

SĂNĂTATEA SPATELUI

PROFILAXIA SCOLIOZEI ÎN „C” DREAPTA

Profesor de educație fizică și sport, **PRODAN VASILE**

Școala Gimnazială „Simion Bărnuțiu” Zalău

Scolioza este o afecțiune a coloanei vertebrale cu deviere în plan frontal a acesteia, în cadrul căreia apare gibozitatea (rotația vertebrelor manifestată prin ieșirea în afară a coastelor). La scolioza în „C” dreapta pot să apară următoarele caracteristici:

Pe partea convexă dreaptă o alungire și hipotonie musculară musculară, iar pe partea concavă (stânga), scurtare și hipertonie a musculaturii. Se observă astfel o asimetrie a umerilor, umărul drept fiind mai ridicat decât cel stâng.

Una dintre formele terapeutice care pot ajuta persoanele cu atitudine scoliotică și scolioză este terapia prin mișcare.

Terapia prin mișcare se adresează tuturor școlărilor cu atitudine scoliotică și cuprinde următoarele mijloace:

- ✓ Diferite tehnici de masaj și stretching - întinderi ale părților moi (tegument, fascii, mușchi, tendoane) astfel încât să se realizeze o degajare a diferitelor planuri tisulare;
- ✓ Educația posturală corectă în culcat, patrupedie, ortostatism, a activităților ADL din timpul zilei – în bănci, la purtarea genților sau a altor greutăți în mână sau pe umăr etc.
- ✓ Exerciții dinamice cu scop de mobilitate articulară;
- ✓ Exerciții sttice pentru creșterea tonusului muscular;
- ✓ Exerciții de corectare a respirației în vederea creșterii capacității vitale – dobândirea mecanismului respirator în cele trei forme (abdominal, costal, sternal).
 - I. În prima etapă a tratamentului se determină atitudinea vicioasă;
 - II. Etapa a II-a este una corectivă;
 - III. Etapa a III-a este de consolidare și readaptare;

PROIECT DE LECȚIE

TEMA: Profilaxia scoliozei în „C”-dreapta

CLASA: a V-a

 **Obiective generale:**

Reeducarea posturală, relaxarea musculo-ligamentară, tonifierea musculaturii paravertebrale și a musculaturii abdominale.

Obiective operaționale:

a.) motrice:

- să execute corect exercițiile de influențare a aparatului locomotor;
- să execute corect exercițiile libere și cu bastoane;
- să execute aruncarea mingii la coșul de baschet cu mâna stângă de pe loc;
- să respecte poziția corectă pentru comanda dată;

b.) cognitive:

- să definească rolul diferitelor exerciții;
- să explice modul corect de executare a exercițiilor ;
- să enumere regulile structurii tehnice ;

c.) afective:

- să manifeste interes pentru corectarea deficienței fizice;
- să se bucure de propriul progres;

Competențe specifice:

Respirație corectă;

Tonifierea și relaxarea musculaturii coloanei vertebrale;

Echilibrare generală ;

Să execute corect structura de realizare a temei ;

Să efectueze corect elementele exercițiilor ;

STRATEGII DIDACTICE:

a) metode și procedee: explicația, demonstrația, exercițiul, jocul didactic, activitate frontală și individuală;

b) moduri de organizare: frontal-simultan, individual;

c) mijloace de învățământ: mingi de baschet, bastoane de gimnastică , scara fixă, sala de gimnastică;

d) forme de evaluare: aprecierea individuală, observarea sistematică;

Verigile lecției	Mijloace de realizare	Dozare	Formații de lucru Indicații metodice	Observații
Organizarea colectivului de elevi 2 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Adunarea; • Verificarea prezenței, stării de sănătate și a ținutei elevilor; • Exerciții pentru captarea atenției; • Jocul „Locomotiva” 	1min. 1 min.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ În linie pe un rând; ➤ Pe sol elevii stau câte doi față în față, se prind de mâini la nivelul antebrățelor, coatele flexate și execută tracțiuni și împingeri cu brațele 	
Pregătirea organismului pentru efort 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Mers obișnuit; • Mers pe vârfuri cu brațul stâng în flexie-180⁰, cotul extins, membrul superior drept pe lângă corp; • Mers pe călcâie, brațul stâng în flexie – 90⁰, cotul extins, membrul superior drept în extensie, cotul flectat, mâna la nivelul bazinului; • Mers pe marginea externă a picioarelor, cotul stâng flexat, mâna pe umăr, membrul superior drept pe lângă corp; • Mers ghemuit, cotul stâng flectat, mâna stângă pe genunchi, membru superior drept pe lângă corp; 	10 m 10 m 10 m 10 m 20m	<ul style="list-style-type: none"> ➤ În coloană câte unul ➤ La inspirație se ridică brațele sus, iar 	

