

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/340583793>

Gimnastica în școală

Book · January 2014

CITATIONS

0

READS

3,767

2 authors:



Vladimir Potop

University of Pitesti

131 PUBLICATIONS 225 CITATIONS

SEE PROFILE



Susana Marinescu

3 PUBLICATIONS 3 CITATIONS

SEE PROFILE

**VLADIMIR POTOP
SUSANA MARINESCU**

GIMNASTICA ÎN ȘCOALĂ

Metodica disciplinelor gimnice



2014

GIMNASTICA ÎN ȘCOALĂ

Lucrarea de față și-a propus să ofere tuturor celor interesați, studenți, profesori, nu numai un suport teoretic, o prezentare a informațiilor despre gimnastică, ci și o bază practico-metodică, „un model” care să vină în ajutorul acestora în proiectarea, elaborarea și realizarea activităților de învățare.

În condițiile în care programa școlară nu precizează timpul de învățare necesar asimilării fiecărei unități de învățare, autorul sugerează o abordare metodologică în favoarea elevilor, care să le trezească interesul pentru gimnastică și mișcare în general, să le faciliteze însușirea elementelor acrobatice și să-i conducă spre o autoevaluare corectă și care să-i motiveze pentru o îmbunătățire permanentă a performanțelor.

Forma lucrării, sistematizarea ei, îi conferă un caracter util, sugestiv. Ea răspunde la întrebările tuturor cititorilor, oferindu-le un punct de plecare în alegerea exercițiilor și mijloacelor adecvate micro-mediului fiecărei școli.

Mesajul cărții este un imbold pentru abordarea cu mai multă încredere a gimnasticii artistice, ritmice sau aerobice și valorificarea la maxim a potențialului lor.

ISBN: 978-606-8294-95-7

GIMNASTICA ÎN ȘCOALĂ

VLADIMIR POTOP ● SUSANA MARINESCU

VLADIMIR POTOP

SUSANA MARINESCU

GIMNASTICA ÎN ȘCOALĂ

Metodica disciplinelor gimnice

Ediția a II-a, revizuită și adăugită

**Editura
Discobolul
2014**

Referenți:

Prof. univ. dr. Dobrescu Tatiana

Conf. univ. dr. Niculescu Georgeta

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**POTOP, VLADIMIR****Gimnastica în școală : metodica disciplinelor gimnice /**

Potop Vladimir, Marinescu Susana. - București : Discobolul, 2014

ISBN 978-606-8294-95-7

I. Marinescu, Susana

371.3:796.41:373.3+373.5

Tehnoredactare computerizată și

desene: Vladimir Potop

Coperta: Maria Elena Croitoru

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Capitolul I- Introducere	7
1.1. Istoricul apariției și dezvoltării gimnasticii pe plan mondial și național	7
1.2. Importanța predării gimnasticii în școală	9
1.3. Formele de practicare a gimnasticii în școală	10
1.3.1. Lecția de educație fizică	11
1.4. Conținutul programei curriculare în ciclul gimnazial	12
Capitolul II – Tehnici de realizarea a unităților de învățare	18
2.1. Capacitatea de organizare	18
2.1.1. Sarcinile exercițiilor de front și formații	18
2.1.2. Sistematizarea exercițiilor de front și formații	19
2.1.3. Acțiuni pe loc	20
2.1.4. Acțiuni din deplasare	21
2.1.5. Alcătuiri și schimbări de formații	24
2.1.6. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru exercițiile de front și formații	29
2.2. Exerciții de dezvoltare fizică generală	30
2.2.1. Sistematizarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală	31
2.2.2. Terminologia aplicată în descrierea mișcărilor	32
2.2.3. Poziții și mișcări ale segmentelor corpului	32
2.3. Conținutul complexelor de dezvoltare fizică generală	36
2.3.1. Complexe de exerciții libere	37
2.3.2. Exercițiile cu obiecte portative	42
2.3.3. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru exercițiile de dezvoltare fizică generală	56
2.4. Calități motrice de bază	56
2.4.1. Viteza	56
2.4.2. Îndemânarea	58
2.4.3. Rezistența	60
2.4.4. Forța	61
2.4.5. Mobilitatea	68
2.5. Deprinderile utilitar-aplicative	70
2.5.1. Deprinderile utilitar –aplicative specifice gimnasticii	70
2.5.2. Parcursurile applicative	77
2.5.3. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru exercițiile cu caracter aplicativ	80
2.6. Conținutul gimnasticii acrobatice	80
2.6.1. Elementele statice	81
2.6.2. Elementele dinamice	85
2.6.3. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru gimnastica acrobatică	89
2.6.4. Piramidele acrobatice	89
2.7. Sărituri la aparate	93

