°.
  - Deplasări laterale cu pas adăugat și genunchii ușor flexați, palmele ridicate la piept.
- 60) Înot și ciclism pe distanțe variabile, lucrul la bicicleta ergonomică, alergarea pe bandă - pentru unitățile de învățământ care au aceste condiții legate de baza materială.

- 61) Escaladă, cățărări și trasee montane de diferite lungimi și dificultăți/de la câteva minute la câteva ore, parcurgerea lor influențând favorabil capacitatea de efort anaerobă și aerobă.
- 62) Elevii sunt dispuși în 4 coloane dispuse pe colțurile unui pătrat cu latura de 5-10 metri. Mingea de baschet/handbal/fotbal este la unul dintre capii de coloană, care o pasează la o coloană/pe latură, în sensul acelor de ceasornic, aleargă apoi și ocolește toate celelalte coloane de elevi prin exterior, cu revenire la coada șirului propriu după ce a parcurs întreg traseul. Toți elevii execută aceleași mișcări, alergând și ocolind coloanele după pasarea mingii. Se execută acest parcurs sub formă de suveică de 2-4 ori pentru fiecare elev.



Fig.379 Exercițiul 62 – Pasarea mingii și ocolirea tuturor coloanelor prin exterior

- 63) Elevii sunt împărțiți în 3-4 echipe echilibrate valoric și numeric, dispuse succesiv în linie pe latura mică a terenului de baschet/handbal, toți membrii unei echipe se țin de mână. La semnal auditiv toate echipele pleacă în alergare înainte pe lungimea terenului și ocolesc alternativ - cu toții membrii - cele 3-4 jaloane dispuse în coloană înaintea fiecărei echipe, apoi se întorc atingând linia de unde au plecat. Se fac 4-10 cicluri dus întors, fără pauze. Câștigă echipa care reușește să termine prima traseul cu toți elevii, cu respectarea regulilor menționate.



Fig.380 Exercițiul 63 – Deplasare în echipă cu ocolirea sincronizată și repetată a jaloanelor

- 64) Elevii sunt împărțiți în 3-4 echipe echilibrate valoric și numeric, dispuse succesiv în coloane pe o latură a sălii de sport, primii din coloană sunt în așezat cu sprijinul palmelor pe sol. La semnal auditiv capii de coloană pleacă în deplasare înainte cu sprijinul palmelor înapoi și cu sprijin pe călcâie, genunchii flexați, ating peretele opus și se întorc prin deplasare înapoi tot prin contact la nivelul palmelor și călcâielor, cu predarea ștafetei. Traseul se execută de fiecare echipă de 2-3 ori.
- 65) Elevii sunt dispuși în 4 echipe echilibrate valoric și numeric, câte două pe fiecare latură mică a terenului de baschet/handbal, sub formă de coloane paralele cu interval de 4-5 metri între ele. La semnal auditiv primii elevi din fiecare coloană pleacă în alergare pe latura mică, spre colțul cel mai apropiat de formația proprie și parcurg pe laturi tot perimetrul terenului, atingând cu piciorul toate jaloanele de la colțurile terenului, evitând contactul cu ceilalți elevi ai altor grupe, până când revin la coloana proprie și predau ștafeta. Se execută sub formă de concurs de 3-6 ori, echipa câștigătoare primind de fiecare dată un punct. Pentru clasele mici se poate realiza pe jumătatea terenului de handbal.



Fig.381 Exercițiul 65 – Alergare pe tot perimetrul terenului cu predarea ștafetei

66) Elevii sunt dispuși în 4 echipe echilibrate valoric și numeric, câte două pe fiecare diagonală a terenului de baschet/handbal, primii din coloană fiind plasați la colțurile terenului. Se execută alergare rapidă pe diagonala proprie cu evitarea jalonului din centru, ocolirea colțului terenului cu alergare pe latura mică, alergare pe cealaltă diagonală, iar alergare pe latura mică și predarea ștafetei, evitând contactul cu ceilalți alergători. Se execută sub formă de concurs de 2-5 ori. Pentru clasele mici se poate realiza pe jumătatea terenului.



Fig.382 Exercițiul 66 – Ștafetă cu deplasare pe diagonalele și laturile mici ale terenului

- 67) Elevii sunt dispuși pe perechi față în față, pe centrul terenului de baschet/handbal, în axul lung al acestuia, distanță 1,5-2 metri între cele două linii. La semnalul profesorului linia desemnată se întoarce rapid și sprintează spre marginea laterală, cealaltă linie accelerează și încearcă s-o prindă, apoi ambele linii se întorc la centru prin mers și exerciții de relaxare/20-30 secunde pauză. Rolurile se inversează alternativ, fiecare linie repetă traseul de 4-8 ori. Pentru clasele mari distanța se poate dubla/alergarea se face cu dispunerea elevilor pe perechi la linia de centru a terenului, sprinturile sunt realizate până pe laturile mici.
- 68) Pe perechi față în față, unul la centrul terenului de baschet/handbal, celălalt elev pe marginea laterală, ținând în mână o minge de baschet sau handbal. La semnal cel cu minge execută deplasare spre înainte cu lovirea mingii în sol/dribling, celălalt se retrage cu spatele până la marginea laterală dinapoia sa. Ajuns la centru cel cu minge pasează colegului și se retrage la rândul său, cel care a primit execută dribling spre înainte și pasă etc. Se execută 10-20 pase de fiecare, menținând controlul mingii și cu un tempo cât mai ridicat.



Fig.383 Exercițiul 68 – Alternarea acțiunilor de dribling și pasare spre înainte cu cele de retragere cu spatele pe marcajul lateral

- 69) Idem dispunerea din exercițiul anterior se execută conducerea mingii cu piciorul și pasare, apoi retragere rapidă.
- 70) Pe perechi față în față la centrul terenul de baschet/handbal, în axul lung al acestuia, distanță inițială între parteneri de 2 metri. Se execută pase cu o mână de la umăr sau cu două mâini de la piept, măbind progresiv distanța prin retragerea ambilor

parteneri la limita în care pasele se pot realiza corect, apoi se realizează iar apropierea lor etc. Durata de lucru: 2-4 minute, insistând pe execuții rapide și corecte. Idem prin pasarea mingii cu piciorul pe terenul de fotbal.



Fig.384 Exercițiul 70 – Pase repetate cu mărirea sau reducerea distanței dintre perechile de lucru

71) Pe perechi față în față pe latura mică a terenului de baschet/handbal. Cei cu spatele se întorc și aleargă rapid spre centrul terenului, cei rămași pe loc fac un pas înainte și le pasează mingea, apoi pleacă și ei în alergare ușoară către poarta adversă. Mingea este prinsă de cei care au sprintat inițial, aceștia execută dribling multiplu și aruncare la coș/poartă cu recuperarea mingii, apoi rolurile se inversează, dar la celălalt coș/poartă. Se execută 4-12 plecări pentru fiecare linie, cu pauze scurte: 15-30 secunde.



Fig.385 Exercițiul 71 – Prinderea mingii pasate, dribling și aruncare la coș, cu inversarea rolurilor și repetarea structurilor

- 72) Pe perechi față în față în axul lung al terenului de baschet/handbal, distanță 2-6 metri între parteneri. Se execută pase în doi din deplasare rapidă, cu sau fără încrucișare și aruncare la coș/poartă, apoi recuperarea mingii și reluarea acțiunii în sens invers. Se fac 6-10 repetări, cu pauze scurte, pentru a lucra pe fond de oboseală.



Fig.386 Exercițiul 72 – Repetarea paselor în doi din deplasare și finalizare cu aruncare la coș

- 73) Idem acțiunile din exercițiul precedent, dar elevii sunt dispuși câte trei în linie. Se execută pase în trei cu schimb de locuri și finalizare prin aruncare la coș/poartă.
- 74) Elevii sunt dispuși pe două coloane la colțurile opuse ale terenului de handbal, privite în diagonală. Fiecare elev are minge de handbal și execută conducerea ei pe latura mică/până în celălalt colț, apoi dribling printre 4 -5 jaloane plasate pe diagonală, pasă la un coleg aflat la 10 metri de poarta opusă, reprimire și aruncare la poartă cu recuperarea mingii și întoarcere cât mai rapidă în formație. Se fac 4-8 execuții de fiecare elev, sub formă de torent, când primul elev a trecut la driblingul printre jaloane pleacă următorul din propria coloană.
- 75) Elevii sunt dispuși în 4 echipe echilibrate valoric și numeric, câte două pe fiecare jumătate a terenului de handbal, fiecare echipă poartă un semn distinctiv: tricou sau eșarfă de o anumită culoare. Se acordă 3-5 minute pentru încercarea de a menține mingea în posesia propriei echipe prin demarcare permanentă, pase și dribling specifice jocului de handbal. Sunt repartizați doi elevi care cronometrează timpul de menținere și care dau verdictul. Echipele învingătoare joacă între ele finala mare pe o jumătate de teren, cele învinse joacă - în paralel - finala mică pe cealaltă jumătate.
- 76) Joc de fotbal, handbal, baschet, volei, pe teren regulamentar sau pe suprafețe mai mari, cu număr redus de jucători.
- 77) Elevii sunt împărțiți în 2 grupuri distincte pe cele două jumătăți ale terenului de baschet/handbal, fiecare grup cu o minge de baschet, handbal sau de fotbal. Doi



elevi sunt la recuperarea mingii, în timp ce colegii din propria jumătate execută pase cu sau fără deplasare pe teren, încercând păstrarea posesiei. Când mingea este recuperată, cel care a greșit pasa trece la recuperare, înlocuind elevul care a interceptat mingea. Durata jocului: 2-8 minute. Sunt solicitate simultan anduranța, orientarea în spațiu, capacitatea de anticipare, timpul de reacție.



Fig.387 Exercițiul 77 – Deplasare cu interceptarea mingii pasate de elevi în spațiu delimitat

- 78) Repetarea procedurilor tehnice din arte marțiale, gimnastică sau jocuri sportive, cu un număr mare de execuții și pe fond de oboseală evidentă.
- 79) Elevii sunt dispuși pe două coloane față în față, de o parte și de alta a stâlpului fileului de volei, pe marginea laterală a terenului. Se execută deplasare laterală prin sărituri succesive la fileu, simulând blocajul, apoi deplasare cu alergare ușoară sau mers pe laturile jumătății proprii. Se fac 4-8 serii, cu 8-10 sărituri/serie. Exercițiul dezvoltă puterea/forța explozivă în regim de rezistență.



Fig.388 Exercițiul 79 – Sărituri succesive la blocaj cu pauză activă - deplasare pe marginile terenului și reluarea acțiunilor

- 80) Traseu aplicativ format din următoarele stații: alergare 5-10 metri printre 4/6 jaloane, cățărarea și coborârea cu ajutorul brațelor și picioarelor pe 1-3 scări fixe consecutiv, 8-12 sărituri în zig-zag la banca de gimnastică, transportul succesiv a 3 mingi medicinale și așezarea lor într-un cerc, târâre pe una/două bănci de gimnastică, escaladarea caprei/lăzii de gimnastică și predarea ștafetei. Se fac 2-4 repetări pentru fiecare elev.
- 81) Elevii sunt împărțiți în două echipe, fiecare în jumătatea proprie a terenului de volei sau baschet, cu 5-6 mingi de volei sau baschet în propriul teren. La semnal auditiv fiecare echipă aruncă în terenul advers mingile proprii, alergând în toate direcțiile pentru blocarea sau retrimiterăa cât mai rapidă a celor primite de la adversari, fără a călca în terenul advers. Câștigă echipa care reușește la un moment dat să nu aibă în terenul propriu vreo minge. Se pot organiza 3-6 reprize de lucru.



Fig.389 Exercițiul 81 – Concurs de aruncare a mingilor în terenul adversarilor

## Capitolul 5 Sisteme de acționare pentru dezvoltarea flexibilității/supleței

### Exerciții libere/cu greutatea propriului corp:

- 1) P.I. *așezat depărtat*, se execută răsucirea trunchiului spre dreapta și aplecarea sa cu brațele întinse spre sol/îndoire răsucită de partea piciorului drept, alunecând pe piciorul drept până la punctul de amplitudine maximă. Se menține poziția 5-10 secunde, 2-4 execuții pentru fiecare membru inferior.



Fig.390 Exercițiul 1 – Răsucirea și aplecarea trunchiului pe piciorul drept

- 2) P.I. *așezat depărtat*, se execută aplecarea progresivă a trunchiului în lateral/răsucirea trunchiului spre dreapta-stânga cu așezarea palmelor mult spre înapoi și spre înapoi cu brațele întinse în axul membrului inferior drept, menținere 15-30 secunde, revenire și apoi aplecarea în axul membrului inferior stâng.



Fig.391 Exercițiul 2 – Aplecarea trunchiului în axul membrului inferior stâng

- 3) P.I. *așezat depărtat cu brațele lateral/plan frontal, paralele cu solul*. Se răsucește trunchiul spre dreapta și se apleacă progresiv spre piciorul drept/îndoire răsucită, cu palma stângă atingând vârful piciorului drept, brațul drept orientat extins spre înapoi. Mișcarea se execută apoi și cu răsucire și aplecare spre stânga, 15-20 repetări, cu menținerea poziției finale 3-5 secunde.



Fig.392 Exercițiul 3 – Răsucirea și aplecarea trunchiului pe piciorul drept cu brațul drept întins înapoi

- 4) P.I. *așezat depărtat cu membrul inferior drept flexat din articulația genunchiului și adus cu călcâiul în zona inghinală, sprijinit pe partea externă a plantei, gamba cât mai aproape de sol/așezat depărtat cu unul dintre picioare îndoite spre interior. Se execută îndoirea trunchiului înainte și menținerea poziției cu antebrațele așezate pe sol, palmele cu degetele încrucișate timp de 10-30 secunde, apoi se execută și pentru membrul inferior stâng flexat. Același exercițiu se poate realiza și cu întinderea brațelor înainte.*



Fig.393 Exercițiul 4 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu brațele întinse înainte și palmele pe sol

- 5) P.I. *așezat depărtat*, se execută îndoirea trunchiului spre piciorul drept cu fruntea apropiată de genunchi, brațele întinse în axul membrului inferior până când este atins vârful piciorului, apoi palmele trec în contact cu solul și execută o mișcare sub formă de arc de cerc către vârful piciorul stâng. Mișcarea se repetă și în sens invers/pendul, 15-20 execuții.
- 6) P.I. *așezat depărtat* cu brațele înainte/în plan sagital. Se execută apropierea brațului drept întins spre partea stângă a corpului, paralel cu solul, tragerea sa spre trunchi cu ajutorul brațului stâng prin priză la nivelul cotului și răsucirea capului pe partea

opusă/dreapta. Poziția se menține 5-10 secunde, apoi se inversează acțiunea brațelor și sensul mișcării.



Fig.394 Exercițiul 6 – Apropierea de trunchi a membrului inferior stâng prin tracțiunea mâinii drepte la nivelul cotului stâng

- 7) P.I. *așezat depărtat cu membrul inferior drept flexat din articulația genunchiului, cu gamba așezată pe saltea și călcâiul plasat/tras cât mai aproape de zona inghinală. Se realizează aplecarea trunchiului oblic înainte, în axul membrului inferior întins/stângul, cu brațul stâng alunecând pe segmentul de aceeași parte, palma atinge sau prinde glezna, iar brațul drept coroană deasupra capului amplifică mișcarea. Poziția este menținută 20-30 secunde, apoi mișcarea este reluată și pentru piciorul opus.*



Fig.395 Exercițiul 7 – Aplecarea trunchiului pe membrul inferior stâng întins și cu brațul drept coroană

- 8) P.I. *așezat ghemuit pe saltea cu palmele pe genunchi, se realizează depărtarea laterală progresivă a genunchilor prin presarea lor în jos cu palmele și realizarea contactului talpă în talpă, marginea externă a plantei rămâne în contact cu saltea. Se menține poziția respectivă 5-15 secunde.*



Fig.396 Exercițiul 8 – Depărtarea laterală a genunchilor prin presarea lor cu palmele

- 9) P.I. *așezat ghemuit pe saltea cu sprijinul palmelor înapoia șezutei.* Se execută ridicarea gambelor până când acestea ajung paralele cu solul, simultan cu acțiunea de ridicare a brațelor întinse către înainte și tot paralele cu solul, alunecând cu palmele în exteriorul gambelor, corpul rămâne sprijinit pe șezută. Se menține poziția respectivă, încercând și ridicarea palmelor deasupra nivelului genunchilor.



Fig.397 Exercițiul 9 – Trecere în sprijin pe șezută cu alunecarea palmelor în exteriorul gambelor

- 10) P.I. *așezat ghemuit pe saltea cu sprijin pe palme înapoia șezutei.* Se execută ridicarea gambelor, palmele cu degetele încrucișate prind genunchii deasupra, capul este flexat înainte/bărbia în piept. Din această poziție se realizează rularea corpului pe spate și revenire.
- 11) P.I. *așezat pe saltea cu sprijinul palmelor înapoia șezutei.* Se execută flexia genunchilor și trecerea în așezat ghemuit, apoi ridicarea unui membru inferior flexat, care se plasează cu gamba pe partea anterioară a coapsei membrului inferior rămas în sprijin pe sol. Mișcarea poate fi ușurată de presarea genunchiului cu brațul de partea opusă a membrului inferior ridicat. Se fac 4 execuții x 10-15 secunde de menținere pentru fiecare membru inferior.



Fig.398 Exercițiul 11 – Presarea genunchiului drept cu palma stângă și menținerea poziției

- 12) P.I. *așezat pe saltea*, se realizează îndoirea trunchiului înainte cu fruntea apropiată de genunchii care sunt menținuți în extensie, palmele alunecă peste membrele inferioare încercând atingerea vârfurilor picioarelor. Se menține poziția 10-15 secunde, cu 3-4 încercări. Idem pentru așezat cu membrele inferioare depărtate sau cu așezarea antebrațelor pe sol, picioarele orientate în flexie dorsală sau flexie plantară.



Fig.399 Exercițiul 12 a – Aplecarea/îndoirea trunchiului înainte și atingerea vârfurilor picioarelor cu palmele



Fig.400 Exercițiul 12 b – Aplecarea/îndoirea trunchiului înainte cu întinderea brațelor din așezat depărtat cu picioarele în flexie dorsală

- 13) P.I. *așezat cu sprijin înapoi pe palme*. Se execută îndoirea trunchiului înainte, cu ridicarea energică a brațelor întinse spre înapoi, fruntea atinge genunchii. Se menține poziția 5-15 secunde. Exercițiul este destinat celor cu nivel superior de pregătire.



