

Fișa de identificare RED

Nume/prenume autor: SIMINA CRISTINA

Școala: Colegiul Național "Teodor Neș", Salonta

Denumirea resursei educaționale propuse: Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă cu bastonul de gimnastică și dezvoltarea forței musculaturii abdominale în condițiile activității online.

<https://youtu.be/MV3QzCkWW14>

<https://youtu.be/3k0L0y0modI>

Tema/scurtă descriere: Complex de dezvoltare fizică armonioasă format din 13 exerciții cu bastonul de gimnastică și exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale cuprinzând 15 variante de execuție a abdomenelor, utilizând mingea.

Scopul materialului propus:

- ✓ didactic (de utilizat la clasă/cu elevii)
 - pentru elev (de utilizat de către elevi)
- ✓ de documentare pentru cadrele didactice
 - altele

Nivelul de învățământ/clasa: clasele V-XII

Aria curriculară/disciplina: Educație fizică și sport

Material extracurricular:

Competențe vizate:

- Formarea atitudinii corecte a corpului și prevenirea instalării deficiențelor fizice.
- Dezvoltarea forței, a elasticității musculare și a mobilității articulare.