



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN
BACĂU

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Str. Calea Mărășești, nr. 157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

E-mail: fsmss@ub.ro



FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE PE GRUPE DE VÂRSTĂ ȘI PROFESII

AUTOR:

Lector univ.dr. Șufaru Constantin

Curs pentru studenții IFR

Cuprins

Introducere.....	11
Modulul I. Pledoarie pentru activitatea motrică.....	13
Scopul modulului:	13
Obiective operaționale:	13
Rezumatul unității de studiu	24
Autoevaluare	27
Tema de control	27
Bibliografie	27
Modulul II. Generalități privind mișcarea umană și motricitatea.....	29
Scopul modulului:	29
Obiective operaționale:	29
Motricitatea umană ca expresie calitativă a mișcării	29
Mecanismul și etapele formării deprinderilor motrice	36
Rezumatul unității de studiu	40
Autoevaluare	44
Tema de control	44
Bibliografie	44
Modulul III. Generalități privind creșterea și dezvoltarea.....	45
Scopul modulului	45
Obiective operaționale	45
Caracteristici ale principalelor perioade din viața omului	45
Perioada de creștere și dezvoltare.....	45
Factorii care condiționează creșterea și dezvoltarea organismului	46
Criterii și metode de apreciere a creșterii și dezvoltării	48
Examenul somatoscopic	48
Examenul antropometric.....	49
Rezumatul unității de studiu	50
Autoevaluare	52
Temă de control	52
Bibliografie	52
Modulul IV. Principalele caracteristici ale perioadei de creștere și dezvoltare (0 ani – perioada postpubertară)	53
Scopul modulului:	53
Obiective operaționale:	53

Unitatea de curs 3. Principalele caracteristici ale perioadei de creștere și dezvoltare (0 ani – perioada postpubertară)	53
Perioada 0 – 3 ANI	53
Perioada 1 - 3 ani	55
Perioada 3 - 7 ani	56
Perioada 7 – 10/11 ani.....	57
Perioada adolescenței.....	58
Rezumatul unității de studiu.....	60
Autoevaluare	62
Tema de control.....	62
Bibliografie.....	62
Modulul V. Principalele caracteristici ale perioadei de creștere și dezvoltare - perioada de maturitate și reproducere.....	63
Scopul modulului:	63
Obiective operaționale:	63
Perioada de maturitate și reproducere	63
Particularitățile morfologice și funcționale ale tânărului	63
Particularitățile morfologice și funcționale ale adultului	64
Particularități morfologice și funcționale ale femeii gravide	64
Particularități morfo-funcționale ale femeii lăuze	66
Particularități morfo-funcționale ale femeii care alăptează	67
Perioada de involuție.....	67
Rezumatul unității de studiu.....	68
Autoevaluare	70
Tema de control.....	70
Bibliografie.....	70
Modulul VI. Aplicații ale activităților motrice adaptate la diverse categorii de persoane pe grupe de vârstă - activitatea fizică a copiilor	71
Scopul modulului:	71
Obiective operaționale:	71
Activitatea fizică a copiilor	71
Activitatea fizică a copilului 0 - 1 an.....	71
Activitatea fizică la nou sugar (1 – 12 luni)	71
Activitatea fizică a copilului între 1-3 ani	75
Activitatea fizică a copiilor de 3 - 7 ani.....	76
Activitatea fizică a copiilor de 7 - 10/11 ani.....	78
Activitatea fizică la vârsta adolescenței (10/11-13/15 ani)	80

Rezumatul unității de studiu	81
Autoevaluare	82
Tema de control	82
Bibliografie	83
Modulul VII. Aplicații ale activităților motrice adaptate la diverse categorii de persoane pe grupe de vârstă - activitatea fizică a adulților și a vârstnicilor	85
Scopul modulului	85
Obiective operaționale:	85
Activitatea fizică a adulților și a vârstnicilor	85
Activitatea fizică a femeii gravide	86
Activitatea fizică a femeii lăuze	88
Activitatea fizică a femeii care alăptează	90
Activitatea fizică la vârstnici	91
Rezumatul unității de studiu	92
Autoevaluare	94
Tema de control	94
Bibliografie	94
Modulul VIII. Aplicații ale activităților motrice adaptate la diverse profesii	95
Scopul modulului:	95
Obiective operaționale:	95
Activitățile motrice adaptate pentru meseriile care nu implică efort fizic	95
Activitățile motrice adaptate pentru meseriile care implică efort fizic	101
Activitățile motrice adaptate pentru meseriile militare	102
Rezumatul unității de studiu	106
Autoevaluare	107
Tema de control	108
Bibliografie	108
Bibliografie generală	109