Fig.401 Exercițiul 13 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu fruntea spre genunchi și ridicarea brațelor întinse spre înapoi

- 14) P.I. așezat pe saltea cu palmele sprijinite înapoia șezutei, membrul inferior stâng este flexat și adus cu marginea externă a plantei și gamba pe saltea, călcâiul apropiat de zona inghinală. Se realizează coborârea lentă a trunchiului spre înapoi, cu trecerea în sprijin la nivelul antebrățelor și menținerea poziției 10-20 secunde, apoi acțiunea membrilor inferioare se inversează. Idem cu așezarea membrului inferior flexat cu marginea internă a plantei și gamba pe saltea, călcâiul apropiat de șezută.



Fig.402 Exercițiul 14 – Coborârea trunchiului spre înapoi cu trecerea în sprijin pe antebrațe și menținerea poziției

- 15) P.I. așezat pe saltea cu sprijinul palmelor înapoia șezutei. Se realizează împingerea în brațe și flexia genunchilor, astfel încât coapsele, bazinul și trunchiul sunt ridicate și se află în același plan paralel cu solul, iar corpul este sprijinit pe palme și plante, capul cu bărbia în piept și privirea înainte. Se menține poziția respectivă 5-10 secunde. Din această poziție se poate realiza răsucirea trunchiului spre dreapta, corpul rămâne în sprijin pe plante și pe brațul drept întins, brațul stâng urcă la verticală și amplifică mișcarea, linia umerilor și cele două membre superioare se află pe aceeași dreaptă cu orientare perpendiculară pe sol, privirea orientată spre



brațul care urcă. Mișcarea se realizează apoi cu răsucirea trunchiului și menținerea pe partea stângă.



Fig.403 Exercițiul 15 a – Menținerea sprijinului pe palme și tălpi cu corpul paralel cu solul



Fig.404 Exercițiul 15 b – Răsucirea trunchiului spre dreapta cu brațul stâng întins, sprijin pe picioare și palma dreaptă

- 16) P.I. *așezat pe saltea cu palmele sprijinite înapoia șezutei.* Se execută rularea corpului spre înapoi, ridicarea trunchiului, umerilor și membrelor inferioare întinse la verticală, corpul rămâne cu sprijin la sol pe ceafă, omoplați și membrele superioare întinse înainte/rulare spre înapoi în stând pe omoplați.



Fig.405 Exercițiul 16 – Menținerea corpului ridicat la verticală cu sprijin pe brațe, omoplați și ceafă

- 17) P.I. *așezat ghemuit pe saltea cu sprijinul palmelor înapoia șezutei, capul flexat cu bărbia în piept. Se realizează deplasarea lentă a bazinului spre înainte, palmele rămân fixate pe sol și orientate înapoi cu brațele întinse, iar genunchii sunt depărtați în lateral și se face contactul talpă în talpă cu marginea externă a plantei pe saltea. Se menține poziția respectivă 3-5 secunde, cu revenire și 8-10 repetări.*



Fig.406 Exercițiul 17 – Împingerea bazinului înainte cu depărtarea laterală a genunchilor și menținerea contactului talpă în talpă

- 18) P.I. așezat pe saltea cu membrul inferior stâng întins, dreptul este flexat din articulația genunchiului, cu talpa în contact pe partea inferioară a gambei piciorului stâng. Se realizează îndoirea trunchiului spre înainte cu brațele care alunecă deasupra piciorului întins/stângul, până când ambele palme ating sau prind vârful piciorului stâng. Se menține poziția 20-30 secunde, apoi se execută mișcarea și pentru piciorul drept întins.



Fig.407 Exercițiul 18 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu brațele întinse înainte și atingerea vârfului piciorului stâng

- 19) P.I. așezat pe saltea cu membrul inferior stâng întins, dreptul este flexat din articulația genunchiului, cu coapsa și gamba pe saltea, călcâiul plasat înapoia bazinului. Se execută îndoirea trunchiului spre înainte, cu palmele și brațele întinse alunecând progresiv în axul membrului inferior stâng și menținerea degetelor pe vârful piciorului stâng - poziționat în flexie dorsală - 3-15 secunde, cu 10-20 repetări, apoi acțiunea se reia cu alunecare în axul membrului inferior drept.



Fig.408 Exercițiul 19 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu brațele întinse înainte și atingerea vârfului piciorului stâng întins în flexie dorsală

20) P.I. așezat pe saltea cu membrul inferior stâng întins, cel drept este îndoit din articulația genunchiului și trece peste stângul, cu călcâiul cât mai aproape de șoldul stâng. Din această poziție se realizează răsucirea și aplecarea/îndoirea trunchiului pe direcția oblic stânga, cu brațele întinse și palmele pe saltea, menținere 20-30 secunde, apoi se execută și pentru celălalt membru inferior.



Fig.409 Exercițiul 20 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu brațele întinse spre latura stângă

21) P.I. așezat depărtat pe saltea cu genunchii flexați, tălpile sprijinite pe marginea externă a labei piciorului și lipite/talpă în talpă, aduse cât mai aproape de axul median al bazinului, brațele întinse și orientate în jos, cu palmele pe glezne. Se menține poziția respectivă cu spatele în extensie timp de 20-30 secunde. O altă variantă poate fi realizată prin aplecarea/îndoirea trunchiului spre înainte, îndoirea coatelor și menținerea palmelor pe glezne, cu menținere 20-30 secunde.



Fig.410 Exercițiul 21 – Menținerea poziției de așezat depărtat cu genunchii flexați și contact talpă în talpă

- 22) P.I. *culcat dorsal*, se execută ridicarea alternativă a unui membru inferior cu genunchiul menținut în extensie și apropierea sa de zona capului, prin priză și tracțiune cu ambele mâini. Se încearcă atingerea amplitudinii maxime de mișcare. Poziția se menține 15-30 secunde, 3-4 repetări pentru fiecare membru inferior.



Fig.411 Exercițiul 22 – Tracțiunea membrului inferior drept întins cu ambele mâini

- 23) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se realizează ridicarea la verticală a membrilor inferioare cu genunchii în extensie, apoi trecerea lor peste cap și sprijinirea vârfurilor picioarelor dincolo de poziția capului, genunchii întinși fiind deasupra capului/în poziția culcat dorsal răsturnat. Se fac 3-4 execuții, cu menținerea poziției 5-10 secunde.



Fig.412 Exercițiul 23 – Menținerea membrilor inferioare întinse peste cap și sprijinite pe vârfurile picioarelor

- 24) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se ridică lent și simultan trunchiul cu brațele întinse înaintea și membrele inferioare apropiate și extinse, palmele alunecă pe partea

posteroară a genunchilor și pe musculatura gambei, asigurând stabilitatea poziției, șezuta este singura în contact cu solul. Exercițiul poate fi gradat prin întinderea brațelor înainte și paralele cu solul, dincolo de linia genunchilor și apropierea trunchiului de membrele inferioare.



Fig.413 Exercițiul 23 a – Menținerea poziției prin fixarea palmelor înapoia genunchilor



Fig.414 Exercițiul 23 b – Variantă de menținere a poziției cu brațele care alunecă înainte prin exteriorul genunchilor

25) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se realizează ridicarea simultană a membrelor inferioare cu genunchii îndoiți și contactul acestora pe saltea de o parte și de

cealaltă a capului/pe lângă urechi/rulare spre înapoi cu corpul ghemuit, cu menținerea poziției respective 3-5 secunde.



Fig.415 Exercițiul 25 – Menținerea poziției cu genunchii pe saltea de o parte și de cealaltă a capului

26) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se execută flexia coapselor pe bazin și a gambelor pe coapse, corpul ajunge în culcat dorsal cu coapsele ridicate verticală și gamba paralele cu solul, vârful picioarelor întinse. Se execută extensia alternativă a câte unui membru inferior din articulația genunchiului, astfel încât gamba membrului inferior extins să treacă pe lângă vârful piciorului care aparține membrului inferior flexat, cu menținere 2-3 secunde și revenire. Exercițiul este util și pentru tonifierea musculaturii abdominale.



Fig.416 Exercițiul 26 - Extensia membrului inferior drept

27) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se execută ridicarea membrului inferior drept, flexarea din articulația genunchiului și tracțiunea lui către piept cu ambele palme plasate deasupra genunchiului, membrul inferior stâng rămâne perfect întins cu menținere 5-15 secunde, apoi are loc inversarea acțiunilor segmentelor.



Fig.417 Exercițiul 27 – Tracțiunea genunchiului stâng la piept cu menținerea poziției

28) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se execută ridicarea unui membru inferior întins la verticală și menținerea 3-5 secunde cu vârful piciorului în flexie plantară, apoi coborârea sa. Acțiunea se reia cu membrul inferior opus, 2-3 serii x 6-10 repetări.



Fig.418 Exercițiul 28 – Ridicarea și menținerea membrului inferior stâng întins la verticală

29) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se execută ridicarea membrului inferior stâng la verticală/90<sup>0</sup>, palma stângă plasată pe partea posterioară a coapsei stângi pentru menținerea poziției, membrul inferior drept extins se ridică foarte puțin – câțiva centimetri de la sol. Are loc ridicarea ușoară a trunchiului cu întinderea brațului drept pe exteriorul coapsei de aceeași parte și menținerea poziției cu abdomenul contractat 1-2 secunde, 10-15 repetări pentru fiecare membru inferior.





Fig.419 Exercițiul 29 – Ridicarea trunchiului cu membrul inferior stâng la verticală și alunecarea mâinii drepte pe coapsa dreaptă

- 30) P.I. *culcat dorsal pe saltea cu membrele inferioare ridicate la verticală și sprijinite pe călcâie la perete sau scara fixă, palmele ating marginea de lângă perete a saltelei.* Se execută coborârea piciorului drept prin alunecarea pe perete/scară și fixarea gleznei acestuia pe partea anterioară a genunchiului membrului inferior extins/stângul, cu presarea către perete a genunchiului flexat/dreptul cu mâna de aceeași parte. Se menține poziția respectivă timp de 5-10 secunde, apoi acțiunea este reluată pentru celălalt membru inferior, 2 serii x 4-10 repetări.



Fig.420 Exercițiul 30 – Presarea genunchiului drept cu mâna de aceeași parte, membrul inferior stâng este întins la verticală

- 31) P.I. *culcat dorsal pe saltea cu picioarele ridicate la verticală și sprijinite pe călcâie la perete, palmele ating marginea de lângă perete a saltelei.* Este realizată depărtarea progresivă a picioarelor întinse, cu alunecarea pe călcâie în planul

peretelui/frontal, până la atingerea amplitudinii maxime posibile și menținerea poziției respective 5-10 secunde.



Fig.421 Exercițiul 31 – Depărtarea picioarelor întinse cu călcăiele pe perete și menținerea poziției de amplitudine maximă

32) P.I. *culcat dorsal pe saltea*, se realizează și se menține elementul acrobatic podul de jos sau din picioare, cu 3-4 execuții. Același exercițiu cu trecerea alternativă a greutateii de pe brațe pe picioare.



Fig.422 Exercițiul 32 – Realizarea și menținerea podului din picioare

33) P.I. *culcat dorsal pe saltea, cu genunchii flexați și tălpile pe sol*. Se execută ridicarea simultană a genunchilor la piept, cu tracțiunea energetică realizată de palmele plasate în spațiul popliteu/inapoia genunchilor și menținerea poziției respective 5-10 secunde.



Fig.423 Exercițiul 33 – Tracțiunea genunchilor la piept cu ajutorul mâinilor plasate înapoia genunchilor

- 34) P.I. *culcat dorsal pe saltea, cu membrele inferioare depărtate, genunchii flexați și contact la nivelul plantelor sprijinite cu marginea externă pe saltea. Se execută ridicarea bazinului de pe sol și extensia trunchiului, până când genunchii, coapsele, șoldurile și trunchiul sunt pe aceeași linie descendentă, cu genunchii plasați cel mai sus, membrele superioare, omoplații și capul rămân pe saltea. Poziția se menține 2-3 secunde, apoi se revine, 5-15 repetări. Același exercițiu se poate executa cu ușoară răsucire a bazinului stânga/dreapta pe faza de urcare.*



Fig.424 Exercițiul 34 – Ridicarea bazinului de pe sol și extensia trunchiului

- 35) P.I. *culcat dorsal pe saltea cu un membru inferior întins și ridicat la verticală. Celălalt membru inferior se ridică și se flexează la nivelul articulației genunchiului, fiind fixat cu glezna externă pe partea anterioară a genunchiului membrului inferior menținut în extensie. Ambele brațe se ridică, fac priză cu palmele la nivelul spațiului popliteu/înapoia genunchiului membrului inferior aflat la verticală și îl trag către trunchi, cu menținere 5-10 secunde, 2-4 repetări pentru fiecare membru inferior.*



Fig.425 Exercițiul 35 – Tracțiunea cu ambele mâini a membrului inferior drept extins

- 36) P.I. *culcat dorsal*, se realizează ridicarea membrului inferior drept în extensie la verticală, apoi îndoirea genunchiului, tracțiunea sa la piept și menținere 10-15 secunde cu ajutorul palmelor care fac priză înapoia genunchiului. După menținere se face alternarea acțiunilor segmentelor implicate în mișcare.



Fig.426 Exercițiul 36 – Tracțiunea genunchiului drept la piept cu palmele care fac priză în spațiul popliteu

- 37) P.I. *culcat dorsal pe saltea brațele sus*. Se realizează flexarea și ridicarea genunchilor la piept/îndoirea și întinderea picioarelor, simultan cu ridicarea brațelor înainte prin exteriorul coapselor, 3-6 execuții cu menținerea poziției 5-10 secunde. Exercițiul are influență favorabilă și asupra forței musculaturii abdominale.



Fig.427 Exercițiul 37 – Ridicarea genunchilor la piept și  
i a brațelor întinse înainte pe lângă coapse

- 38) P.I. *culcat dorsal cu ambele membre inferioare flexate și sprijinite pe tălpi*. Se execută ridicarea și tracțiunea genunchilor la piept cu ajutorul antebrățelor petrecute peste gambe, apoi ridicarea capului și menținerea bărbiei la nivelul genunchilor, timp de 10-15 secunde.



Fig.428 Exercițiul 38 – Tracțiunea și menținerea genunchilor  
la piept cu ridicarea capului

- 39) P.I. *culcat dorsal cu brațele sus*, se execută extensia simultană a plantelor/flexie plantară, a trunchiului și a brațelor, cu menținerea poziției 5-10 secunde.
- 40) P.I. *culcat dorsal cu brațele sus*, se execută ridicarea ușoară/câțiva centimetri de la sol a membrelor inferioare, a trunchiului și a membrelor superioare, cu contracția musculaturii abdominale și menținerea poziției 5 secunde, apoi revenire cu întinderea lentă a întregului corp și reluarea alternativă a acțiunilor. Se fac 4-10 repetări.
- 41) P.I. *culcat dorsal cu brațele sus*, se realizează imitarea acțiunii de pedalare spre înainte sau înapoi, cu vârfurile picioarelor întinse. Exercițiul solicită flexibilitatea, coordonarea inter-segmentară și tensionează musculatura abdominală.



Fig.429 Exercițiul 41 – Imitarea acțiunii de pedalare din culcat dorsal cu brațele sus

42) P.I. *culcat dorsal cu brațele sus*, se execută flexia genunchiului drept și așezarea plantei drepte pe saltea, simultan cu ridicarea la verticală a membrului inferior stâng. Din această poziție realizează lent alternarea dintre flexia dorsală și flexia plantară pentru piciorul stâng – 10-15 repetări, apoi acțiunea membrilor inferioare se inversează.



Fig.430 Exercițiul 42 – Ridicarea membrului inferior stâng întins la verticală cu piciorul în flexie plantară

43) P.I. *culcat dorsal*, se realizează flexia coatelor și trecerea în sprijin înapoi pe antebrațe și palme, simultan cu trecerea membrilor inferioare în sprijin pe călcâie. Capul, trunchiul, bazinul și membrele inferioare sunt cu musculatura tensionată și pe aceeași linie oblică, capul fiind plasat cel mai sus. Se menține poziția finală 10-30 secunde.



Fig.431 Exercițiul 43 – Menținerea segmentelor corporale pe aceeași linie oblică

- 44) P.I. *culcat facial pe saltea, brațele îndoite și palmele sprijinite pe saltea la nivelul pieptului.* Se realizează extensia/întinderea simultană a brațelor care împing în saltea - ajungând perpendiculare pe suprafața de sprijin - și a trunchiului cu capul pe spate/Poziția cobrei. Execuția se poate realiza și cu sprijin înainte pe antebrațe sau palmele așezate pe sol înaintea umerilor. Poziția se menține 5-20 secunde la amplitudinea maximă atinsă, cu 3-6 repetări.



Fig.432 Exercițiul 44 – Poziția cobrei

- 45) P.I. *culcat facial cu coatele întinse și palmele sprijinite pe saltea, trunchiul și capul în extensie pe spate/Poziția cobrei.* Se realizează ușoara flexie a coartelor, urmată de răsucirea lentă a trunchiului și capului pe partea dreaptă, menținere 3-5 secunde, revenire și răsucire spre partea stângă.
- 46) P.I. *culcat facial cu coatele îndoite și palmele sprijinite pe saltea la nivelul pieptului.* Este realizată împingerea în brațe, apoi simultan extensia trunchiului și

capului cu ridicarea gambelor, astfel încât capul să ia contact cu tălpile sau să fie cât mai aproape de acestea. Se fac 3-5 execuții, cu încercarea de menținere a poziției finale.



Fig.433 Exercițiul 46 – Extensia trunchiului și ridicarea gambelor din culcat facial

- 47) P.I. *culcat facial pe saltea*, se flexează gamba stângă pe coapsă și se încearcă atingerea șezutei cu călcâiul, apoi menținerea poziției respective. Mișcarea este amplificată de acțiunea brațului de aceeași parte a membrului inferior stâng, care trage de vârful piciorului pentru atingerea amplitudini superioare. Poziția se menține 5-10 secunde la amplitudinea maximă atinsă, cu 3-4 repetări pentru fiecare membru inferior.



Fig.434 Exercițiul 47 – Flexia gambei stângi pe coapsă și atingerea șezutei cu călcâiul prin tracțiune realizată de brațul stâng

- 48) P.I. *culcat facial sprijin pe antebrațe*, cu membrul inferior drept întins, cel stâng flexat și adus cu genunchiul sub piept. Se ridică trunchiul la verticală și se răsuțește în direcția membrului inferior întins/dreptul, brațul stâng este extins și împinge în sol pentru stabilitatea corpului, palma dreaptă prinde călcâiul drept și-l trage spre



șezută, realizând o amplificare a flexiei gambei pe coapsa dreaptă. Se menține poziția 10-15 secunde, apoi se inversează acțiunea segmentelor.