	<ul style="list-style-type: none"> Mers cu exerciții de respirație 		<p>la expirație se coboară brațele și se încrucișează jos în fața trunchiului;</p>	
<p>Influențarea selectivă a aparatului locomotor</p> <p>5 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Stând depărtat cu un baston de capete apucat , la lățimea umerilor, deasupra capului; T 1 – flexia brațelor 90⁰, coatele extinse; T2 – Rotația trunchiului spre stânga; T3 – Arcuirea; T4 – Revenire în poziția inițială Stând depărtat cu bastonul așezat diagonal la spate, mâna stângă apucă bastonul de sus, cea dreaptă, de jos; T1 – Extensia coloanei vertebrale; T2 – Revenire; Stând depărtat cu bastonul așezat diagonal la spate, mâna stângă apucă bastonul de sus, cea dreaptă, de jos; T1 – Îndoire laterală a trunchiului spre dreapta; T2 – Revenire; Așezat pe sol, membrele inferioare flectate și încrucișate, bastonul de capete apucat la nivelul umerilor, coatele flectate; T1 – Abducții ale brațului stâng, cotul extins; 	<p>6x</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>8x</p>	<p>➤ Liber pe sol</p> <p>➤ Se explică;</p> <p>➤ Se demonstrează;</p> <p>➤ Se execută;</p> <p>➤ Se corectează</p>	

	T2 – Revenire			
Excitarea componentei neuropsihice 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Șezând cu spatele la un perete, luarea poziției corecte; • Șezând cu spatele la un perete, brațele îndoite la nivelul pieptului; T1 – Abducția brațului stâng, cotul extins; T2 – Revenire. • În fața unei oglinzi, luarea poziției corecte a corpului 	4x5” 8x 4x5”	➤ Se menține poziția.	
Decontractarea musculaturii afectate 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Poziție patrupedă – alunecarea • Poziția patrupedă – șerpuirea • Atârnat cu spatele la scara fixă – alungirea coloanei vertebrale 	2x10m 2x10m 4x20”	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Liber pe sol ➤ Liber pe sol ➤ Atârnat asimetric, mâna stângă face priză mai sus decât cea dreaptă. 	
Excitarea componentei musculo-articulare 25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Stând, membrul superior stâng flectat, mâna la ceafă, membrul superior drept pe lângă corp; T1 – extensia coloanei vertebrale; T2 – Revenire • Stând cu fața spre scara fixă, brațul stâng întins sus pe lângă ureche, brațul drept, jos pe lângă corp, se urcă 4-6 șipci folosind brațul stâng. • Stând, brațul drept jos pe lângă corp, cu brațul stâng se execută mișcări de înot. • Poziție patrupedă, T1 - Flexie a 	10x 10x 10x 2x10 rep.	➤ În linie pe un rând	

	<p>membrului superior stâng simultan cu extensia membrului inferior drept. T2 – Revenire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mers încrucișat, mână și picior opus • Atârnat cu spatele la scara fixă, priza mâinilor la același nivel: T1 – Balansul trunchiului și a membrelor inferioare spre dreapta T2 – Revenire • Mers normal cu purtarea unei mingi pe cap, ținută din lateral cu mâna stângă • Aruncarea mingii la coșul de baschet, cu mâna stângă 	<p>2x10m</p> <p>4x4 rep.</p> <p>2x20m</p> <p>2x10rep</p>	<p>➤ Se urmărește alungirea coloanei vertebrale.</p>	
<p>Excitarea componentei neuropsihice</p> <p>2 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mers cu menținerea poziției corecte a corpului • Alergare ușoară și luarea poziției corecte a corpului la comandă • Mers cu exerciții de respirație 	<p>2x10m</p> <p>2x20m</p> <p>20 m</p>	<p>➤ În coloană câte unul</p>	
<p>Concluzii Aprecieri</p> <p>1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecieri și evidențieri 		<p>➤ În linie pe un rând</p>	

Bibliografie:

- 1.Viorel Mith, Aurora Szentagotai – Educația pentru sănătate, curs postuniversitar, Cluj-Napoca, 2004;
- 2.Iacob C.M., Teză de doctorat: „Contribuții la studiul bioantropologiei copiilor din unitățile de învățământ urban” , Craiova (2010);