

Nr. 2217 / 26. MAR. 2020

ARIA CURRICULARĂ EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT ȘI SĂNĂTATE

ATENȚIE!

Starea de urgență a impus izolarea la domiciliu. Elevii noștri stau acasă alături de părinți și bunici. Este un lucru extrem de important din perspectiva protejării sănătății acestora. În multe familii, din păcate pentru mulți copii, programul zilnic poate însemna numai teleshcoală, internet, jocuri pe calculator, site-uri cu filme, YouTube. Se uită de foarte multe ori de importanța mișcării, a exercițiilor fizice pentru copiii noștri, aruncând în derizoriu acest aspect al vieții! Noi ne permitem să vă facem o sugestie, vis-a-vis de această problemă! În această perioadă, exercițiul fizic este foarte important pentru menținerea sănătății și pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor noștri. Acesta poate ajuta în același timp să îți îmbunătățești starea de spirit și să fii într-o formă fizică bună. De aceea este important să integrezi în programul tău săptămânal sesiuni de exerciții fizice simple pe care le poți face și acasă fără să ai nevoie de aparatură specială. Acesta este un program simplu pe care îl recomandăm copiilor și nu numai:

1. **Abdomene** – Te ajută să-ți întărești musculatura abdomenului și a trunchiului. Poți începe cu sesiuni scurte, de 10-15 abdomene, apoi crești progresiv până la câte 30 de abdomene într-o serie. Nu exagera cu prea multe dintr-o dată, vei face febră musculară și îți poți pierde avântul de a mai face și în următoarea zi;
 2. **Genuflexiuni** – Dezvoltă musculatura picioarelor. Poți face sesiuni de 10-15 genuflexiuni apoi să crești progresiv pe măsură ce dobândești mai multă forță și rezistență. E normal să te doară picioarele la început, dacă nu ai antrenament. Dacă îți formezi un obicei cu exercițiile fizice, durerea va dispărea și vei putea face mai multe într-o sesiune;
 3. **Flotări** – Dezvoltă musculatura brațelor și spatelui. Pentru că este destul de dificil să faci flotări complete de prima dată, poți încerca prin poziționarea mâinilor pe un suport mai înalt (perete, canapea), astfel încât ridicarea să fie mai ușoară. Pe măsură ce capeți mai multă forță poți alege suprafețe mai joase, până ajungi cu mâinile la nivelul podelei;
 4. **Fandări** – Sunt acele exerciții prin care întinzi un picior în față cât de mult poți, iar pe celălalt îl vei lăsa în spate. Este un exercițiu bun pentru musculatura și flexibilitatea picioarelor;
 5. **Ridicări ale brațelor** – Stai în picioare, cu mâinile pe langă corp, apoi ridică brațele. Pare un exercițiu foarte simplu, dar într-o sesiune de 30-40 de ridicări în jumătate de minut vei simți că mușchii brațelor sunt puși la treabă. Dacă vrei să fie mai dificil, poți adăuga niște greutate sub forma unor sticle de jumătate de litru pline cu apă.
- Se pot alege și alte exerciții în funcție de cerințe și ce grupă de mușchi vă doriți să dezvoltați mai mult.

Începeți fiecare sesiune de exerciții cu o încălzire ușoară, astfel încât să nu vă solicitați musculatura la un efort brusc și să nu riscați o întindere de mușchi. Nu faceți exerciții fizice dacă medicul nu v-a dat aprobarea.

Chiar dacă stăm mai mult timp acasă pentru a preveni răspândirea virusului COVID-19, înainte de toate, sănătatea este prioritară și mișcarea trebuie să facă parte dintr-un stil de viață echilibrat, căutând să găsim soluții alternative. Cea mai bună alternativă o reprezintă aplicațiile mobile pentru sport care te ajută să faci exerciții fizice acasă. Căutați „**10 Aplicații mobile pentru sport care te ajută să faci mișcare acasă**”, toate fiind disponibile pentru iOS și Android.

Am recomanda ca în această perioadă, opțional, fiecare copil să aibă un mic jurnal, în care să treacă activitățile fizice pe care le-a făcut (pe zile). Sugestie pentru titlu, „**Mișcarea fizică în perioada mea de izolare la domiciliu**”.

Rugăm compartimentele de secretariat ale școlilor să informeze profesorii de educație fizică și directorii unităților de învățământ.

Vă mulțumim pentru atenție!

INSPECTOR ȘCOLAR GENERAL

prof. *Claudiu-Gabriel BÎNDILĂ*