Fig.435 Exercițiul 48 – Menținerea poziției finale cu flexia gambei pe coapsa dreaptă

- 49) P.I. *culcat facial sprijin pe palme*, se ridică și se fixează partea anterioară a labei piciorului drept pe gamba membrului inferior stâng, apoi se realizează împingerea în vârful piciorului stâng cu deplasarea ușoară a corpului spre înainte, menținerea poziției 5 secunde și revenire. Se execută aceeași mișcare și pentru celălalt membru inferior.



Fig.436 Exercițiul 49 - Deplasarea corpului spre înainte cu sprijin pe palme și pe vârful piciorului stâng

- 50) P.I. *culcat facial*, se face trecerea în sprijin pe palme cu coatele întinse și pe vârfurile picioarelor/poziția de flotări, apoi balansarea lentă a corpului spre înainte și înapoi, prin împingere pe vârful picioarelor și deplasarea umerilor.
- 51) P.I. *culcat facial cu sprijin pe palme și coatele întinse*, se execută flexia membrului inferior drept și aducerea piciorului său pe sol înaintea bazinului, gamba pe sol,

membrul inferior stâng rămâne întins, trunchiul se ridică la verticală în extensie. Se menține poziția obținută 10-30 secunde, apoi se execută cu inversarea acțiunii membrilor inferioare.



Fig.437 Exercițiul 51 – Ridicarea trunchiului în extensie cu menținerea piciorului și gambei stângi pe sol

52) P.I. *culcat facial brațele sus*, se ridică și se mențin în extensie trunchiul, capul și brațele orientate oblic sus, apoi are loc forfecarea membrilor inferioare extinse în plan sagital timp de 5-10 secunde.



Fig.438 Exercițiul 52 – Extensia trunchiului și forfecarea membrilor inferioare în plan sagital

53) P.I. *culcat facial cu brațele întinse lateral și coatele îndoite la 90°/brațele îndoite în unghi drept în sus*. Se ridică capul, trunchiul și membrele superioare - care-și păstrează orientarea - cu accentuarea extensiei spatelui și a curburii cervicale, menținere 2-3 secunde și revenire, 5-15 repetări.



Fig.439 Exercițiul 53 – Extensia trenului superior cu coatele flexate

- 54) P.I. *culcat facial cu brațele sus*, se ridică simultan membrul inferior drept și membrul superior stâng în plan sagital, cu extensie și menținere 2-3 secunde, revenire și apoi acțiunea se realizează pentru celelalte segmente opuse, cu 10-20 repetări.



Fig.440 Exercițiul 54 – Ridicarea simultană a membrului inferior drept și a celui superior stâng

- 55) P.I. *culcat facial*, se realizează ridicarea brațelor înapoi, simultan cu flexia gambelor pe coapse, palmele trag de labele picioarelor încercând atingerea șezutei cu călcâiele și menținerea poziției 10-15 secunde/*Bărcuța*. Din această poziție se poate realiza o altă variantă prin accentuarea extensiei trunchiului, gambe se ridică spre înapoi și coatele sunt întinse, curbura coloanei accentuată, cu legănarea corpului înainte-înapoi prin contact pe abdomen și bazin, exercițiu util și dezvoltării forței musculaturii spatelui.



Fig.441 Exercițiul 55 a – Bărcuța / varianta cu coatele îndoite și călcăiele la șezută



Fig.442 Exercițiul 55 b – Bărcuța / varianta cu brațele întinse, ridicarea gambelor și accentuarea curburii coloanei

- 56) P.I. stând cu antebrațele ridicate și degetele palmelor încrucișate înaintea pieptului. Se realizează răsucirea palmelor din articulațiile pumnilor spre stânga-dreapta, 10-20 secunde.
- 57) P.I. stând, se realizează flexia capului/bărbia în piept cu menținerea poziției 5 secunde, urmată de extensia capului și menținerea în același interval de timp, 3-10 repetări ale mișcărilor de flexie - extensie.
- 58) P.I. stând ușor depărtat cu palmele încrucișate și ridicate la ceafă, se execută flexia capului cu menținerea în poziția respectivă 3-5 secunde, palmele amplifică mișcarea. Idem cu extensia capului și tragerea coatelor înapoi.
- 59) P.I. stând ușor depărtat cu brațele lateral/plan frontal și paralele cu solul. Se execută rotirea/rotarea brațelor întinse înainte sau înapoi, 15-30 secunde, cu viteză care crește progresiv. Din aceeași poziție se poate realiza doar rotația palmelor din articulațiile pumnilor, vârfurile degetelor descriu un cerc.

- 60) P.I. stând ușor depărtat, brațele îndoite, palmele suprapuse și ridicate la nivelul pieptului, cu degetele orientate înainte. Se realizează ridicarea brațelor prin lateral sus deasupra capului, cu palmele lipite, menținere 3-5 secunde cu accentuarea extensiei trunchiului, apoi revenire, 5-15 repetări.



Fig.443 Exercițiul 60 – Menținerea poziției cu accentuarea extensiei trunchiului și brațele întinse

- 61) P.I. stând depărtat cu brațele întinse și palmele încrucișate înapoia bazinului. Se execută ridicarea energetică a brațelor întinse spre înapoi cu o ușoară extensie a trunchiului, menținere 5-15 secunde x 3-4 execuții. Din aceeași poziție se poate realiza răsucirea trunchiului dreapta/stânga, execuții dinamice sau intercalate cu menținerea pozițiilor finale timp de 3 secunde.



Fig.444 Exercițiul 61 – Ridicarea și menținerea brațelor întinse înapoi

62) P.I. stând depărtat cu brațele întinse și palmele încrucișate înapoia bazinului/brațele la spate de mâini apucate Se execută flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte, simultan cu ridicarea brațelor dinspre înapoi spre înainte și menținerea poziției 5-15 secunde. Pentru cei cu flexibilitate superioară se poate ajunge cu capul înaintea genunchilor.



Fig.445 Exercițiul 62 – Flexia trunchiului pe bazin cu brațele întinse dinspre înapoi spre înainte

63) P.I. stând depărtat cu trunchiul îndoit/flexat pe bazin, membrele superioare întinse cu palmele pe sol. Din această poziție are loc ridicarea spre înapoi a membrului inferior drept întins, cu menținerea voluntară a amplitudinii maxime atinse 5-15 secunde, apoi revenire și reluarea execuției cu membrul inferior stâng. Poziția finală ideală este cea în care membrul inferior ridicat, bazinul, trunchiul și membrele superioare sunt pe aceeași linie. Din poziția finală se poate încerca și menținerea cu flexia gambei pe coapsa membrului inferior ridicat.



Fig.446 Exercițiul 63 a – Menținerea poziției cu membrul inferior stâng ridicat și extins



Fig.447 Exercițiul 63 b – Menținerea poziției cu gamba stângă flexată pe coapsă

- 64) P.I. *stând ușor depărtat cu trunchiul flexat pe bazin, brațele întinse cu palmele pe sol, membrele inferioare extinse și șezuta ridicată.* Din această poziție se realizează ușor joc de glezne cu trecerea alternativă din contact pe toată talpa în contact pe vârful piciorului și îndoirea genunchiului de aceeași parte. Mișcarea se realizează lent, 10-20 repetări.
- 65) P.I. *identică cu cea din exercițiul anterior.* Se realizează ridicarea membrului inferior drept în extensie spre înapoi și balansarea lentă a corpului înainte-înapoi, cu sprijin pe palme și vârful piciorului stâng. Se fac 10-15 repetări, apoi se execută mișcarea cu membrul inferior stâng ridicat. Același exercițiu se poate executa și cu flexia gambei pe coapsa membrului superior ridicat.
- 66) P.I. *stând ușor depărtat, una dintre palme plasată sub bărbie, celălalt braț întins pe lângă corp.* Se realizează extensia capului pe spate, cu accentuarea mișcării și menținerea poziției respective 3-10 secunde.



Fig.448 Exercițiul 66 – Extensia capului amplificată de acțiunea mâinii drepte

- 67) P.I. stând cu brațele întinse și încrucișate înapoia bazinului. Se execută răsucirea capului spre dreapta, respectiv stânga, cu menținerea pozițiilor respective 5-10 secunde.
- 68) P.I. stând ușor depărtat cu membrul superior drept îndoit din articulația cotului și cu palma fixată pe partea stângă a bărbiei. Se execută răsucirea capului spre dreapta cu accentuarea mișcării și menținere 5-10 secunde. Exercițiul se realizează apoi cu inversarea poziției palmelor pentru partea stângă.



Fig.449 Exercițiul 68 – Răsucirea capului spre dreapta cu palma dreaptă fixată pe partea stângă a bărbiei

- 69) P.I. stând ușor depărtat cu brațele întinse înainte/în plan sagital. Se execută apropierea brațului stâng întins către trunchi, palma dreaptă favorizează mișcarea prin împingere la nivelul cotului stâng, capul se răsucește ușor spre stânga. Poziția se menține 5-10 secunde și apoi se execută și pentru segmentul opus.



Fig.450 Exercițiul 69 – Apropierea membrului superior stâng întins spre trunchi, prin împingere cu palma dreaptă la nivelul cotului



- 70) P.I. stând cu brațele la spate de mâini apucate se execută îndoirea/ înclinarea laterală a trunchiului cu înclinarea capului spre dreapta respectiv stânga, și menținerea pozițiilor respective 5 secunde.



Fig.451 Exercițiul 70 – Îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta cu palmele încrucișate înapoia șezutei

- 71) P.I. stând cu palma dreaptă fixată pe tâmpla de aceeași parte, membrul superior stâng este îndoit și cu palma așezată pe șoldul stâng. Se execută îndoirea/înclinarea laterală a capului și a trunchiului spre partea stângă. Exercițiul este executat apoi pe partea dreaptă, cu 3-5 execuții pe fiecare latură.
- 72) P.I. stând depărtat - în plan frontal - cu tălpile orientate paralel și genunchii ușor flexați. Se execută flexia trunchiului pe bazin până când acesta ajunge paralel cu solul, brațele fiind întinse înainte iar capul în extensie. Poziția se menține 10-15 secunde x 3-5 repetări.



Fig.452 Exercițiul 72 – Flexia trunchiului pe bazin și menținerea brațelor întinse înainte

- 73) P.I. stând ușor depărtat cu brațele întinse sus. Se execută semi-genuflexiune lentă cu coborârea centrului de greutate și coborârea brațelor întinse pe lângă corp dinspre înainte spre înapoi, apoi revenire în poziția inițială, cu 10-15 repetări.

- 74) P.I. *stând depărtat cu brațele întinse sus*. Se execută flexarea membrelor inferioare până când între coapsă și gambă se realizează un unghi de  $90^{\circ}$ , trunchiul este flexat înainte pe bazin și extins, brațele întinse înainte. Se menține poziția obținută 5-15 secunde.



Fig.453 Exercițiul 74 – Flexia trunchiului pe bazin cu genunchii îndoiți la  $90^{\circ}$

- 75) P.I. *stând depărtat în plan frontal cu brațele întinse înainte și paralele cu solul, palmele cu degetele încrucișate, vârful picioarelor ușor orientate spre exterior*. Se execută o genuflexiune cu coborârea bazinului sub nivelul genunchilor și menținerea poziției respective 10-20 secunde.



Fig.454 Exercițiul 75 – Genuflexiune cu coborârea bazinului sub nivelul genunchilor și menținere

- 76) P.I. *stând depărtat în plan frontal, membrele superioare ridicate deasupra capului și îndoite, antebrațele încrucișate, palmele cu priză la articulația cotului opus*. Se execută îndoirea/aplecarea laterală dreapta/stânga a trunchiului, cu menținerea 5-10 secunde a poziției de amplitudine maximă.



Fig.455 Exercițiul 76 – Îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta, cu antebrățele încrucișate deasupra capului

- 77) P.I. stând depărtat în plan frontal cu trunchiul ușor răsucit spre dreapta, brațele întinse sus cu degetele încrucișate. Se execută răsucirea și aplecarea/îndoirea trunchiului de la dreapta spre stânga, simultan cu coborârea brațelor și flexia genunchilor, degetele palmelor ating solul în momentul de coborâre maximă a centrului de greutate, apoi genunchii se extind, brațele urcă pe latura stângă și se revine în poziția inițială, dar cu trunchiul răsucit spre stânga. 15-20 repetări.
- 78) P.I. stând depărtat în plan frontal, trunchiul ușor răsucit spre dreapta, brațele întinse sus, palmele suprapuse. Se execută flexia trunchiului pe bazin și coborârea brațelor întinse cu palmele pe sol în linia mediană a corpului, genunchii rămân extinși, apoi brațele și trunchiul execută mișcarea în sens invers, cu revenire în poziția inițială. Acțiunea este reluată pe partea stângă a corpului. 10-15 repetări.



Fig.456 Exercițiul 78 – Flexia trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe sol în linia mediană a corpului

79) P.I. *stând*, se execută flexia unui genunchi și prinderea piciorului membrului inferior respectiv cu mâna de aceeași parte - pentru amplificarea mișcării de întindere a musculaturii de pe partea anterioară a coapsei/cvadricepsul - cu menținere 15-30 secunde x 3-4 serii pentru fiecare membru inferior. Pentru echilibrare se poate întinde înainte celălalt membru superior.



Fig.457 Exercițiul 79 – Accentuarea flexiei gambei stângi pe coapsă și menținerea contracției izometrice

80) P.I. *stând depărtat în plan frontal*, se execută flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte și așezarea palmelor pe sol înaintea vârfului picioarelor, cu menținere 3-5-10 secunde, pentru întinderea bicepsului femural. Dacă adaptarea s-a realizat la amplitudinea respectivă, se recomandă apropierea progresivă a picioarelor în vederea creșterii dificultății execuției. Nu este permisă îndoirea membrelor inferioare la nivelul genunchilor.



Fig.458 Exercițiul 80 – Flexia trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe sol/varianta cu picioarele apropiate

- 81) P.I. *stând depărtat în plan frontal*, se execută flexia trunchiului pe bazin și așezarea antebrățelor pe sol cu menținere 10-30 secunde. Exercițiul este destinat celor avansați.



Fig.459 Exercițiul 81 – Flexia trunchiului pe bazin și așezarea antebrățelor pe sol

- 82) P.I. *stând depărtat*, se execută flexia trunchiului pe bazin și întinderea brațelor alternativ către piciorul drept/stâng, cu menținerea palmei 5-10 secunde pe vârful piciorului ales.
- 83) P.I. *stând depărtat în plan frontal cu brațele sus*, se execută flexia trunchiului pe bazin cu priza palmelor la nivelul gleznei de aceeași parte și menținerea poziției 10-15 secunde. Exercițiul poate fi gradat ca dificultate prin apropierea progresivă a picioarelor sau prin coborârea ambelor palme la nivelul unei singure glezne.



Fig.460 Exercițiul 83 – Aplecarea trunchiului și așezarea palmelor pe glezne

84) P.I. *stând depărtat în plan frontal cu brațele sus*, se realizează flexia trunchiului pe bazin și încrucișarea antebrațelor/fiecare palmă este plasată pe cotul opus. Din această poziție se execută balansul trunchiului - dreapta/stânga cu antebrațele încrucișate și coborâte mai jos decât capul - de la un membru inferior către celălalt.



Fig.461 Exercițiul 84 – Aplecarea și balansarea laterală a trunchiului cu antebrațele încrucișate

85) P.I. *stând*, se execută flexia trunchiului pe bazin și trecere în sprijin înainte pe palme cu brațele întinse, genunchii ușor flexați și picioarele sprijinite înapoi pe vârfuri. Din această poziție are loc ridicarea alternativă a câte unui membru inferior întins spre înapoi, prin împingere energetică pe vârf și revenire, cu 5-10 repetări pentru fiecare membru inferior.



Fig.462 Exercițiul 85 – Ridicarea membrului inferior stâng întins spre înapoi și revenire

- 86) P.I. *stând*, se execută flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte cu fruntea atingând zona genunchilor sau partea superioară a gambelor, palmele fixate înapoia articulației gleznelor. Se menține poziția respectivă 10-30 secunde. Exercițiul este destinat celor avansați.



Fig.463 Exercițiul 86 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu fixarea palmelor înapoia gleznelor și cu fruntea pe genunchi

- 87) P.I. *stând*, se execută flexia trunchiului pe bazin cu coborârea palmelor orientate cu degetele către corp/în pronație și plasate sub vârful picioarelor. Se menține poziția 10-30 secunde.



Fig.464 Exercițiul 87 - Aplecarea trunchiului cu fixarea palmelor sub vârful picioarelor și menținerea poziției

88) P.I. *stând*, se execută flexia trunchiului pe bazin, brațele întinse cu palmele fixate pe partea inferioară a gambelor, capul și trunchiul în ușoară extensie. Se menține poziția 10-30 secunde.



Fig.465 Exercițiul 88 - Aplecarea trunchiului cu fixarea palmelor pe partea inferioară a gambelor

89) P.I. *stând*, se execută flexia trunchiului pe bazin și așezarea membrilor superioare întinse cu palmele pe sol, la o distanță de aproximativ un metru față de plante, corpul rămâne în contact pe vârfurile picioarelor și pe palme, bazinul sus. Se realizează alternanța dintre flexia capului/bărbia dusă în piept și extensia acestuia, fiecare poziție fiind menținută 3-5 secunde.



Fig.466 Exercițiul 89 – Alternanța dintre flexia și extensia capului din poziția finală realizată

90) P.I. *stând cu picioarele încrucișate și genunchii întinși*, se execută flexia trunchiului pe bazin și așezarea palmelor: înaintea vârfurilor pe sol, pe vârful



picioarelor, de o parte și de alta a picioarelor, la nivelul gleznelor, cu menținere 10-30 secunde.



Fig.467 Exercițiul 90 - Aplecarea trunchiului cu picioarele încrucișate și așezarea palmelor de o parte și de alta a acestora

91) P.I. stând cu membrul inferior drept întins înainte/plan sagital, sprijinit pe călcâi/în flexie dorsală. Se execută flexia trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe călcâiul piciorului drept cu menținere 10-30 secunde, apoi acțiunea se reia și pentru piciorul stâng.



Fig.468 Exercițiul 91 – Aplecarea trunchiului și așezarea palmelor pe glezna piciorului drept

92) P.I. stând cu trunchiul flexat pe bazin la  $90^{\circ}$ , brațele întinse cu palmele pe sol. Se realizează flexia genunchiului drept, palma dreaptă se așează pe glezna piciorului stâng, trunchiul și capul se răsucesc către dreapta, cu brațul stâng întins sus pentru a

amplifica mișcarea. Se menține poziția obținută 10-15 secunde, apoi se execută și pentru partea opusă.