2.7.1. Caracteristici, eșalonarea elementelor pe diferite tipuri	93
2.7.2. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru sărituri cu sprijin la aparate	96
2.8. Gimnastica ritmică	97
2.8.1. Conținutul gimnasticii ritmice	98
2.8.2. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru gimnastica ritmică	119
2.8.3. Proiectarea unității de învățare în gimnastica ritmică	120
2.9. Gimnastica aerobică și dans	123
2.10. Planificarea unei activități de curs opțional	129
2.10.1 Modalități atragerea și motivarea a copiilor pentru practicarea gimnasticii în școală	129
2.10.2. Planificarea unui curs opțional	131
Capitolul III- Aspecte metodice privind predarea și evaluarea gimnasticii în școală	133
3.1. Predarea gimnasticii în școală	133
3.1.1. Principiile didactice în predarea gimnasticii în școală	136
3.1.2. Cerințe de bază în organizarea unei lecții cuteme din gimnastică	138
3.2. Tehnici de evaluare la gimnastica artistică	139
3.3. Plan model proiect didactic	142
Bibliografie	149

Cuvânt înainte

Datorită importanței și rolului său complex, gimnastica în școală este astăzi solicitată mai mult ca oricând să înzestreze copiii cu calitățile ce le sunt necesare pe tot parcursul vieții, cu deprinderi necesare în viața de zi cu zi.

Lucrarea de față și-a propus să ofere tuturor celor interesați, studenți, profesori, nu numai un suport teoretic, o prezentare a informațiilor despre gimnastică, ci și o bază practico-metodică, „un model” care să vină în ajutorul acestora în proiectarea, elaborarea și realizarea activităților de învățare.

În condițiile în care programa școlară nu precizează timpul de învățare necesar asimilării fiecărei unități de învățare, autorul sugerează o abordare metodologică în favoarea elevilor, care să le trezească interesul pentru gimnastică și mișcare în general, să le faciliteze însușirea elementelor acrobatice și să-i conducă spre o autoevaluare corectă și care să-i motiveze pentru o îmbunătățire permanentă a performanțelor.

Forma lucrării, sistematizarea ei, îi conferă un caracter util, sugestiv. Ea răspunde la întrebările tuturor cititorilor, oferindu-le un punct de plecare în alegerea exercițiilor și mijloacelor adecvate micro-mediului fiecărei școli.

În acest sens, sugestive sunt exercițiile prezentate, cunoscute sau mai puțin cunoscute, dar mai ales combinațiile propuse la sfârșitul fiecărui element acrobatic, oferindu-i posibilitatea profesorului și elevului „să construiască” de la început până la sfârșit o linie acrobatică.

Cartea constituie un sprijin în vederea pregătirii și perfecționării continue a tinerilor specialiști.

Mesajul cărții este un imbold pentru abordarea cu mai multă încredere a gimnasticii artistice, ritmice sau aerobice și valorificarea la maxim a potențialului lor.

Autorii

BIBLIOGRAFIE

1. *Curriculum Național. Programa școlară gimnaziu.* Ministerul Educației Naționale. Consiliul Național pentru Curriculum. București, 1999
2. *Ghidul metodologic de aplicare a programelor de educație fizică și sport, învățământ gimnazial.* Ministerul Educației și Cercetării. Consiliul Național pentru Curriculum. București, 2001
3. **Grigore G.** *Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului.* 2001,
4. **Grigore V.** *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază.* București. Editura Bren, 2003
5. **Henriette A. H.,** *Gimnastica ritmică sportivă.* București. Editura Sport-Turism, 1983.
6. Niculescu G., *Gimnastica acrobatică și săriturile în școală,* București, Editura Bren, 2010.
7. **Popescu G.** *Impact aerobic.* București. Editura Elisavaros, 2005
8. **Potop V.,** *Gimnastica de bază. Teorie și metodică,* București, Editura Discobolul, 2014.
9. **Potop V., Grigore M. F,** *Gimnastica aerobică pentru adulți.* București, editura Bren, 2012.
10. **Potop V.** *Gimnastica în școală. Teorie și Metodică.* București, Editura Bren, 2007.
11. **Stroescu A. Podlaha, R.** *Terminologia gimnasticii.* București. Editura Stadion, 1974
12. **Stoenescu G.** *Gimnastica ritmică modernă.* București. Editura Sport-Turism, 1978
13. **Stoenescu G.** *Gimnastica de întreținere.* București. Editura Sport-Turism, 1987
14. **Scarlat E.** *Lecția de educație fizică. Metode și mijloace.* Editura Sport turism , București 1981
15. **Scarlat M. B., Scarlat, E.** *Educația fizică și sport. Învățământ liceal.* București. Editura Didactică și Pedagogică, 2003
16. **Solomon, M., Grigore, V., Bedo, C., ,** *Gimnastica.* Târgoviște, Editura IMPEX, 1996.
17. **Șerbănoiu S., Tudor V.,** *Teoria educație fizice.* București, UNEFS, 2013.
18. **Tudusciuc, I.,** *Gimnastica sportivă.* București. Editura Sport-Turism, 1984.