

Disciplina: **BIOLOGIE**, clasa **a VII-a**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: **Funcții de relație – Locomoția, integrarea funcțiilor de relație**

## LECȚIA 5. Realizarea mișcării

Mișcarea este asigurată de către sistemul locomotor, format din:

- **sistemul muscular;**
- **sistemul osos;**
- **articulații;**

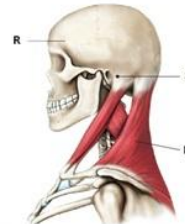
**La realizarea mișcării participă cel puțin doi mușchi care lucrează alternativ:** când unul se contractă, celălalt se relaxează și invers (de exemplu biceps și triceps); Mișcările complexe se realizează prin participarea mai multor grupe de mușchi;

**În realizarea mișcării, mușchii, oasele și articulațiile lucrează împreună după principiul pârgiilor,** astfel:

- forța activă (F) este reprezentată de mușchi;
- forța de rezistență (R) este reprezentată de oase;
- punctul de sprijin (S) este reprezentat de articulații.



Pârghia de ordinul I – balansoarul



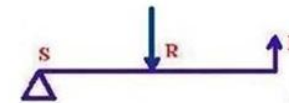
Păstrarea poziției drepte a capului



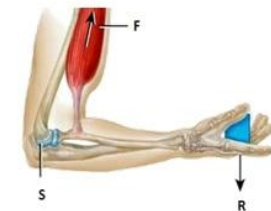
Pârghia de ordinul II - roaba



Păstrarea echilibrului corpului



Pârghia de ordinul III - penseta



Aducerea antebrăului pe braț