Fig.469 Exercițiul 92 – Răsucirea trunchiului spre dreapta cu brațul stâng sus și menținerea poziției

- 93) P.I. *stând cu brațele sus, palmele suprapuse sau degetele încrucișate*. Se realizează flexia trunchiului pe bazin cu brațele sus, simultan cu ridicarea unui membru inferior spre înapoi, cu genunchiul și vârful piciorului extins/flexie plantară, celălalt membru inferior rămâne la verticală pe sol. Acțiunea continuă cursiv până când se realizează cumpăna pe un picior, menținere 3-5 secunde, apoi inversarea rolului membrelor inferioare.



Fig.470 Exercițiul 93 – Cumpăna pe un picior

- 94) P.I. *stând, se trece în cumpănă cu ridicarea membrului inferior stâng înapoi, pe cel drept este realizat sprijinul*. Din această poziție se realizează flexia gambei stângi pe coapsă cu ajutorul palmei stângi care face priză pe laba piciorului de aceeași parte, privirea înainte, trunchiul în extensie. Se menține poziția 10-15 secunde, cu piciorul dinapoi ridicat cât mai sus, ideal cu vârful peste înălțimea corpului.



Fig.471 Exercițiul 94 – Cumpănă pe un picior cu flexia gambei pe coapsa membrului inferior ridicat

95) P.I. *stând pe piciorul stâng cu brațul de aceeași parte întins înainte, membrul inferior drept este flexat și prins la nivelul gleznei cu palma dreaptă, ridicat cu călcâiul la șezută. Se execută semi-genuflexiuni pe piciorul stâng din poziția respectivă. Se fac 5-10 repetări pentru fiecare membru inferior.*



Fig.472 Exercițiul 95 – Semi-genuflexiuni pe piciorul stâng

96) P.I. *stând mult depărtat în plan frontal, se face trecere în fandare laterală joasă dreapta, brațul drept așezat pe genunchiul drept, brațul stâng întins pe genunchiul*

stâng, trunchiul la verticală. Se menține poziția cel puțin 10 secunde, apoi se inversează sensul mișcării, 1-4 serii x 5-15 repetări.



Fig.473 Exercițiul 96 – Fandare laterală dreapta cu brațul drept întins pe genunchiul drept

97) P.I. *stând depărtat în plan frontal*, se face trecere în fandare laterală spre dreapta, antebrațul drept așezat pe coapsa dreaptă, membrul superior stâng ridicat și extins în prelungirea trunchiului, astfel încât membrul inferior stâng, trunchiul și membrul superior stâng să fie plasate pe aceeași linie. Se menține poziția 10-20 secunde, apoi se execută cu schimbarea piciorului de fandare.



Fig.474 Exercițiul 97 – Fandarea laterală dreapta cu alinierea trunchiului și membrelor de pe latura stângă

98) P.I. *stând depărtat în plan frontal*, se trece în fandare laterală dreapta, piciorul stâng rămâne în contact pe călcâi, coatele îndoite și palmele orientate cu vârful degetelor la nivelul urechilor, spatele în extensie. Se menține poziția 3-5 secunde, apoi se execută fandarea și spre stânga, 10-15 repetări. Exercițiul poate fi executat și brațele întinse înainte/plan sagital, paralele cu solul.



Fig.475 Exercițiul 98 – Fandarea laterală dreapta cu degetele așezate lateral pe cap

99) P.I. *stând depărtat în plan frontal*, se trece în stând ghemuit depărtat cu palmele pe sol. Brațul drept rămâne tangent la coapsa dreaptă, cu palma așezată pe sol la jumătatea distanței dintre vârfurile picioarelor, cel stâng se ridică întins și amplifică răsucirea trunchiului spre stânga, privirea urmărește brațul care urcă. Se menține poziția 5-10 secunde, apoi se inversează acțiunea brațelor. Același exercițiu se poate realiza prin așezarea unui antebraț pe sol, cu degetele palmei atingând vârful piciorului opus.



Fig.476 Exercițiul 99 – Răsucirea trunchiului spre stânga cu brațul stâng ridicat pentru creșterea amplitudinii mișcării

100) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se trece în fandare înainte pe piciorul drept, membrul inferior stâng este întins și sprijinit pe vârf, trunchiul în extensie, brațele întinse și palmele pe sol, de o parte și de alta a piciorului drept. Se menține poziția cel puțin 10 secunde apoi se inversează mișcarea, 3-4 serii x 5-10 repetări. Se poate executa și cu membrul inferior dinapoi flexat, cu gamba și piciorul așezate pe sol.



Fig.477 Exercițiul 100 – Extensia trunchiului din fandare înainte cu palmele pe sol

101) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se execută trecerea în fandare înainte pe piciorul drept, piciorul stâng sprijinit pe vârf, brațele întinse cu palmele pe sol. Brațul stâng rămâne cu palma pe sol, brațul drept se ridică și amplifică mișcarea de răsucire a trunchiului spre stânga, cu menținerea poziției finale 3-5 secunde. Ambele brațe și linia umerilor trebuie să fie pe o dreaptă perpendiculară pe sol, apoi se schimbă piciorul de fandare și mișcarea se reia în sens invers.



Fig.478 Exercițiul 101 – Răsucirea trunchiului spre stânga cu ridicarea brațului drept

102) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se face trecere în fandare înainte pe piciorul drept, piciorul stâng sprijinit pe vârf, brațele în extensie deasupra capului. Se realizează răsucirea trunchiului spre dreapta, simultan cu coborârea brațului drept și așezarea palmei pe partea posterioară a genunchiului dinapoi/stângul, brațul stâng rămâne întins sus pe lângă cap. Se menține poziția respectivă 10-15 secunde, apoi se execută și pentru latura stângă.



Fig.479 Exercițiul 102 – Răsucirea trunchiului spre dreapta cu menținerea brațului stâng întins sus

103) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se trece în fandare cu palma de partea piciorului dinainte așezată pe coapsa acestuia, palma de partea piciorului dinapoi așezată pe musculatura fesieră. Se realizează ridicarea și coborârea centrului de greutate cu mișcări lente și controlate, 10-15 repetări pentru fiecare membru inferior, apoi menținerea în poziția cea mai joasă 5-15 secunde.



Fig.480 Exercițiul 103 – Ridicarea și coborârea controlată a centrului de greutate din fandare înainte pe piciorul stâng

104) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se execută flexia/aplecarea trunchiului pe bazin până când acesta ajunge paralel cu solul, apoi membrele superioare se încrucișează cu degetele înapoia bazinului, sunt ridicate și întinse dinspre înapoi spre înainte, până când ajung la verticală/perpendiculară pe trunchi și sol. Se menține poziția respectivă 5-15 secunde.



Fig.481 Exercițiul 104 – Flexia trunchiului pe bazin cu ridicarea și întinderea membrelor superioare

105) P.I. *stând ușor depărtat în plan sagital*, cu membrul inferior drept întins și sprijinit înainte. Se execută flexia/îndoirea trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe sol înaintea vârfului piciorului drept, astfel încât acesta și palmele să formeze un triunghi. Se menține poziția respectivă 5-10-15 secunde, apoi se execută și cu membrul inferior stâng sprijinit înainte.



Fig.482 Exercițiul 105 – Flexia trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe sol înaintea vârfului piciorului drept



106) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se execută flexia/îndoirea lentă a trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe sol, de o parte și de alta a vârfului piciorului plasat înaintea, pe aceeași linie cu acesta, fruntea cât mai apropiată de gambă. Se menține poziția respectivă 10-20 secunde, apoi se schimbă orientarea membrilor inferioare.



Fig.483 Exercițiul 106 – Flexia trunchiului pe bazin cu așezarea palmelor pe sol și apropierea frunții de gambă

107) P.I. *stând depărtat în plan sagital*, se execută o fandare lentă pe piciorul drept, stângul rămâne în spate întins și sprijinit pe vârf, membrele superioare flexate și sprijinite înaintea pe antebrațe, trunchiul paralel cu solul. Se menține poziția respectivă 10-20 secunde, apoi se schimbă orientarea membrilor inferioare.



Fig.484 Exercițiul 107 – Fandare înainte pe piciorul drept cu sprijin pe antebrațe și trunchiul paralel cu solul

108) P.I. stând depărtat în plan sagital, cu trecere în fandare înainte pe membrul inferior drept, cel stâng flexat înapoi, în sprijin pe genunchi și pe vârful piciorului. Se realizează ridicarea brațelor întinse prin lateral deasupra capului, trunchiul și capul în extensie, privirea orientată spre palme, cu menținerea poziției 10-15 secunde, apoi se schimbă piciorul de fandare.



Fig.485 Exercițiul 108 – Fandare înainte cu brațele întinse sus și cu trunchiul în extensie

109) P.I. stând depărtat în plan sagital, cu trecere în fandare înainte pe membrul inferior stâng, piciorul drept întins înapoi și sprijinit pe vârf, membrul superior stâng în exteriorul gambei stângi, paralel cu aceasta și orientat cu palma spre sol, genunchiul stâng plasat sub umărul stâng. Se execută un ușor balans al trunchiului înainte - înapoi, prin impuls dat de vârful piciorului din spate, 10-15 repetări pentru fiecare membru inferior. Același exercițiu poate fi realizat cu sprijinul antebrațelor pe sol, antebrațul de partea membrului inferior pe care se face fandarea este plasat în exteriorul labei piciorului iar umărul pe partea internă a genunchiului.



Fig.486 Exercițiul 109 – Poziția din care se execută balansul trunchiului prin impulsie pe vârful piciorului dinapoi

110) P.I. *stând depărtat în plan sagital cu palmele pe șolduri*, se realizează o fandare înainte și ridicarea piciorului pe vârf/flexie plantară, cu menținerea poziției respective 10-20 secunde, apoi acțiunea membrilor inferioare se inversează.



Fig.487 Exercițiul 110 – Fandare înainte cu palmele pe șolduri și sprijin pe vârfurile picioarelor

111) P.I. *stând depărtat cu brațele întinse sus și degetele încrucișate*, se execută îndoire răsucită de partea piciorului drept-stâng în axul membrului inferior, cu brațele întinse și palmele pe sol, menținere 3-5 secunde, apoi revenire cu schimbarea sensului de realizare a mișcării, 2-4 serii x 6-10 execuții.

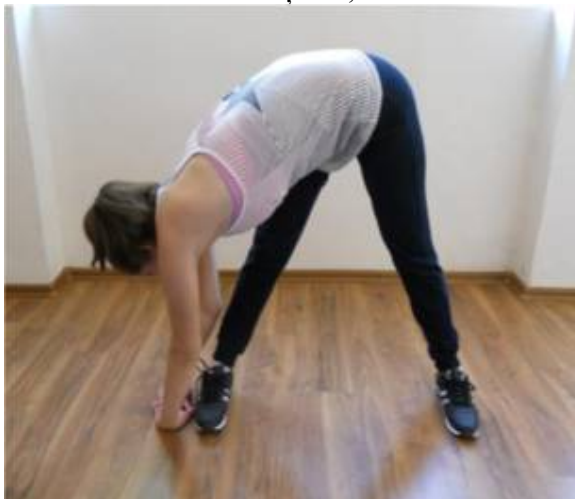


Fig.488 Exercițiul 111 – Răsucirea trunchiului spre dreapta, aplecarea/îndoirea sa pe aceeași latură și așezarea palmelor pe sol

112) P.I. *stând depărtat cu brațul drept coroadă deasupra capului, brațul stâng îndoit cu palma fixată pe șoldul de aceeași parte*. Se execută îndoirea/aplecarea laterală a trunchiului cu arcuire sau menținere 5 secunde pe partea stângă, apoi poziția brațelor și direcția mișcării se inversează. 2-3 serii x 5-10 repetări.



Fig.489 Exercițiul 112 – Aplecare laterală stânga cu arcuire și brațul drept coroană deasupra capului

113) P.I. *stând depărtat cu brațul drept coroană deasupra capului și brațul stâng întins sus*. Se execută îndoirea laterală a trunchiului cu arcuire sau menținere 5 secunde pe partea stângă, palma stângă atinge glezna piciorului de aceeași parte, apoi poziția brațelor și direcția mișcării se inversează. 2-3 serii x 5-10 repetări.



Fig.490 Exercițiul 113 – Îndoire laterală stânga cu arcuire și palma stângă pe glezna piciorului de aceeași parte

114) P.I. *stând depărtat cu membrele superioare orientate ușor înapoi*, cel stâng rămâne întins, cel drept prinde cu palma cotul stâng. Se execută îndoiri/aplecări laterale de trunchi în plan frontal, pe partea membrului superior întins/stânga, cu menținerea poziției de amplitudine maximă 5-10 secunde, apoi se inversează poziția brațelor și sensul de mișcare.



Fig.491 Exercițiul 114 – Îndoire laterală stânga cu membrul superior stâng întins înapoi și menținere

- 115) P.I. *stând depărtat cu brațele ridicate în plan frontal/lateral și paralele cu solul.* Se execută flexia trunchiului pe bazin la  $90^{\circ}$ , urmată de răsucirea acestuia alternativ dreapta/stânga, astfel încât palma atinge vârful piciorului opus iar celălalt braț este orientat oblic sus și amplifică acțiunea realizată/îndoire răsucită spre dreapta-stânga. Se menține poziția finală 3-5 secunde, apoi se schimbă sensul de răsucire. 2 - 4 serii x 10-20 repetări.



Fig.492 Exercițiul 115 – Răsucire laterală a trunchiului cu ridicarea unui braț întins și coborârea celuilalt cu palma pe vârful piciorului opus

- 116) P.I. *stând depărtat cu spatele la o distanță variabilă față de perete sau de scara fixă, brațele ridicate lateral/în plan frontal și paralele cu solul.* Se execută răsucirea trunchiului  $90^{\circ}$  pe partea dreaptă, astfel încât degetele palmei drepte să

atingă peretele. Se menține poziția 5-10 secunde, apoi se schimbă sensul mișcării. 2 serii x 8-10 repetări.



Fig.493 Exercițiul 116 – Răsucirea trunchiului spre dreapta și atingerea peretelui cu degetele palmei drepte

117) P.I. stând depărtat cu spatele la o distanță variabilă față de perete sau scara fixă, brațele ridicate și întinse înainte/în plan sagital. Se execută flexia genunchilor, răsucirea umerilor și a trunchiului la 90° pe partea dreaptă, astfel încât ambele palme să atingă peretele cu coatele întinse. Se menține poziția 3-5 secunde apoi se schimbă sensul mișcării, 2 serii x 5-10 repetări.



Fig.494 Exercițiul 117 – Răsucirea trunchiului și a bazinului spre dreapta - din stând depărtat cu genunchii flexați - și sprijinirea ambelor palme pe perete

118) P.I. stând ușor depărtat cu membrul superior stâng orientat sus și cel drept jos. Se execută flexia celui stâng și coborârea antebrațului înapoia trunchiului/pe

deasupra umărului de aceeași parte, cel drept este îndoit din articulația cotului și urcă tot la nivelul regiunii dorsale, până când cele două palme sau degetele lor se încrucișează. Se menține poziția 10-15 secunde și apoi se inversează poziția brațelor. Exercițiul poate fi utilizat și ca test pentru măsurarea flexibilității la nivelul centurii scapulo-humerale. Testările realizate pe loturile de studenți/2017 au evidențiat dificultăți mai mari de realizare a poziției cu brațul stâng sus și dreptul jos.



Fig.495 Exercițiul 118 – Încrucișarea palmelor sau degetelor înapoia trunchiului

119) P.I. *stând depărtat cu brațele întinse lateral/plan frontal și paralele cu solul*. Se execută ridicarea membrului inferior drept în plan frontal, până când vârful piciorului atinge palma de aceeași parte, cu sau fără menținere 2-3 secunde - în funcție de posibilitățile individuale – apoi revenire și se execută mișcarea pe partea stângă. 10-15 repetări pentru fiecare latură a corpului.



Fig.496 Exercițiul 119 – Abducția/ridicarea membrului inferior drept în plan frontal până atinge mâna de aceeași parte

120) P.I. *stând depărtat cu brațele sus și palmele încrucișate*. Se realizează extensia energetică a spatelui cu coborârea brațelor întinse spre înapoi și menținerea poziției 5-20 secunde.



Fig.497 Exercițiul 120 – Extensia spatelui cu brațele întinse spre Înapoi și degetele încrucișate

121) P.I. *stând ușor depărtat cu brațele întinse sus și palmele încrucișate*. Se execută îndoirea/aplecarea laterală lentă a trunchiului spre dreapta, cu menținere 2-5 secunde, apoi revenire și execuție pe partea stângă, 10-20 repetări, crescând amplitudinea mișcării de la o execuție la alta.



Fig.498 Exercițiul 121 – Îndoirea laterală a trunchiului spre stânga cu membrele superioare întinse și degetele încrucișate

122) P.I. *stând cu palmele pe șolduri*, se ridică membrul inferior drept întins înainte și cu piciorul în flexie plantară, la o înălțime de 10-30 cm față de sol. Din această poziție membrul superior drept execută - lent și controlat din șold - o mișcare sub formă de arc de cerc spre dreapta, până când ajunge iarăși în planul frontal al corpului, este menținut abduct 2-3 secunde, apoi este adduct în axul median al



corpului și se revine în poziția inițială. Acțiunea se execută apoi și pentru partea stângă.



Fig.499 Exercițiul 122 – Faza de menținere a piciorului ridicat și abduș în plan frontal

123) P.I. *stând depărtat cu brațele întinse lateral/plan frontal, paralele cu solul. Se realizează extensia spatelui și a gâtului, cu coborârea capului și brațelor spre înapoi, menținere 10-20 secunde.*



Fig.500 Exercițiul 123 – Extensia spatelui și capului cu brațele orientate lateral

124) P.I. *stând cu membrele superioare întinse sus, se realizează flexia antebrăzului drept pe braț și orientarea sa spre înapoi, brațul drept rămâne la verticală, palma stângă se fixează pe cotul drept și-l împinge/presează spre înapoi până când*

tricepsul este bine întins, cu menținerea poziției 5-15 secunde. Mișcarea se reia cu inversarea rolului membrilor superioare.



Fig.501 Exercițiul 124 – Presarea cotului drept cu palma stâng pentru întinderea tricepsului

125) P.I. *stând cu brațele întinse înainte/plan sagital, paralele cu solul*. Palma dreaptă este rotată către exterior/supinație, palma stângă prinde degetele palmei drepte și le extinde în jos și înapoi, cu menținerea poziției 10-15 secunde, apoi are loc inversarea acțiunii brațelor.



