

GIMNASTICA MEDICALA

Profesor responsabil de disciplina - Conf. univ. dr. Ganciu Mihaela Pentru a veni in sprijinul studentilor, care prezinta diferite deficiente de crestere si dezvoltare fizica sau unele contraindicatii de efort, consideram ca este necesar sa se asigure cuprinderea lor in grupe separate, de gimnastica medicala. Obiectivele lectiei de gimnastica medicala sunt: oprirea evolutiei, ameliorarea, corectarea " deficiențelor fizice sau a altor afectiuni. Activitatea corectiva desfasurata in lectiile de gimnastica medicala cuprinde mijloace speciale prin care se urmareste inlaturarea reflexului de atitudine deficitara si inlocuirea lui cu un reflex corect, prin actiunea asupra sistemului neuromuscular. In cadrul orelor de gimnastica medicala se folosesc exercitii libere, exercitii cu bastoane, mingi medicinale, biciclete, benzi elastice, exercitii la scara fixa, exercitii de respiratie controlata, exercitii de relaxare etc.