Fig.502 Exercițiul 125 – Accentuarea extensiei palmei drepte și a degetelor prin tracțiune spre înapoi realizată cu mâna stângă

126) P.I. *stând ușor depărtat*, se execută ridicarea și coborârea simultană sau alternativă a umerilor, apoi rotarea acestora înainte și înapoi cu viteză redusă, încercând atingerea amplitudinii maxime individuale, 20-30 secunde de lucru.

127) P.I. *stând depărtat cu brațele lateral/plan frontal și paralele cu solul. Palma dreaptă se așează pe umărul stâng și are loc răsucirea lentă a trunchiului spre stânga, cu menținerea poziției atinse 5-10 secunde, apoi se revine în poziția inițială și acțiunea este executată cu inversarea rolului membrelor superioare și răsucirea trunchiului spre dreapta.*



Fig.503 Exercițiul 127 – Răsucirea trunchiului spre dreapta  
cu palma stângă pe umărul drept

128) P.I. *stând depărtat cu brațele întinse înainte/plan sagital și degetele palmelor încrucișate. Se execută ușoara flexie a genunchilor, aplecarea trunchiului spre înainte și menținerea poziției - cu brațele întinse și paralele cu solul - timp de 5-15 secunde.*



Fig.504 Exercițiul 128 – Aplecarea trunchiului cu brațele întinse și paralele cu solul

129) P.I. *pe genunchi și sprijin înainte pe palme, trunchiul paralel cu solul*. Se execută ridicarea unui membru inferior întins spre înapoi, mișcarea fiind realizată energic și repetitiv. Se fac 2-3 serii x 10-20 repetări pentru fiecare membru inferior.



Fig.505 Exercițiul 129 – Ridicarea repetitivă a unui membru inferior întins spre înapoi

130) P.I. *pe genunchi și sprijin pe palme*, se realizează o extensie puternică a spatelui și a capului, cu menținere 10-15 secunde, 2-5 repetări.



Fig.506 Exercițiul 130 – Extensia capului și trunchiului cu menținerea poziției

131) P.I. *pe genunchi și sprijin pe palme*. Se execută ridicarea energică a umerilor și accentuarea curburii zonei toracale/rotunjirea spatelui cu proiectarea bărbiei în piept/*poziția pisicii*, apoi coborârea trunchiului și accentuarea curburii din zona lombară. Pozițiile se mențin 3-5 secunde, cu 10-20 repetări.



Fig.507 Exercițiul 131 – Secvență cu accentuarea curburii toracale/Poziția pisicii

132) P.I. *pe genunchi cu trunchiul aplecat și sprijin pe palme, brațele extinse la nivelul coatelor*. Se execută deplasare lentă/braț-picior opus, prin contact la nivelul palmelor - cu brațele întinse - și pe vârful picioarelor, cu genunchii flexați care nu ating solul, trunchiul menținut paralel cu podeaua.

133) P.I. *pe genunchi și pe călcâie așezat*, se execută flexia palmelor pe antebraț și așezarea lor pe saltea lateral față de genunchi, degetele palmelor sunt orientate spre înapoi/pronație, unghiile pe saltea. Poziția se menține 5-15 secunde.



Fig.508 Exercițiul 133 – Flexia palmelor pe antebrațe și sprijinul lateral pe saltea

134) P.I. *pe genunchi cu trunchiul aplecat și sprijin pe palme, capul în extensie.* Se execută ridicarea alternativă a unui membru inferior întins spre înapoi, cu menținere 5-10 secunde.



Fig.509 Exercițiul 134 - Ridicarea alternativă a unui membru inferior întins spre înapoi

135) P.I. *pe genunchi cu sprijin pe antebrațe și capul flexat/bărbia în piept.* Se execută întinderea membrelor inferioare înapoi, cu sprijin pe vârful picioarelor, apoi tragerea genunchiului drept flexat până în apropierea bărbiei cu revenire, membrul inferior stâng rămâne întins cu vârful pe sol, șezuta ridicată. Se fac 10-15 repetări, apoi se execută mișcarea și cu membrul inferior stâng flexat.



Fig.510 Exercițiul 135 – Flexia și extensia repetată a unui membru inferior cu aducerea genunchiului aproape de bărbie

136) P.I. *pe genunchi cu trunchiul și brațele la verticală*, se execută coborârea șezutei/bazinului pe călcâie, simultan cu flexia trunchiului pe bazin și întinderea membrilor superioare cu palmele pe saltea. Se menține poziția 5-15 secunde.



Fig.511 Exercițiul 136 – Flexia trunchiului pe bazin și întinderea membrilor superioare pe saltea

137) P.I. *pe genunchi cu sprijin lateral pe palme*, se execută ridicarea bazinului și aplecarea trunchiului înainte, simultan cu ridicarea piciorului drept și întinderea sa înainte printre brațe, cu sprijin pe călcâi. Corpul rămâne în sprijin pe palme, pe călcâiul piciorului drept/înainte și pe genunchiul și vârful piciorului stâng/înapoi. Se insistă pe menținerea poziției finale 5-15 secunde, cu trunchiul și capul presând deasupra membrului inferior extins spre înainte/dreptul, apoi se execută și cu stângul înainte.



Fig.512 Exercițiul 137 – Menținerea membrului inferior drept între brațe cu aplecarea trunchiului înainte

- 138) P.I. *pe genunchi cu palmele așezate pe partea anterioară a coapselor sau pe șolduri*. Se execută deplasarea corpului spre înapoi-înainte și revenire, cu micșorarea-mărirea unghiului articular la nivelul genunchilor, păstrându-se poziția segmentelor aliniată în ax. Se fac 10-20 repetări, cu viteză redusă, crescând amplitudinea progresiv.
- 139) P.I. *pe genunchi*, se realizează extensia puternică a trunchiului și capului, cu coborârea brațelor prin lateral perpendicularare pe sol, asigurând stabilitatea poziției prin așezarea palmelor pe treimea inferioară a gambelor sau pe călcâie. Se menține poziția respectivă - în extensie maximă - 15-30 secunde. Același exercițiu se poate executa cu așezarea palmelor pe șolduri.



Fig.513 Exercițiul 139 – Extensia trunchiului și capului cu sprijinirea palmelor pe glezne



140) P.I. *pe genunchi cu sprijin pe brațe*, se realizează trecerea în semi-sfoară – depărtarea membrelor inferioare în plan sagital, cel dinapoi extins pe saltea, cel dinainte flexat din genunchi și sprijinit pe gambă. Din această poziție se execută extensia spatelui și capului, palmele rămân în contact cu salteaua, cu menținere 10-30 secunde.



Fig.514 Exercițiul 140 – Extensia trunchiului și a capului din semi-sfoară

141) P.I. *pe genunchi*, se realizează aplecarea trunchiului și întinderea membrului inferior drept înainte printre brațe, contactul piciorului drept pe călcâi, gamba și planta stângă rămân întinse pe sol înapoi. Se menține poziția respectivă 10-30 secunde, cu capul presând în zona genunchiului întins/dreptul, brațele sunt întinse înainte și în lateral cu palma pe sol pentru stabilitate. Se execută apoi și cu piciorul stâng întins înainte.



Fig.515 Exercițiul 141 – Aplecarea trunchiului cu fruntea pe genunchiul membrului inferior drept

142) *P.I. culcat lateral/decubit lateral și sprijin pe antebraț*, se execută flexia gambei pe coapsa membrului inferior aflat mai sus, cu priză la nivelul gleznei, realizată de palma brațului de aceeași parte. Se menține poziția respectivă 5-15 secunde, apoi se alternează acțiunea segmentelor.



Fig.516 Exercițiul 142 – Flexia gambei stângi pe coapsă din culcat lateral dreapta cu sprijin pe antebraț

143) *P.I. culcat lateral dreapta/decubit lateral dreapta cu brațele sus*. Se execută ridicarea simultană a membrului superior stâng și a membrului inferior de aceeași parte întins la verticală, cu atingerea acestora. Se fac 15-20 repetări, apoi se schimbă poziția în decubit lateral stânga.



Fig.517 Exercițiul 143 – Ridicarea simultană a membrilor inferior și superior de pe aceeași latură

144) *P.I. decubit lateral dreapta, brațul drept întins pe sol înaintea, cel stâng întins înapoi, membrul inferior stâng este flexat și are gamba pe sol, iar planta sa atinge genunchiul membrului inferior întins/dreptul*. Se menține poziția respectivă 10-15 secunde, apoi se execută din decubit lateral stânga.



Fig.518 Exercițiul 144 – Menținerea poziției finale cu membrele superioare întinse

145) *P.I. decubit lateral dreapta*, se execută trecere în sprijin pe membrul superior drept întins cu palma pe sol și sprijin pe marginea externă a piciorului drept, brațul stâng urcă extins la verticală, umerii sunt împinse sus, linia umerilor și cele două membre superioare sunt plasate pe aceeași dreaptă, privirea urmărește brațul care urcă. Se menține poziția de planșă laterală 5-15 secunde, apoi se execută pe latura stângă. Același exercițiu se poate realiza cu sprijinirea antebrațului drept/stâng pe sol, poziția corpului și dispunerea segmentelor rămâne la fel.



Fig.519 Exercițiul 145 a – Menținerea sprijinului pe palma și marginea piciorului drept cu membrul superior stâng întins la verticală



Fig.520 Exercițiul 145 b – Plansa laterală/Varianta de menținere cu sprijin pe antebrațul drept

### Exerciții cu ajutor extern/partener:

- 1) P.I. *culcat facial pe saltea cu brațele sus, partenerul/ajutorul este plasat înapoi - în stând depărtat călare față de genunchii primului.* Se ridică trunchiul în extensie maximă cu brațele întinse prin mișcare activă, apoi partenerul prinde mâinile executantului și realizează tracțiunea brațelor către înapoi și în sus, până când trunchiul ajunge în hiperextensie la verticală. Se realizează 3-4 execuții, cu menținerea poziției de amplitudine maximă, apoi rolurile se inversează.



Fig.521 Exercițiul 1 – Tracțiunea brațelor partenerului cu accentuarea extensiei trunchiului

- 2) P.I. *culcat dorsal pe saltea, brațele întinse sus cu priza palmelor pe gleznelor partenerului plasat în stând, înapoia celui aflat în culcat dorsal.* Cel din culcat dorsal realizează ridicarea unui membru inferior la verticală, partenerul prinde

vârful piciorului respectiv și îl presează în jos/spre cap, amplificând astfel mișcarea peste limita activă voluntară posibilă, cu menținere 10-15 secunde. Execuția se reia și pentru celălalt membru inferior, apoi se face schimb de roluri.



Fig.522 Exercițiul 2 – Tracțiunea membrului inferior întins, cu depășirea amplitudinii execuției active

- 3) P.I. așezat cu brațele întinse sus, partenerul plasat înapoia trunchiului executantului. Se realizează aplecarea activă a trunchiului înainte cu brațele întinse, care alunecă în axul membrelor inferioare și cu palmele la vârfurile picioarelor, apoi partenerul amplifică mișcarea prin presarea spre înainte a zonei omoplaților. Se fac 2-4 execuții, cu 5-10 secunde de menținere a amplitudinii maxime atinse. Același exercițiu se poate realiza din așezat depărtat, cu răsucirea și aplecarea trunchiului, apoi cu deplasarea palmelor de-a lungul fiecărui membru inferior menținut întins, partenerul amplificând mișcarea la instalarea limitelor individuale active.



Fig.523 Exercițiul 3 - Amplificarea mișcării de aplecare a trunchiului înainte cu brațele întinse

- 4) P.I. *așezat cu brațele sus, partenerul plasat înapoia trunchiului executantului. Se realizează extensia trunchiului cu brațele întinse sus, partenerul prinde palmele colegului și le trage spre înapoi cu accentuarea extensiei spatelui, presând cu genunchiul unui membru inferior între omoplații celui din așezat. Se menține poziția 5-20 secunde, apoi rolurile se inversează.*



Fig.524 Exercițiul 4 – Accentuarea extensiei trunchiului prin tracțiunea brațelor spre înapoi

- 5) P.I. *stând lateral dreapta față de perete sau scara fixă, cu brațele ridicate lateral și paralele cu solul/în plan frontal, membrul inferior stâng ridicat și întins înainte/în plan sagital. Partenerul este plasat înaintea executantului, cu fața la acesta, prinde glezna piciorului stâng, o ridică progresiv și menține poziția 10-20 secunde, amplificând mișcarea peste posibilitățile voluntare active ale executantului. Execuția se realizează și pentru membrul inferior drept, apoi rolurile se inversează.*



Fig.525 Exercițiul 5 – Amplificarea ridicării membrului inferior stâng întins

- 6) *Pe perechi față în față la o distanță variabilă, primul executant are brațele sus și ridică membrul inferior drept întins înainte/în plan sagital. Partenerul prinde treimea inferioară a gambei executantului și o ridică progresiv, până când aceasta ajunge ușor deasupra orizontalei. Prin coborârea trunchiului și a brațelor spre înapoi, executantul amplifică extensia spatelui. Se menține poziția 10-15 secunde, acțiunea segmentelor și apoi rolurile se inversează.*



Fig.526 Exercițiul 6 – Ridicarea membrului inferior de către partener și amplificarea extensiei spatelui prin mișcare activă

- 7) *P.I. stând cu brațele lateral, trecerea în cumpănă pe un picior. Partenerul este dispus lateral, prinde cu o palmă coapsa sau genunchiul iar cu cealaltă palmă partea inferioară a gambei executantului, ridicând și amplificând lent mișcarea piciorului întins înapoi, cu menținere 10-20 secunde. Rolurile apoi se inversează.*



Fig.527 Exercițiul 7 – Cumpăna pe un picior cu ajutor

- 8) *Pe perechi față în față, ambii parteneri trec în așezat cu depărtarea picioarelor pe sol, contact reciproc la nivelul călcâielor, membrele superioare întinse înainte, cu palmele în priză pe coatele partenerului. Se execută alternativ tracțiunea partenerului de brațe, trunchiul acestuia se deplasează înainte, trunchiul celui care execută tracțiunea este deplasat către înapoi, până când ia contact total sau doar parțial cu covorul/salteaua. Se menține poziția finală 5-10 secunde x 4-8 repetări, sau se pot realiza 25-30 repetări fără pauze de menținere, cu mărirea graduală a amplitudinii de mișcare.*



Fig.528 Exercițiul 8 – Tracțiuni alternative cu priză reciprocă la nivelul coatelor

- 9) *Pe perechi față în față, ambii parteneri trec în așezat cu depărtarea picioarelor întinse pe sol și contact reciproc la nivelul călcâielor. Din această poziție primul realizează aplecarea/îndoirea trunchiului înainte, cu întinderea palmelor pe coapsele partenerului, al doilea așează palmele pe omoplații celui dintâi, presându-i și amplificând mișcarea. Se menține poziția 10-30 secunde, apoi se inversează rolurile.*



Fig.529 Exercițiul 9 – Aplecarea/îndoirea trunchiului înainte și amplificarea mișcării de către partener



10) *Pe perechi față în față, din așezat depărtat, sprijin talpă-n talpă și contact reciproc la nivelul călcâielor, fiecare întinde membrul superior drept înainte și face priză pe încheietura pumnului partenerului, membrul superior stâng este la întins lateral și paralel cu solul. Se realizează răsucirea trunchiului și capului spre stânga, cu întinderea brațului stâng înapoi amplificând mișcarea, menținere 3-5 secunde x cu 10-15 repetări, apoi se schimbă brațele care fac priză și sensul mișcării.*



Fig.530 Exercițiul 10 – Răsucirea trunchiului spre stânga cu brațul stâng întins înapoi

11) *Pe perechi față în față, cu aceeași poziționare ca în exercițiul precedent, dar cu membrul superior stâng la verticală. Din această poziție fiecare execută îndoirea laterală pe partea dreaptă, în axul membrului inferior drept, cu brațul stâng coroană deasupra capului amplificând mișcarea, membrele superioare drepte - care fac priză - coboară aproape de sol. Se menține poziția 10-30 secunde, apoi se inversează acțiunea membrelor superioare și latura pe care se realizează mișcarea.*



Fig.531 Exercițiul 11 – Îndoirea laterală a trunchiului pe latura dreaptă, cu brațul stâng coroană deasupra capului

12) *Pe perechi față în față, un executant trece în așezat cu tălpile fixate pe gamba inferioare ale partenerului, care este în așezat cu picioarele încrucișate/șezând turcește. Se realizează priză reciprocă la nivelul palmelor, cu membrele superioare întinse înainte, apoi tracțiuni de către cel aflat în poziția șezând turcește și menținere 15-30 secunde în poziția de amplitudine maximă posibilă. Pozițiile celor doi executanți se inversează și acțiunile sunt reluate.*



Fig.532 Exercițiul 12 – Tracțiunea brațelor de către cel din așezat cu picioarele încrucișate

13) *Pe perechi față în față din așezat ghemuit, contact reciproc pe vârfurile picioarelor aflate în flexie dorsală, membrele superioare întinse înainte, cu priză reciprocă la nivelul articulației pumnului. Se realizează ridicarea lentă și reciprocă a membrilor inferioare de pe o latură, apoi a celor de pe cealaltă latură, partenerii ajungând în poziția finală cu sprijin pe șezută, membrele inferioare ridicate, apropiate și extinse, contact la nivelul călcâielor, vârfurile picioarelor depășesc înălțimea creștetului capului, brațele paralele cu solul și tensionate în exteriorul membrilor inferioare. Poziția se menține 20-30 secunde.*



Fig.533 Exercițiul 13 – Ridicarea membrilor inferioare printre brațele care execută tracțiune reciprocă

14) *Idem dispunerea partenerilor ca în exercițiul anterior. Se execută tracțiunea partenerului cu rularea propriului corp înapoi și ridicarea genunchilor la piept, apoi revenire și rolurile se inversează. Mișcările se pot realiza și cu membrele superioare la interior și cele inferioare întinse la exterior.*



Fig.534 Exercițiul 14 – Tracțiunea partenerului cu rularea corpului înapoi și ridicarea genunchilor la piept

15) *Pe perechi din așezat cu picioarele încrucișate/așezat ghemuit depărtat față în față, genunchii se ating ușor. Fiecare partener ridică înapoi membrul superior drept, flexat la 90<sup>0</sup> din articulația cotului, lipit cu antebrațul de zona lombară, apoi întinde înainte membrul superior stâng, până ce degetele acestuia prind palma dreaptă a partenerului. Din această poziție fiecare execută simultan o ușoară răsucire a trunchiului pe partea dreaptă și o înclinare a trunchiului și capului spre înapoi, cu tensionarea musculaturii spatelui și membrilor superioare. Se menține poziția 20-30 secunde, apoi se execută cu inversarea acțiunii membrilor superioare.*



Fig.535 Exercițiul 15 – Răsucirea trunchiului spre dreapta și extensia sa, cu priza palmei stângi pe palma dreaptă a partenerului

16) *Pe perechi din așezat spate în spate cu picioarele încrucișate, contact la nivelul bazinului și trunchiului, membrele superioare ridicate lateral și încrucișate la nivelul coatelor, palmă în palmă. Unul dintre executanți realizează tracțiunea progresivă a brațelor partenerului spre înapoia acestuia, amplificând extensia spatelui acestuia și a membrelor superioare, care vor fi orientate oblic și în jos. Se menține poziția 20-30 secunde, apoi rolurile se inversează. Pentru cei cu flexibilitate superioară se pot tracționa membrele superioare spre înapoi, până când palmele sunt foarte apropiate. În această situație brațele celui tracționat sunt pe umerii celui care realizează tracțiunea.*



Fig.536 Exercițiul 16 – Tracțiunea brațelor partenerului spre înapoia acestuia din așezat cu picioarele încrucișate/așezat ghemuit depărtat

17) *Pe perechi din așezat depărtat spate în spate, contact la nivelul bazinului și trunchiului, brațele lateral și paralele cu solul, priză reciprocă la nivelul degetelor palmelor. Se execută răsucirea trunchiului pe o latură, cu menținere 2-3 secunde și apoi pe cealaltă latură, brațele amplifică mișcarea, coatele rămân în extensie, 20-30 repetări.*



Fig.537 Exercițiul 17 – Răsucirea trunchiului pe o latură cu priză reciprocă la nivelul palmelor

- 18) *Pe perechi din așezat spate în spate, contact la nivelul bazinului și trunchiului. Un partener realizează aplecarea trunchiului înainte cu rotunjirea spatelui și sprijinul palmelor întinse pe vârful picioarelor orientate în flexie dorsală, celălalt extinde trunchiul și capul, sprijinindu-le pe trunchiul flexat al primului, accentuând astfel curbura lombară, membrele superioare sunt întinse lateral în rotație externă/supinație, cu palmele pe sol. Se menține poziția 10-15 secunde, cu inversarea rolurilor.*



Fig.538 Exercițiul 18 – Accentuarea extensiei spatelui cu brațele dispuse lateral și palmele pe sol

- 19) *Un partener este în poziția pe genunchi și pe călcâie așezat, trunchiul aplecat înainte în contact cu coapsele, brațele întinse înainte cu palmele pe sol. Celălalt trece în culcat dorsal cu sprijin pe călcâie, cu trunchiul în extensie sprijinit pe spatele colegului, brațele sus se apropie de sol. Cel aflat pe genunchi prinde palmele celui aflat deasupra și le trage puternic spre sol, accentuând extensia spatelui partenerului. Se menține poziția 10-20 secunde, cu inversarea rolurilor.*



Fig.539 Exercițiul 19 – Extensia spatelui partenerului plasat deasupra prin tracțiunea palmelor spre sol

20) P.I. *Stând cu membrele superioare sus, antebrățele flexate pe brațe și orientate spre înapoi, palmele lipite/suprapuse. Partenerul este plasat înapoi și trage ușor de palme în jos, accentuând flexia antebrățelor pe brațe și extensia spatelui, menținere 10-15 secunde, apoi rolurile se inversează.*



Fig.540 Exercițiul 20 – Tracțiunea palmelor în jos și accentuarea extensiei spatelui

21) *Pe perechi față în față din stând depărtat, brațele întinse sus, contact palmă în palmă. Ambii parteneri realizează deplasarea membrilor inferioare spre înapoi, până când axul corpului ajunge oblic față de sol/aproximativ  $45^{\circ}$ , picioarele trec în contact cu solul pe vârfuri. Se exercită presiune la nivelul palmelor timp de 10-20 secunde, cu menținerea poziției.*



Fig.541 Exercițiul 21 – Menținerea contactului pe vârfuri cu corpul înclinat înainte și sprijin reciproc la nivelul palmelor

22) *Pe perechi față în față din stând, vârful picioarelor la distanță de câțiva zeci de centimetri, brațele întinse înainte cu priză reciprocă la nivelul articulațiilor pumnilor. Se execută o ușoară coborâre spre înapoi a trunchiului/lăsare pe spate cu stabilizarea poziției, apoi priza brațelor rămâne doar la nivelul unei laturi, celelalte se desprind și permit răsucirea trunchiului partenerilor – unul spre stânga și celălalt spre dreapta - cu brațul de aceeași parte întins în lateral pentru amplificarea mișcării. Se fac 5-10 repetări cu menținerea poziției finale 2-3 secunde, revenire și alternarea brațelor care rămân în priză. Același exercițiu se poate face din stând față în față, cu flexia genunchilor la  $90^{\circ}$ , trunchiul rămâne la verticală.*



Fig.542 Exercițiul 22 – Răsucirea trunchiurilor partenerilor cu menținerea prizei pe o latură la nivelul articulațiilor pumnilor

23) *Pe perechi față în față din stând depărtat cu trunchiul aplecat, brațele sus, palmele sprijinite pe umerii partenerului la o distanță variabilă. Ambii parteneri realizează flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte, întinderea brațelor înainte și așezarea palmelor pe umerii colegului, cu presiuni la nivelul acestora și accentuarea extensiei spatelui și a capului. Se fac 10-20 execuții sincronizate, cu amplificarea gradată a mișcărilor.*



Fig.543 Exercițiul 23 – Accentuarea extensiei spatelui prin întinderea brațelor înainte și presarea palmelor pe umerii partenerului

24) *Pe perechi spate în spate din stând.* Ambii parteneri execută flexia trunchiului pe bazin simultan cu ridicarea membrilor superioare întinse înapoi, paralele cu solul și în exteriorul genunchilor, cu priză reciprocă a palmelor de aceeași parte, orientate în sus/în pronație. Se menține poziția finală 10-20 secunde.



Fig.544 Exercițiul 24 – Menținerea poziției cu trunchiul flexat pe bazin, membrele superioare întinse înapoi și priză reciprocă a palmelor

25) *Pe perechi spate în spate din stând depărtat.* Se realizează reciproc flexia trunchiului pe bazin la  $90^{\circ}$ , spatele și capul în extensie, membrele superioare ridicate spre înapoi printre coapse, paralele cu solul și priză reciprocă la nivelul degetelor. Poziția se menține 10-20 secunde. Se poate executa și flexia genunchilor cu trecerea alternativă a greutății de pe un picior pe celălalt prin fandări laterale pe aceeași latură, cu coborârea palmelor mai aproape de sol.



Fig.545 Exercițiul 25 a - Menținerea poziției cu trunchiul flexat pe bazin și membrele superioare întinse înapoi pe partea interioară a coapselor





Fig.546 Exercițiul 25 b - Menținerea poziției cu trunchiul flexat pe bazin și fandare laterală

26) *Pe perechi spate în spate la o distanță variabilă.* Se execută reciproc fandare înainte/în plan sagital pe piciorul drept, gamba și vârful picioarelor dinapoi sunt așezate pe sol, paralele și apropiate. Din această poziție se realizează extensia trunchiurilor și brațelor, membrele superioare sunt ridicate spre înapoi, palmele fac priză și tracțiune reciprocă la nivelul degetelor, accentuând extensia spatelui și a capului. Se menține poziția finală 10-20 secunde apoi se reia mișcarea cu schimbarea piciorului de fandare.



Fig.547 Exercițiul 26 – Fandare înainte cu accentuarea extensiei spatelui prin ridicarea membrilor superioare și tracțiunea reciprocă a palmelor

27) *Pe perechi față în față,* un executant trece în culcat dorsal cu membrele inferioare ridicate la  $90^{\circ}$ /verticală și picioarele în flexie dorsală. Partenerul trece în stând depărtat călare față de zona abdominală a celui de la sol, apoi ridică brațele lateral cu coatele flexate și sprijină zona axilei/de sub umăr pe tălpile celui de la sol. Din

această poziție el ridică și încrucișează gambe/similar șezândului turcește, rămânând în poziția de sprijin cu zona axilară pe tălpile colegului timp de 5-15 secunde, apoi rolurile se inversează. Exercițiul implică simultan flexibilitate, forță și echilibru.



Fig.548 Exercițiul 27 – Menținerea poziției finale cu gambele ridicate și încrucișate

28) *Pe perechi față în față*, primul executant trece în culcat dorsal cu membrele inferioare întinse și ridicate aproape la  $90^{\circ}$ /verticală, picioarele în flexie dorsală. Partenerul trece în stând depărtat călare față de capul acestuia și realizează extensia trunchiului, cu accentuarea curbării lombare și coborârea capului, umerilor și brațelor spre înapoi, până când zona omoplaților se sprijină pe tălpile celui aflat la sol. Primul executant face priză cu palmele pe treimea inferioară a gambelor partenerului și ridică oblic brațele extinse. Poziția finală a partenerului ridicat este cu omoplații în sprijin pe tălpile, respectiv cu gambele în sprijin pe palmele celui din culcat dorsal. Menținerea poziției finale durează 15-20 secunde, apoi rolurile se inversează.



Fig.549 Exercițiul 28 – Menținerea poziției finale cu sprijin pe tălpile și mâinile celui aflat la sol

### Exerciții la scara fixă sau perete:

- 1) P.I. *stând depărtat cu spatele la scara fixă*, se execută ridicarea brațelor întinse spre înapoi - în plan sagital – până când acestea prind o treaptă cât mai sus posibil. Se realizează flexia genunchilor și coborârea progresivă a centrului de greutate, capul flexat cu bărbia în piept, acțiuni ce solicită puternic musculatura spatelui și articulațiile umerilor. Poziția se menține 5-10 secunde și apoi se poate repeta de 3-4 ori. Exercițiul se poate executa cu priza palmelor de sus și de jos apucat, iar pentru amplificarea mișcării membrele inferioare pot extinse și sprijinite cu călcăiele pe sol.



Fig.550 Exercițiul 1 a – Coborârea centrului de greutate prin flexia membrilor inferioare și menținerea membrilor superioare întinse înapoi cu palmele în pronație



Fig.551 Exercițiul 1 b – Coborârea centrului de greutate prin întinderea membrilor inferioare înainte cu sprijin pe călcăie și menținerea membrilor superioare întinse înapoi cu palmele în supinație

- 2) P.I. stând cu fața la scara fixă și cu picioarele depărtate în plan sagital/înainte înapoi, membrul inferior drept plasat înainte. Se ridică vârful piciorului drept și se sprijină pe prima treaptă, astfel încât rămâne pe călcâi în contact cu solul, iar piciorul stâng - aflat înapoi - se ridică pe vârf, brațele sunt întinse înainte cu palmele pe scara fixă. Se menține poziția respectivă 15-30 secunde, apoi se inversează poziția membrelor inferioare.



Fig.552 Exercițiul 2 – Menținerea poziției cu brațele întinse înainte și palmele sprijinite pe scara fixă

- 3) P.I. stând cu fața la scara fixă sau perete, membrele superioare întinse înainte și paralele cu solul, cu degetele sprijinite pe perete sau o treaptă a scării fixe. Se exercită presiune puternică pe degetele orientate în sus, cu accentuarea extensiei palmelor până când se formează un unghi de  $90^{\circ}$  între palmă și antebraț/la nivelul articulației pumnului și menținere 10-15 secunde.



Fig.553 Exercițiul 3 – Extensia palmelor cu menținerea unui unghi drept la nivelul articulației pumnilor

- 4) P.I. stând fața la perete sau la scara fixă, la o distanță de aproximativ o lungime de braț, membrele superioare întinse înainte și paralele cu solul, palmele cu priză la treapta scării fixe de la înălțimea liniei umerilor sau pe perete. Se execută balansul lateral/în plan frontal al piciorul stâng, cu viteză și amplitudine care cresc progresiv, apoi se trece la aceeași execuție pentru piciorul drept. 4 serii x 15-20 execuții.



Fig.554 Exercițiul 4 – Balansul lateral al membrului inferior stâng, cu palmele sprijinite pe perete

- 5) P.I. stând cu fața la scara fixă, la o distanță de aproximativ o lungime de braț, brațele întinse înainte și paralele cu solul, palmele cu priză la treapta scării fixe de la înălțimea liniei umerilor. Se execută balansul piciorul drept spre înapoi/plan sagital cu revenire, cu genunchiul flexat și trunchiul în extensie, crescând gradual amplitudinea mișcării, apoi se realizează mișcarea și cu piciorul stâng, 4 serii x 15-20 execuții.



Fig.555 Exercițiul 5 – Balansul membrului inferior drept cu genunchiul flexat spre înapoi

- 6) P.I. stând cu fața la scara fixă, la o distanță de aproximativ o lungime de braț. Se execută flexia membrului inferior drept, așezarea piciorului drept pe a treia sau a patra treaptă a scării fixe, genunchiul flexat este ridicat la înălțimea pieptului. Din această poziție se ridică brațele întinse spre înapoi, paralele cu solul, cu accentuarea extensiei capului și spatelui, pieptul presează spre genunchi. Se menține poziția 10-20 secunde, apoi se execută și cu membrul inferior stâng sprijinit cu vârful la scara fixă.



Fig.556 Exercițiul 6 – Ridicarea și menținerea brațelor întinse spre înapoi

- 7) P.I. stând ușor depărtat cu spatele la scara fixă, la o distanță de aproximativ o lungime de braț. Se ridică brațul drept spre înapoi/în plan sagital, până când prinde o treaptă a scării fixe și este întins și paralel cu solul, membrul superior stâng îndoit și cu palma fixată pe șoldul de aceeași parte. Se realizează deplasarea progresivă laterală/în plan frontal a membrilor inferioare, până la tensionarea puternică a musculaturii spatelui și a regiunii umărului drept, cu menținerea poziției limită atinse 10-15 secunde, apoi se execută cu inversarea poziției brațelor.



Fig.557 Exercițiul 7 – Coborârea centrului de greutate prin depărtarea laterală a membrilor inferioare, cu tensionarea musculaturii spatelui și a umărului drept

- 8) P.I. stând cu spatele la scara fixă, cu un membru inferior ridicat înapoi și sprijinit cu piciorul la o treaptă mai sus decât înălțimea șoldurilor. Se execută ridicarea brațelor oblic-sus și extensia puternică a trunchiului și gâtului, cu menținerea poziției 5-10 secunde, 2-4 execuții pentru fiecare membru inferior.



Fig.558 Exercițiul 8 – Extensia trunchiului cu brațele sus și sprijinul unui picior înapoi la scara fixă

- 9) P.I. stând cu spatele la scara fixă, se execută urcare în sprijin pe călcâie, cu fixarea palmelor în pronație sau supinație pe șipca dinapoia feselor. Se face trecerea în sprijin exclusiv pe palme cu coatele întinse, membrele inferioare atârână liber, menținere 5-15 secunde. Exercițiul are efect puternic și asupra dezvoltării forței musculare a tricepsului.



Fig.559 Exercițiul 9 – Trecere și menținere în sprijin pe palme cu coatele în extensie

- 10) P.I. stând depărtat cu spatele la perete sau la îmbinarea verticală dintre două scări fixe, la o distanță variabilă, brațele întinse sus. Se realizează flexia genunchilor simultan cu extensia trunchiului și capului, membrele superioare cu coatele îndoite sunt așezate cu palmele pe zid sau pe marginea scării fixe – deasupra nivelului frunții - și coboară progresiv, accentuând curbura spatelui până la instalarea limitei individuale. Mișcarea este apoi reluată în sens invers, cu palmele care urcă și se revine la poziția inițială.



Fig.560 Exercițiul 10 – Extensia trunchiului și coborârea progresivă a palmelor pe zona de îmbinare a scărilor fixe/Secvență cu amplitudinea maximă atinsă

- 11) P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă, la o distanță variabilă, piciorul stâng pe sol, piciorul drept întins și ridicat în plan frontal/către scara fixă la  $90^{\circ}$  sau mai mult, sprijinit pe o treaptă. Se execută răsucirea trunchiului și flexia acestuia pe piciorul ridicat și sprijinit la scara fixă, mișcarea este amplificată de brațele care presează cu palmele spre vârful piciorului, 2-3 serii x 10-15 secunde menținere pentru fiecare membru inferior.



Fig.561 Exercițiul 11 – Răsucirea și flexia trunchiului pe piciorul sprijinit la scara fixă



- 12) Idem P.I. din exercițiul anterior cu brațele întinse sus. Se execută flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte și sprijinirea palmelor pe vârful piciorului de sprijin/stângul cu menținerea poziției, 2-3 serii x 10-15 secunde pentru fiecare membru inferior.



Fig.562 Exercițiul 12 – Flexia trunchiului pe bazin cu palmele sprijinite pe vârful piciorului aflat pe sol

- 13) P.I. *stând lateral dreapta față de scara fixă sau perete, corpul este cât mai aproape de aparat.* Se execută întinderea membrului superior drept înapoi și paralel cu solul, pe perete sau pe o treaptă aflată la înălțimea umărului, brațul stâng este îndoit și sprijinit cu palma pe șoldul stâng. Se menține poziția în momentul de amplitudine maximă, apoi se execută cu latura stângă plasată lateral față de scara fixă. Se repetă de 3-4 ori exercițiul pentru fiecare latură.



Fig.563 Exercițiul 13 – Întinderea membrului superior drept spre înapoi cu priza palmei pe o treaptă la înălțimea umerilor

- 14) P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă, la o distanță de cel mult lungimea unui braț, cu membrul inferior drept flexat, ridicat și fixat pe genunchi și picior la o treaptă aflată la înălțimea șoldului/paralel cu solul, piciorul stâng pe sol, trunchiul la verticală cu brațele întinse sus și palmele încrucișate. Se execută flexia trunchiului pe bazin, cu sprijinul palmelor pe vârful piciorului stâng și menținerea poziției respective 5-10 secunde, apoi schimbarea piciorului de sprijin, 2-3 serii pentru fiecare membru inferior.



Fig.564 Exercițiul 14 – Flexia trunchiului pe bazin și menținerea palmelor pe vârful piciorului stâng

- 15) P.I. stând lateral dreapta față de scara fixă sau perete, la o distanță de aproximativ o lungime de braț, membrul superior drept întins lateral și paralel cu solul, cu palma în priză la o treaptă a scării fixe, palma stângă fixată pe șoldul de aceeași parte. Se execută balansarea înainte-înapoi a membrului inferior stâng cu amplitudine care crește gradual până la atingerea înălțimii maxime, apoi se inversează poziția pentru a lucra și pentru piciorul stâng. 3-4 serii x 15-20 repetări.



Fig.565 Exercițiul 15 – Balansarea membrului inferior stâng întins, cu atingerea amplitudinii maxime

16) P.I. stând depărtat cu trunchiul ușor aplecat, brațele sus, palmele sprijinite pe o treaptă a scării fixe în funcție de talia executantului. Se execută îndoirea/flexia trunchiului pe bazin cu brațele întinse, până când palmele se sprijină pe o treaptă a scării fixe, preferabil mai sus de linia umerilor. Din această poziție se presează puternic pe palme și se accentuează extensia trunchiului și a capului, cu menținerea poziției 5-10 secunde. Același exercițiu se poate executa și din poziția pe genunchi cu fața la scara fixă.



Fig.566 Exercițiul 16 – Accentuarea extensiei trunchiului prin presiunea la nivelul palmelor

17) P.I. stând cu fața la zid sau la scara fixă, la o distanță variabilă față de aparat/zid, brațele întinse sus. Se execută un pas mic înainte și împingere în piciorul din față, simultan cu flexia trunchiului pe bazin, așezarea brațelor întinse pe sol și împingere energetică în acestea, cu trecere în stând pe mâini, tălpile în contact la perete sau la scara fixă. Se insistă pe menținerea poziției, cu amplificarea curburii/extensiei spatelui și a capului timp de 5-10 secunde, apoi împingere în perete și revenire în stând.



Fig.567 Exercițiul 17 - Trecere în stând pe mâini cu sprijinul călcâielor la scara fixă și accentuarea extensiei spatelui

18) P.I. *culcat facial cu fața la scara fixă sau perete, distanță variabilă, cu sprijin pe vârful picioarelor și pe antebrațe, genunchii ușor flexați, șezuta sus. Se execută împingerea în picioare și ridicarea trunchiului cu membrele inferioare la verticală, sprijinul tălpilor pe perete sau scara fixă, cu flexarea progresivă a genunchilor și accentuarea extensiei spatelui și capului. Antebrațele rămân pe sol, depărtate la lățimea umerilor, palmele orientate spre perete, la o distanță de aproximativ jumătate de metru. Se menține 10-15 secunde, apoi se revine în poziția inițială.*



Fig.568 Exercițiul 18 - Menținerea corpului în extensie cu sprijinul antebrațelor pe sol și a picioarelor ridicate pe o treaptă a scării fixe

19) P.I. *stând depărtat cu spatele la scara fixă, coatele îndoite și priza palmelor la nivelul unei trepte. Se execută depărtarea progresivă a picioarelor în lateral/plan frontal, cu coborârea bazinului și întinderea brațelor, încercând trecerea în sfoară laterală și menținerea acestei poziții. 3-4 repetări x 10-15 secunde.*



Fig.569 Exercițiul 19 – Trecerea în sfoară laterală cu întinderea membrelor superioare

20) *P.I. culcat dorsal pe saltea cu picioarele orientate către scara fixă, membrele inferioare ridicate la  $90^0$ , extinse și sprijinite cu călcâiele la o treaptă a scării fixe. Se execută ridicarea trunchiului cu fruntea la nivelul genunchilor, palmele se ridică deasupra genunchilor prin exterior și fac priză la scara fixă pentru stabilizarea corpului. Se menține poziția respectivă timp de 5-10 secunde cu genunchii întinși, 2-4 execuții.*



Fig.570 Exercițiul 20 - Ridicarea trunchiului cu fruntea la genunchi și membrele superioare întinse prin exteriorul gambelor

21) *P.I. idem poziția din exercițiul anterior cu membrele inferioare ușor depărtate. Se execută ridicarea trunchiului cu fruntea între genunchi, palmele se ridică deasupra genunchilor prin interior și fac priză la scara fixă pentru stabilizarea corpului. Se menține poziția respectivă timp de 5-10 secunde cu genunchii întinși, 2-4 execuții.*



Fig.571 Exercițiul 21 - Ridicarea trunchiului cu fruntea între genunchi și membrele superioare întinse prin interiorul gambelor

22) *P.I. atârnat cu spatele sau cu fața la scara fixă/bara fixă, brațele întinse, capul între umeri, bărbia în piept. Se execută ridicarea capului dintre umeri și ridicarea bărbiei cu tensionarea musculaturii spatelui, brațele rămân întinse, menținere 3-5 secunde.*



Fig.572 Exercițiul 22 – Ridicarea bărbiei și tensionarea musculaturii spatelui din atârnat

23) *P.I. atârnat cu fața la scara fixă, genunchii se ridică și tălpile sunt sprijinite pe o treaptă a scării fixe. Se execută împingerea energică a bazinului înapoi/flexia trunchiului pe bazin, brațele rămân întinse, simultan cu extinderea genunchilor. Menținerea poziției finale se face 10-15 secunde, apoi revenire. Gradarea exercițiului se face prin trecerea tălpilor pe o treaptă superioară și reluarea acțiunii.*



Fig.573 Exercițiul 23 – Menținerea poziției finale cu bazinul înapoi , membrele inferioare și superioare întinse

24) *P.I. atârnat cu spatele la scara fixă sau bara fixă, se execută balansul corpului lateral dreapta-stânga, crescând gradat amplitudinea mișcărilor, până când membrele inferioare ajung paralele cu solul, 10-20 execuții.*



Fig.574 Exercițiul 24 – Balansul lateral al corpului cu mărirea progresivă a amplitudinii mișcărilor

25) *P.I. atârnat cu spatele la scara fixă, se execută ridicarea ușoară a genunchilor și sprijinirea picioarelor pe o treaptă a scării fixe, apoi extensia puternică a spatelui cu împingerea umerilor, trunchiului și bazinului înainte, mărindu-se distanța dintre trunchi și scară, brațele rămân întinse, corpul are forma unui arc de cerc. Se menține poziția 5-15 secunde, cu revenire.*



Fig.575 Exercițiul 25 – Menținerea poziției finale cu corpul în extensie maximă

26) *P.I. stând ghemuit cu spatele la scara fixă sau un perete, brațele întinse înainte cu palmele pe sol. Se realizează ridicarea picioarelor spre înapoi și urcarea gradată a treptelor scării fixe concomitent cu apropierea palmelor de scară, până la realizarea poziției de stând pe mâini cu menținere de 3-5 secunde, apoi revenire prin deplasarea palmelor înainte pe sol și coborârea picioarelor. Exercițiul implică flexibilitate, forță și coordonare inter-segmentară.*



Fig.576 Exercițiul 26 – Trecere în stând pe mâini prin urcarea progresivă a picioarelor pe treptele scării fixe



### Exerciții la banca de gimnastică:

- 1) *P.I. stând în fața băncii de gimnastică, coatele flexate cu palmele pe șolduri. Se ridică și se așează piciorul drept pe bancă, cu trecerea și menținerea în poziție de fandare înainte, trunchiul în extensie, 15-20 secunde menținere pentru fiecare membru inferior x 2-4 execuții.*



Fig.577 Exercițiul 1 – Menținerea fandării înainte cu piciorul sprijinit pe banca de gimnastică

- 2) *P.I. stând în fața băncii de gimnastică, la o distanță variabilă, brațele sus. Se execută ridicarea membrului inferior stâng întins și sprijinirea sa cu planta pe bancă, apoi are loc flexia trunchiului pe bazin cu alunecarea ambelor brațe în axul membrului inferior stâng și menținerea palmelor pe vârfulu piciorului, 15-20 secunde menținere pentru fiecare membru inferior x 2-4 execuții.*



Fig.578 Exercițiul 2 – Flexia trunchiului pe bazin și menținerea palmelor pe vârful piciorului sprijinit pe bancă

- 3) *P.I. stând lateral stânga față de banca de gimnastică, la o distanță variabilă, brațele sus. Se execută ridicarea și sprijinirea membrului inferior stâng întins cu piciorul pe banca de gimnastică, apoi flexia trunchiului pe bazin, coborârea ambelor brațe întinse în axul membrului inferior drept și menținerea palmelor pe vârful piciorului, 15-20 secunde menținere pentru fiecare membru inferior x cu 2-4 execuții.*



Fig.579 Exercițiul 3 – Flexia trunchiului pe bazin și așezarea palmelor pe vârful piciorului sprijinit pe sol

- 4) *P.I. așezat pe banca de gimnastică, brațele sus, picioarele întinse înainte cu sprijin pe sol la nivelul călcâielor. Se realizează aplecarea/îndoirea trunchiului cu întinderea brațelor în axul membrelor inferioare și menținerea palmelor pe vârfurile picioarelor, 3-5 repetări x 10-15 secunde menținere.*



Fig.580 Exercițiul 4 – Aplecarea/îndoirea trunchiului cu atingerea vârfurilor picioarelor din așezat pe bancă

- 5) *P.I. așezat depărtat pe banca de gimnastică, picioarele întinse cu sprijin pe sol la nivelul călcâielor, brațele întinse sus. Se realizează îndoirea răsucită a trunchiului*

de partea piciorului drept-stâng, cu coborârea alternativă a brațelor întinse în axul membrului inferior drept/stâng și menținerea palmelor pe vârful piciorului, 3-5 repetări x 10-15 secunde. Același exercițiu se poate realiza prin aplecarea/îndoirea trunchiului și alunecarea simultană și sincronizată a fiecărui braț de-a lungul membrului inferior de aceeași parte, cu menținerea palmei pe vârful piciorului.



Fig.581 Exercițiul 5 a – Alunecarea palmelor în axul unui singur membru inferior



Fig.582 Exercițiul 5 b – Alunecarea palmelor în axul ambelor membre inferioare

- 6) *P.I. așezat ghemuit pe covor/saltea înaintea băncii de gimnastică, cu tălpile așezate pe bancă. Se execută podul de jos prin ridicarea membrelor superioare flexate pe deasupra umerilor spre înapoi și sprijinirea palmelor pe saltea, tălpile rămân sprijinite pe bancă, menținere 5-10 secunde x 2-4 repetări.*



Fig.583 Exercițiul 6 – Trecere în pod cu picioarele sprijinite pe banca de gimnastică

- 7) *P.I. stând ușor depărtat pe banca de gimnastică cu călcâiele sprijinite pe sol, brațele întinse înainte și răsucite cu palma în exterior/supinație, țin la nivelul degetelor o greutate/sticlă cu nisip, minge medicinală, ganteră. Se execută aplecarea trunchiului cu bărbia în piept, genunchii rămân în extensie, brațele alunecă lent în axul membrelor inferioare până când palmele care țin greutatea depășesc gleznelor și obțin amplitudinea maximă posibilă. Se menține poziția 5-10 secunde și apoi se revine tot cu o mișcare lentă.*



Fig.584 Exercițiul 7 – Aplecarea trunchiului până când palmele depășesc zona gleznelor

- 8) *P.I. culcat facial pe banca de gimnastică/în axul lung al acesteia, membrele superioare orientate și întinse înapoi, cu palmele așezate pe zona fesieră, membrele inferioare cu vârful înținse/flexie plantară și apropiate. Se realizează ridicarea sincronizată prin lateral a brațelor sus, paralele cu planul băncii, palmele se încrucișează, capul în ușoară extensie, abdomenul contractat. Se execută 10-15 repetări.*



Fig.585 Exercițiul 8 – Ridicarea membrilor superioare și a capului în extensie din culcat facial pe banca de gimnastică

- 9) *P.I. culcat dorsal pe banca de gimnastică/în axul lung al acesteia, cu umerii la marginea băncii, brațele și capul în prelungirea acesteia, paralele cu solul, palmele țin o minge sau un baston de capete. Se realizează extensia capului și a membrilor superioare cu coborârea mâinilor pe sol, menținerea poziției 10-15 secunde și revenire.*



Fig.586 Exercițiul 9 – Extensia membrilor superioare și a capului din culcat dorsal pe bancă

#### **Exerciții cu obiecte/baston:**

- 1) *P.I. stând depărtat, brațele sus cu un baston de capete apucat. Se execută răsucirea trunchiului spre dreapta cu atingerea și menținerea amplitudinii maxime 5-10 secunde, revenire și reluarea mișcării cu răsucire spre stânga și menținere, 2-4 execuții combinate dreapta-stânga.*



Fig.587 Exercițiul 1 – Răsucirea trunchiului spre stânga cu brațele întinse sus

- 2) P.I. stând depărtat, brațele sus cu un baston de capete apucat. Se realizează flexia trunchiului pe bazin/aplecarea trunchiului înainte, cu spatele și capul în extensie, bastonul fiind menținut paralel cu solul timp de 5-10 secunde. Se fac 3-5 execuții.



Fig.588 Exercițiul 2 – Flexia trunchiului pe bazin cu menținerea spatelui, capului și membrilor superioare în extensie

- 3) P.I. stând cu brațele sus și un baston de capete apucat Se realizează flexia trunchiului pe bazin/îndoirea trunchiului spre înainte, brațele coboară cu bastonul

pe sol înaintea vârfulor picioarelor, genunchii rămân întinși. Se fac 3-5 execuții x 10-20 secunde, cu menținerea poziției finale.



Fig.589 Exercițiul 3 – Flexia trunchiului pe bazin cu așezarea bastonului înaintea vârfulor picioarelor

- 4) P.I. *stând depărtat cu brațele sus și un baston de capete apucat*. Se execută aplecare cu răsucirea trunchiului spre dreapta-stânga/plan frontal, cu atingerea și menținerea punctului de amplitudine maximă, poziția finală a bastonului fiind perpendiculară pe sol, 2-4 încercări cu menținere 5-10 secunde. Același exercițiu poate fi realizat din stând apropiat, pentru a amplifica dificultatea menținerii.
- 5) P.I. *stând depărtat, cu brațele sus și un baston de capete apucat*. Se realizează flexia trunchiului pe bazin cu extensia spatelui, apoi răsucirea sa spre dreapta cu brațele întinse care țin bastonul orientat perpendicular spre sol. Se menține poziția 5-10 secunde x 2-4 încercări pentru fiecare latură a corpului.



Fig.590 Exercițiul 5- Flexia trunchiului pe bazin la  $90^{\circ}$  și răsucirea sa spre stânga cu bastonul orientat perpendicular spre sol

- 6) P.I. stând depărtat, bastonul susținut înapoia trunchiului, priză la nivelul coatelor, antebrațele întinse înainte și paralele cu solul. Se execută răsucirea trunchiului dreapta-stânga, cu menținerea poziției de amplitudine maximă posibilă 5-15 secunde x 2-4 execuții alternative.



Fig.591 Exercițiul 6 – Răsucirea trunchiului spre dreapta cu un baston ținut înapoi în priză la nivelul coatelor



## Bibliografie

- Badiu T., Robu D. – Metodica educației fizice școlare, Mongabiti, Galați, 2002.
- Coman S. – Educația fizică și metodică predării ei la clasele I-IV, Spiru Haret, Iași, 1995.
- Dragomir Ș. Barta A. – Educație fizică. Manual pentru clasa a IX-a, școli normale, Didactică și pedagogică, București, 1994.
- Mitra G., Mogoș A. – Dezvoltarea calităților motrice, Sport-turism, București, 1977.
- Tibacu V. – Circuitul în lecția de educație fizică, Stadion, București, 1973.
- Tudor V. - Capacitățile condiționale intermediare și coordinative - componente ale capacității motrice, RAI CORESI, București, 1999.
- Tudor V. , Crișan I.D. – Forța - aptitudine motrică – Bren, București, 2007.
- Scarlat E. – Educația fizică a copiilor de vârstă școlară, EDITIS, București, 1993.
- Scarlat E., Scarlat M.B. – Educație fizică și sport – manual pentru învățământul gimnazial, Didactică și pedagogică, București, 2002.
- Scarlat E., Scarlat M.B. – Îndrumar de educație fizică școlară, Didactică și pedagogică, București, 2006.
- <http://www.sport-inclusive.com/2013/02/exercitiile-calistenice-ce-sunt-si-la-ce-sunt-bune/>
- <http://www.bp-soroca.md/pdf/jocuri%20dinamice.pdf>
- <https://ro.scribd.com/document/92752747/TESTE-mobilitate#>
- <http://amelie.ro/sporty/test-de-flexibilitate>
- [http://www.frt.ro/main\\_resources/uploaded\\_files/stiri/pdf/file\\_2010\\_10\\_29\\_03\\_09\\_09\\_test\\_eevaluare-pregatirefizica.pdf](http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/stiri/pdf/file_2010_10_29_03_09_09_test_eevaluare-pregatirefizica.pdf)
- <https://www.andreirosu.org/2015/08/cum-se-respira-corect-in-timpul-alergarii/>
- <http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/cum-trebuie-sa-respiri-atunci-cand-alergi-articol-15403.html>
- [http://www.academia.edu/9278568/Capacit%C4%83%C5%A3i\\_condi%C5%A3ionale\\_intermidiare\\_%C5%9Fi\\_coordinative\\_componente\\_ale\\_capacit%C4%83%C5%A3ii\\_motrice](http://www.academia.edu/9278568/Capacit%C4%83%C5%A3i_condi%C5%A3ionale_intermidiare_%C5%9Fi_coordinative_componente_ale_capacit%C4%83%C5%A3ii_motrice)
- [http://www.academia.edu/9278632/M%C4%82SURARE\\_%C5%9Ei\\_EVALUARE\\_%C3%8EN\\_CULTUR%C4%82\\_FIZIC%C4%82\\_%C5%9Ei\\_SPORT](http://www.academia.edu/9278632/M%C4%82SURARE_%C5%9Ei_EVALUARE_%C3%8EN_CULTUR%C4%82_FIZIC%C4%82_%C5%9Ei_SPORT)
- [http://bibliotecascolara.ro/leon\\_victor/Dezvoltarea\\_calitatilor\\_motrice.pdf](http://bibliotecascolara.ro/leon_victor/Dezvoltarea_calitatilor_motrice.pdf)
- <http://www.didactic.ro/materiale-didactice/jocuri-pentru-dezvoltarea-rezistentei>
- <http://www.maraton.info.ro/3-antrenamente-spezifice-pentru-cresterea-performantelor.html>
- <https://ro.scribd.com/doc/22292685/CULEGERE-JOCURI-DINAMICE>
- <http://documents.tips/documents/exemple-de-jocuri-dinamice-pentru-rezistenta.html>
- <http://www.scrigroup.com/didactica-pedagogie/Proiect-didactic-CLASA-aI-A-De65124.php>
- <http://www.conferinte-defs.ase.ro/2009/PDF/ed%20fizica/10.pdf>
- <https://www.machomen.ro/plan-de-antrenament-pentru-viteza-si-agilitate>
- <http://www.scritub.com/timp-liber/sport/METODE-SI-PROCEDEE-PENTRU-DEZV1243131119.php>
- <https://pescariusports.ro/cum-sa-iti-imbunatatesti-rapiditatea-si-timpul-de-reactie/>
- <http://www.opentennis.ro/sanatate/exercitii-pentru-imbunatatirea-vitezei-de-reactie-ochi-si-brate.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R42rz4DIYDA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cyy4lqRERJM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=meIOt8UKsPc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iv9GX6zZdIY>
- <https://vimeo.com/5094006>

<https://www.youtube.com/watch?v=OO7thAL-1iA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=uYBMWXkvXug>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zqHLeTVxs-I>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JjDIZNilols>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0OgC3IIZe14>  
<https://www.youtube.com/watch?v=QyCWe-SIW6M>  
[https://www.youtube.com/watch?v=kzrW4JrN\\_HE](https://www.youtube.com/watch?v=kzrW4JrN_HE)  
<https://www.youtube.com/watch?v=X7SIkoec7XI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kWozBYu5lN0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3sGQ4Ec9WVM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=6eXd\\_v3y3gc](https://www.youtube.com/watch?v=6eXd_v3y3gc)  
<https://www.youtube.com/watch?v=a6MODWkuAs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hmV5Z2RnfMw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=vcsNHvFOMvI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=f9Sa68Fa0SM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fSXD-r8U9mc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=E8f3qOIRRdQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=z3EPJ-9IEd4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=tzIPqQzt00g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3zWP3e5H8SY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bKCxvcBve5c>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gUONrcIEtNU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lahLZmfMyJQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fmXbhZXnyMw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wILHBhCNYW8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ikqra-lbN2U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=DWTckKZQz5c>  
<https://www.youtube.com/watch?v=c7TV0m0KA5Q>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xSsP9S8lcqM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zt-EIOA8zJM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AczsfmVd1FM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=K2gZuUI4XUI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y8cht7zzBho>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Vj0oJSXsbnE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=t26CIBKRKWE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gXkt1txOunI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fBHgQbi3zG4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=XWbj1zbYQmU>  
<https://ro.scribd.com/document/130762017/Exercitii-Pentru-Coordonare>  
<http://camena.ro/mens-sana/?p=24>  
<http://www.extremed.ro/exercitii-pentru-dezvoltarea-coordonarii-la-copii/>  
[https://www.youtube.com/watch?v=rVhiTRT0JiQ&list=PLEk-GNN\\_gQSnB3Eda4ItDjGOpB5j-GS8k](https://www.youtube.com/watch?v=rVhiTRT0JiQ&list=PLEk-GNN_gQSnB3Eda4ItDjGOpB5j-GS8k)  
[https://www.youtube.com/watch?v=9FuIB-u2y\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=9FuIB-u2y_8)  
<http://www.mabella.ro/stiri/articol/exercitii-pentru-echilibru>  
<https://www.youtube.com/watch?v=peoGNErz2GU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4u0EEExGmpMw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=g9UIZCcVXOM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q8VOl0g5Tvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=icyoB4MKaK0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mt3WgE7xyk4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=j6R1R6d7Tss>  
<https://www.youtube.com/watch?v=V1l65TXtOdk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GXnzfZSzdMI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LwkCaEYr8Q4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=agb5QQgiDqM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_a6MODWkuAs](https://www.youtube.com/watch?v=_a6MODWkuAs)  
<https://www.youtube.com/watch?v=CqipDcgNUs8>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ynCMINMsQk](https://www.youtube.com/watch?v=_ynCMINMsQk)  
<https://www.youtube.com/watch?v=NtA5KRq-WsQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JRMO7zkzFHE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=aa2SgXS9WW4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=uTsvCSX50-I>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BNC4bi3Ucac>  
<https://www.youtube.com/watch?v=vGa5C1Qs8jA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PQLiXC31Nrk>  
[https://www.youtube.com/watch?v=NsiHZyH\\_DIA](https://www.youtube.com/watch?v=NsiHZyH_DIA)  
<https://www.youtube.com/watch?v=pWDlb34CH90>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yKcu3fIJhP4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6HzlWIUmpkg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=EPa3KbOkcDI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kYkheAz7MMA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=D-bYyFLTnhk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=U-iCvqcPQZE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=poAd6jpwRMI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xm-uU0ORhPY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=99CawfVf4p0>  
[https://www.youtube.com/watch?v=cUg7\\_5Rg0Bg](https://www.youtube.com/watch?v=cUg7_5Rg0Bg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=UVrB7KtwVJM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HbCpKQhyIpw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ajd-IiofKis>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Oe2PfIXTpXA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9RksaAmFQ1A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LKZ7HYZ5CBI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qr7pxY6Fhyo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bGPtgqVix6A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=s68Ln8VI2pA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kCfdAyOVWfo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3DZKK533H9w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=tN5gLenzhvo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zvGUuTc6zew>  
<https://www.youtube.com/watch?v=MuewNFpeNzg>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_6rmfWejJCo](https://www.youtube.com/watch?v=_6rmfWejJCo)  
<https://www.youtube.com/watch?v=OvnkgOXuEps>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nRtYYPGH00U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yuVkkhpiHTA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hnBWA3GRcug>  
[https://www.youtube.com/watch?v=pCNILZs\\_qow](https://www.youtube.com/watch?v=pCNILZs_qow)  
<https://www.youtube.com/watch?v=-Yu4NxCOabs>

<https://www.youtube.com/watch?v=NpgIPX0UUDc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GQ-0XF9eDPs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7gCtFWTjw4Q>  
<https://www.youtube.com/watch?v=t-hUGBw1Ggc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hbqKH6fDxd4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YcuLUevhQKI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=igdV3UIlezw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BbSqDkSLneM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=MW19W0kg6j4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AWuKEt96Jjs>  
[https://www.youtube.com/watch?v=eNWxvp\\_jXCM](https://www.youtube.com/watch?v=eNWxvp_jXCM)  
<https://www.youtube.com/watch?v=EcK8btsPN9Q>  
<https://www.youtube.com/watch?v=C5xjRj07rLM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=zI\\_mBAqo6SI](https://www.youtube.com/watch?v=zI_mBAqo6SI)  
<https://www.youtube.com/watch?v=RifXS2TVaA4>  
[https://www.youtube.com/watch?v=JGX2E0\\_bOoY](https://www.youtube.com/watch?v=JGX2E0_bOoY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=g9SviewJSJQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=h-gi9ECQCUI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=NQTjIdC2X7w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hS4VZmzcitc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BiTX-zeLoGc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=j6mmlLHrmgl>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oPr1AwyKqCg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5GcMganTHEs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0R0xZOxe8bE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=SCzSZ17EYSw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=845ey85Gb-0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=D1oxOSWvzGE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AJix49UsjDg>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_LDWB1grPKs](https://www.youtube.com/watch?v=_LDWB1grPKs)  
<https://www.youtube.com/watch?v=jjWzLh4Hn1E>  
[https://www.youtube.com/watch?v=gCk3dJfUF\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=gCk3dJfUF_0)  
<https://www.youtube.com/watch?v=RrS6MI-NPC8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=x3FVng30hsQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=IS5fMgI1Vig>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yjlfoidL5w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=L8YZ1c3LFL0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0Ie6bdCDC5M>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oy6OlGHKSGU>  
[https://www.youtube.com/watch?v=i6PY\\_Q9q51I](https://www.youtube.com/watch?v=i6PY_Q9q51I)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Tb9\\_19YcNTY](https://www.youtube.com/watch?v=Tb9_19YcNTY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=5NNjZGyAqtM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7qM-DRn10SE>  
[https://www.youtube.com/watch?v=d381a6\\_YdjK](https://www.youtube.com/watch?v=d381a6_YdjK)  
<https://www.youtube.com/watch?v=QfEPvDP44Gs>  
[https://www.youtube.com/watch?v=j3s\\_BkXecKE](https://www.youtube.com/watch?v=j3s_BkXecKE)  
[https://www.youtube.com/watch?v=HmV7g\\_YU8oI](https://www.youtube.com/watch?v=HmV7g_YU8oI)  
<https://www.youtube.com/watch?v=DMMshFKAN8A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7jPI5DxLbtQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=rYaVjfZ-7\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=rYaVjfZ-7_c)

<https://www.youtube.com/watch?v=2W6r7UFxIIE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=iDwGqBHTEac>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ihv8zPU-kng>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ykNAyhe402Y>  
<https://www.youtube.com/watch?v=E2hsX4weho4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JkU2lazAqwU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=tDGHLKwKX8Y>  
<https://www.youtube.com/watch?v=tDGHLKwKX8Y>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kD0J2mun22w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=UBVjSJZWcUU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9IyJKIzbQTo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=XIgr5q0jG0s>  
<https://www.topfitness.ro/12-exercitii-pentru-picioare-sexy-si-tonifiate/>  
<http://gabrielristea.ro/antrenament-picioare-exercitii-masa-si-definire-2014-09-07/>  
<http://unica.md/sport/5-exercitii-pentru-picioare-ideale/>  
<https://www.divahair.ro/fitness-si-sport/7-exercitii-pentru-picioare-si-un-posterior-sexy-!>  
<http://www.gymsport.ro/exercitii-pentru-picioare-acasa/>  
<https://www.realitatea.net/fitness-exercitii-pentru-subtierea-pulpelor-in-doar-cateva-minute-pe-zi-1380801.html>  
<https://www.youtube.com/watch?v=boQIQnfWZwY>  
<http://staiinforma.ro/blog/fitness/antrenament-pentru-picioare/>  
<http://www.salabucuresti.ro/antrenarea-grupelor-musculare/exercitii-pentru-picioare.html>  
<http://exercitiisala.com/fete/picioare/2/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=cqLZVHxwfxI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sSOuP4k8DJg>  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=76OVIT8eBVc](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=76OVIT8eBVc)  
<http://pureshapes.ro/exercitii-pentru-picioare/>  
<http://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/exercitii-pentru-picioare-de-invidiat-2779728/>  
<http://www.elady.ro/articole/Fitness/8-exercitii-pentru-picioare-superbe.html>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BBuOGsCDF0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=g76M53WORwY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YIH2DmPmVEc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=caXyTRKcxPY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=rNfTbum8iaE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=iGVlfrAaAw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gDbOR6wRtMk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=k2qImTJgXVw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=1ArQ6lqXtMo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=baw27\\_sUsj8](https://www.youtube.com/watch?v=baw27_sUsj8)  
<https://www.youtube.com/watch?v=kTJ5b0RkKX8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3oczrfCHVzs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HoHatOIVEUM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=iIF\\_iVYukNI](https://www.youtube.com/watch?v=iIF_iVYukNI)  
<https://www.youtube.com/watch?v=nIa-29CU3ss>  
[https://www.youtube.com/watch?v=QC\\_Q5p0jymE](https://www.youtube.com/watch?v=QC_Q5p0jymE)  
<http://www.steroizi.ro/metode-de-antrenament/superseturi/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qJUy5QRbmD0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=T9kt9tqdAeo>

<https://www.youtube.com/watch?v=DtSvIEJnM6U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xAQOqAyC948>  
<https://www.youtube.com/watch?v=c3KPP5UPDN4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=VuByYAlZCdI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=b3kfxHplsk0>  
<http://www.gymsport.ro/exercitii-pentru-abdomen-si-pectorali/>  
<http://camena.ro/mens-sana/?p=336>  
<http://hunkbody.ro/exercitii-pentru-spate-ramat-aplecat-cu-gantera/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=cJRVVxmYtaM>  
<http://staiinforma.ro/blog/fitness/exercitii-piept-acasa/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=vqbjJhCIKKY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FQbJCO3Pqkc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Wtb-LUtm0ew>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hYPg477yhJ0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=li1SkV1zGbk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5EUKycBA5e0>  
[https://www.youtube.com/watch?v=iUN\\_j7cm8lo](https://www.youtube.com/watch?v=iUN_j7cm8lo)  
<https://www.youtube.com/watch?v=d0Lay1jH7XE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=11RezNEArUw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JGvqMKcWIXY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=M2grPqFApxM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pgQj8enNPGg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BRqLYjAP0aw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=g98weUp0VmA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=cXIASnXm89c>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yKvKkgwI80g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gQHcdofFYyg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Zv-klCOIvw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FZvrsjNnjpw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GZbfZ033f74>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WI3YwVCsW0I>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qWscKuUMm7s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FxJTH6oawU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nvPW0v5hnZQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=DIRW\\_aBs9x0](https://www.youtube.com/watch?v=DIRW_aBs9x0)  
<https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=-xS1ja\\_3xIA](https://www.youtube.com/watch?v=-xS1ja_3xIA)  
<https://www.youtube.com/watch?v=7s-TquzRsBU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=R6n7tHiSlzY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WP0BFgeUQwA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=aOsvxRggbfY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=MrV4vCotio0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RpfNMbM7jIc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nBFdBnlbZRo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=IZ7bIRWE3Fs>  
[https://www.youtube.com/watch?v=FS7\\_w4ejKhU](https://www.youtube.com/watch?v=FS7_w4ejKhU)  
<https://www.youtube.com/watch?v=1-57BlumtMY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=2oxruLoiGhI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9v8zrMD1Qbg>  
[https://www.youtube.com/watch?v=tGqNA4g\\_MBI](https://www.youtube.com/watch?v=tGqNA4g_MBI)

<https://www.youtube.com/watch?v=AWb9qUPmpR4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4QXaz8epTOA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=vxg1GsDxrg8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nPiIe5ROBOU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5uVaKjtJHN8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jkk2WDuCFrM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xp-jCrXeAKM>  
[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_2715020745&feature=iv&src\\_vid=wkfphvDfqRU&v=smBOEQtbXq4](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_2715020745&feature=iv&src_vid=wkfphvDfqRU&v=smBOEQtbXq4)  
[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_640887609&feature=iv&src\\_vid=wkfphvDfqRU&v=tSP48vmMGak](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_640887609&feature=iv&src_vid=wkfphvDfqRU&v=tSP48vmMGak)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wkfphvDfqRU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qQBWwpEd9TM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pmWNNhnjaIs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Phd64K2JV04>  
[https://www.youtube.com/watch?v=emSPbPed\\_CY](https://www.youtube.com/watch?v=emSPbPed_CY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=yTDs6DyQSW4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yGV8meXPGG8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0nAQDcnOQyw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RMGceR7sANg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=DBmKvPLjPQc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dm6yzPrUC64>  
[https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn\\_qU](https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU)  
<https://www.youtube.com/watch?v=48XONxgFtj8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=V4gIDTvyY-Vc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=fht\\_KKwyyUQ](https://www.youtube.com/watch?v=fht_KKwyyUQ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=rke8zhHsQ9o>  
<https://www.youtube.com/watch?v=SWnKW-81EGY>  
[https://www.youtube.com/watch?v=ntrSDIU\\_P1g](https://www.youtube.com/watch?v=ntrSDIU_P1g)  
<https://www.youtube.com/watch?v=oVOQjuELKpA>  
<http://www.escalada.verticon.ro/antrenament/anduranta.htm>  
<https://www.andreirosu.org/2012/08/cum-sa-ne-crestem-anduranta/>  
[https://www.domyos.ro/recomandari/anduranta-cum-faceti-progrese-5-pasi-a\\_167140](https://www.domyos.ro/recomandari/anduranta-cum-faceti-progrese-5-pasi-a_167140)  
<http://www.maraton.info.ro/anduranta-musculara-si-economia-alergatului.html>  
<http://www.didactic.ro/materiale-didactice/jocuri-pentru-dezvoltarea-rezistentei>  
<https://www.topfitness.ro/exercitii-de-rezistenta-pentru-alergatori/>  
[http://www.referateok.ro/?x=referat&id\\_p=3758](http://www.referateok.ro/?x=referat&id_p=3758)  
[http://articole.famouswhy.ro/exercitiile\\_care\\_ajuta\\_la\\_dezvoltarea\\_mobilitatii\\_sportivului/](http://articole.famouswhy.ro/exercitiile_care_ajuta_la_dezvoltarea_mobilitatii_sportivului/)  
<http://www.gymsport.ro/exercitii-de-mobilitate/>  
<http://sanatate-curata.v15.ro/820-exercitii-simple-de-streching-pentru-mobilitate-si-suplete-820/#axzz4mKOMpG00>  
<http://www.eminescsm.ro/suport-pentru-elevi/popdan-gheorghe/exercitii-de-dezvoltare-a-supletei>  
<https://www.youtube.com/watch?v=iN3sHkni1gI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=P8DOZRtIIEQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fxsQr7YOq7o>  
<https://www.topfitness.ro/exercitii-pentru-mobilitate/>  
<https://healthy.kudika.ro/articol/healthy~fitness/893/slideshow/8/.html>  
[https://www.youtube.com/watch?v=7qiB5K\\_CxCQ](https://www.youtube.com/watch?v=7qiB5K_CxCQ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=SiU3eoXAqn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=sYrIMdOBHkg>  
[https://www.youtube.com/watch?v=s6fp7v1\\_SxY](https://www.youtube.com/watch?v=s6fp7v1_SxY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=McHfvcJ7KsA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kMdMkV0qZc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LpO5-k8zW9o>  
[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_4059105373&feature=iv&list=PLvP8YsX0ebXZ73\\_3nmaKABeLyzRkGAv1O&src\\_vid=LpO5-k8zW9o&v=WGJQU11ZAG8](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_4059105373&feature=iv&list=PLvP8YsX0ebXZ73_3nmaKABeLyzRkGAv1O&src_vid=LpO5-k8zW9o&v=WGJQU11ZAG8)  
<https://www.youtube.com/watch?v=-VS6jgTTYAO>  
<https://www.youtube.com/watch?v=A16zIcbR5sU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=smUbGxenfYw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6rhl0D7Squc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-nwNOi-vMrE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=8fK3v7OhvrE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0IwL6Fddeio>  
<https://www.youtube.com/watch?v=DVKLoQti6ho>  
<https://www.youtube.com/watch?v=p8qnR4tAhPQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=Gcby\\_H7qvqI](https://www.youtube.com/watch?v=Gcby_H7qvqI)  
<https://www.youtube.com/watch?v=I32IMQWAPW8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=E3F2xuEQAfg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jN-G7Ad-3fk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RFNq7wnytjg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=QHht9Xvf1fA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GJTjyxM9Udw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wJJreCJvg4s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=b-whDwyxD0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xvfi4hWw5tw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YdB1HMCldJY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=yUq2eEdLuU0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6ychdzz6UEA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw>